

<<中老年神经系统保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年神经系统保健>>

13位ISBN编号：9787806531334

10位ISBN编号：7806531335

出版时间：2000-9

出版时间：广东旅游

作者：邢诒刚编著

页数：212

字数：151000

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>

<<中老年神经系统保健>>

内容概要

健康长寿是每个中老年人最为关心的切身问题和心理需要。

神经系统在机体的各种活动中占主导地位，是机体应付复杂外环境的有力指挥棒。

众所周知，随着生理年龄的增长，人到中老年时神经系统的结构和机能会发生不同程度的老化和衰退，从而导致各种躯体的不适。

那么如何正确加强神经系统保健，达到年高而不老、寿高而不衰呢？

你将会在本书中找到合适的答案。

本书从一般的衰老和脑的老化谈起，娓娓道来，逐步深入，有重点地阐述了神经系统常见疾病如中风、帕金森氏病、颈腰椎病、老年期痴呆症、更年期综合征，以及与之密切相关的高血压、糖尿病、高血脂等疾病的具体预防和保健措施，同时详细地论述了中老年人的心理保健方法，为广大中老年朋友寻找健康之道，安度晚年生活指点迷津。

本书融科学性、知识性和趣味性于一体，观点新颖、文字流畅、简明易懂、指导性和实用性强，适合于各行各业的中老年朋友阅读。

<<中老年神经系统保健>>

作者简介

邢诒刚，男，53岁。

中山医科大学孙逸仙纪念医院神经科主任，神经病学教授，研究生导师。

从事临床工作近30年，具有丰富的临床经验和精湛的医学技术，对脑血管疾病、帕金森氏病、老年期痴呆症及放射性脑脊髓病等神经系统疾病有深入的研究，经常从事中老年神经系统疾病的咨

<<中老年神经系统保健>>

书籍目录

第一章 健康中老人的标准是什么 第一节 什么是健康 第二节 身体健康的中老年人外观征象有哪些 第三节 中老年人心理健康的标准是什么 第二章 人脑到底有哪些功能 第一节 中医认为人脑的生理功能有哪些 第二节 西医如何看待人脑的功能 第三章 如何看待人的衰老 第一节 人究竟到多大才算进入老年期 第二节 人的最高寿命有多长 第三节 影响人寿命的因素究竟有哪些 第四节 人为什么会衰老 第五节 人体衰老的基本特征是什么 第六节 如何防止早衰的发生 第七节 如何从饮食习惯方面预防衰老的发生 第八节 饮水适当可以延缓衰老的进程 第九节 散叔也可以延年益寿 第十节 衰老一旦发生, 如何加以治疗 第十一节 日常饮食中的保健药粥有哪些 第十二节 善于学习者更长寿 第十三节 罗素的防老妙法是什么 第十四节 丘吉尔的长寿之谜 第四章 人到中老年时如何保持积极健康的心理 第一节 人到中老年时在心理上有哪些变化 第二节 哪些因素可以影响中老年人的心理情绪 第三节 怎样才能维护中老年人心理的健康 第四节 如何正确对待人生之秋 第五节 如何摆脱“空巢综合征”的事缚 第六节 夫妻到中老年期, 更要相互察颜观色 第五章 人脑的老化是怎么一回事 第一节 脑老化有哪些形态学改变 第二节 人脑老化时有哪些高级神经活动的改变 第三节 如何防治人脑的老化 第六章 如何防治颈腰椎病 第一节 中老年人为什么易患颈腰椎病 第二节 如何预防颈腰椎病的发生 第三节 一旦患了腰椎病如何治疗 第四节 保腰护腿, 老而不衰 第五节 什么是腰椎间盘突出症 第六节 何为颈椎病 第七章 什么是中风 第八章 糖尿病与神经系统有什么关系 第九章 防治高血脂保护神经系统 第十章 稳定血压保护神经系统 第十一章 什么是帕金森氏病 第十二章 更年期综合征 第十三章 什么是老年期痴呆症

<<中老年神经系统保健>>

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>