

<<老爸老妈的健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈的健康宝典>>

13位ISBN编号：9787122007148

10位ISBN编号：7122007146

出版时间：2007-7

出版时间：化学工业

作者：李军

页数：217

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>

<<老爸老妈的健康宝典>>

内容概要

本书是一本关于老爸老妈即老年人保健养生的科普读物。

作者用亲切通俗的语言讲述老年人日常养生保健的专业知识，内容包括老年人手足、肌肉、皮肤、五官、消化系统的保健，老年人常见病的防治、老年人防癌、老年人用药常识等，丰富实用，图文并茂。

<<老爸老妈的健康宝典>>

书籍目录

- 永远陪在您身边（代序） 一、老年人手足的保健 1. 老年人与足跟疼痛 2. 拥有一双好脚
3. 治一治腰腿痛 4. 手发抖与腿打颤 二、老年人肌肉的保健 1. 肌肉损伤的对策 2. 拔罐
疗法 三、老年人皮肤的保健 1. 别担心“老人斑” 2. 老年疣 3. “老头乐”与皮肤瘙痒
4. 像姑娘们那样小心呵护皮肤 5. 永远秀发如云 6. 灰指（趾）甲 四、老年人五官的保健
1. 老年人常患哪些口腔病 2. 口渴的老人们 3. 缺牙及时镶 4. 谁说牙痛不是病 5. 假牙
的使用与保护 6. 勿轻易拔牙 7. 漱口、刷牙、剔牙 8. 老花眼与老花镜 9. 老年性白内障
10. 眼睫毛倒长 11. 老年性耳聋 12. 耳聋与助听器 13. 您听见我的耳鸣了吗 14. 晕车
从耳朵开始 五、老年人消化系统的保健 1. 便秘不是病 2. 缓解老年便秘 3. 老年痔疮
4. 上了年纪多腹泻 5. 吞咽困难与癌 6. 消化性溃疡 7. 老年溃疡的食疗 六、老年人的心
理保健 1. 警惕老年抑郁症 2. 失眠症 3. 更年期：谁在一夜之间变老 4. 顺利走过更年期
七、老年人常见病的防治 1. 关节炎 2. 骨性关节炎及其治疗 3. 腰椎间盘突出症 4. “
老骨头”与骨质疏松 5. 卒中 6. 卒中警报八、老年人防癌九、老年人用药常识十、综合
篇

<<老爸老妈的健康宝典>>

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>