

<<积累健康在中年>>

图书基本信息

书名：<<积累健康在中年>>

13位ISBN编号：9787509112489

10位ISBN编号：7509112486

出版时间：2007-11

出版时间：人民军医

作者：杨玺

页数：212

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>

## <<积累健康在中年>>

### 内容概要

本书介绍各脏器的保健方法，中年人的合理膳食,中年人的适量运动，如何抗衰老，如何防治各种高发疾病等。

“四十以前人找病，四十以后病找人”，高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝、消化道溃疡、各种肿瘤等都会找上门来。

阅读这本书，您可以更多地了解自己的身体，了解防病治病知识，把健康的金钥匙掌握在手中。

本书适合中年人阅读，对广大临床医生也具有一定的参考价值。

## <<积累健康在中年>>

### 书籍目录

一、呵护中年人的健康 中年人的十大健康标志 健康新标准 中年人是座桥 46~55岁,人生的高危期 中年人健康危险因素有哪些 如何看待疲劳 八种因素影响中年人的健康 五大衰老综合征困扰现代中年人 中年透支招来“高发疾病” 中年人患病的三个特点 中年健康常“五看” 为什么现代人平均寿命短 中年人当防“精英症” 知识分子寿命短10年 人体“大修”从30岁开始 “攀岩期”不能“超速行驶” 人到中年别硬熬 中年人保健十忌 中年人养生学要注重木桶原理 中年人定期体检的项目二、中年人的“全方位”保健 大脑的保健 心脏的保健 动脉血管的保健 呼吸器官的保健 食管、胃的保健 肠道的保健 肝脏的保健 肾脏的保健 头面部的保健 头发的保健 眼睛的保健 耳的保健 鼻的保健 口腔牙齿的保健 手的保健 足的保健 前列腺的保健三、中年人应紧握健康的第一把金钥匙——合理膳食 四、中年人应紧握健康的第二把金钥匙——适量运动 五、中年人应紧握健康的第三把金钥匙——戒烟限酒 六、中年人应紧握健康的第四把金钥匙——心理平衡 七、中年人怎样延缓衰老 八、中年人的保健措施多多

## <<积累健康在中年>>

### 章节摘录

- 一、呵护中年人的健康 中年人的十大健康标志
1. 眼有神眼睛为大脑的延伸部分，眼睛明亮，目光炯炯有神，反应灵敏，无呆滞感觉，说明精气旺盛，大脑及脏腑功能良好。
  2. 牙齿坚中医认为，齿为骨之余，肾主骨生髓。牙齿口腔健康，说明肾的功能就好。
  3. 声息和说话声音洪亮，心气平和，呼吸平稳，每分钟呼吸16~20次，说明肺脏功能正常，抵抗力强。
  4. 形匀称能保持体形匀称、体重适中，是健康的基础。
- 调查资料表明，90岁以上长寿老人中，无一例肥胖者。
5. 腰腿灵经常运动，且心情舒畅，表现为肌肉、骨骼、四肢关节神经功能良好。
  6. 前门松小便通畅，无淋漓不尽和阻滞之感，说明前列腺、泌尿生殖系统无恙。
  7. 后门紧大便正常，无溏便、便秘，肛门括约肌紧张度好，肛门肠道无特殊病患。
  8. 脉形小心跳次数保持在正常范围（60~80/分钟），表现脉搏适中、血压不高、血管弹性好、心律整齐，说明动脉无明显粥样硬化及心脑血管疾病。
  9. 饮食稳保持三餐定时定量，不挑食、偏食，无烟酒嗜好，注意营养卫生。
  10. 起居恒保持生活规律，按时起床入睡，睡眠质量良好。
- 健康新标准 最近，联合国世界卫生组织对人的身体健康制定了新的标准，它包括机体和精神上的健康状态。
- 机体健康可用“五快”来衡量：
1. 食得快食得快并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食，没有难以下咽的感觉，说明内脏功能正常。
  2. 便得快能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，便后没有疲劳感，说明胃肠、肾功能良好。
  3. 睡得快晚间定时有自然睡意，上床后能很快入睡，而且睡得深；醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。
  4. 说得快说话流利，语言表达准确。
- 表示头脑敏捷，心肺功能正常。
5. 走得快诸多病变导致身体衰弱先从下肢开始。
- 走得快说明精力充沛，身体状况良好。
- ……

<<积累健康在中年>>

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>