

<<长命百岁不是梦（共6册）>>

图书基本信息

书名：<<长命百岁不是梦（共6册）>>

13位ISBN编号：9787542612519

10位ISBN编号：7542612514

出版时间：1999-07

出版时间：三联书店上海分店

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>

<<长命百岁不是梦（共6册）>>

作者简介

作者简介

沈黎风，男，1949年3月生于上海，毕业于上海师范大学中文系。

沈黎风先生自幼喜爱文学，曾在全国各地报刊杂志上发表过60余万字文章，出版过《沈黎风一行诗集》、《上海求医指南》、《上海企事业三产指南》、《上海便民手册》、《家庭急救》、《100个意外怎么办？》（与中山医院院长杨秉辉合作）等。

全书《长命百岁不是梦》，是作者献给国际老年人年的一份礼物。

正在修改的100万字的科普读物《十万个由来》，将迎着二十一世纪的曙光与读者见面。

<<长命百岁不是梦 (共6册)>>

书籍目录

目录

序

- 1.老年人怎样刷牙？
- 2.老年人怎样使用牙签？
- 3.老年人怎样使用和保养假牙？
- 4.老年人怎样选择牙刷、牙膏？
- 5.老年人怎样选用肥皂？
- 6.老年人怎样洗脸？
- 7.老年人怎样保养头发？
- 8.老年人怎样洗澡？
- 9.老年人怎样喝水？
- 10.老年人怎样喝豆浆？
- 11.老年人怎样饮茶？
- 12.老年人怎样戒烟？
- 13.老年人怎样对待酒？
- 14.老年人怎样提高食欲？
- 15.老年人装了假牙怎样才能食欲大开？
- 16.老年人怎样快速消除疲劳？
- 17.老年人怎样使用眼药水？
- 18.老年人怎样保护眼镜？
- 19.老年人怎样选配老花镜？
- 20.老年人怎样谨防跌倒？
- 21.老年人怎样选择手杖？
- 22.老年人怎样选择化妆品？

<<长命百岁不是梦 (共6册)>>

- 23.老年人怎样安排一日三餐？
- 24.老年人怎样才能睡好？
- 25.老年人怎样安排夏季饮食？
- 26.老年人怎样安度炎夏？
- 27.老年人怎样自我消毒？
- 28.老年人怎样乘公交车？
- 29.老年人怎样减肥？
- 30.老年人怎样读书？
- 31.老年人怎样预防心律失常？
- 32.老年人怎样预防冠心病？
- 33.老年人怎样预防心力衰竭？
- 34.老年人怎样减少心脏病发作？
- 35.老年人怎样防治肝炎？
- 36.老年人怎样保护肝脏？
- 37.老年人怎样防治胆囊炎？
- 38.老年人怎样预防胆结石？
- 39.老年人怎样预防胰腺炎？
- 40.老年人怎样预防肺心病？
- 41.老年人怎样防治老年肺炎？
- 42.老年人怎样防治哮喘？
- 43.老年人怎样防治老年性慢性支气管炎？
- 44.老年人怎样预防感冒或上呼吸道感染？
- 45.老年人怎样防治结肠功能紊乱？

<<长命百岁不是梦 (共6册) >>

- 46.老年人怎样预防动脉粥样硬化？
- 47.老年人怎样预防中风？
- 48.老年人怎样预防血栓？
- 49.老年人怎样防治老年性贫血？
- 50.老年人怎样防治溃疡病？
- 51.老年人怎样防治腰腿痛？
- 52.老年人怎样保养双腿？
- 53.老年人怎样防治腰肌劳损？
- 54.老年人怎样防治糖尿病？
- 55.老年人怎样防治颈椎病？
- 56.老年人怎样防治肩周炎？
- 57.老年人怎样减缓老年性耳聋？
- 58.老年人怎样识别和预防青光眼？
- 59.老年人怎样缓解牙痛？
- 60.老年人怎样防治皮肤瘙痒？
- 61.老年人怎样防治老年斑？
- 62.老年人怎样延缓听力减退？
- 63.老年人怎样消除黑眼圈？
- 64.老年人怎样防治噪音病？
- 65.老年人怎样防治腹泻？
- 66.老年人怎样预防骨折？
- 67.老年人怎样预防老年抑郁症？
- 68.老年人怎样预防老年性痴呆？
- 69.老年人怎样防止积劳成疾？

<<长命百岁不是梦 (共6册) >>

- 70.老年人骨折怎样护理？
- 71.老年肝炎病人在家里怎样隔离？
- 72.老年人长期卧床怎样防止生褥疮？
- 73.老年人腹泻怎样护理？
- 74.老年人中风怎样护理？
- 75.老年性痴呆病人怎样护理？
- 76.老年肺结核病人在家里怎样隔离？
- 77.老年人怎样防治痛风？
- 78.老年人怎样解脱心理障碍？
- 79.老年人怎样防止“性衰老”？
- 80.老年人怎样保持体内锌的平衡？
- 81.老年人怎样识别人体报警信号？
- 82.老年人怎样提高自卫和防范意识？
- 83.老年人怎样制怒？
- 84.老年人怎样保持良好的情绪？
- 85.老年人怎样度过“心理更年期”？
- 86.老年人怎样保持心理平衡？
- 87.老年人怎样摆脱消极情绪？
- 88.老年人怎样做好精神保健？
- 89.老年人怎样养心？
- 90.老年人怎样用药？
- 91.老年人怎样服用人参？
- 92.老年人怎样保管补品补药？

<<长命百岁不是梦（共6册）>>

- 93.老年人怎样煎中药？
- 94.老年人怎样保存药物？
- 95.老年人应有怎样的心态？
- 96.老年人应该培养怎样的良好习惯？
- 97.老年人怎样自得其乐？
- 98.老年人怎样增强记忆力？
- 99.老年人怎样保管存单？
- 100.老年人怎样保护自己的权益？

<<长命百岁不是梦（共6册）>>

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>