

中老年人保健手册



[中老年人保健手册_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国铁道出版社

出版时间:1999-01

装帧:平装

isbn:9787113035242

作者介绍:

目录: 目录

第一章 现代人的健康长寿观

- 一、健康的新观念
- 二、健康的标准
- 三、人的自然寿命
- 四、人的四种年龄
- 五、影响人健康长寿的因素

第二章 老年人的心理保健

- 一、老年人的心理特征
- 二、我国老年人常见的心理失调
- 三、老年人心理偏差的消除途径
- 四、心理自测举例

第三章 老年人家庭社会关系与健康

- 一、老年人要承认并适应家庭社会角色的变化
- 二、正确处理家庭关系
- 三、正确处理社会关系

第四章 老年人的情绪与健康

- 一、情绪对健康长寿的影响
- 二、健康情绪的养成

第五章 老年人的运动与健康

- 一、生命在于运动
- 二、运动前后的自我监督
- 三、几种简单易行的健身运动
- 四、自我按摩
- 五、适合老年人的其他健身项目

第六章 老年人的饮食与健康

- 一、老年人的饮食营养
- 二、老年人的饮食卫生习惯
- 三、合理的烹饪方法
- 四、老年人营养食谱
- 五、老年人如何正确进补
- 六、常见老年病的饮食调养

第七章 养生长寿经验谈

- 一、名人养生长寿之道
- 二、长寿老人的特征
- 三、民间流行的健身要诀
- 四、简单易行的养生健身法

第八章 老年人常见病防治

- 一、老年人高血压病
- 二、老年脑血管病
- 三、老年人冠心病
- 四、老年人消化系统病
- 五、老年人病毒性肝炎
- 六、脂肪肝
- 七、胆石症、胆囊炎

第九章 老年病人家庭康复和护理

- 一、要有良好的居室环境
- 二、长期卧床老年病人的护理
- 三、老年病人心理护理
- 四、口腔、皮肤护理
- 五、如何测量体温、脉搏、呼吸、血压

- 六、家庭输氧
- 七、各种标本的收集
- 八、冷热敷法
- 九、家庭消毒法
- 附录 常用检验项目参考值及临床意义
- 一、血液一般检查项目
- 二、尿液一般检查项目
- 三、尿液生化检查项目
- 四、脑脊液常规及生化检查项目
- 五、血液生化检查项目
- 六、血清免疫学检查项目
- • • • • [\(收起\)](#)

[中老年人保健手册_下载链接1](#)

标签

给父母看看

评论

[中老年人保健手册_下载链接1](#)

书评

[中老年人保健手册_下载链接1](#)