<<中老年健康生活指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康生活指南>>

13位ISBN编号：9787811111880

10位ISBN编号：7811111888

出版时间：2007-4

出版时间：东华大学出版社

作者：周际明

页数：296

字数：207000

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>

<<中老年健康生活指南>>

内容概要

全书共分七章，主要内容分别是：中老年人的心理特征、中老年人的生理特征、中老年人心理健康指南、中老年人身体锻炼健康指南、中老年人起居方式健康指南、中老年人饮食卫生健康指南和中老年人常见病的预防和保健指南等。

本书将传统养生思想与现代保健知识相结合，寓新潮健康理念于日常生活之中，是一本指导中老年人活得健康、活得快乐、颐养天年的学习工具书。

本书力求浅显易懂，使中老年读者有所学、有所用，为自身的快乐生活、健康长寿提供一定的帮助。

<<中老年健康生活指南>>

书籍目录

第一章 中老年人的心理特征 一、中年人的心理特征 二、老年人的心理特征第二章 中老年人的生理特征 一、心血管系统的变化 二、呼吸系统的变化 三、消化系统的变化 四、神经系统的变化 五、内分泌腺的变化 六、骨骼与肌肉系统的变化 七、免疫功能的变化 八、感觉器官系统的变化 九、泌尿生殖系统的变化 十、皮肤与毛发的变化第三章 中老年人心理健康指南 一、中老年人的心理需求 二、保持良好的健康情绪 三、养心“八戒” 四、排除精神抑郁 五、心胸坦荡,有益健康 六、学而忘老 七、笑口常开 八、谨防“灰色”心理综合症 九、心理健康四要点 十、性与心理健康 十一、良好的人际关系 十二、旅游——健康身心之道 十三、老人当自立第四章 中老年人锻炼身体健康指南 一、体育锻炼对人体的益处 二、体育锻炼的原则 三、体育锻炼的内容及其选择 四、常用体育锻炼方法的运用与注意事项第五章 中老年人起居方式健康指南 一、顺应生物钟 二、如何看待睡眠 三、注意居住卫生 四、四季养生 五、热爱生活,培养爱好 六、谨防疲劳过度 七、性生活要有规律 八、老年人谨防节日“乐极生悲”第六章 中老年人饮食卫生健康指南 一、中老年人的“平衡营养” 二、营养不合理的弊病 三、常饮水有益健康 四、注重补钙,预防骨质疏松 五、防老抗衰的有效食物 六、中老年人饮食注意事项第七章 中老年常见病的预防与保健指南 一、感冒 二、慢性支气管炎 三、哮喘 四、冠心病 五、高血压 六、糖尿病 七、慢性胃病 八、骨质疏松症 九、肩周炎 十、颈椎病 十一、腰腿痛 十二、神经衰弱 十三、肿瘤

<<中老年健康生活指南>>

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>