<<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余万宇文章,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
孛	-

- 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?

- 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?

- 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.老年人怎样防治嗓音病?
- 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?

- 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?

- 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