

<<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>