

《老年人生活调养100招》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年12月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543673199

编辑推荐

向红丁主编的《老年人生活调养100招》是名医名家进社区丛书中的一本。在本书中，编者精心采撷了100个老年人在生活中容易遇到的问题，并提出了准确而有效的解决方法。“进入老年期”是教会读者判断自己是否进入了老年期；“生活调养”是对老年人的失眠、耳鸣、鼻出血、皮肤瘙痒、足癣等问题进行了科学的解答；“常见病自我调养”是教老年人在面对一些疾病和症状，如感冒、肢体麻木、腰痛、骨质疏松等问题时，学会自我调养，从容应对；“饮食调养”帮助老年人了解饮食和“三高症”、贫血、老年痴呆等病症的关系，用饮食调养防治疾病；“运动调养”让老年人更安全地进行运动，努力达到**的锻炼效果。

内容简介

向红丁主编的《老年人生活调养100招》作者以问答的形式，精心选出经典实用的100个问题和妙招，从实际出发，将日常生活中与老年人密切相关的问题一一解答，重点从认识老年期、生活调养、常见病自我调养、饮食、运动锻炼这五大方面提供指导，提出适合老年人的生活调养方法及抗衰老方面的建议等。《老年人生活调养100招》语言通俗易懂，配上精美图片，是老年朋友生活调养的实用参考书。

作者简介

向红丁，中国著名内分泌专家，卫生部首席健康教育专家，北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长。卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以治疗糖尿病、甲状腺疾病、男性生殖系统疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。现参与国家“十一五”科技支撑项目“2型糖尿病及其并发症干预控制研究”及北京市科委重大项目的研究工作。

近年来共发表论文100余篇，参与撰写著作40余部。目前担任《中国糖尿病杂志》副主编

和《中华老年医学杂志》等十几种科普杂志的编委或审稿人。多次在中央电视台《健康之路》等节目进行科普知识宣讲。

目录

进入老年期

第1招：健康老年人的几个标准

第2招：细数老年人的外貌变化

第3招：老年人感觉系统的五大变化与调适

第4招：老年人的神经系统有哪些变化

第5招：老年人呼吸系统的特点有哪些

第6招：心血管老化会导致哪些疾病

第7招：泌尿生殖系统的变化

第8招：老年人的消化系统及骨骼有哪些变化

第9招：定期检查常规项，远离疾病保健康

第10招：如何正确看待老年期

生活调养

第11招：如何改善睡眠质量

第12招：服用安眠药须知

[显示全部信息](#)

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)