第一图书网, tushu007.com

# <<中老年卫生保健/健康之路丛书/农>>

## 图书基本信息

书名：<<中老年卫生保健/健康之路丛书/农家丛书>>

13位ISBN编号：9787562146476

10位ISBN编号：7562146470

出版时间：2009-9

出版时间：张龙杰 西南师范大学出版社 (2009-09出版)

作者：张龙杰

页数：131

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

## 内容概要

做好中老年常见病防治与中老年健康。
要学会及时发现疾病，尽早预防或治疗。
如果酿成大病，一发不可收拾，会造成终身痛苦和遗憾。
如果掌握了疾病防治知识，那么这些是完全可以避免。
如何合理使用药品，怎样正确选择保健品，这都是中老年朋友们所关心的问题，张龙杰主编的这本《农家丛书：中老年卫生保健》都会给你满意的答复。
这本书是为中老年朋友保健防病、延年益寿提供重要实用的健康指南，为农民朋友的健康服务。
只要你抽点时间阅读，一定会使你终身受益。

## 书籍目录

第一章 中老年人的身心变化 一、中老年人的年龄划分 二、中老年人的生理变化 三、中老年人的心理变化 四、中老年人的现代健康标准第二章 中老年人怎样才能健康与长寿 一、哪些生活方式对健康有害 二、吃出来的中老年疾病 三、中老年人应坚持科学健身 四、良好的睡眠是中老年人健康的保证 五、眼保健应从中年做起 六、做好口腔保健是提高中老年人生活质量的基础 七、注意皮肤保养使青春永驻 八、心理平衡是中老年人健康的法宝 九、健康文明的休闲与娱乐方式 十、和谐的性生活是中老年人幸福的润滑剂第三章 如何度过更年期(围绝经期) 一、什么是更年期 二、更年期有哪些表现 三、怎样度过一个健康快乐的更年期第四章 中老年人的健康体检 一、人到中老年的危险信号 二、中老年人体检的意义 三、中老年人体检应选择哪些项目 四、体检的注意事项 五、体检的三大误区第五章 中老年常见疾病的防治 一、老年性痴呆 二、血脂异常 三、高血压病 四、冠心病 五、糖尿病 六、中风 七、骨质疏松 八、前列腺增生症 九、中老年乳腺疾病第六章 中老年病人的家庭护理 一、糖尿病的护理 二、心绞痛和心肌梗死的护理 三、脑卒中的护理 四、癌症的护理第七章 保健品的选用与误区 一、什么是保健食品 二、保健食品和食品、药品的区别 三、选择保健食品的注意事项 四、有益于中老年人健康的食品 五、选用保健食品的误区

## 编辑推荐

做好中老年常见病防治与中老年健康。
要学会及时发现疾病，尽早预防或治疗。
如果酿成大病，一发不可收拾，会造成终身痛苦和遗憾。
如果掌握了疾病防治知识，那么这些是完全可以避免。
如何合理使用药品，怎样正确选择保健品，这都是中老年朋友们所关心的问题，张龙杰主编的这本《中老年卫生保健》都会给你满意的答复。
　这本书是为中老年朋友保健防病、延年益寿提供重要实用的健康指南，为农民朋友的健康服务。只要你抽点时间阅读，一定会使你终身受益。

第一图书网, tushu007.com
<<中老年卫生保健/健康之路丛书/农>>

## 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