

<<能活100岁>>

图书基本信息

书名：<<能活100岁>>

13位ISBN编号：9787802134706

10位ISBN编号：7802134706

出版时间：2007-12

出版时间：海潮出版社

作者：刘荣奇

页数：414

字数：550000

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>

<<能活100岁>>

内容概要

随着时代的进步，人类的寿命也在明显延长。

目前，我国老年人口已达1.26亿，占总人口的10%，几乎占全球老年人的1/5。

广大老年朋友都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿，有一份轻松愉快的心情来安度晚年。

本书就是献给广大老年朋友的实用长寿保健指南。

它从老年人居家生活、营养膳食、科学运动、美体与休闲、婚姻与性生活、更年期保健、老年人心理与健康、老年人用药与保健、老年常见病的防治、家庭常规护理等多方面，细致周密地介绍了长寿保健的知识，读后一目了然，一学就会，即查即用，让健康与老年朋友们时时相伴。

本书内容全面、新颖、实用，体现了21世纪人们倡导健康、远离疾病的特色，想老年人之所想，急老年人之所急，为老年人追求健康长寿指出了一个明确的努力方向，让每一位期望健康长寿者都能安享晚景，延年益寿，能活100岁！

<<能活100岁>>

书籍目录

序言第一章 老年人保健须知 正确地看待衰老 1. 什么是老年人 2. 老年人的生理特点 3. 人生暮年有多长 4. 老人长寿有雅称 5. 生命的各个时期 6. 什么是衰老 7. 早衰的表现 8. 人为什么会衰老 9. 决定衰老的相关因素 10. 正确地看待衰老 11. 衰老是可以延缓的 12. 延缓衰老的误区 13. 适当地发挥余热 14. 退休生活巧安排 15. 养生与长寿 16. 了解自己的肌体 17. 细胞形态的衰老变化 18. 细胞内代谢的变化 老年人的生理变化 1. 感觉功能的变化 2. 内脏器官功能的变化 3. 生殖系统及性功能变化 4. 运动系统的生理变化 5. 内分泌系统的变化 6. 免疫系统的变化 7. 神经系统的变化 8. 循环系统的变化 9. 呼吸系统的变化 10. 消化系统的变化 11. 血液系统的变化 健康与亚健康 1. 老年人健康的特征 2. 老年人保健的目标 3. 健康老人的标准 4. 健康行为促长寿 5. 保健为何要从中年开始 6. 选择健康的生活方式 7. 什么是亚健康 8. 亚健康的表现 9. 亚健康的形成原因 10. 亚健康的预警信号 11. 预防亚健康的良方 12. 中成药调理亚健康 13. 睡眠与亚健康 14. 常见的亚健康误区 15. 亚健康与疾病 16. 亚健康与中医养生康复学第二章 居家生活第三章 营养膳食第四章 科学运动第五章 美体与休闲第六章 婚姻与性生活第七章 更年期保健第八章 老年人心理与健康第九章 老年人用药与保健第十章 老年常见病的防治第十一章 家庭常规护理

<<能活100岁>>

章节摘录

插图

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>