

《老年保健百科全书》

图书基本信息

书名：《老年保健百科全书》

13位ISBN编号：9787539029405

10位ISBN编号：7539029404

出版时间：2008-1

出版社：江西科学技术出版社(江西科学技术出版社读者服务部)

作者：汇林

页数：498

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

《老年保健百科全书》

内容概要

《老年保健百科全书》分为老年人保健须知；常见老年病的治疗与调养；老年人更应该学会吃；应用补益中药养生健体；老年人的四季养生；老年人的运动养生；老年人的心理疾病及其治疗；老年人的性保健；老年人的急救；抗衰老“秘事”、“秘法”、“秘方”十个部分，是一本全面阐述老年人保健问题的百科全书。

《老年保健百科全书》

书籍目录

1 老年人保健须知了解健康的概念了解养生、抗衰老的“精髓”要想享受健康生活，必须遵循“四大法则” 2 常见老年病的治疗与调养高血压病低血压病高脂血症高黏血症冠心病脑动脉硬化脑卒中及其后遗症老年人糖尿病痛风骨质疏松症老年性痴呆帕金森病老年人失眠老年性白内障老年耳鸣、耳聋老年花眼老年人皮肤痛痒症老年人习惯性便秘慢性胃炎慢性胆囊炎慢性支气管炎慢性前列腺炎前列腺增生颈椎病肩周炎慢性腰腿痛老年性阴道炎围绝经期综合征3 老年人更应该学会吃4 应用补益中药养生健体5 老年人的四季养生6 老年人的运动养生7 老年人的心理疾病及其治疗8 老年人的性保健9 老年人的急救10 抗衰老“秘事”、“秘法”、“秘方”

章节摘录

1 老年人保健须知了解健康的概念健康是当今的一个时尚话题，越来越多的人时常把“健康”二字挂在嘴上，这说明人们提高了对健康的重视程度。健康是人生价值中最基本的数字“1”，而人生每获得一份成功就是在“1”的后面加上一个“0”，成功愈多，这个数字就越大，代表着人生的价值也就越大。然而，无论数字多大，一旦失去了前面的那个“1”，后面的“0”再多也没有任何意义。1978年9月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会目标。”健康不仅是个人生活、家庭幸福和物质生活的保证，而且是民族、国家的财富和荣耀。人民的健康是一个民族、一个国家的政治昌明、物质丰富、社会发展和精神文明程度的综合表现。此，健康的含义包含以下三个方面的内容：（1）身体的完好状态指人体各项生理机能正常运转，体格健全，没有疾病或伤残。（2）心理和精神方面的平衡状态。指为人处事态度平和安宁，内心丰富充实；自我人格完整，有较好的自控能力；有自知之明，能够正确评价自己，能及时发现并克服自己的缺点；有正确的人生目标，有正确的追求和进取心。（3）社会适应良好指一个人的外在行为和内在心理活动都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受；行为符合社会规范，与他人保持正常和谐的人际关系，能够与社会相适应。

《老年保健百科全书》

编辑推荐

《老年保健百科全书》由汇林编写。解答养生保健的各种问题，让您的生活质量得到有效的提高，轻松阅读健康无限。了解抗衰老的“秘方”，读读抗衰老的“秘事”学会性养生，学会运动养生，学会四季养生，运用补益中药养生健体，老年人更应该学会吃，要遵循的“四大法则”了解养生抗衰老的精髓。

《老年保健百科全书》

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