

<<娱乐养老与老年病防治>>

图书基本信息

书名：<<娱乐养老与老年病防治>>

13位ISBN编号：9787509147887

10位ISBN编号：7509147883

出版时间：2011-6

出版时间：人民军医出版社

作者：程旭泰，丁永强，谢英彪 主编

页数：172

字数：183000

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>

<<娱乐养老与老年病防治>>

内容概要

本书内容分为老年人的文体娱乐养老、常见老年病的防治、老年人需要关注的13项健康指标三部分,详细介绍了听音乐、唱歌、跳舞、栽花种草、打牌、下棋、绘画、书法、旅游、打球、打太极拳、练传统功法、散步、跑步、养宠物等24项文体娱乐养老方法;介绍了高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、脑血管病、病毒性肝炎、慢性胃炎、消化性溃疡、骨质疏松症、恶性肿瘤、支气管哮喘、痛风等12种老年常见病的防治方法及老年人需要关注的体温、脉搏、血压、血糖、血脂、肝功能、肾功能等13项健康指标。

本书适合老年朋友和家人阅读参考。

<<娱乐养老与老年病防治>>

书籍目录

一、老年人的文体娱乐养老

- (一)常听音乐, 心旷神怡
- (二)引吭高歌, 强身消愁
- (三)跳舞健身, 娱情畅志
- (四)腰鼓秧歌, 娱乐健身
- (五)栽花种草, 神形兼备
- (六)棋牌消遣, 健脑会友
- (七)挥毫泼墨, 怡情养性
- (八)观赏绘画, 身心健康
- (九)练习书法, 陶冶情操
- (十)爱好收藏, 休闲娱乐
- (十一)收集邮品, 益智延年
- (十二)放飞风筝, 乐情怡性
- (十三)走出家门, 饱览山河
- (十四)登山旅游, 量力而行
- (十五)野外垂钓, 消遣娱乐
- (十六)球类运动, 脑体并用
- (十七)云手太极, 世人推崇
- (十八)健身气功, 有待普及
- (十九)五脏按摩, 实用有效
- (二十)散步健身, 简便易行
- (二十一)跑步锻炼, 强身健体
- (二十二)路径器械, 健身消遣
- (二十三)饲养宠物, 增添快乐
- (二十四)养观赏鸟, 防鹦鹉热

二、常见老年病的防治

- (一)高血压的防治
- (二)高脂血症的防治
- (三)糖尿病的防治
- (四)冠心病的防治
- (五)脑血管病的防治
- (六)病毒性肝炎的防治
- (七)慢性胃炎的防治
- (八)消化性溃疡的防治
- (九)骨质疏松症的防治
- (十)恶性肿瘤的防治
- (十一)支气管哮喘的防治
- (十二)痛风的防治

三、老年人需要关注的13项健康指标

<<娱乐养老与老年病防治>>

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>