

<<健康长寿一本通>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿一本通>>

13位ISBN编号：9787506440509

10位ISBN编号：7506440504

出版时间：2007-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：崔再生

页数：265

字数：249000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康长寿一本通>>

### 内容概要

本书从生命篇、防病篇、健康长寿篇、吃喝玩乐篇和老人家庭社会篇五个方面，采用问答的形式，围绕人人关心的健康长寿问题，进行了简洁地讲述。

本书是一本以健康为中心，为老年人提供健康长寿和养生的知识，全方位地指导老年人欢度晚年的科普性工具书。

一书在手，全不发愁。

本书具有编排合理、内容丰富、层次鲜明、通俗易懂、理论结合实际、可持续性和趣味性强等特点，特别适于中老年人阅读。

可供企事业等单位退休办、社区老年工作者参考，也是晚辈给长辈送健康的馈赠佳品。

## <<健康长寿一本通>>

### 书籍目录

- 一、生命篇 八十不算老，七十不稀奇，六十正当年，百岁不是梦
1. 人的天年是什么意思？人究竟能活多少岁？
  2. 人活不到100岁，责任在谁？
  3. 人衰老的原因有哪些？
  4. 影响人寿命的因素有哪些？
  5. 为什么女人比男人活得长？
  6. 中国皇帝的平均寿命是多少？寿命最长的皇帝是谁？
  7. 中国历史上人口平均寿命情况如何？
  8. 世界各国百岁寿星的情况如何？
  9. 世界各国平衡寿命前10名的最新排行榜是哪些国家？
  10. 人类寿命将产生第三次飞跃是什么意思？
- 二、防病篇 未病先防，已病防变
11. 老年病的特点是什么？
  12. 延长老年人寿命的一项重要措施是什么？
  13. 什么是人体酸碱平衡？它有何重要性？
  14. 什么是酸碱食物？常见的酸碱性食物有哪些？
  15. 什么是亚健康状态？
  16. 什么是第四医学？
  17. 危害人类健康的头号杀手是什么疾病？
- 心脑血管疾病包括哪些内容？
18. 什么是高脂血症？它的病因和危害是什么？怎样预防？
  19. 高脂血症的标准和类型是什么？
  20. 什么是胆固醇？
  21. 什么是血黏稠度？
  22. 高血压与高血脂间有什么联系？
  23. 降血脂食物有哪些？
  24. 什么是高血压？它的症状和病因是什么？
  25. 什么是收缩压和舒张压？
- 血压的标准是什么？
26. 怎样正确测量血压？
  27. 高血压的危害有哪些？
  28. 高血压的预防措施有哪些？
  29. 如何安排高血压病人的膳食？
  30. 什么是冠心病？
- 冠心病临床表现有几种类型？
31. 冠心病的病因是什么？怎样预防？
  32. 什么是心绞痛
  33. 老年冠心病急性心肌梗塞的特点是诱因是什么？
  34. 什么是心脏猝死？它的原因有哪些？

<<健康长寿一本通>>

35. 何谓脑中风？  
它的病因和危害是什么？  
怎样预防？

36. 冠心病患者怎样度夏？

37. 冬季心脑血管病的预防应注意什么？

38. 预防动脉硬化的食物有哪些？

……三、健康长寿篇四、吃喝玩乐篇五、老人·家庭·社会篇参考文献

<<健康长寿一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>