

现代中国老年保健



[现代中国老年保健_下载链接1](#)

著者:黄永昌

出版者:知识出版社

出版时间:2000-01

装帧:精装(无盘)

isbn:9787501525034

本书按照指导理论体系分为环境与老年保健等十二个类目，高度系统地概括了老年自我保健的主要领域，读者循着类目就能很快捷地查到有关细目和相应页码，即可很容易地查到自己需要的内容。本书还另辟有老年人法律专题附录，为读者维护老年人权益提供法律依据。

中老年保健有十分庞杂的内容。随着科学技术的进步和社会发展，其内容更会五彩缤纷，丰富多彩，是个永无休止符的主题。但愿本书成为中老年朋友现代科学健身的良师益友。

作者介绍:

- 目录:
- 一、环境与老年保健
 - 二、生活方式与老年保健
 - 三、老年心理行为因素与保健
 - 四、主要老年病的自我防治
 - 五、饮食营养卫生与老年保健
 - 六、现代物质生活条件与老年保健
 - 七、体育锻炼与老年保健
 - 八、社会活动与老年保健

- 九、几种文化艺术与老年保健
- 十、老年人身心健康某些自我测试判断标准
- 十一、老年人家庭用药常识
- 十二、常用临床检验正常值
- 十三、中华人民共和国老年人权益保障法（节录）
- • • • • [\(收起\)](#)

[现代中国老年保健_下载链接1](#)

标签

评论

[现代中国老年保健_下载链接1](#)

书评

[现代中国老年保健_下载链接1](#)