

《不觅仙方觅睡方：老年保健常识——夕阳红丛书



书籍信息

版次：1
页数：321
字数：189000
印刷时间：2000年05月01日
开本：
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787806284025
丛书名：夕阳红丛书

内容简介

本套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简洁明了，文风轻松活泼。通过阅读，你不华裔可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道以及指导您的饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲自下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识。而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福人生。

目录

认识衰老

- 一、何谓老人
- 二、人类的寿限
- 三、衰老的征象
- 四、衰老的机制

生活起居

- 一、起居有常
- 二、居室环境与健康
- 三、家用电器与健康
- 四、衣着与健康
- 五、睡眠与健康
- 六、足浴与健康
- 七、二便与健康
- 八、吸烟与健康

饮食与营养

- 一、人体所需营养素
- 二、营养的来源是食物
- 三、合理的平衡膳食
- 四、饮食习惯与健康
- 五、饮茶与健康
- 六、饮酒与健康
- 七、饮咖啡与健康
- 八、白开水与健康
- 九、纯净水与健康

健康与运动

- 一、生命在于运动
- 二、运动锻炼能延缓衰老
- 三、运动锻炼原则及注意事项
- 四、体力劳动不能代替运动锻炼
- 五、适于老年人锻炼的项目
- 六、制定运动处方
- 七、利用自然条件进行健身锻炼

夫妻生活

- 一、情爱——老年人长寿的源泉
- 二、性爱——老年人情感的安慰剂
- 三、老年人的性问题
- 四、老年人性器官的变化
- 五、性反应周期
- 六、老年人性功能的变化
- 七、老年期性生活常识
- 八、疾病与性生活
- 九、老年期性功能障碍

旅游保健

- 一、旅游有益于老年人的身心健康

……

娱乐保健

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)