

<<中老年人保健200法>>

图书基本信息

书名：<<中老年人保健200法>>

13位ISBN编号：9787508228617

10位ISBN编号：7508228618

出版时间：2004-3

出版时间：金盾出版社

作者：罗明泉

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>

## <<中老年人保健200法>>

### 内容概要

全书分为7章，从日常生活、心理、饮食、运动、护理、医药、预防等方面介绍了中老年人200种保健方法。

本书内容丰富，方法简便，可操作性强，是中老年人健康长寿的必备读物和基层医务人员参考用书。

<<中老年人保健200法>>

书籍目录

第一章 日常生活保健 一 生活起居保健 生活规律法 良好生活习惯养成法 生活起居安全法 保持有益于健康体姿法 生活起居安排法 二 睡眠保健 睡前保健法 营造最佳眼眠状态法 提高睡眠质量法 睡眠障碍心理疗法 神经衰弱心理疗法 三 季节与居室环境保健 春季保健法 夏季保健法 秋季保健法 冬季保健法 改善居室环境法 保持居室卫生法 四 交友与爱好身心保健 广交朋友法 交谈融洽法 与人和谐相处法 兴趣爱好培养法 棋牌活动保健法 种植花草保健法 垂钓保健法 五 衣着与美容保健 服装选择法 鞋袜帽选择法 美容保健法 六 老年人性保健 性生活保健法 和谐性生活保持法 延缓性功能衰退法 增强性功能的食物疗法 性功能减退自我调节法 性病防治法 第二章 心理保健 一 心理卫生 二 心理调适 第三章 饮食保健 一 饮食营养保健 二 不同疾病病人食物选择与调理 第四章 运动保健 一 体育运动健身 二 自我活动健身 三 拳操健身与康复 第五章 护理保健 一 日常生活护理 二 中老年常见家庭护理 第六章 医药保健 一 科学用药 二 用药选择 第七章 消毒灭菌, 预防接种

<<中老年人保健200法>>

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>