

《老年人养生》

图书基本信息

书名：《老年人养生》

13位ISBN编号：9787508716459

10位ISBN编号：7508716450

出版时间：2007-3

出版社：中国社会

作者：张清华

页数：224

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

《老年人养生》

内容概要

老年人在退休以后，由于没有了工作的压力，一下子变得清闲起来，空余时间增多了，这就为从事健身运动提供了时间上的保证。此外，老年人一旦退休，会有一种远离社会，甚至被社会抛弃的感觉，而且退休后老人的人际交往大大减少，女子独到或成家，更有的老伴已不幸先逝，这些都使老年人的孤寂感增强。孤独是健康的大敌，孤独、寂寞会引发抑郁症，可使癌症发病率增加。通过健身运动，一方面使老人有事可做，不至于觉得过于无聊，另一方面可以促进老人的身心健康，减少老人的疾病发生率，有利于延年益寿。

不可否认，老年人存在着弱点，有一定的劣势，这主要来自于身体的衰老和头脑的僵化。老年人要想改变此种情况，就应该进行科学合理的养生保健，加强学习，积极参与社会生活，树立健康向上的老年观，量力而行地有所作为，潇洒欢乐地颐养天年。

本书主要介绍了老年人养生常识，由于个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助。我们忠心地希望全国的老年朋友都能健康长寿，“尽其天年”。

《老年人养生》

书籍目录

第一部分 老年人养生概述 1. 老年人年龄如何划分 2. 老年人有哪些生理特点 3. 人过50岁为什么会急剧衰老 4. 老年人的寿命为什么没有坎 5. 老年人衰老主要表现在哪些方面 6. 人为什么可以活到百岁 7. 老年人长寿有哪些共同特征 8. 老年人为什么要维护自身健康 9. 老年人为什么要以健康为中心 10. 为什么健康长寿是人类永恒的追求 11. 为什么老年人长寿才能享受幸福晚年 12. 为什么老年人无病不等于健康 13. 人老了为什么也有创造力 14. 老年人养生应辩证取舍, 不应盲从 15. 老年人为什么要主动养生 16. 老年人怎样对待希望 17. 老年人过分依赖为什么会加速衰老 18. 老年人有哪些需求 19. 老年人为什么要精神不老 20. 老年人为什么要承认自己老了 21. 老年人要善待自己为什么是养生之本 22. 老年人怎样欢度晚年 23. 60岁为什么是老年人第二个青春期 24. 老年人为什么要注意生命质量 25. 人变老了有哪些好处 26. 老年人如何面对死亡

第二部分 老年人疾病与养生 1. 老年病和老年期疾病的特点 2. 老年人对待疾病应报什么态度 3. 老年人易患哪些疾病 4. 老年人为什么要学会和疾病打交道 5. 老年人生理上有哪些变化 6. 老年病为什么要加强防治 7. 老年医学面临哪些挑战 8. 老年人隐性疾病有哪些 9. 对老年人疾病有哪些预测 10. 老年人为什么要警惕夜间的“无声杀手” 11. 老年人消瘦为什么不可掉以轻心 12. 老年人怎样养病 13. 老年人如何防止“亚健康”……

第三部分 老年人家庭和睦与养生 第四部分 老年人娱乐与养生 第五部分 老年人保健与养生 第六部分 老年人养生的其他方法

《老年人养生》

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