

<<与健康同行>>

图书基本信息

书名：<<与健康同行>>

13位ISBN编号：9787509101049

10位ISBN编号：7509101042

出版时间：2006-4

出版时间：人民军医出版社

作者：于宇

页数：503

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>

## <<与健康同行>>

### 内容概要

人人需要健康，需要善待生命。  
健康对于您个人，您的家庭和国家都是至关重要的。  
《与健康同行》是《积累健康1000则》的续篇。  
内容包括三部分：保健防病篇，饮食保健篇，治病康复篇。  
愿《与健康同行》给您带来健康幸福。

## &lt;&lt;与健康同行&gt;&gt;

## 书籍目录

保健防病篇一、中老年保健常识（一）心理健康1.您需要心理咨询吗2.心理健康的十大标准3.拥有“九心”老当益壮4.老人的心理需求5.人到老年最怕什么6.化解烦恼六法7.制怒保健七招8.不良情绪也是病9.心理衰老有端倪可察10.思无邪（二）中老年保健1.洪昭光与日本大师对话养生2.洪昭光教授的健康新理念3.老年人健康的现代标准4.使人减寿的因素5.老年人如何抗衰老6.佛家养生百字诀7.心宽万事等闲看8.极端动、静可引起致命伤害9.老年人健康需要有“伴”10.老年人情绪锻炼很重要（三）健康生活方式1.中老年养生七句诀2.有关养生的“多与少”3.延缓脑衰老“十要”4.长寿十法5.生活中的健身十法6.健康老人的六大特征7.适于老年人学习的保健法8.常养心者善养生9.烦躁的自控疗法二、防疾病知识（一）医疗常识1.切莫自信无病2.免疫功能低下怎么办3.老年人何为常口臭4.老年人晕厥是何因5.痛在腰背病在内脏6.中老年人要防血稠7.哪些病适合看中医8.就医应防交叉感染9.腰痛可识别10.何人易患胆囊结石11.小心面部的“危险三角区”12.晚上最好别洗头（二）疾病的信号1.细察便秘种种“警报”2.观体诊病3.常见的便血病因4.辨口味测疾病5.留心身体的疾病前兆6.“急病猝死”有先兆7.从尿看疾病8.“面相”看病9.皱纹反映健康状况10.嘴唇的健康信号11.从指甲颜色看健康12.老人足背麻木莫忽视13.看舌识病14.下肢水肿莫大意（三）防疾须知1.老年入夜间易发生的急症2.老年人患带状疱疹易被误诊3.中老年人的常见病——骨性关节炎4.老年人谨防症状隐匿的阑尾炎5.老人饱餐后突发腹痛莫大意6.“胃痛”并非都是胃病7.老年人如何改善微循环8.淋病的科学防治9.预防艾滋病不分长幼10.警惕老年人气短（四）警惕人畜共患病1.养宠物要警惕惹病上身2.谨防身边的“人畜共患病”3.预防狂犬病的两个误区4.警惕狂犬病.....饮食保健篇治病康复篇

## <<与健康同行>>

### 编辑推荐

《与健康同行》是《积累健康1000则》的续篇，内容主要分三篇。

第一篇是保健防病篇，重点介绍了心理健康、中老年保健、防病常识、药物知识等养生保健、心理健康有关内容。

第二篇为饮食保健篇，主要介绍了吃的科学，果蔬与防病，食品与健康，烟酒茶糖与保健，维生素常识等保健常识。

第三篇是治病康复篇，主要内容为脑血管疾病、心脏病、糖尿病、高血压、肠胃病、呼吸道疾病、眼科疾病防治常识。

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>