

中老年医护宝典



[中老年医护宝典_下载链接1](#)

著者:强瑞春

出版者:上海科学普及出版社

出版时间:2004-7

装帧:平装(无盘)

isbn:9787542727237

《中老年医护宝典》是一本中老年医护保健的医学科普书。它面向的读者是广大的非医

务人员的中老年人，并可为社区的全科医生参考。由于我们对写作方法进行了一次革命，和以往的各类医学科普书的传统写法同，其目的就是使《中老年医护宝典》更贴近读者的需求，更贴近读者的实际，更贴近读者的实用。为此在阅读和使用方法上给读者作一提示。

第一部分为“了解自己篇”，我们把有关中老年正常的生理和心理知识、健康指标以及老年人的疾病特点和用药原则第一系列的医学常识性问题作了介绍。

第二部分为“爱护自己篇”，着重讲述了中老年人的饮食起居、家庭护理、老年性生活等日常的保健、养生知识。

第三部分为“保重自己篇”，本篇分为：你需了解、症状、处理、你需就医、你需注意、特别提示几个板快。

作者介绍：

目录: 第1部 了解自己篇

篇一 人寿天年与衰老

篇二 中老年人的生理、心理变化

篇三 中老年人的健康标准与心理健康

篇四 老年人疾病特点与用药原则

第2部 爱护自己篇

篇一 中老年人的营养与饮食

篇二 家庭护理

篇三 中老年的性生活健康

第3部 保重自己篇

篇一 心血管系统疾病

篇二 神经系统疾病

篇三 呼吸系统疾病

篇四 消化系统疾病

篇五 内分泌、代谢、血液系统疾病

篇六 泌尿系统疾病

篇七 运动系统疾病

.....

..... (收起)

[中老年医护宝典 下载链接1](#)

标签

评论

[中老年医护宝典 下载链接1](#)

书评

[中老年医护宝典 下载链接1](#)