

<<健康长寿金钥匙>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿金钥匙>>

13位ISBN编号：9787542615565

10位ISBN编号：7542615564

出版时间：2001-10

出版时间：上海三联

作者：陈尧

页数：408

字数：250000

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>

<<健康长寿金钥匙>>

内容概要

《健康长寿金钥匙：与老年朋友谈保健》是一本献给广大老年人的书。

本书从老年心理保健、营养保健、运动保健、环境保健、养生之道、老年常见病防治等方面介绍了老年人自我保健的知识。

参与撰写本书的作者大都是长期从事医疗研究和临床实践的专家、教授，对保健知识的介绍既有通俗易懂操作的特点，又有信息量大，使读者能够知其所以然的广度和深度；从介绍方式上看，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，有的知识来自老同志的新身实践，对老年人具有很强的针对性、实用性。

细细品读此书，依言而行，一定大有裨益。

<<健康长寿金钥匙>>

书籍目录

自我保健是健康长寿的金钥匙 一、为什么提倡老年人要加强自我保健 二、老年人自我保健要从自身的特点出发 三、健康长寿的金钥匙就在自己手里 四、运用“锦囊妙计”实现全面健康 五、国际上流行的十大健康生活方式老年人自我保健的四大基石 一、心理保健——心态平衡 1 什么是心理保健 2 忽视心理保健的危害 3 老年人怎样保持心态平衡 4 老年人如何预防心理衰老 5 老年人的六种心理自卫方法 6 老年人要重视“第三状态” 7 老年人应淡化危害健康的“回归心理” 8 生气是疾病之源 9 老年人应学会“心理位置互换”的调适方法 10 要关心老年患者的负面情绪 11 利他主义有益健康 二、营养保健——膳食合理 1 什么是老年营养保健 2 老年人的膳食原则 3 老年人合理的食物摄入量 4 老年人的膳食制度 5 老年人膳食的“三搭配” 6 营养保健的三大误区 7 有损健康的饮食习惯 8 具有治疗保健作用的常见食物 9 治病防病中的“忌口” 10 微量元素与老年保健 11 老年人的饮水方法 12 老年人饮茶十不宜 13 老年人要特别注意钙的营养..... 三、运动保健——强身健体 四、环境保健——静心益寿 五、其它保健常识老年养生 一、老年人的四季养生 二、老年人的进补 三、养生漫谈癌症的防治 一、呼吸系统疾病 二、心血管系统疾病 三、内分泌系统疾病 四、消化系统疾病 五、神经系统疾病及精神疾病 六、骨科疾病 七、泌尿系统疾病 八、眼科疾病 九、耳鼻喉科疾病 十、口腔科疾病 十一、妇科疾病 十二、其它疾病 十三、学点急救知识 养生保健抗病延年纵横谈 验方选粹附图后记

<<健康长寿金钥匙>>

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>