

<<离退休人员健康保健实用指南>>

图书基本信息

书名：<<离退休人员健康保健实用指南>>

13位ISBN编号：9787504573384

10位ISBN编号：7504573388

出版时间：2008-8

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：《离退休人员健康保健实用指南》编委会 编

页数：184

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>

## <<离退休人员健康保健实用指南>>

### 前言

每一位离退休人员从工作了几十年的岗位上退下来，都会面临人生路上的重大转折。社会角色的不同，生活方式的改变，会带来一系列身体上和心理上的变化。而对离退休生活的适应程度，直接影响着离退休人员的身心健康和

生活质量。卫生部发布的《中国公民健康素养》中指出：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

”“健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

”本书从健康长寿的角度，结合我国中老年人的身心特点，从离退休人员的心理保健、饮食营养、运动锻炼、医疗保健等方面，用通俗易懂的语言、图文并茂的形式，介绍了离退休人员进行自我调适和自我保健的基本知识，内容丰富，并注重了实用性和可操作性。

本书旨在帮助广大离退休人员建立健康的生活方式，提高晚年生活质量，适合离退休人员及所有中老年朋友阅读，也可供从事老干部管理工作、企业退休人员管理工作的人员参考。

本书上篇部分由谭刚强（重庆协和心理顾问事务所）、徐键（重庆市技能人才开发协会）编写，中篇由余华荣（重庆医科大学）编写，下篇由黄莉（重庆医科大学）、孙浩（重庆市第三人民医院）编写。

## <<离退休人员健康保健实用指南>>

### 内容概要

《离退休人员健康保健实用指南》从健康长寿的角度，结合我国中老年人的身心特点，从离退休人员的心理保健、饮食营养、运动锻炼、医疗保健等方面，用通俗易懂的语言、图文并茂的形式，介绍了离退休人员进行自我调适和自我保健的基本知识，内容丰富，并注重了实用性和可操作性。

# <<离退休人员健康保健实用指南>>

## 书籍目录

引言?潇洒老一回 上篇?离退休人员的心理健康与自我调适 一、离退休是人生“第二春岁月”的开始 (一) 离退休是人生的收获季节 (二) 离退休生活可尽享人生的健康快乐 (三) 离退休生活可展示人生的精彩 二、离退休人员心理转变的基本特点 (一) 离退休给中老年人生活带来的四大改变 (二) 离退休人员心理发展的主要矛盾 (三) 不同类别离退休人员的心理差异 (四) 离退休人员容易出现的心理障碍 三、离退休人员心理健康判断及自我调适 (一) 影响离退休人员心理健康的主要因素 (二) 中老年人心理健康的基本判断标准 (三) 离退休人员提升自我心理健康水平的方法 (四) 离退休人员缓解心理压力的通用对策 (五) 离退休人员常见心理问题的自我调适 中篇?离退休人员的饮食营养与运动保健 一、营养与健康的关系 (一) 膳食因素在养生益寿中所起的作用 (二) 离退休人员与营养有关的生理特点 二、食物的营养 (一) 谷类食品的营养价值 (二) 豆类及其制品的营养价值 (三) 畜肉的营养价值 (四) 禽肉的营养价值 (五) 鱼类的营养价值 (六) 奶类及其制品的营养价值 (七) 蛋类的营养价值 (八) 蔬菜、水果的营养价值 (九) 黑色食品 (十) 酒、茶类 三、中老年膳食新“金字塔” (一) 基座底部由水分组成 (二) 充足的特殊营养物质 (三) 高纤维素的摄入 (四) 某些营养素需要额外补充 (五) 限制脂肪、油类和甜食的摄入 四、离退休人员健康饮食习惯 (一) 少量多餐,以点心补充营养 (二) 主食加入蔬菜一起烹调 (三) 以豆制品取代部分动物蛋白质 (四) 每天吃350克水果 (五) 补充维生素B (六) 限制油脂摄入量 (七) 少加盐、味精、酱油,善用其他调味方法 (八) 少吃辛辣食物 (九) 白天多补充水分 (十) 每天服用一颗复合维生素补剂 五、中老年人常见病的饮食疗法 (一) 感冒 (二) 慢性支气管炎 (三) 冠心病 (四) 高血压 (五) 糖尿病 六、中老年人四季饮食调养 (一) 中老年人春季饮食调养 (二) 中老年人夏季饮食调养 (三) 中老年人秋季饮食调养 (四) 中老年人冬季饮食调养 七、中老年人的运动健身 (一) 中老年人体育锻炼注意事项 (二) 适合中老年人锻炼的运动项目 (三) 适合患病中老年人的运动方式 下篇?离退休人员的疾病与医疗保健 一、离退休人员的定期体检 (一) 定期体检的重要性 (二) 定期体检的主要项目 (三) 体检注意事项 二、离退休人员的常见疾病与医疗保健 (一) 高血压病 (二) 冠心病 (三) 老年性痴呆 (四) 中风 (五) 慢性支气管炎 (六) 胆结石 (七) 便秘 (八) 糖尿病 (九) 骨质疏松 (十) 肿瘤 (十一) 前列腺增生症 三、中老年人合理用药 (一) 中老年人用药原则 (二) 用药注意事项 四、常见意外伤害的紧急处理 (一) 摔伤、拉伤与扭伤 (二) 误服药物及毒物 (三) 猫、狗咬伤 (四) 煤气中毒 (五) 手部外伤 五、离退休人员日常生活保健的重点 (一) 关注自己的“7项生命指数” (二) 牢记健康长寿二十字口诀 后记 寻找健康快乐的长寿之路

## <<离退休人员健康保健实用指南>>

### 章节摘录

1.稻 稻米是人们最常食用的主食之一，也是供给人体所需热能及B族维生素的主要来源。我们日常生活中常食用的是粳米、籼米。

由于稻米的产地、品种不同，其营养成分也有较大的差异。

稻米具有补脾和胃，益精强志的功效。

其食用方法很多，可蒸米饭，也可煮粥，特别是煮粥更养人，如红豆粥、绿豆粥、红薯粥、龙眼肉粥、糯米阿胶枣粥、乳粥、莲子粥、冬瓜粥等，特别适合体质虚弱、贫血患者及中老年人食用。

米粉是稻米经加工碾磨而成，用它可以制成多种糕点和风味小吃，也适于中老年人食用。

在制作食品时，如方法不当会造成许多营养素丢失。

如大米在淘洗过程中，会丢失一些维生素，捞饭会使大量维生素、矿物质及部分蛋白质、脂肪、糖溶于米汤中被丢弃，其中B族维生素比蒸米饭要多损失约40%左右。

另外，在做大米粥时，千万不要放碱，因为碱能破坏大米中的维生素B1。

因此，在日常生活中，应提倡蒸或焖米饭，以减少营养素的损失。

.....

## <<离退休人员健康保健实用指南>>

### 编辑推荐

《离退休人员健康保健实用指南》旨在帮助广大离退休人员建立健康的生活方式，提高晚年生活质量，适合离退休人员及所有中老年朋友阅读，也可供从事老干部管理工作、企业退休人员管理工作的人员参考。

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>