

<<中老年人养生必读(一)>>

图书基本信息

书名：<<中老年人养生必读(一)>>

13位ISBN编号：9787810047128

10位ISBN编号：7810047124

出版时间：1997-10

出版时间：北京广播学院出版社

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>

# <<中老年人养生必读(一)>>

## 书籍目录

### 目录

#### 前言

#### 第一篇 如何科学生活才能养生

##### 第一章 中老年人养生须知

###### 第一节 养成生活好习惯

###### 第二节 中老年人应戒烟

###### 第三节 中老年人少饮酒

###### 第四节 中老年人莫生气

###### 第五节 中老年人与房事

###### 第六节 中老年人饮食应有规律

###### 第七节 中老年人勿用禁食减肥

###### 第八节 科学运动天天炼

###### 第九节 科学配食讲营养

###### 第十节 中老年人应多洗温水浴

#### 第二章 人与天地相应，与日月相参

##### 第一节 月亮与心血管疾病

##### 第二节 太阳与健康

##### 第三节 太阳系部分天象与心血管病

##### 第四节 气候变化与健康

##### 第五节 天地场 中枢生物场 靶器官效应轴

#### 第三章 天天养生，时时延年

#### 第二篇 防治疾病养生延年

##### 第一章 要防老，先健脑

###### 第一节 神经系统的解剖

###### 第二节 大脑的生理功能

###### 第三节 饮食与健脑

###### 第四节 学习与健脑

###### 第五节 运动延缓人衰老

###### 第六节 预防意外事故对脑神经的损伤

###### 第七节 常见脑部疾病的防治

###### 第八节 药物与健脑

###### 第九节 健脑保健操

#### 第二章 呼吸系统常见病的防治

##### 第一节 呼吸系统的解剖与生理功能

##### 第二节 如何预防四季感冒

##### 第三节 老年人应积极防治支气管炎

##### 第四节 老年人易发肺气肿

##### 第五节 老年人要防治肺心病

##### 第六节 呼吸运动保健操

#### 第三章 年老要健康，首先保心脏

##### 第一节 循环系统的解剖生理概况

##### 第二节 心脏生理功能

##### 第三节 循环系统疾病的主要临床症状

##### 第四节 祖国医学对循环系统疾病的认识和贡献

##### 第五节 循环系统疾病防治诊断的主要进展

## <<中老年人养生必读(一)>>

(附简单介绍正常心电图)

- 第六节 老年人常见心脏病的防治
- 第七节 老年人与高血压
- 第八节 老年人周围血管病的防治
- 第九节 心肺现场复苏
- 第十节 老年人冠心病的急诊处理
- 第十一节 高血压病人服药注意事项
- 第四章 老年人常见的消化系统疾病的预防
- 第一节 组成消化道的器官
- 第二节 老年人如何防治牙病
- 第三节 如何防治萎缩性胃炎
- 第四节 老年人应防治便秘
- 第五节 老年人应积极防治胆结石
- 第六节 如何防治非特异性结肠炎
- 第七节 怎样防治上消化道出血
- 第八节 防治老年人消化吸收不良综合症
- 第九节 老年人防治胰腺炎
- 第十节 简谈中医对消化道疾病的治疗和养生
- 第五章 老年人常见的泌尿系统疾病的防治
- 第一节 泌尿系统的解剖和生理功能
- 第二节 老年性前列腺肥大症的防治
- 第三节 老年人搔痒症的防治
- 第四节 积极预防遗尿症
- 第五节 老年人应防治泌尿系感染
- 第六节 祖国医学对肾的论述
- 第七节 健肾保健操
- 第六章 老年人与运动器官的疾病
- 第一节 运动器官的解剖与生理功能
- 第二节 肩部中老年人易患的疾病
- 第三节 老年人应积极防治颈椎病
- 第四节 老年人应积极防治腰腿痛
- 第七章 简介有关肿瘤的防治
- 第一节 人类为什么会发生癌症
- 第二节 肿瘤是怎样命名的
- 第三节 肿瘤病最早出现的症状和体征
- 第四节 饮食和癌症有缘
- 第五节 目前癌症的常规治疗
- 第六节 中医中药是癌症的克星
- 第七节 简介几种常见癌症的临床表现
- 第八节 谈谈癌的预防
- 第九节 浅谈社区三级癌症预防
- 第八章 老年人与糖尿病
- 第一节 糖尿病的发病状况
- 第二节 糖尿病的成因
- 第三节 糖尿病的临床表现
- 第四节 糖尿病的临床治疗

<<中老年人养生必读(一)>>

<<中老年人养生必读(一)>>

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>