

# 老年养生保健280问



[老年养生保健280问\\_下载链接1](#)

著者:韩乃柏

出版者:中国中医药出版社

出版时间:2004-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787800897719

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。

作者介绍:

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？  
.....  
· · · · · (收起)

[老年养生保健280问\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[老年养生保健280问\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[老年养生保健280问\\_下载链接1](#)