

<<快乐中老年健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<快乐中老年健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787505891081

10位ISBN编号：7505891081

出版时间：2010-5

出版时间：经济科学出版社

作者：海丽

页数：270

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>

<<快乐中老年健康枕边书>>

前言

健康是人类永恒的话题，当我们丰衣足食之后，对健康的渴求也越来越强烈，追求健康已经成为所有人的时尚。

人人都希望自己拥有健康、长寿、快乐、高品质的生活。

的确，拥有健康才能拥有一切，有人用过一个形象的比喻：健康是1，幸福家庭是O，事业成功又是O，健康可使家庭变为10倍的幸福，可使事业成功变为100倍的可能；但是，失去健康也即失去1，剩下的O也就失去了意义。

俗话说：“兵无常势，水无常形”，当您疏忽了健康，健康也会疏忽您。

年轻时，我们忙于工作和学习，肩负生活的重担，无暇学习一些关于健康的科学常识，步入中老年后，就可能由于缺乏健康生活观念的指导，忽视诸多的致病因素，导致被称为“富贵病”的慢性非传染性疾病持续上升，提早患上老年病、提早衰老，从而使生命之花过早地凋谢，生命之树过早地枯萎。

生活当中有许多有益于健康的科学常识，认识不到位就会酿成苦果。

养生之计在于人，每个人的健康都要靠自己去争取。

俗话说：“工欲善其事，必先利其器”，我们恳请各位中老年朋友，平常多花一些时间学习一些保健知识，多懂一点医学道理，提高养生与保健意识，快乐健康的生活。

<<快乐中老年健康枕边书>>

内容概要

本书针对当代中老年人经常遇到的、急需了解和解决的健康问题，作了较为详尽的阐述，力求为中老年人提供科学、实用、系统的养生保健知识。

本书在阐述中老年人的养生保健知识时，力求做到通俗易懂、简洁明了，非常方便中老年朋友阅读。

本书为中老年朋友介绍了从身到心的健康原则，以及生活中各个方面的健康策略，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

谁说鱼和熊掌不可兼得？这本忠实健康指南会让中老年朋友体会到获得双重收获的喜悦。

<<快乐中老年健康枕边书>>

书籍目录

第一章 饮食与营养——快乐健康的基础 第一节 中老年人饮食的法则 第二节 均衡饮食的要素 第三节 如何饮水才健康 第四节 矿物质对中老年的作用 第五节 中老年人如何补充维生素 第六节 您知道这些蔬菜的保健作用吗 第七节 水果带给我们的健康 第八节 吃肉类食品的讲究 第九节 牛奶、豆浆与蜂蜜的终极PK 第十节 哪些食物不宜同食 第十一节 烹饪的学问——教您最大限度地保留食物的营养 第十二节 中老年健康食谱 第十三节 饮茶与养生 第十四节 走出中老年人饮食误区

第二章 科学合理的运动和娱乐——健康长寿的秘诀 第一节 运动要讲究科学 第二节 中老年人运动需要注意什么 第三节 不同季节运动保健的讲究 第四节 有氧运动——长寿者的运动 第五节 中老年人的健身方法 第六节 爱上休闲娱乐

第三章 心态好，才能更快乐 第一节 中老年人应该具备的好心态 第二节 心理平衡——保养身体的法宝 第三节 学会自我调节，做自己的心理医生 第四节 对生气说再见 第五节 摆脱抑郁的心理 第六节 远离固执，解脱自己，生活更快乐 第七节 中老年人的睡眠问题 第八节 如何面对空巢危机 第九节 离退休综合征的治疗 第十节 中老年人如何正确处理与子女的关系 第十一节 老夫老妻的冲突 第十二节 老夫老妻情感“充电” 第十三节 中老年人的再婚问题 第十四节 如何正确面对死亡

第四章 中老年朋友的“性”福生活 第一节 谈中老年性心理 第二节 中老年性生活注意事项 第三节 如何预防中老年性功能下降 第四节 中年妇女如何应对更年期综合征 第五节 常见妇科病的防治 第六节 男性更年期综合征 第七节 男性常见的疾病 第八节 中老年人该如何补肾

第五章 疾病的预防和治疗——不得不面对的问题 第一节 有病早发现——了解常见疾病的信号 第二节 定期体检，及时发现疾病 第三节 不可不知的日常防癌十二条黄金法则 第四节 哪些食物可防癌，哪些食物又可致癌 第五节 走出防癌抗癌的误区 第六节 脑中风的防治与治疗 第七节 中老年性耳聋耳鸣 第八节 中老年常见的眼部疾病 第九节 高血压的防治与治疗 第十节 老年痴呆症的防治 第十一节 中老年糖尿病的防治与治疗 第十二节 骨质疏松症 第十三节 慢性支气管炎 第十四节 中老年颈椎病 参考书目

<<快乐中老年健康枕边书>>

章节摘录

喝足够的水有利于人们营造好的心情。

人们如果长期处于心理紧张状态，身体就无法抵御细菌或病毒的入侵。

所以我们在心情烦躁时，应多喝水，水有安神镇静功效，有利于我们的健康。

中老年人睡前喝少量的水，可很快安神入睡。

喝足够的水可以延缓衰老，有利于长寿。

2.中老年人该喝什么样的水 现在市面上水的种类繁多，有什么碱性水、矿泉水、纯净水、平衡水等，五花八门，不一而足。

各大报纸、电视、网络，关于水的报道更是层出不穷，众说纷纭。

有的说喝矿泉水好；又有说矿泉水因为采用臭氧杀毒，致使水中含有致癌物；也有报道说桶装水存在生产卫生标准不合格的问题，并且一旦开封如果搁置时间过长水就不能再喝了。

到底哪种说法是正确的？

中老年朋友到底该喝什么样的水呢？

国家有关饮水卫生方面的专家指出：喝水的主要目的是给身体补充水分，“干净”是首要条件。

一方面，水中的矿物质不仅含量很低，而且是无机的，人体不能直接吸收，可见矿泉水的实际作用非常有限。

另一方面，所有入口的食物，包括水，都要经过胃酸作用，碱性水通过胃部时，也被中和掉了。

由此可见，喝水最科学的方法，就是饮用干净的水。

其实从健康的角度来看，白开水是最好的饮料，它不含卡路里。

不用消化就能被人体直接吸收利用，一般来说，喝30摄氏度以下的温开水最好，这样既不会过于刺激肠胃道的蠕动，也不易造成血管收缩。

<<快乐中老年健康枕边书>>

编辑推荐

《快乐中老年健康枕边书》：为中老年人量身定做的保健计划，年轻人孝敬父母的最好礼物，为中老年人的健康、长寿和快乐提供根本解决方案的科学之书。

中老年人应当科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法，并学会如何休闲娱乐。

<<快乐中老年健康枕边书>>

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>