

# 中老年自我保健



[中老年自我保健\\_下载链接1](#)

著者:许太

出版者:农村读物出版社

出版时间:1999-03

装帧:平装

isbn:9787504828880

作者介绍:

目录: 目录

前言

上篇 生活保健

第一章 健康长寿

一、人究竟可活多少岁

二、影响寿命的因素

三、离退休后的心理变化

四、生理衰老的基本改变

五、老年人守则六条

六、推迟衰老十诀

七、长寿新歌

第二章 合理营养

一、营养与健康

二、人体必需的营养素

三、中老年人的营养要求

四、进食须知

五、夏季饮食的选择

六、常用的保健食品

七、几种水果的选食

第三章 卫生与防病

一、人为什么会生病

二、健康老人的共同特点

三、重点防好几种季节性疾病

四、重视日常清洁卫生

五、防病“四戒”

六、看看您是否生病

七、应急徒手治病法

第四章 议烟酒茶

一、先说烟

二、次话酒

三、再谈茶

四、重视补充水分

第五章 坚持锻炼

一、运动与长寿

二、运动的好处

三、中老年人锻炼要讲科学

四、几种老年常见病的康复锻炼

五、锻炼中应注意事项

第六章 保证睡眠

一、睡眠与寿命

二、中老年人要保证睡眠时间

三、创造良好的睡眠条件

四、采取好的睡眠姿势与方向

五、睡前坚持做好六件事

第七章 对症进补

一、滋补药的作用

二、中老年人要对症进补

三、正确看待维生素 葡萄糖

四、如何选购保健品

五、药酒的选用与配制

六、药粥十六款

第八章 慎重用药

一、保健盒的使用

二、家庭小药箱

三、药品失效期的识别

四、老年人应科学用药

五、掌握正确的服药时间

六、抗衰老防中风的四种药物简介

第九章 家庭护理

一、体温、脉搏、血压测量与观察

二、日常生活护理

三、旅游安全与防病

四、衣着鞋帽的保健作用

五、中药的煎服法和忌口

第十章 安度晚年

一、提高应变能力

二、不良情绪损害健康

三、做一个乐天派

四、丰富晚年生活

五、建立和睦家庭

附 我的养生法

下篇 疾病防治

第十一章 脑血管病

一、促发脑卒中的危险因素

二、中风的预兆

三、容易中风的人

四、防治

第十二章 冠心病

一、病因

二、临床症状

三、防治

四、气功疗法

第十三章 高血压

一、定义及病因

二、老年高血压的特点

三、高血压对健康的危害

四、防治

五、有降压作用的食物

第十四章 肥胖

一、肥胖的原因

二、肥胖引起的疾病

三、需要减肥的人

四、肥胖的信号

五、防治

第十五章 糖尿病

一、老年人糖尿病的特点

二、糖尿病的危害

三、糖尿病的征兆

四、防治

五、美味食谱

第十六章 癌症

一、病因

二、癌症的警告信号

三、中老年人为何易患癌

四、哪些疾病易癌变

五、防治

第十七章 老年性痴呆

一、病因

二、症状

三、防治

四、早老年性痴呆的自我诊断法

五、预防老年性痴呆的十条建议

第十八章 脂肪肝

一、定义

二、病因

三、易患脂肪肝者

四、症状

五、防治

第十九章 老人口干症

一、病因

二、防治

第二十章 老年性贫血

一、贫血的类型及病因

二、主要症状

三、防治

四、贫血的自我诊断

五、家庭补血药膳

六、补血药的选用

第一章 失眠

一、失眠的原因

二、助眠法

三、治疗

四、安神镇静中草药方选

第二十二章 老年便秘

一、病因

二、危害

三、防治

第二十三章 感冒

一、危害

二、怎样预防感冒

三、治疗感冒防三滥

第二十四章 慢性支气管炎

一、病因

二、并发症

三、防治

第二十五章 病毒性肝炎

一、传染途径

二、临床症状

三、诊断

四、预后

五、防治措施

第二十六章 胃及十二指肠溃疡

一、病因

二、老年消化性溃疡病的特点

三、胃溃疡恶变的征兆

四、防治

第二十七章 肩周炎

一、病因

二、症状

三、防治

四、治疗肩周炎验方

第二十八章 颈椎病

一、病因

二、临床症状

三、颈椎病的“信号”

四、防治

第二十九章 前列腺增生症

一、病因

二、症状

三、诊断

四、征兆

五、防治

第三十章 老年性耳聋与耳鸣

一、老年性耳聋

二、老年性耳鸣

第三十一章 老年人常见致盲眼病

一、常见致盲眼病

二、眼睛保健法

第三十二章 痔疮

一、病因

二、症状

三、防治

附表1每100克食物的营养成分

附表2每100克食物中含胆固醇量

附表3每100克食物含糖量

附表4几种食用油脂的脂肪酸含量

附表5每100克食物的含钙量

附表6每100克食物的含铁量

附表7常吃食物中蛋白质的生理价值

附表8常用穴位位置注释

附表9血、尿、粪、痰化验正常值

附表10常用血液生化检查正常值

· · · · · (收起)

[中老年自我保健](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[中老年自我保健](#) [下载链接1](#)

书评

[中老年自我保健](#) [下载链接1](#)