

<<老年生活400问>>

图书基本信息

书名：<<老年生活400问>>

13位ISBN编号：9787537514668

10位ISBN编号：7537514666

出版时间：1996-03

出版单位：河北科学技术出版社

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>

<<老年生活400问>>

内容概要

老年生活400问, ISBN : 9787537514668, 作者: 康锁彬主编

## <<老年生活400问>>

### 书籍目录

#### 目录

- 1.人生何时为老年
- 2.老年和衰老是不是同义词
- 3.什么是老龄问题
- 4.怎样看待老龄问题
- 5.人为什么会衰老
- 6.人类衰老的征象有哪些
- 7.人的自然寿命究竟有多长
- 8.人的寿命为什么有千差万别
- 9.为什么女性寿命比男性长
- 10.寿命长短有家族性吗
- 11.寿命与婚姻有什么关系
- 12.长寿与血型有关吗
- 13.体弱多病的老人能长寿吗
- 14.哪些药物有抗衰老作用
- 15.哪些中药有抗衰老作用
- 16.老年人神经系统有什么生理变化
- 17.为什么老年人记忆力会减退
- 18.如何防止老年人记忆力减退
- 19.老年人为什么容易发生中风
- 20.怎样预防中风
- 21.老年人中风有哪些预兆
- 22.怎样预防药物性脑中风
- 23.脑出血有哪些表现
- 24.脑出血时应如何处理
- 25.脑梗塞有哪些表现
- 26.脑梗塞后遗症应如何处理
- 27.为什么老年人的手会发抖
- 28.何谓震颤麻痹
- 29.老年人失眠怎么办
- 30.何谓老年性痴呆
- 31.如何防治老年性痴呆
- 32.何谓老年性眩晕
- 33.何谓美尼尔氏病
- 34.哪种情况需做CT检查
- 35.老年人呼吸道感染的特点是什么
- 36.如何防治老年人上呼吸道感染
- 37.慢性支气管炎发生的原因有哪些
- 38.如何防治慢性支气管炎急性发作
- 39.为什么老慢支多在冬季加重
- 40.为什么老慢支应冬病夏治
- 41.如何防治老年人肺气肿
- 42.如何防治老年人哮喘
- 43.如何防治肺心病
- 44.如何防治老年肺炎

## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 45.老年人肺结核有什么特点
- 46.老年人痰中带血的原因有哪些
- 47.痰吐不出来怎么办
- 48.老年人心血管系统的特点是什么
- 49.怎样预防冠心病
- 50.冠心病心绞痛有哪些特殊表现
- 51.心绞痛发作时怎么办
- 52.冠心病患者怎样使用保健盒
- 53.硝酸甘油能长期服用吗
- 54.急性心肌梗塞的典型症状是什么
- 55.心肌梗塞发作有哪些不典型症状
- 56.发生急性心肌梗塞时怎样处理
- 57.如何预防急性心肌梗塞
- 58.患过心肌梗塞的老人应注意什么
- 59.老年人查心电图有什么意义
- 60.怎样测血压
- 61.老年人正常血压是多少
- 62.什么是老年高血压病
- 63.高血压病人应注意什么
- 64.哪几类药物容易引起血压升高
- 65.如何防治老年人低血压
- 66.何谓体位性低血压
- 67.何谓排尿性低血压
- 68.如何预防老年人动脉粥样硬化
- 69.如何预防高脂血症
- 70.心跳快慢与寿命有什么关系
- 71.什么叫心律失常
- 72.发现心律失常怎么办
- 73.如何预防老年人心律失常
- 74.如何使用心脏起搏器
- 75.心脏病患者服用洋地黄应注意什么
- 76.老年人消化系统有什么病理特点
- 77.老年人食欲减退怎么办
- 78.老年人恶心呕吐的原因有哪些
- 79.老年人呕血怎么办
- 80.老年人溃疡病有什么特点
- 81.老年人如何防治溃疡病
- 82.萎缩性胃炎能否癌变
- 83.为什么老年人容易便秘
- 84.如何防治老年性便秘
- 85.如何防治老年人腹泻
- 86.如何防治老年人结肠功能紊乱
- 87.老年人便血的原因有哪些
- 88.如何防治痔疮
- 89.老年人如何保护肝脏
- 90.如何防治脂肪肝
- 91.如何防治老年人肝炎

## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 92.老年人肝硬化应如何调护
- 93.如何防治老年人胆囊炎
- 94.如何防治老年人胰腺炎
- 95.老年人在什么情况下需做内窥镜检查
- 96.老年人内分泌系统有什么特点
- 97.老年人糖尿病有什么特点
- 98.如何防治糖尿病
- 99.糖尿病有哪些并发症
- 100.糖尿病患者怎样自查尿糖
- 101.糖尿病患者如何控制饮食
- 102.糖尿病患者一定要注射胰岛素吗
- 103.糖尿病下肢坏疽如何治疗
- 104.糖尿病患者能不能吃水果
- 105.何谓老年性贫血
- 106.如何防治老年性贫血
- 107.老年人甲状腺机能亢进如何治疗
- 108.老年人甲状腺机能低下如何治疗
- 109.如何防治痛风
- 110.老年人如何减肥
- 111.老年男性乳腺增生怎么办
- 112.老年人泌尿生殖系统有什么特点
- 113.什么是更年期
- 114.男性也有更年期吗
- 115.何谓女性更年期综合征
- 116.更年期综合征应与哪些疾病相鉴别
- 117.女性应怎样度过更年期
- 118.绝经后出血怎么办
- 119.老年人血尿有哪些原因
- 120.如何防治老年人尿失禁
- 121.老年人排尿困难怎么办
- 122.什么是前列腺肥大
- 123.前列腺肥大有哪些表现
- 124.如何防治老年人前列腺肥大
- 125.如何防治慢性前列腺炎
- 126.老年人夜尿多怎么办
- 127.如何防治泌尿系感染
- 128.为什么老年人容易发生骨折
- 129.老年人怎样预防骨折
- 130.阴雨天老年人为什么容易浑身酸痛
- 131.老年人关节痛怎么办
- 132.老年人为什么常有腰腿痛
- 133.老年人跟骨骨质增生怎么办
- 134.如何防治老年性肩周炎
- 135.如何防治腰肌劳损
- 136.如何预防骨质疏松症
- 137.如何防治骨质增生
- 138.如何防治颈椎病

## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 139.怎样做颈椎保健操
- 140.老年人口腔有哪些生理特点
- 141.老年人如何防治龋齿
- 142.怎样正确刷牙
- 143.怎样选择牙刷、牙膏
- 144.怎样使用和保护假牙
- 145.老年人常患哪些口腔疾病
- 146.高血压和冠心病患者能拔牙吗
- 147.高血压和冠心病患者拔牙应注意什么
- 148.什么是口腔粘膜白斑
- 149.如何防治嗓音病
- 150.如何防治老年性白内障
- 151.如何防治青光眼
- 152.什么是老花眼
- 153.配戴老花镜要不要验光
- 154.老花镜有哪三种
- 155.怎样延缓老花眼的发展
- 156.突然摘掉老花镜是不是好事
- 157.老年人为什么会听力减退
- 158.如何预防老年性耳聋
- 159.哪些老年人需要配戴助听器
- 160.怎样选择和使用助听器
- 161.老年人鼻出血怎么办
- 162.老年人皮肤有什么特点
- 163.老年人如何保护皮肤
- 164.如何防治老年人皮肤瘙痒
- 165.如何防治老年人手足干裂
- 166.老年人头发为什么会变白
- 167.怎样保养头发
- 168.癌瘤与年龄有什么关系
- 169.为什么癌症也可以从口而入
- 170.怎样预防癌从口入
- 171.多吃盐腌食物容易得癌吗
- 172.生气容易得癌症吗
- 173.什么是癌前病变
- 174.老年人怎样做防癌自我检查
- 175.得了癌症怎么办
- 176.怎样早期诊断大肠癌
- 177.怎样早期发现肝癌
- 178.怎样早期诊断胃癌
- 179.老年人肺癌有什么表现
- 180.怎样早期发现乳腺癌
- 181.怎样早期发现膀胱癌
- 182.颅内肿瘤早期有什么症状
- 183.老年人癌瘤如何治疗
- 184.放化疗病人如何调理饮食
- 185.民间偏方能治疗癌症吗

## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 186.癌症病人需要忌口吗
- 187.老年人居室怎样布置
- 188.老年人怎样选购家具
- 189.老年人怎样安排饮食起居
- 190.早睡早起对老年人健康有何好处
- 191.老年人怎样才能有良好的睡眠
- 192.老年人睡眠越多越好吗
- 193.午睡会影响夜间睡眠吗
- 194.选择哪种睡眠姿势最好
- 195.选择什么样的枕头有益健康
- 196.怎样选择药枕保健
- 197.老年人选择什么样的床铺最好
- 198.老年人怎样使用安眠药
- 199.老年人常洗澡好吗
- 200.老年人洗澡时应注意什么
- 201.染发对身体有害吗
- 202.怎样染发
- 203.为什么说“人老腿先老”
- 204.怎样防止“腿先老”
- 205.为什么说“有钱难买老来瘦”
- 206.“老来瘦”都是好现象吗
- 207.老年人爱打哈欠是病态吗
- 208.为什么勤用脑可延缓衰老
- 209.老年人的内衣为什么要勤洗勤换
- 210.老年人怎样选择衣着
- 211.老年人怎样选择鞋袜
- 212.老年人怎样选择帽子
- 213.老年人为什么要常修剪指(趾)甲
- 214.春季养生应注意什么
- 215.夏季养生应注意什么
- 216.秋季养生应注意什么
- 217.冬季养生应注意什么
- 218.什么是“养生十六宜”
- 219.老年人怎样选择手杖
- 220.为什么说“玩物”可延寿
- 221.喂养玩赏动物有益于健康吗
- 222.为什么不宜养猫
- 223.居室养花有何利弊
- 224.家庭里适宜养什么花
- 225.为什么老年人看电视时间不宜太长
- 226.老年人打麻将的利与弊
- 227.老年人睡前做哪些准备
- 228.为什么老年人容易在夜间发生意外
- 229.老年人乘火车应注意什么
- 230.老年人旅游时怎样注意卫生保健
- 231.旅游时应备哪些常用药品

## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 232.老年人用药应注意什么
- 233.如何合理应用滋补药
- 234.能长期服用阿斯匹林吗
- 235.哪些老人慎服心痛定
- 236.为什么说运动可防病
- 237.老年人适于哪些体育锻炼
- 238.老年人进行锻炼时应注意什么
- 239.户外锻炼选择什么样的气候条件
- 240.为什么跑步对老年人健康有益
- 241.老年人怎样进行健身跑
- 242.为什么说散步更适合于老年人
- 243.为什么说体力劳动不能代替体育锻炼
- 244.为什么脑力劳动者更应进行体育锻炼
- 245.如何自我监测运动量
- 246.气功能治哪些病
- 247.老年人练气功应注意什么
- 248.练气功可以长寿吗
- 249.日光浴有什么好处
- 250.老年人怎样做日光浴
- 251.空气浴有什么作用
- 252.老年人怎样做空气浴
- 253.冷水浴有什么作用
- 254.老年人怎样做冷水浴
- 255.为什么练太极拳有助于健康长寿
- 256.游泳对老年人身体有何好处
- 257.老年人游泳应注意什么
- 258.老年人怎样做自我按摩
- 259.老年人夏季锻炼应注意什么
- 260.老年人冬季锻炼应注意什么
- 261.冠心病患者可以运动吗
- 262.偏瘫患者怎样运动
- 263.颈椎病患者怎样运动
- 264.糖尿病患者怎样运动
- 265.糖尿病患者运动时应注意什么
- 266.肺气肿患者怎样运动
- 267.肥胖老人怎样运动
- 268.老年病包括哪些疾病
- 269.怎样防治老年病
- 270.为什么老年人要定期健康检查
- 271.老年人定期检查哪些项目
- 272.什么是营养营养素
- 273.老年人每天应摄取多少热量
- 274.老年人如何做到合理营养
- 275.怎样摄取足够的蛋白质
- 276.怎样选择合适的脂肪食物
- 277.为什么老年人应避免高脂肪饮食
- 278.进食胆固醇与血清胆固醇升高有关系吗



## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 279.老年人能吃蛋黄吗
- 280.糖类与人体健康有什么关系
- 281.纤维素对老年人有什么好处
- 282.老年人为什么需要适当补充维生素
- 283.哪些老年人需要补充维生素A
- 284.哪些食物富含维生素A
- 285.老年人为什么应该多吃胡萝卜
- 286.哪些老年人需要补充维生素B1
- 287.怎样从食物中补充维生素B1
- 288.哪些老年人需要补充维生素B2
- 289.维生素C对机体有哪些作用
- 290.怎样补充维生素C
- 291.维生素E有哪些作用
- 292.怎样补充维生素E
- 293.如何烹饪以保护维生素
- 294.为什么老年人更需要补钙
- 295.怎样补钙
- 296.血钙增高的老人还需要补钙吗
- 297.骨质增生的老人还需要补钙吗
- 298.为什么老年人饮食不宜太咸
- 299.为什么说水是人体最必需的营养素
- 300.为什么老年人需防脱水
- 301.营养越好越长寿吗
- 302.老年人常喝牛奶有什么好处
- 303.怎样喝牛奶最有益
- 304.老年人吃素能长寿吗
- 305.老年人可以多食用植物油吗
- 306.吃鸡蛋宜生还是宜熟
- 307.为什么不能吃生鱼片
- 308.水产类食品有什么营养价值
- 309.为什么鱼类食物可防治动脉硬化
- 310.黄豆有什么营养价值
- 311.为什么豆制品的营养比黄豆好
- 312.黄豆及豆制品有什么药用价值
- 313.豆腐有何保健作用
- 314.为什么说蜂蜜是老年人的营养佳品
- 315.大蒜有什么药用价值
- 316.洋葱有什么药用价值
- 317.为什么老年人不宜多吃油条
- 318.吃水果有什么讲究
- 319.老年人吃水果多多益善吗
- 320.老年人为什么宜多吃干果类食品
- 321.为什么说大枣是老年人保健长寿佳品
- 322.香蕉有何保健作用
- 323.为什么说山楂为保健佳品
- 324.荸荠有何保健作用

## &lt;&lt;老年生活400问&gt;&gt;

- 325.为什么说香菇可健身益寿
- 326.罗汉果有何保健作用
- 327.为什么说无花果可强身抗癌
- 328.南瓜有何保健作用
- 329.哪些食物可以健脑
- 330.哪些食物可以养发
- 331.哪些食物可以防癌
- 332.老年人的标准体重是多少
- 333.肥胖老人怎样安排饮食
- 334.习惯性便秘老人怎样安排饮食
- 335.慢性腹泻老人怎样安排饮食
- 336.为什么说夜间保健应先从晚餐做起
- 337.老年人晚饭后应注意什么
- 338.吸烟对人体有什么危害
- 339.怎样戒烟
- 340.饮酒有何利弊
- 341.老年人饮酒应注意什么
- 342.饮茶对人体有哪些好处
- 343.饮茶不当有哪些危害
- 344.茶叶能防癌吗
- 345.老年人有什么心理特点
- 346.老年人心理健康的标准是什么
- 347.长寿老人有什么心理特点
- 348.负性情绪对老年疾病有什么影响
- 349.如何预防老年抑郁症
- 350.如何防止老年人精神老化
- 351.老年人应怎样制怒
- 352.老年人怎样保持乐观的心态
- 353.老年人应怎样对待疾病
- 354.为什么老年人容易固执己见
- 355.老年人爱唠叨怎么办
- 356.为什么说“笑一笑，十年少”
- 357.老年人为什么不宜大笑
- 358.怎样理解“老伴老伴，老来为伴”
- 359.老年夫妻之间如何相互保健
- 360.怎样安排好退休生活
- 361.离退休干部怎样克服失落感
- 362.老年人怀旧影响健康吗
- 363.梦是怎么回事
- 364.梦多要治疗吗
- 365.何谓安乐死
- 366.老年人丧偶后应如何调适生活
- 367.为什么丧偶后的老人再婚有益于健康
- 368.如何建立再婚后的生活规范
- 369.子女干涉老人再婚怎么办
- 370.怎样才能使家庭和睦
- 371.如何对待“代沟”

<<老年生活400问>>

- 372.老年人应怎样对待儿女的婚嫁
- 373.什么是性衰老
- 374.老年人怎样防止性衰老
- 375.老年人还有性功能吗
- 376.为什么说适度性生活有益于老年人健康
- 377.老年人怎样控制性生活频度
- 378.引起老年人性功能低下的因素有哪些
- 379.老年人发生阳痿怎么办
- 380.老年人发生早泄怎么办
- 381.老年人“血精”是怎样引起的
- 382.老年女性性交后出血怎么办
- 383.老年人性交时发生意外怎么办
- 384.老年女性阴道萎缩影响性交怎么办
- 385.为什么老年人更应注意性器官卫生
- 386.烟对性功能有何影响
- 387.酒对性功能有何影响
- 388.子宫切除后会影响性功能吗
- 389.老年女性卵巢切除后会影响性功能吗
- 390.前列腺手术对男性性功能有影响吗
- 391.哪些药物对性功能有影响
- 392.老年男性补充雄性激素对性功能有益吗
- 393.老年女性可以补充雌性激素来改善性功能吗
- 394.老年人应怎样追求美
- 395.老年妇女应怎样化妆
- 396.怎样消除下眼袋
- 397.面部皮肤如何保养
- 398.老年人怎样选择化妆品
- 399.常见的老年人美容食品有哪些
- 400.老年人如何保持形体美

<<老年生活400问>>

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>