

<<60岁以后的健康生活>>

图书基本信息

书名：<<60岁以后的健康生活>>

13位ISBN编号：9787121118760

10位ISBN编号：7121118769

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：挑扶有

页数：271

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>

## <<60岁以后的健康生活>>

### 前言

60岁，健康生活的新开始60岁是很多人退休的年龄，是人生的驿站。

生命的风帆在这儿停泊，又将在这儿重新鸣笛起航。

正如大文豪萧伯纳的一句名言：“60岁以后才是真正的人生。

”因为0~60岁是第一个春天，61~120岁是第二个春天。

第一春是播种和耕耘、辛勤劳作的春天，很辛苦；第二春是收获硕果，享受人生的春天，对于老年人来说充满着无限的亲切、温情和亲情！

但当他们中的许多人面对或得知许多老同事、老战友、老同学、老邻居乘鹤西去，往往会悲观地感到冬天刺骨的寒风即将来临，掰着指头越来越感觉到离去“八宝山”的日子近得揪心。

从而感到日子没奔头，活着没劲头，这些负面情绪日益压抑着他们的心。

结果，“三饭”吃不香，“两侧”睡不好，日复一日，年复一年，让“第二个春天”擦肩而过，白白地浪费了宝贵光阴。

其实，60岁以后，离开了工作岗位，进入了第二春，时间富裕了，空间广阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定意义上来说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。因此在新的时代，人生健康的里程碑应该是：60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

本书正是立足于构筑老年人的第二个明媚春天，以“确保肌体正常运转的‘加油站’——生理保健篇”为切入点，以“提高生命能量和活力的来源——饮食保健篇”为着力点，以“保护肌体不再遭受无妄之灾——医疗保健篇”为“护航”点，以“建造幸福港湾的心灵鸡汤——心态保健篇”为关键点，以“陶冶情操的行为‘艺术’——休闲娱乐篇”为活力点，比较全面系统地介绍了老年人60岁以后的各种健康知识、健康观念、健康生活方式、健康娱乐方式、健康生活习惯等，内容丰富，个案生动，贴近生活，贴近现实，具有很强的现场感和感染力；说理言简意赅，深入浅出，具有很强的说服力；方法通俗易懂，简便易行，具有较强的指导意义和很强的可操作性。

本书融知识性、可读性、实用性和趣味性于一体，是老年人健康养生的最佳读物。

## <<60岁以后的健康生活>>

### 内容概要

本书运用中医养生理论和现代医学研究成果，贴近生活，从细节入手，关注老人健康。全面系统地介绍了老年人60岁以后的各种健康知识、健康观念、健康生活方式、健康娱乐方式、健康生活习惯等，内容丰富，个案生动，贴近生活，贴近现实，方法通俗易懂，简便易行，具有很强的指导意义和可操作性。

本书融知识性、可读性、实用性和趣味性于一体，是老年人健康养生的最佳读物。

## <<60岁以后的健康生活>>

### 作者简介

姚扶有

知名作家，先后在《家庭医生》、《家家乐》、《家庭》、《知音》、《爱情婚姻家庭》、《人生》、《健康》等全国数百家期刊发表人生、心理、健康、婚姻、家庭等方面的随笔及科普作品600多万字。

已出版《走通心与心》、《性爱千千结》、《，陕乐婚姻》、《情感魅力学

## <<60岁以后的健康生活>>

### 书籍目录

#### 第一章 日常保健

察颜观色知疾病

“鼻”须多多关爱

老年人谨防憋出病来

综合调理，才能“便”得痛快

是谁让你身上痒痒

#### 第二章 常见病症

腰痛，慎按摩

夏季，注意别犯肩周炎

老人关节痛，当心患肺癌

皮肤瘙痒，警惕糖尿病作祟

让“血稠”之恨渐行渐远

#### 第三章 身心运动

预防衰老从腿部开始

身体常拍打，强身又延寿

晨练，科学适度才有益

练好太极拳，健康又长寿

运动保健要有章法

#### 第四章 睡眠起居

积极休息，储蓄健康

老年人午睡益处多多

睡眠养生有讲究

睡前小运动，睡眠质更高

你选对枕芯了吗

#### 第五章 佳蔬“食”尚

常吃海洋蔬菜，营养充足防病祛疾

苦瓜作伴，健康度盛夏

你对食用保健野菜了解多少

生食，怎样吃才健康

#### 第六章 均衡营养

茶胜良药降“三高”

营养助你减压获健康

老年男人疼爱自己的营养餐

健康度夏，暗香浮动话饮料

#### 第七章 酒与健康

药酒疗疾，学两招试试

老年人饮酒宜两少两适

酒入人体，如何“兴师动众”

美酒对健康的功罪

#### 第八章 对症用药

这样解读“按时”服药

消腹胀须对症用药

高血压患者的“时辰服药”

正确用药，消除骨刺之痛

类风湿关节炎，综合治疗是关键

## <<60岁以后的健康生活>>

### 第九章 用药误区

致胃病的祸首——长期服药

“无效用药”看过来

警惕吃药招惹药物性肝炎

用药不当，饱受前列腺增生之苦

### 第十章 用药贴士

老年人如何安全使用抗生素

让胃里酸水不再“泛滥”

冬病夏治防哮喘

用药，别随意改变给药途径

勿为胰岛素注射的常见问题所扰

服用多种药的老人看过来

### 第十一章 心理障碍

荣耀的大妈怎么蔫了

睡不醒的老人为何成了早醒人

他为何“无病生病”

遇事悠着点儿

他为何从和蔼可亲到招人厌烦

### 第十二章 婚姻家庭

别让“感情势能”击垮你

老年人再婚的心理调适

心理相容，谱写黄昏情

“十保”延缓性机能衰退

只要用情，中老年性爱依然很精彩

### 第十三章 稳定情绪

人老须防情绪失常伤身

延缓心理衰老重在“六注”

让伤感从生活中走开

让烦恼焦虑不再令你心烦

### 第十四章 健康休闲

欣赏音乐，舒缓心情的妙方

喜好书画可延年益寿

棋牌娱乐中的身心保健

钓鱼健身心

### 第十五章 轻松娱乐

吹拉弹唱，身心的保健

老年舞蹈，健康与美丽相随

旅游，有益身心健康

网络，老年人的“新爱”

## <<60岁以后的健康生活>>

### 章节摘录

有病求医是自然的，像头痛脑热、伤风咳嗽等能确认是生病的，直接看医生就可以解决；然而，若出现指甲发青、面部浮肿、脚趾肿胀等不明确的患病征兆，可能就会犹豫不决，以致延误就医的最佳时机。

尤其令人担忧的是，这些不起眼的小毛病，往往还是心肌梗死、动脉硬化等严重疾病的先兆。

因此，如果我们能通过对手、脚、面部、头发和尿液等进行观察，提早发现病情，即可对其进行有效的预防和治疗。

观手手能预报健康或疾病，如果手出现异常现象，可能患了某种疾病。

因此，您应该经常观察一下手，看看身体是健康还是有什么毛病。

1.爪状甲：即指甲前端向下弯曲如鹰嘴状，多见于内分泌失调、循环系统功能有障碍者；另外，年事已高或有旧疾、经脉瘀阻者亦能见此甲。

2.杵状甲：即指端膨胀长大如鼓槌状，是由于长期肢端缺氧引起的，常见于慢性呼吸系统疾病，其次为心脏病。

3.匙状甲：即指甲中央凹陷，边缘翘起，常见于脊髓病、酒精中毒或风湿病。

## <<60岁以后的健康生活>>

### 媒体关注与评论

健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。

不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发，离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光



## <<60岁以后的健康生活>>

### 编辑推荐

《60岁以后的健康生活》：献给老爸老妈的健康枕边书。  
一本为老年人量身打造的健康养生书60岁以后，我们的生活翻开了新的一页，健康和快乐是我们不变的追求从生活中的细节做起60岁，健康生活的新开始

<<60岁以后的健康生活>>

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>