

# 《老年养生保健280问》

## 图书基本信息

书名：《老年养生保健280问》

13位ISBN编号：9787800897719

10位ISBN编号：7800897710

出版时间：2004-1

出版社：中国中医药出版社

作者：韩乃柏

页数：367

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《老年养生保健280问》

## 内容概要

本书引用大量古今中外实例和最新研究成果，以问答的方式，从老年人的生理、病理以及心理学等多角度介绍了老年人常见病、多发病的医学防治知识，特别是结合老年人的特点，从老年人的心理疾患、老年人常见病、老年人饮食调养与锻炼等方面介绍了大量日常生养调防病益寿的保健知识，是广大老年人、老年病患者及其亲友子女的家庭必备良书。

## 书籍目录

### 一、老年心理疾病的防治

怎样对待离退休后的无所适从和一种难以排解的孤独感？

怎样对待心理障碍？

怎样对待焦虑症？

怎样对待心理不平衡？

.....

### 二、老年人常见病的防治

怎样对待中风？

怎样对待动脉硬化性脑梗塞（脑血栓形成）？

怎样对待突然偏瘫？

.....

### 三、运动锻炼可防治老年病

跑步可防治抑郁证吗？

按摩可防治感冒吗？

什么是手掌摩擦法？

.....

### 四、科学饮食可防治老年病

老年人科学饮食的营养原则是什么？

老年人科学饮食特点是什么？

老年人一年四季食疗的原则是什么？

.....

# 《老年养生保健280问》

## 媒体关注与评论

书评《百病百问沙龙丛书》为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共50种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

# 《老年养生保健280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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)