

# 《现代中老年保健》

## 图书基本信息

书名：《现代中老年保健》

13位ISBN编号：9787030074522

10位ISBN编号：7030074521

出版时间：2000-09-01

出版社：科学出版社

作者：金大鹏

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)

# 《现代中老年保健》

## 内容概要

本书集中外古今养生保健要廖，以现代医学的观点，阐述了养生保健的五大要素：心理卫性；生命在于运动；起居有常，劳逸结合；饮食有节，均衡营养；常见病防治与家庭护理等。既有切实可行的保健方法，又有通欲易懂的道理。书中作者均是一线的专家教授，具有权威性。可谓一书在手就可解决中老年人保健常遇到的问题。

## 书籍目录

### 第一章衰老和延缓衰老

- 一、什么是衰老?
- 二、人的自然寿命究竟有多长?
- 三、人的衰老过程及其发展变化
- 四、老年人衰老的基本特征
- 五、衰老的原因和各种学说
- 六、延缓衰老的对策

### 第二章我国历代养生家及长寿老人的启示

- 一、历代养生家论养生
- 二、我国几位现代寿星的养生经验的启示

### 第三章更新保健观念

- 一、21世纪人口老龄化的挑战
- 二、养生保健的新涵义
- 三、合格的健康老人现代“多维评价

# 《现代中老年保健》

## 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)