

<<中老年百科全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年百科全书>>

13位ISBN编号：9787538871999

10位ISBN编号：7538871993

出版时间：2012-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：冬云 编著

页数：365

字数：480000

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>

## <<中老年百科全书>>

### 内容概要

每一位中老年朋友都希望自己身体健康、延年益寿，也都希望自己怀着轻松愉快的心情安享晚年。为此，冬云编写了《中老年百科全书(超值白金版)》，针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、健康饮食、体育锻炼、疾病防治等方面进行详尽、全面的剖析，具体包括中老年人血液、循环、呼吸、内分泌等身体系统的变化特点，中华传统的养生长寿秘诀，如“二十四宜养生法”“摩腹养生法”等，如何增强日常饮食中的营养，如何改善中老年人的生活环境，怎样教育孙辈，通过养花、钓鱼、交朋友等方式充实晚年生活，心肌梗死、高脂血症、高血压、骨质疏松等中老年常见疾病的防治，适合中老年人体力的体育运动如气功、八段锦等，帮助中老年人科学健身、益寿防老，同时还收录了一些治疗中老年人常见病症的民间小偏方，希望能给予中老年人一份正确、温馨的指导，使他们健康、快乐地度过每一天。

《中老年百科全书(超值白金版)》内容丰富，通俗易懂，各种养生方法简单易学，应对疾病的方法实用有效，可随时随地解决中老年人的健康困扰，是中老年朋友必备的生活枕边书。

书籍目录

第一章 身体探秘

人体奥秘纵横谈

中老年生理变化特点

细胞代谢的变化特点

中老年消化系统的变化特点

中老年血液系统的变化特点

中老年循环系统的变化特点

中老年呼吸系统的变化特点

中老年泌尿系统的变化特点

中老年运动系统的变化特点

中老年神经系统的变化特点

中老年内分泌系统的变化特点

中老年能量代谢的变化特点

中老年感觉器官的变化特点

健康老人的外观征象

人体奥秘几缀语

第二章 养生长寿

第三章 日常生活

第四章 疾病防治

第五章 体育运动

第六章 自我治病奇效方

## <<中老年百科全书>>

### 编辑推荐

冬云编写的《中老年百科全书(超值白金版)》针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、健康饮食、体育锻炼、疾病防治等方面进行详尽、全面的剖析,内容丰富,通俗易懂,各种养生方法简单易学,应对疾病的方法实用有效,可随时随地解决中老年人的健康疑惑和心理困扰,是中老年朋友必备的生活枕边书。

<<中老年百科全书>>

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>