

<<把父母的健康放在心上>>

图书基本信息

书名：<<把父母的健康放在心上>>

13位ISBN编号：9787501957071

10位ISBN编号：750195707X

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业

作者：凌一

页数：450

字数：393000

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>

<<把父母的健康放在心上>>

内容概要

衰老不是一种疾病，它只是人整个生命中不可缺少的一部分。

一般来说，年龄超过60岁的人会比其他年龄层的人更容易发生身体状况的变化，一个共同的特点就是“虚”——免疫力开始下降，机体形态和生理功能逐渐衰退，随着年龄增加，虚象更甚，这是个不争的事实。

但是，每个人衰老的方式却是不同的。

有些人进入80岁时仍然健康、充满活力，而另外一部分人则很早就开始出现各种老年性疾病症状。

即使在同一个人身上，不同器官衰老的速度也不同。

比如有些人的心脏功能完全正常，但肠胃功能却大大减弱。

所以，有一句话这样说，如果你认为自己老了，那么你就老了。

如果你认为自己还年轻，那么你就仍然年轻。

作为老年保健的倾力之作，本书的知识有三大特点：讲述你不知道的，你想知道的，你该知道的。本书力争以最简洁的语言，告诉你在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病防治方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施，先做什么，后做什么，医生可能做什么，你该配合做什么等等。

你需要做的、就是用一种明确的、符合逻辑的阅读方式跟着阅读。

<<把父母的健康放在心上>>

书籍目录

第一章 了解您的身体 一、最明显的身体信号 (一) 皮肤 (二) 头发 (三) 眼睛 (四) 耳朵 (五) 鼻子 (六) 牙齿 (七) 四肢 (八) 尿液 (九) 粪便 二、抗击衰老的对策 (一) 衰老的对策 (二) 自我诊治与护理 第二章 吃出一身好健康 一、了解您的食物 (一) 健康的食物VS不健康的食物 (二) 搭配您的食物 二、如何安排四季饮食 (一) 春季饮食 (二) 夏季饮食 (三) 秋季饮食 (四) 冬季饮食 三、不同现象的饮食调理 第三章 让生命动起来 一、最适合您的健康运动 (一) 散步 (二) 倒走 (三) 跑步 (四) 游泳 (五) 爬楼梯 (六) 平衡锻炼 (七) 关节功能锻炼 (八) 太极拳 (九) 气功 (十) 压腿 (十一) 其他 二、开出您的运动处方 (一) 运动的最佳时间 (二) 运动场地选择 (三) 运动的细节建议 三、身体异常时的运动 (一) 肥胖 (二) 高血压 (三) 冠心病 (四) 颈椎病 (五) 气喘病 第四章 建造您的心理家园 第五章 一切疾病均可预防 第六章 与儿女相处

<<把父母的健康放在心上>>

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>