

<<老年保健医疗指导丛书（全五册）>>

图书基本信息

书名：<<老年保健医疗指导丛书（全五册）>>

13位ISBN编号：9787810483391

10位ISBN编号：7810483390

出版时间：1999-8

出版时间：河南医科大学出版社

作者：邱保国

字数：696000

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

本套丛书包括《生命与养生》、《寿道与寿限》、《食补与药补》、《摄生与健身》、《防病与祛病》共5本。

为了更好地指导老年人用科学的方法从事养生保健，增强体质，力登寿域，本套书取材翔实，评述精当，既注意取其精华继承和弘扬中国古代养生学的宝贵思想和行之有效方法，所选各种保健养生方法，灵感之言，见仁见智，各有特点，反映了我国源远流长的养生学内容，瑰丽多采；更汲取了国外现代有关保健医疗先进的成果，结合我国实际情况介绍应用，同时也对有关养生的诗、词进行了选录，融医学与文学于一炉，既增长知识，又陶冶性情，使人百读不厌。

书籍目录

摄生与健身一、生活环境与健康 1、新鲜空气与健康 2、空气污染对身体的危害 3、臭氧层空洞与紫外线 4、饮水与健康 5、水污染对健康的危害 6、噪声对身体的危害 7、看不见的电磁污染二、老年人居室卫生 1、居室与健康 2、住宅位址与朝向 3、居室的卫生规模 4、居室的微小气候 5、庭院和室内设置三、老年人生活卫生 1、刷牙 2、洗澡 3、衣着 4、性生活 5、吸烟 6、饮酒 7、喝茶四、老年人精神卫生 1、情绪、性格与健康 2、老年人的心理变化 3、老年人的家庭生活 4、空巢综合征与再婚 5、老年人的兴趣与爱好 6、学习与延年益寿五、运动能增强体质、延年益寿六、体力劳动者与脑力劳动者都应锻炼七、适合老年人锻炼的运动项目 1、走 2、跑步 3、按摩 4、气功 5、太极拳 6、八段锦 7、五禽戏 8、降压保健操 9、自然力锻炼 10、呼吸体操 11、游泳 12、器械锻炼八、锻炼项目 1、体育锻炼的基本原则 2、锻炼时的运动量与运动时间 3、锻炼前后与防止运动外伤 4、正确对待减肥与力量练习 5、四季锻炼各有侧重 6、锻炼的自我监督生命与养生防病与祛病寿道与寿限食补与药补

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>