

# 《健康大百科》

## 图书基本信息

书名：《健康大百科》

出版时间：2011-12

作者：陈峥

页数：346

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)

## 内容概要

《健康大百科:老年篇》内容简介：“人将老朽，最终驾鹤西归，走向极乐世界”是无法抗拒的自然规律，但如何使自己青春永驻、鹤发童颜、长命百岁却有规可循。为了帮助即将走向或已经迈入老年的朋友们实现健康长寿的夙愿和“老而不病、病而不残、残而不废”的老年医学目标，我们编写了这本《健康大百科老年篇》。编者们并不奢望《健康大百科:老年篇》会成为包治老年疾病的灵丹妙药，但愿其成为帮助老年人延年益寿、去病强身的良师益友。全书涵盖老年健康教育、预防保健、慢病防控和康复护理方面的健康科普知识500问，从老年人合理膳食与营养、科学运动与睡眠、中医养生、皮肤健康与美容、健康风险与疾病预防、男女老年性健康、失能与临终老人照护等多个方面进行综合指导，旨在使读者积极响应党和国家健康老龄化的大政方针，以此书作为积极老龄化健康行动的指导工具，努力实现成功的老龄化，尽情享受美丽夕阳红。

## 作者简介

陈峥 主任医师、教授，硕士研究生导师。北京老年医院院长，多年致力于老年医学与老年健康保障的临床与科研工作。曾在加拿大约克大学、多伦多大学和美国霍普金斯大学及研究所研习老年医学。现任中国老年学学会老年医学委员会副主任委员，老年保健与康复委员会副主任委员，全国老年医院联盟理事长，中国生命关怀协会常务理事，首都医科大学老年医学系副主任，中国康复学会老年康复分会副主任委员等职。发表论文40余篇，主持完成多项国家重点科研项目，出版老年专著四部。

## 书籍目录

第一章 老年人的饮食与营养 第一节 老年人的日常饮食 1. 为什么老年人要强调平衡膳食 2. 为什么老年人宜选择优质蛋白质食物 3. 老年人如何科学饮用牛奶 4. 老年人应该如何食用豆类食物 5. 老年人应如何正确对待吃“饭” 6. 老年人吃粗粮吃得越多越好吗 7. 为什么老年人更容易缺乏维生素和矿物质 8. 为什么老年人要多吃新鲜蔬菜和水果 9. 老年人在选用烹调油上应注意哪些问题 10. 为什么老年人要提倡清淡少盐的膳食 11. 什么样的烹调方法更适合老年人 12. 老年人如何合理安排一日三餐 13. 为什么老年人吃饭一定要讲究“慢” 14. 老年人应如何科学合理地饮用水 15. 老年人喝茶应注意什么 16. 老年人饮酒应注意哪些问题 17. 老年人如何合理选择营养补充剂 18. 老年人如何科学补钙 19. 为什么说老年人应该走出不敢吃鸡蛋的误区 20. 为什么老年人既要喝鸡汤,又要吃鸡肉 21. 喝骨头汤真能补钙吗 22. 老年人长期素食能长寿吗 23. 老年人常吃剩菜剩饭好吗 24. 许多老年人喜欢吃汤泡饭,这个习惯好吗 第二节 患病老年人的饮食 25. 老年人怎样判断自己的营养状况 26. 为什么老年人要重视预防营养不良和贫血 27. 老年肥胖症如何营养治疗 28. 老年糖尿病患者如何科学饮食 29. 老年心脑血管疾病患者如何营养治疗 30. 老年高血压患者如何营养治疗 31. 老年高脂血症患者如何营养治疗 32. 老年慢性肾功能衰竭患者在饮食上应注意哪些问题 33. 老年痛风患者饮食应注意什么 34. 老年人拉肚子了应该怎样饮食 35. 急慢性胃炎如何营养治疗 36. 老年消化性溃疡病人如何营养治疗 37. 老年脂肪肝患者饮食上应注意哪些问题 38. 老年胆囊炎、胆结石患者应怎样饮食 .....第二章 老年人的运动与睡眠第三章 老年人的中医养生第四章 老年人的皮肤健康与美容第五章 老年人的健康风险与疾病预防第六章 老年男性健康第七章 老年女性健康第八章 失能、临终老人的照护

## 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)