

<<老年人健康生活方式>>

图书基本信息

书名：<<老年人健康生活方式>>

13位ISBN编号：9787801788528

10位ISBN编号：7801788524

出版时间：2011-07-01

出版时间：华龄出版社

作者：黄汉兴等著

页数：118

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>

## <<老年人健康生活方式>>

### 内容概要

考虑到老年人的自身特点、阅读习惯，本套丛书共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

黄汉兴和杨宣芝等编著的《老年人健康生活方式》是该丛书之一。

## <<老年人健康生活方式>>

### 书籍目录

什么是健康生活方式的五大基石？  
为什么说生活方式疾病是“头号杀手”？  
为什么说生活方式疾病和人的行为密切相关？  
为什么说“不良生活习惯—为自己制造危险”？  
我国是如何诠释健康生活方式的？  
为什么说“健康是一种习惯”？  
如何养成健康的生活方式？  
老年人的健康生活方式包括哪些方面？  
怎样的膳食结构才是科学的？  
哪些不科学的饮食习惯和饮食爱好是需要改变的？  
老年人的饮食应注意哪些问题？  
为什么说生命在于运动？  
运动对老年人来说有哪些益处？  
老年人运动的注意事项有哪些？  
老年人在运动中为何要自我监测？  
在运动中如何根据呼吸与心率变化情况控制运动量？  
运动后应注意些什么？  
最佳运动标准的指标是什么？  
老年人的通用运动原则是什么？  
老年人适宜怎样的运动？  
进行有氧运动时应注意的问题有什么？  
散步锻炼有哪些益处？  
对症散步如何进行？  
老年人散步有哪些方法？  
分别适合怎样的老年人？  
老年人散步应注意哪些问题？  
慢跑有哪些益处？  
老年人慢跑锻炼应注意哪些问题？  
哪些老年人不适宜慢跑锻炼？  
打太极拳对老年人健康有哪些益处？  
练太极拳时地点与时间的选择应注意什么？  
二十四式简化太极拳的练习要点是怎样的？  
游泳锻炼的益处有哪些？  
老年人游泳锻炼时应注意什么？  
哪些老年人不适宜进行游泳锻炼？  
为什么说要充足睡眠？  
睡眠需要哪些条件？  
老年人怎样获得高质量的睡眠？  
应克服的不良睡眠习惯有哪些？  
为什么要午睡？  
午睡应注意什么？  
哪些人不适宜午睡？  
情绪对健康有何影响？  
老年人心理健康的标准是怎样的？  
老年人如何培养良好的身心状态？

<<老年人健康生活方式>>

老年人如何乐观生活？

<<老年人健康生活方式>>

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>