

<<中老年人保健必读>>

图书基本信息

书名：<<中老年人保健必读>>

13位ISBN编号：9787508277165

10位ISBN编号：7508277163

出版时间：2012-7

出版时间：金盾出版社

作者：石中元 等著

页数：277

字数：202000

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>

<<中老年人保健必读>>

内容概要

《中老年人保健必读》是一本专为广大中、老年朋友编写的大众科普读物。全书分为上、中、下三篇，分别介绍了日常衣食住行的科学保健方式，各种常见病的预防和自然疗法，以及人体各部位和一年四季的养生之道。

石中元和肖甫媛专著的《中老年人保健必读》内容丰富，科学严谨，深入浅出，通俗易懂，具有很强的针对性、指导性和实用性，是中老年人可靠的健康顾问，广大家庭必备的保健用书。

<<中老年人保健必读>>

书籍目录

上篇 科学生活方式—健康南快乐

第一章 预防疾病的八个忠告——简便而易行

你想让自己的牙齿清洁健康吗——刷牙三三三制

相关链接——治风火牙痛及口疮小验方

早餐吃好吃饱，晚餐少吃几口；常做家务，乐趣无穷

勤开窗、常洗手——预防疾病的有效办法

粗细粮搭配，常吃豆制品、奶制品和蔬菜水果—戒烟限酒，鸡鸭鱼肉少吃几口

为健康而锻炼，每天至少体育运动30分钟

相关链接——健身三字经

不盲目攀比，想得开、看远点

相关链接——快乐三字经

人活百年，关键头六十岁

为自己的健康做一点规划

第二章 办公室的健身之道——运动器官治百病

常坐之人需要适度的体育运动

在办公室消除疲劳—常坐之人-的锻炼方式(1)

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(2)

相关链接——静坐工作者的保健操

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(3)

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(4)

徒步行走去上班

相关链接——散步根据自己的体质进行

适量流汗，有益健康

体育健身有章法——预防运动中的损伤

第三章 警惕亚健康 远离过劳死

何谓亚健康

预防“过劳死”(慢性疲劳综合征)的措施

静态作业中的预防与保健

低头伏案者的自我保健

怎样预防职业过度综合征

吃“五颜六色”，利养生保健

预防亚健康的饮食疗养——药粥调养身体

相关链接——粥疗歌

盐煮毛豆——补铁、补钙

遗精食疗法

通过食物改善性生活

补血食疗汤羹

第四章 抵御环境污染对身体的损害——绿色生活新时尚

少穿化纤品，常穿棉织衣

新衣服买来后不要直接穿

合理膳食，均衡营养——预防代谢综合征

相关链接—食物互补!平衡膳食

接受平衡膳食的观念

五谷杂粮保健康

相关链接——健康生活歌谣

<<中老年人保健必读>>

从四方面把好“人口关”

清除蔬菜污染的简便法

饮鲜果菜汁，除体内垃圾

家厨废料成美食

请关注具有保健功能的食物

相关链接——花生食疗价值

常吃萝卜，有益健康

相关链接——萝卜的食疗药用价值

色深的蔬菜营养高补充营养不应过量

相关链接——保健一字诀

细嚼慢咽好处多

葱、姜、蒜的妙用

相关链接——“热姜水”预防多种病

调味“四君子”：葱、姜、蒜、椒

盐、醋、茶的妙用

相关链接——醋的食疗及保健

科学饮水法

长期口干，隐藏着危害健康的疾病

用玻璃杯饮水好

纯净水尽快饮用饮水机定期清洗

相关链接——饮水时间参考表

预防电脑综合征

电脑保健操

相关链接——办公室避免病菌的办法

怎样预防电磁波的辐射

怎样预防手机耳塞综合征

相关链接——室内灰尘清除法

怎样预防光源综合征

小心噪音综合征

怎样预防写字楼综合征

房屋装修——别把污染带回家

日常生活中的文明行为

相关链接——绿色生活有哪些新的时尚

第五章 心理防护 营造·份好，心情

心理保健要点

相关链接——心理健康八条标准

减轻心理压力，保持“中和”状态

相关链接——人生十点

自得其乐的八种办法

相关链接——一生安乐法

怎样预防应激反应综合征

相关链接——身心保健歌

心理养生四要素

相关链接——人生六放、人生六戒

找准幸福的参照物，盲目攀比惹心病

相关链接——你不能……但你可以……

在竞争中如何保持心理健康

<<中老年人保健必读>>

相关链接——《坐忘铭》

太能算计得不偿失

相关链接——忍人所不能忍，行人所不能行

职业女性如何减压

讲究健脑之道预防紧张性头痛

“三不”寿命长“四句”人愉快

相关链接——哲理深邃的“善书”

相关链接——消气歌

五法制怒融洽和谐

相关链接——莫恼歌

遇事想得开，逢凶能化吉；办事笑一笑，千愁百病消

相关链接——不气歌

夜班工作者怎样睡好觉

失眠者怎样睡好觉

昼夜睡眠时间有参考

相关链接——生活在感恩的世界

中篇 常见病的预防及自然疗法

第六章 脂肪肝的自然疗法

什么是脂肪肝

脂肪肝的预防

相关链接——早睡能护肝

脂肪肝的食疗

相关链接——观斑点知疾病

第七章 肥胖症的自然疗法

选择适宜的运动方式减肥

控制体重减肥四法

为减肥支招——揉腹可去将军肚

相关链接——揉腹治便秘

为减肥支招——仰卧、俯卧练习

为减肥支招——水中健身

为减肥支招——简单易行的减肥健美操

为减肥支招——步行高楼能健身

美食有方瘦身有道——减肥的饮食疗法

中年人节食能长寿

胖人适合吃哪些肉

减肥瘦身中的一些误区

第八章 “三高”及心脑血管疾病的自然疗法

什么是“三高”

改一改“口重”的毛病

控制血压防中风

高血压危象急救方法

高血压患者保健八要则

高血压的自我推拿疗法

几种有利于降血压的食物

调理高血压的汤水

治疗高血压的茶叶疗法

自制降压茶

<<中老年人保健必读>>

相关链接——高血压患者“十防歌”

高血脂的食物疗法

诊治糖尿病的四大误区

糖尿病的食物疗法

糖尿病人“饿得慌”怎么办

.....

第九章 骨质疏松、前列腺增生的自然疗法

第十章 常见癌症的自然疗法

下篇 养生有道 保养有法

第十一章 人体五官保养——让你年轻二有为

第十二章 人体四肢的保养——让你精神抖擞

第十三章 女性保养之道——让你美丽健康

第十四章 四季养生之道——让你与自然为友

第十五章 保健新知——给你提个醒

<<中老年人保健必读>>

章节摘录

版权页：插图：世界卫生组织对健康下的定义是：“健康是一种身体、精神和交往上的完美状态而不只是身体无病”。

根据这一定义，研究人员经过调查发现，人群中符合世界卫生组织健康标准者约占20%，患有各种疾病者约占20%，而处于亚健康状态者占60%左右。

“亚健康”状态是处于健康与疾病之间的临界状态，是患病前的信号。

当代大多数人处于亚健康状态，这不能不引起我们的注意和警惕。

预防“过劳死”（慢性疲劳综合征）的措施 预防“过劳死”（慢性疲劳综合征）无特殊疗法，关键在于树立预防保健意识，在于平时的自我保养。

1. 适度休息。

过度疲劳与过劳死有相关性但不是直接原因，过劳死往往有一些较严重的基础病因，但过度疲劳可以导致这些病因加重或是发病，造成不良后果。

所以适度休息，早睡早起，保证足够睡眠时间，避免过度疲劳可以预防和减少由此导致的严重后果。

2. 心情舒畅。

心理学研究发现，当一个人的心情愉快时，整个新陈代谢就会改善。

经常保持愉快的心情，培养乐观开朗、积极向上的性格，是增加精神活力，防止慢性疲劳综合征的精神良方。

3. 合理营养。

食物多样化能达到营养平衡。

长时间在室内静坐的人，能量消耗低，应适量减少油脂的摄入。

少吃油腻及不易消化的食品，常食新鲜蔬菜、水果及奶类和豆制品。

那种单纯依靠咖啡、香烟来刺激神经兴奋的做法，是不可取的；单纯依赖滋补药物也不妥。

药补不如食补，况且是药三分毒。

4. 体育锻炼。

知识分子的工作具有静而不动的特点，易使人疲惫的莫过于长期伏案、久坐少动。

正是由于这种以脑力活动代替身体活动的工作性质和特点，使得知识阶层中高血压病发病率远高于体力劳动者。

发病年龄也有所提前，往往从40岁起就开始发病，以后逐年上升，到50岁左右达到发病高峰。

养成喜爱体育锻炼的习惯，是预防“过劳死”重要的一环。

运动能增加心肌收缩能力，增强机体抗病的能力，还可以加快人体的新陈代谢，帮助排除废物，从而起到健康的作用。

对于中老年人来说，重要的一点是日常生活和工作中要增加“动”的环节。

建议每天至少运动30分钟，每周至少5次。

上班时若离单位不远，最好以步代车。

在工作时，每坐1小时就应起来走动走动，或练练健身操，或散散步。

节假日要为体育锻炼留出时间，忌在酒桌旁、牌桌旁或电视机、电脑旁过多地消耗时间。

5. 定期体检。

早期发现疾病，防患未然。

一些处于公众关注中的知名人士，长期处于高度紧张状态，承受的压力比普通人要大，相对来说更易产生一些功能上和器质上的病变，所以更要关注自己的健康。

6. 治疗高血压、高血脂等疾病。

一些有这类疾病的人特别是合并动脉硬化症者，要多留意自己的身体状况，戒掉烟酒。

避免情绪激动，出现心绞痛或心律失常时要及时医治。

<<中老年人保健必读>>

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>