

<<中老年保健必读>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健必读>>

13位ISBN编号：9787508217901

10位ISBN编号：750821790X

出版时间：2002-3-1

出版时间：金盾出版社

作者：李清亚

页数：195

字数：140000

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>

<<中老年保健必读>>

内容概要

本书分为中老年人生理特点、生活起居保健、心理保健、营养保健、常见疾病饮食调养，以及延缓衰老食疗方等六章，向中老年人介绍了养生保健的有关知识和方法。内容丰富，科学实用，通俗易懂，是中老年人健康长寿的必备读物，也是基层医务人员的参考书。

<<中老年保健必读>>

书籍目录

第一章 中老年人的生理特点 一、神经细胞萎缩,记忆力下降 二、呼吸道清洁保护功能下降,易患各种呼吸道疾病 三、心血管硬化,易造成全身器官供血不足 四、消化器官衰退性改变,消化吸收功能减弱 五、骨质疏松与骨质增生并存,关节活动功能退化第二章 中老年人生活起居保健 一、坚持锻炼 二、戒烟限酒 三、保证良好睡眠 四、适度性生活 五、安全用药第三章 中老年人心理保健 一、保持心理年轻 二、延缓心理衰老 三、增进心理健康 四、预防离退休后的心理问题 五、夫妻恩爱有利于身心健康 六、克服不良心理 七、培养积极的生活态度第四章 中老年人营养保健 一、各类食物的营养价值 二、合理膳食 三、中国居民膳食指南 四、中老年人食谱的举例第五章 中老年人常见的疾病的饮食调养 一、冠心病 二、高血压病 三、慢性支气管炎 四、慢性胃炎 五、溃疡病 六、慢性胆囊炎 七、便秘 八、高脂血症 九、骨质疏松症 十、脑血栓 十一、老年人痴呆证第六章 延缓衰老食疗方 一、茶方 二、汤羹 三、粥方 四、菜肴 五、主食 六 酒方 七、其它

<<中老年保健必读>>

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>