

<<关心中老年人的健康>>

图书基本信息

书名：<<关心中老年人的健康>>

13位ISBN编号：9787509139011

10位ISBN编号：7509139015

出版时间：2011-5

出版时间：人民军医出版社

作者：由能力，孙秀芹，张华 主编

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<关心中老年人的健康>>

内容概要

本书分四篇讲述有关中老年人的健康问题。

养生保健篇主要介绍中老年人心理保健、四季养生、发生疾病信号和急救等；康复治疗篇主要介绍中老年人易患疾病的防治；药物篇主要介绍中老年人安全用药、微量元素的补充及烟酒茶利弊等；运动篇主要介绍中老年人的健身运动及其注意事项等。

本书是一本关于中老年人健康维护与促进的科普书，所讲道理浅显易懂，所述方法安全实用，供广大中老年朋友学习参考。

<<关心中老年人的健康>>

书籍目录

第一篇 中老年养生保健篇

第一章 养生之道与心理健康

- 一、中老年养生之道
- 二、健康生活方式
- 三、怎样才算健康
- 四、关注自己身体的亚健康

第二章 中老年四季养生

- 一、春季养生
- 二、夏季养生
- 三、秋季养生
- 四、冬季养生

第三章 发生疾病的各种信号

- 一、发生疾病的各种信号
- 二、中老年人发病如何急救
- 三、关爱中老年病人

第二篇 老年病康复医疗篇

第四章 心脑血管疾病

- 一、中老人预防卒中
- 二、防治老年痴呆症和关注脑健康
- 三、老年睡眠障碍
- 四、高血压的康复治疗
- 五、老年人防心脏病猝死

第五章 呼吸系统疾病

- 一、防治感冒
- 二、防治哮喘

第六章 消化系统疾病

- 一、如何保护胃肠
- 二、如何保护肝
- 三、老年人的胆道疾病防治
- 四、腹泻和便秘常识

.....

第三篇 中老年人用药、补充微量元素及烟酒茶的利弊

第四篇 中老年人的运动

<<关心中老年人的健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>