

<<老年健康指导手册>>

图书基本信息

书名：<<老年健康指导手册>>

13位ISBN编号：9787802222335

10位ISBN编号：7802222338

出版时间：2007-1

出版时间：中国华侨

作者：范晓清 编

页数：360

字数：340000

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>

## <<老年健康指导手册>>

### 内容概要

老年人是社会的一个特殊年龄群体，有着不同于其他群体的特点。

一方面，老年人曾年轻过；另一方面，老年人已不再年轻。

到了老年之后，随着身体素质、健康状况、生活内容、生活方式、活动范围等一系列的变化，老年人的心理状态、精神状态等也会出现不同于年轻人的变化。

如何客观地面对这些变化，并根据已经出现的变化重视的问题。

让老年人客观、正确、全面地了解自己，让社会客观、正确、全面地了解老年人，全社会共同努力来改善老年人的生活，使更多的老年能够更加健康、更加幸福地度过一个长寿的晚年，正是本书编写的目的所在。

本书第一部分主要向读者介绍了关于衰老的基本知识、由衰老引起的老年人生理和心理上的变化以及一些老年人日常保健常识等；本书第二、三部分主要是介绍一些老年人的日常护理知识和饮食上应该注意的问题；第四、五、六部分重点在于介绍有益于老年人健康的有氧运动、养生方法以及休闲娱乐方式；最后一部分，也就是本书的第七部分，集中介绍了一些老年人常见的疾病以及这些疾病的治疗方法。

## <<老年健康指导手册>>

### 书籍目录

一、基本知识篇 第一章 天年与衰老 第二章 老年人的生理改变 第三章 老年人的心理特点 第四章 日常保健常识 第五章 定期体检很重要二、日常护理篇 第一章 老年人护理要点 第二章 家庭日常护理 第三章 常见病的护理要点 第四章 非处方药的应用 第五章 家庭急救小常识三、饮食营养篇 第一章 营养与长寿 第二章 适宜老年人的食物 第三章 老年人饮食宜忌 第四章 老年人日常食疗方 第五章 老年人日常药膳方四、有氧运动篇 第一章 有氧运动概述 第二章 适宜老年人的运动 第三章 避免运动损伤五、养生益寿篇 第一章 四时养生法 第二章 起居养生法 第三章 睡眠养生法 第四章 房事养生法 第五章 其他养生法六、休闲娱乐篇 第一章 书画怡情养性 第二章 花卉种养自赏 第三章 寄情山水乐陶陶 第四章 宠物做伴解孤独 第五章 其他休闲娱乐七、疾病治疗篇 第一章 老年常见病 第二章 老年女性常见病 第三章 老年常见心理疾病 第四章 其他常见疾病

<<老年健康指导手册>>

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>