

<<儿女献给父母的健康呵护>>

图书基本信息

书名：<<儿女献给父母的健康呵护>>

13位ISBN编号：9787509106464

10位ISBN编号：750910646X

出版时间：2007-3

出版时间：人民军医出版社

作者：周韞珍

页数：275

字数：240000

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>

<<儿女献给父母的健康呵护>>

内容概要

尊重长辈、孝敬父母是中华民族的传统美德，怎样关爱父母的健康是做儿女们最关心的问题。本书从饮食营养、心理、生活起居、体育锻炼和疾病防治方面全面地论述了儿女们怎样关心呵护父母的健康。

本书内容丰富，知识面广，通俗易懂，深入浅出，是一本儿女们关爱和呵护父母健康保健的大众读物，更可作为儿女们赠给父母的礼品书。

<<儿女献给父母的健康呵护>>

书籍目录

第1章 延缓衰老是儿女呵护父母亲的基本目标 一、人类的寿命 二、衰老与抗衰老 三、对父母亲防止衰老的叮嘱第2章 对父母生活起居的呵护 一、选择适合老年人的居住环境 二、使老年人有所爱好 三、我伴父母去旅游 四、老年人应摒弃不良的生活嗜好第3章 对父母亲饮食营养的呵护 一、老年人在营养代谢方面的特点 二、老年人的营养需要 三、平衡膳食与合理营养 四、对父母膳食的安排及呵护第4章 对父母亲心理健康的呵护 一、心理保健对老年人的重要性 二、老年人的心理特征 三、老年人心理健康存在的主要问题 四、心理因素与疾病的关系 五、对父母心理健康的呵护 六、老年心理保健十法第5章 对父母亲运动保健的呵护 一、体育锻炼对机体的影响 二、体育锻炼对健脑的作用 三、体力劳动不能代表体育锻炼 四、老年人应如何进行体育锻炼 五、对父母在体育锻炼过程中应呵护的事项 六、介绍几种适合老年人锻炼的体育项目第6章 呵护父母，重视老年病的防治 一、高脂血症 二、动脉粥样硬化 三、老年高血压 四、老年冠心病 五、心力衰竭 六、脑梗死和脑出血 七、糖尿病 八、肥胖 九、贫血 十、老年抑郁症 十一、老年痴呆症 十二、头痛 十三、流行性感 十四、肺炎 十五、慢性支气管炎 十六、结核病 十七、肺气肿 十八、肺癌 十九、大肠癌 二十、痔疮 二十一、便秘 二十二、前列腺增生症 二十三、骨质疏松症 二十四、牙周病 二十五、白内障 二十六、耳聋 二十七、耳鸣 二十八、对长期卧床的老年患者的护理

<<儿女献给父母的健康呵护>>

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>