

图书基本信息

书名：<<老来无病莫大意-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534129667

10位ISBN编号：7534129664

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：王晶

页数：195

字数：86000

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>

内容概要

本书的编写目的，就是为您在面对身体这些变化的时候，让自己告别讳疾忌医的误区，正确对待身体出现的不适；与您一起来关注这样的情形是不是健康，一起来研究这样做会不会健康，一起来探讨怎样做才会更健康。

在内容上书提供了很多通过调查走访收集起来的实际例子，但是健康的生活状态是不能用一个固定模式去套用的，所以您在阅读的时候千万不要看了皮毛就对号入座，而要注意就书中的故事去分析，掌握其原理和相关知识，让本书真正成为您把握健康的钥匙。

阅读本书，您可以把它看成如同了解新闻、捕捉时尚一般，用于闲暇时的消遣，也可以把它当做知识手册，用于遇到问题时解惑应急。

在您获取健康知识的同时，也在品味清新空气的甘甜和芬芳，感受朝夕生活的朝气和蓬勃，慨叹晚霞夕照的多姿和绚烂。

愿我们共同努力，拥抱着健康，迎接与人生春天的第二次约会！

书籍目录

一 常见大病可预防 安全跨越中风警戒线 及早预防高血压 学会远离糖尿病 冠心病早发现二
小病小痛莫烦恼 呼噜响,真烦恼 人到老年多头痛 重新认识感冒 如何面对老年斑三 您也可以
防衰老 为何总犯“老糊涂” 怎样告别“老掉牙” 视力减退为何故 老了也可以不耳聋四 肿瘤
早期有信号 绝经后出血需警惕 莫把胃癌当普通胃病 大便异常提示的癌变信号 如何早期发现肺
癌五 身体状况可自查 自己如何测血压 怎样关注血脂水平 学会监测血糖 怎样自我检查肿块

编辑推荐

二十一世纪，人类的第五次革命“健康革命”正在悄然兴起，WHO提出口号“健康新地平线，从理想到实践”。在这个关注生命和健康的时代，人们开始对传统的生活方式进行反思，无论是饮食习惯、运动锻炼，还是保健进补，以及衣食住行的各个方面，都有了更新的认识、更科学合理的方法。人们对养生的兴趣与日俱增，越来越多的人接受了健康讲座，主动要求学习健康知识，茶余饭后交流健康经验已经成了一道时代的风景线。

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>