

<<老爸老妈健康养生全书>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈健康养生全书>>

13位ISBN编号：9787542736789

10位ISBN编号：7542736787

出版时间：2007-3

出版时间：上海科普

作者：代凯军

页数：507

字数：487000

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>

## <<老爸老妈健康养生全书>>

### 内容概要

健康是一种时尚，它不仅是年轻人的追求，作为老年人的老爸老妈也要崇尚健康，追求最美的夕阳红。

时尚社会的老爸老妈不仅要健康、自立，更要加强生活保健，像年轻人一样积极追求美好的生活，缩短与年轻人的心理距离，既享受年轻人的活泼和激情，又享受老年人无忧无虑的天伦之乐。

年轻人也要给老年人更多的关爱和关心，除了给老年人提供物质生活保障外，还要重视他们的健康，更要重视他们的精神需求，鼓励他们追求更加时尚、更加快乐、更加充实的幸福生活。

在《老爸老妈健康养生全书》的科学指导下，让我们老年人都轻轻松松做一个健康时尚、开朗活泼、人见人爱、开心快乐的老爸老妈吧!

## <<老爸老妈健康养生全书>>

### 书籍目录

第1章 老年人生理变化 第一节 老年人生理特点 第二节 中老年男性更年期 第三节 中老年女性更年期 第四节 老年人各大器官的改变 第五节 老年人各项生理系统功能变化第2章 老年人养生保健 第一节 保健概述 第二节 疾病保健第3章 老年人重视生活习惯 第一节 生活细节 第二节 生活禁忌第4章 老年人心理保健 第一节 老年人的心理 第二节 呵护老年人 第三节 心理疾病 第5章 老年人护理 第一节 基础护理 第二节 疾病护理 第三节 生活护理第6章 老年人疾病防治 第一节 老年人疾病 第二节 五大老年人常见病第7章 老年人用药 第一节 用药基础 第二节 用药指南第8章 老年人饮食 第一节 饮食基础 第二节 饮食习惯、细节 第三节 常见病的饮食调养 第9章 老年人健体锻炼 第一节 基础锻炼 第二节 运动保健 第三节 锻炼方式 第四节 运动项目 第五节 旅游保健 第10章 老年人性保健 第一节 性保健基础 第二节 性保健重点

<<老爸老妈健康养生全书>>

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>