

<<中老年健康指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康指南>>

13位ISBN编号：9787560703855

10位ISBN编号：7560703852

出版时间：2003-9

出版时间：山东大学出版社

作者：孟广轩，宋来春 等主编

页数：194

字数：119000

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>

## <<中老年健康指南>>

### 内容概要

该书以衰老与抗衰老、如何增进寿命、饮食疗法、中老年人疾病特点及常见中老年病防治等五个章节为主线，进行阐述。

全书共列80余个专题，约10万个余言。

其特点是：简明扼要，通俗易懂，重点突出，详略得当，既适用于中老年人学习医学知识，提高防病治病及自我保健能力，也可用为指导基层卫生人员医疗实践的参考书。

相信该书的出版问世，对我国中老年保健医学的发展将是一个很大的推动，定会产生较大的社会效益。

## <<中老年健康指南>>

### 书籍目录

一、人的衰老与抗衰老 衰老的概念 细胞的衰老 衰老的外貌表现 中老年人的机体的变化 中老年人的免疫 疾病能促进衰老 如何抗衰老二、中老年人如何增进寿命 影响中老年人寿命的内在因素 影响中老年人寿命的外界因素 中老年人需要运动 中老年人应当怎样运动 中老年人的心理卫生 中老年人的长寿与性格类型 中老年人五乐益长寿 中老年人情绪乐观能增寿 中老年人的营养知识 中老年人的睡眠学问 中老年人的应注意个人卫生 中老年人洗澡时应注意什么 中老年人酒茶要适当 中老年人应经常查体三、中老年人饮食疗法 中老年人保健与食疗 中老年人避免暴饮暴食 中老年人忌偏食 中老年人食粥有益处 中老年人要常食蔬菜 中老年人应多食干鲜水平 中老年人食用营腥要适当 中老年人不要吸烟四、中老年人疾病特点 中老年人患病特点 中老年人用药常识五、常见中老年病防治 中老年人的皮肤保健 中老年人常见皮肤病 中老年检湿疹 中老年人脂溢性皮炎 中老年人接角性皮炎 中老年人日光性皮炎六、中老年人常备药

<<中老年健康指南>>

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>