

<<医生给老爸老妈的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<医生给老爸老妈的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787216050821

10位ISBN编号：7216050827

出版时间：2007-4

出版时间：湖北人民

作者：詹志良

页数：303

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>

## <<医生给老爸老妈的健康忠告>>

### 内容概要

怎样延缓更年期？

怎样的饮食结构使人长寿？

怎样让感化的动脉变“软”？

怎样自我锻炼康复老年慢性病？

《医生给老爸老妈的健康忠告》从自我保健、问疾求医、饮食养生、中老年心理、更年期对策入手，为父母提出了全面保健的指导意见。

《医生给老爸老妈的健康忠告》是一本为父母量身订做的健康忠告。

珍惜健康，创造活力，享受快乐每一天……《医生给老爸老妈的健康忠告》从日常生活、饮食、心理入手，为父母精心度身订制的健康手册，深入浅出地阐述怎样合理保健。

全书从自我保健到问疾求医，从饮食到养生，从生理到心理，给父母提出了全面保健的指导意见，具有很强的指导性。

## &lt;&lt;医生给老爸老妈的健康忠告&gt;&gt;

## 书籍目录

一、自我保健医生对中老年人的忠告警惕人生的高危期老年人通“四梢”可防衰怎样延缓绝经期年龄中年保健最忌什么怎样预防心血管病老人怎样自查、自治心脏病不吃药怎样降血压老年人怎样预防脑出血怎样让硬化的动脉变“软”老年人怎样防血栓代谢综合症怎样成为中年杀手老年人溃疡病防治方法怎样自我按摩康复前列腺糖尿病人也能长寿中年怎样防肾亏秋季如何预防支气管哮喘“老慢支”家庭排痰法慢性肝炎患者如何自我保健老人怎样保护自己的肾脏怎样预防老年白内障老年人怎样健脑益寿“冬病”怎样“夏治”中老年怎样调治口干症中年男性怎样护发怎样防止人老掉牙老人一次服用多种药物好吗几种老年常见病的康复锻炼为什么中老年人睡前应活动中年人自我保健简易法二、心问疾求医中年人应该警惕的疾病信号为什么中老年妇女贫血要先查肾为什么走路没劲儿要查血管中年期易患什么疾病,如何预防中老年急性头痛对策“缺水”对老年人的危害治疗过敏性鼻炎什么方法最有效眼白出血怎么回事怎样用药治疗老年性白内障耳鸣与哪些疾病有关怎样用简便方法治疗老年耳鸣老人手抖病在脑中银杏能治老年痴呆症怎样识别凶险的老年流脑为什么哮喘病人背不得前列腺增生离尿中毒有多远前列腺增生的病因及治疗糖尿病人为什么易患冠心病尿糖阳性不一定是糖尿病怎样预防老人甲亢怎样诊疗老年人足病人到中年怎样防骨酸得了肩周炎怎么办老年人易患哪些脊椎病喝茶可防老人骨折怎样对待老年呼吸疾病治疗老年人吸入性肺炎什么方法最有效为什么胆囊炎好发于中年人老人怎样防热中风低血压对老年人有什么危害动脉硬化的特殊信号不可忽视老年退化性心脏病老年人心衰有何特点怎样识别老人左心衰竭的早期现象冠心病加重有什么信号怎样预防心脏性猝死腹痛缘于心脏病警惕中老年人缺血性腹痛心肌梗死后的治疗措施老年皮肤病怎样对症治疗怎样预防抑郁症躯体化老年人慎用的药物老幼用药剂量如何算阿司匹林与老年病老年人怎样选用滋补药三、饮食养生中老年科学膳食新观念怎样的饮食结构使人长寿老年人养生吃什么中老年人的营养食谱中年妇女为什么要补硼中年人进补须知饮食疗法常用什么食物更年期女性膳食调理食补雌激素改善“更年期”荷尔蒙养生法食疗清火的简单方法怕冷老人吃点啥怎样用药膳治疗消化性溃疡溃疡性结肠炎的饮食治疗胆囊炎和胆石症的饮食治疗糖尿病病人饮食宜忌前列腺炎食疗九方肝病者不宜多吃哪些食物肝炎病人忌吃大蒜脊髓型颈椎病适用药膳慢性支气管炎药膳食疗冠心病药膳食疗高血脂症药膳方生活中怎样调节血脂吃哪些食物可以降压高血压病人能进补吗药膳调治老年性痴呆症改善睡眠的食品治疗失眠的药膳“吃”掉老年斑吃全可保护老人的视力老人如何选茶和饮茶多吃蔬菜为何还便秘抗衰老药物不可乱用有些食物让你越吃越老16种家常菜居然是健康杀手四、中老年心理更年期如何自我心理调节有趣的心理治疗方法怎样抵御烦恼中年男人的心理危机做噩梦会影响身体健康吗总怀疑自己有病咋回事自由联想:让大脑“休闲”怎样自我心理保护中年人心理健康标准中年人如何防治神经衰弱中年女性怎样面对心理压力血型与衰老有什么关系心理学家教你怎样看待幸福难得糊涂让你健康长寿疗心养生长寿妙药老年人自信对健康有益老年人怎样保持心态平衡老年人如何延缓心理衰老长寿老人的心理优势五、更年期对策更年期怎么办怎样预测更年期的到来更年期忧郁症的防治更年期后皮肤怎样保护更年期综合症的饮食调养更年期妇女需要什么营养多吃哪些食物可调节更年期的坏情绪怎样平衡身体中的荷尔蒙更年期“荷尔蒙补充疗法”的宜忌女性警惕隐性更年期男同胞是否有更年期脊柱痛是否与更年期有关更年期综合症应如何治疗更年期警惕癌病怎样调治更年期妇女月经不正常更年期的女人也可以漂亮妇女更年期足否丧失性功能豆制品缓解更年期症状

## <<医生给老爸老妈的健康忠告>>

### 编辑推荐

本书是一本为父母量身订做的健康忠告。

珍惜健康，创造活力，享受快乐每一天……本书从日常生活、饮食、心理入手，为父母精心度身订制的健康手册，深入浅出地阐述怎样合理保健。

全书从自我保健到问疾求医，从饮食到养生，从生理到心理，给父母提出了全面保健的指导意见，具有很强的指导性。

<<医生给老爸老妈的健康忠告>>

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>