

<<老年健康长寿教程>>

图书基本信息

书名：<<老年健康长寿教程>>

13位ISBN编号：9787535737069

10位ISBN编号：7535737064

出版时间：2003-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：谢文军 编著

页数：141

字数：226000

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>

## <<老年健康长寿教程>>

### 内容概要

全书分老年保健基本知识、老年常见病防治、老年常用保健方法三个部分。

第一部分对健康概念、衰老原因等老年人非常关注而又不十分明白的五十三个问题，以问答形式进行讲解；第二部分从老中病中筛选出冠心病、更年期综合征、老花眼等二十余种常见病症，重点介绍简易有效的防治措施；第三部分从作用、适应证、禁忌证、操作方法、注意事项几个方面，逐一介绍了简易全息穴位按摩法、耳穴贴压疗法、足疗法等二十余种取材简便、疗效好的保健方法，供老年朋友选择使用。

本书根据老年大学教材的特殊要求，重点突出，内容丰富，文字通俗易懂，编写形式适合老年朋友阅读，具有较好的科学性、知识性、实用性。

## <<老年健康长寿教程>>

### 书籍目录

第一部分 老年保健基本知识 (一) 什么叫健康 (二) 什么是健康标准 (三) 什么是健康行为 (四) 什么是心理健康标准 (五) 什么是生理健康标准 (六) 什么叫亚健康状态 (七) 老年人健康的影响因素 (八) 衰老期机体功能有什么改变 (九) 谈谈心理疲劳 (十) 老年人心理衰老的标准 (十一) 引起衰老的常见原因 (十二) 乐观的重要性 (十三) 老年人快乐不起来怎么办 (十四) 老年保健应坚持哪些原则 (十五) 老年人怎样发现自身疾病 (十六) 老年人四大生命体征的测定 (十七) 老年患者用药注意事宜 (十八) 老年人常备药物有哪些 (十九) 老年人如何选择非处方药 (二十) 老年人使用非处方药注意事项 (二十一) 怎样煎服中药 (二十二) 老年人如何做到劳逸适度 (二十三) 怎样选择合适的居室环境 (二十四) 老年人运动应注意什么 (二十五) 老年人体育运动与体育疗法的适应证和禁忌证 (二十六) 老年人适宜的体育运动项目 (二十七) 老年人不宜的运动项目 (二十八) 老年人怎样才能科学睡眠 (二十九) 老年人怎样克服失眠 (三十) 老年人饮食的重要性

第二部分 老年常见病防治

第三部分 老年人常见保健方法

<<老年健康长寿教程>>

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>