

<<送给教师的健康书>>

图书基本信息

书名：<<送给教师的健康书>>

13位ISBN编号：9787515202273

10位ISBN编号：7515202270

出版时间：2012-8

出版时间：中医古籍出版社

作者：易磊，李艳荣

页数：288

字数：230000

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>

<<送给教师的健康书>>

前言

健康是一种选择 健康是第一财富，对于了一辈子“革命工作”的父母长辈而言，显得尤为迫切，。但同为中老年人，年龄相差无几，人的健康状况却有天壤之别。

有些人未老先衰、药不离口；而有的人虽年过花甲，却精神抖擞、腿脚利落，整天像个老小孩儿，一副不显老、不服老的样子。

为什么同处一个年龄阶段，人与人的身体状况差别会这么大呢？

原因有很多，归结起来，有一点是肯定的，即不良的生活习惯所致，这其中只顾吃好吃不管吃对的饮食习惯，只顾一时舒服懒得动的习惯可谓是首当其冲。

具体说来： 饮食 到底吃点啥？

客观讲，老年人过去生活相对比较艰苦，现在生活好了，所以，许多人在吃喝问题上存在“补偿心理”，想吃什么吃什么，什么好吃吃什么，完全忽略营养均衡、少肉多素、少咸多淡等基本的饮食原则

。大有极尽一时口舌之快的感觉，结果，没有吃出健康，反倒把病吃出来了——富贵病等中老年常见病找上门来。

花钱是小，健康为大。

怎么把吃出来的病吃回去呢？

本书从生活的细节出发，介绍科学的饮食原则和食物烹制加工方法，还特别针对父母长辈精选、推荐了22种健康食物，明确了中老年常见的九大饮食误区，让你吃得更均衡，吃得更健康。

运动在日常生活中我们不难发现，很多人都说自己忙，没时间运动，平时的生活状态似乎是患了“软骨病”——能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着。

殊不知，这种看上去很舒服很享受的生活习惯，却会对身体健康造成诸多损害，如久坐不动会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕，加重人的腰椎疾病和颈椎疾病等。

对此，本书推荐了一套由数名中医老专家编创的68节“医疗保健操”以及五禽戏、八段锦等运动养生方法，一招一式都针对中老年容易出现的健康问题，兼及全身各个部位，对肠胃病、便秘、肝炎、肾炎、肾结石、胆结石、糖尿病。

高血压、心脏病、血管硬化、偏瘫患者、风湿性关节炎、腰腿疼、肩周炎、气管炎、支气管炎、哮喘、肺气肿、鼻窦炎、鼻出血、白内障、沙眼、花眼、耳聋、耳鸣等都有很好的疗治效果。

健康其实很简单，父母长辈们要做的就是选择并坚持。

明智的选择不仅提高生活质量还能延年益寿。

这本《送给父母长辈的健康书》从运动保健、经穴保健、疾病防治和大量的生活细节出发，涉及中老年生活的方方面面，但又有条不紊、分类明确、通俗易懂，加上自始至终本着一颗“孝亲”之心，使得书中的每一个点都直指父母长辈容易出现的健康问题，每一条健康资讯与指导都是儿女晚辈对父母长辈的嘱咐，每一句话都是外出游子对父母长辈健康的不倦交代。

大多数老年人慨叹，女儿指望不上，但哪个儿女晚辈不是把思念和祝福常留在心。

但面对辛苦一辈子养育我们的父母，还有从小不倦教诲看着我们长大的可亲可敬的长辈，我们还能做什么？

毕竟自己要生活，毕竟自己的梦想还有很长的路要走，毕竟……因此，能做的就是带着一份敬孝之心，双手奉上《送给父母长辈的健康书》，一本书，一份心意，一份祝福。

编者

<<送给教师的健康书>>

内容概要

《送给教师的健康书》吸纳中医传统养生的精髓，从教师工作、学习和生活中最容易被忽视的健康细节入手，以通俗易懂的语言对教师们怎么吃，怎么动，寒暑假怎么健康出游，怎么做瑜伽保健，怎么按摩美颜，怎么做心理保健，怎么调治疾病都做了一一说明。

此外，《送给教师的健康书》每个章节的后面都以“健康小礼包”的形式，插入了与本章内容紧密相关的传统养生法，包括中医诊病、体质养生、五禽戏养生、中药泡足、穴位按摩等内容，是馈赠，更是对老师的敬仰。

<<送给教师的健康书>>

书籍目录

第一章 养生：40岁登上健康快车第一节 比金玉更贵重的“健康良言” / 002 营养均衡：不好吃也要坚持吃点 / 002 坚持运动：活动活动，活着就要动 / 007 科学饮水：水是不花钱的养生药 / 010 阳光浴：不仅吃药，晒太阳也排毒 / 013 清新空气：人体生命活力之源 / 014 规律生活：生活有常，寿命自延长 / 016 莫抽烟：吸烟=“慢性自杀” / 017 少喝酒：饮酒有度“过犹不及” / 018第二节 “五快”透视你的健康状况 / 021 吃得快，好胃口表明内脏功能正常 / 021 拉得快，排泄自如胃肠功能良好 / 022 睡得快，倒头就睡中枢神经无大碍 / 023 说得快，说话流利表示心肺功能正常 / 024 行得快，活动敏捷表示精力旺盛 / 024第三节 简单有效的一日养生法 / 026 起床前，做一做“叩齿咽津功” / 026 洗脸后，对镜做“梳头功” / 028 晨练前，慢慢喝下400毫升温开水 / 030 做晨练，早上全身活动30分钟 / 031 吃三餐，一日三餐吃饭各有讲究 / 032 要午休，睡个子午觉神仙也觉香 / 034 晚饭后，热水泡脚舒筋活血保安康 / 035 泡脚后，足部保健延年益寿有奇效 / 037 睡觉前，心灵自然放松后再就寝 / 039 第二章 饮食：健康需要一点“吃”心第一节 烹饪加工：吃吃喝喝有妙招 / 042 少吃咸，每天摄盐量别超过6克 / 042 多食素，留住蔬菜营养素的窍门 / 043 冷藏品，冰冻食物不要重复解冻 / 044 做炖菜，烹制得法更香更营养 / 045 粥饭不放碱，健康比好吃更重要 / 046 做熟食，最好要用竹菜板切 / 047 涮羊肉，老点总比不熟更健康 / 049 炒扁豆，别着急煮熟再吃 / 050 调味品，吃菜不宜口太重 / 051第二节 食尚百味：必吃的22种健康食物 / 052 粳米——健脾养胃的“第一补物” / 052 小麦——能当主食的“补虚食物” / 053 小米——健胃除湿的“代参汤” / 054 玉米——防治便秘、肠炎良药 / 055 燕麦——糖尿病、冠心病的首选 / 056 黄豆——骨质疏松患者的佳食 / 057 山药——除邪补虚的“佳品” / 058 韭菜——帮助降血脂的“起阳草” / 060 南瓜——抗衰除皱的“美容食品” / 061 土豆——防中风的“第二面包” / 062 茄子——降低胆固醇的“良药” / 063 冬瓜——清热、利尿的“圣品” / 065 胡萝卜——壮阳补肾的“小人参” / 066 芦笋——有助心血管病的好食品 / 067 银耳——补虚清火旺的“菌中之冠” / 068 鸡肉——心血管病人的“理想食品” / 069 羊肉——补虚劳、祛寒冷的冬令佳品 / 070 鲫鱼——脾胃虚弱之人的滋补圣品 / 071 草鱼——暖胃和中的营养佳品 / 072 苹果——酸甜可口的“大夫第一药” / 073 大枣——缓阴血的“天然维生素丸” / 074 橙子——降低胆固醇的“疗疾佳果” / 075第三节 饮食忠告：带你走出饮食误区 / 077 误区一：常吃汤泡饭更易消化 / 077 误区二：腌制食物下饭还开胃 / 078 误区三：长期喝纯净水身体好 / 079 误区四：饮水机饮水干净方便 / 080 误区五：豆浆牛奶一起煮更营养 / 080 误区六：吃素换得“老来瘦” / 081 误区七：三餐喝粥减轻胃部负担 / 083 误区八：剩饭剩菜不浪费 / 084 误区九：空腹饮茶促进胃动力 / 085 第三章 运动：从头到脚保健康第一节 医疗保健操。半小时调治百病 / 088 医疗保健操的神奇功效 / 088 预备势：排除杂念 / 089 第1节 游臂 / 090 第2节 转腰 / 090 第3节 甩臂 / 091 第4节 双摇臂 / 091 第5节 推拳 / 092 第6节 拍胸 / 092 第7节 叉跳 / 093 第8节 打背 / 093 第9节 扩胸 / 094 第10节 单摇臂 / 094 第11节 甩拳 / 095 第12节 搂拳 / 095 第13节 左右弯腰 / 096 第14节 原地跑 / 096 第15节 慢游臂 / 097 第16节 擦手 / 097 第17节 上摇球 / 098 第18节 中摇球 / 098 第19节 下摇球 / 099 第20节 抓空 / 099 第21节 播放轱辘 / 100 第22节 摸鱼 / 101 第23节 大转腰 / 101 第24节 挖泥 / 102 第25节 拍打膝盖 / 102 第26节 回头看足跟 / 103 第27节 大弯腰 / 103 第28节 前后弯腰 / 104 第29节 转腰 / 105 第30节 转膝 / 106 第31节 压腿 / 106 第32节 前踢腿 / 107 第33节 原地小跳 / 107 第34节 七敲 / 108 第35节 八打 / 110 第36节 蹲堆 / 111 第37节 打膝盖 / 112 第38节 抱后脑颠足跟 / 112 第39节 托腹 / 113 第40节 左右蹬腿 / 113 第41节 后踢腿 / 114 第42节 转脖颈 / 114 第43节 搓脖颈 / 115 第44节 揉搓压膝 / 115 第45节 洗眼 / 116 第46节 摩眼皮 / 116 第47节 摩鱼腰 / 117 第48节 晃承泣、四白 / 117 第49节 揉睛明 / 118 第50节 洗鼻 / 118 第51节 按迎香 / 119 第52节 指耳 / 119 第53节 震耳 / 120 第54节 搓手 / 120 第55节 全身抖动 / 121 第56节 干洗面 / 121 第57节 十指干梳头 / 122 第58节 揉风池 / 122 第59节 揉太阳 / 123 第60节 转眼珠 / 123 第61节 双掌熨目 / 124 第62节 鸣天鼓 / 124 第63节 搓耳 / 125 第64节 揉耳垂 / 125 第65节 叩齿 / 126 第66节 转舌 / 126 第67节 按揉内关 / 127 第68节 推搓涌泉 / 127第二节 五禽戏：华佗教给你的养生功 / 128 虎、鹿、猿、熊、鸟

<<送给教师的健康书>>

, 养生各显神通 / 128 虎举——改善上肢血液循环 / 129 鹿抵——防止腰部脂肪堆积 / 138 熊运——帮助防治腰肌劳损, 144 猿提——提高人体平衡能力 / 151 鸟伸——改善慢性支气管炎 / 159 第三节 八段锦: 无名氏创编的养生八式 / 167 八段锦养生的四大好处 / 167 预备姿势: 静心以调理五脏 / 169 第一式: 双手托天理三焦 / 170 第二式: 左右开弓似射雕 / 172 第三式: 调理脾胃须单举 / 176 第四式: 五劳七伤往后瞧 / 178 第五式: 摇头摆尾去心火 / 180 第六式: 两手攀足固肾腰 / 184 第七式: 攒拳怒目增力气 / 186 第八式: 背后七颠把病消 / 192 收功姿势: 强化练功效果 / 193 第四章 穴位: 一用就灵的健康大法第一节 穴位养生常识 / 196 掌握简便、准确取穴的绝招 / 196 家庭穴位保健技法一: 按摩 / 199 家庭穴位保健技法二: 拔罐 / 204 家庭穴位保健技法三: 艾灸 / 205 第二节 用穴位保养五脏 / 210 足三里: 健脾和胃第一要穴 / 210 内关穴: 心脏保健第一穴 / 211 太冲穴: 肝经上的“消气穴” / 212 中府穴: 肺脏健康的晴雨表 / 213 命门穴: 强腰补肾又壮阳 / 214 第三节 用穴位调理消化系统 / 216 公孙穴: 健脾养胃的“第一温阳穴” / 216 太白穴: 健脾化湿助食欲 / 217 大都穴: 增强人的消化能力 / 218 内庭穴: 泻胃火疗效好 / 219 天枢穴: 便秘、腹泻双向调节 / 220 第四节 用穴位调理亚健康 / 221 消冻穴, 胸闷气短的克星 / 221 肩井穴, 颈肩酸痛的救星 / 222 太阳穴, 让你不再抑郁 / 223 中冲穴, 防止“瞌睡虫”缠上你 / 224 百会穴, 让你远离头痛失眠 / 225 印堂穴, 改善面部气色 / 226 第五章 疾患: 做自己的保健医生第一节 服药用药: 药是一把双刃剑 / 228 防止购买假药和劣药 / 228 服药宜把握时间 / 231 服药要用温开水送服 / 233 一定要按时、按量服药 / 234 用药姿势也有讲究 / 236 使用外用药要谨慎 / 237 病好了是否马上就停药 / 238 身患多病的老人用药须知 / 240 不要服用过期的药 / 241 中西药合用有利有弊 / 243 第二节 疾病防治, 安度晚年生活有质量 / 245 高血压 / 245 糖尿病 / 249 高脂血症 / 252 冠心病 / 257 肩周炎 / 261 风湿性关节炎 / 265 慢性支气管炎 / 269 便秘 / 273 慢性胃炎 / 278 骨质疏松 / 281 老年性白内障 / 285

<<送给教师的健康书>>

章节摘录

少吃咸，每天摄盐量别超过6克 因年龄逐渐增长，老年人会出现不同程度的舌苔变厚，造成味觉功能退化，吃饭时常常觉得口淡无味。

因此，老年人总喜欢重口味的食物，炒菜、烧汤时放盐较多，咸菜、腌菜、腐乳、豆瓣、韭菜花等也成为餐桌上必不可少的佐餐必备品，只有这样，才吃得有滋有味。

众所周知，过多摄入盐容易诱发高血压、心脑血管疾病。

吃盐过多还会导致骨质疏松、糖尿病、胃病等。

因此，中老年朋友为了自己的健康着想，最好还是学会积极主动地低盐饮食，严格控制盐的摄入量。

世界卫生组织规定，成人每日钠盐摄入量应不超过6克。

对于中老年人来说，每人每日尽量不要超过5克。

5克盐是多少呢？

即相当于普通啤酒瓶盖去掉胶垫后的食盐量，这包括烹调用盐及其他食物中所含钠折合成食盐的总量。

低盐饮食并不是一点盐都不吃，而是要控制盐的摄入，同时注意少吃咸菜、咸鱼、咸肉、泡菜等。对于习惯于吃咸食的朋友来说，也许突然少盐势必会非常不习惯，有一个技巧，就是做菜时，先以少盐的做法，然后用调味厚重一点的汤汁淋上，或做成勾芡。

桌上不放盐瓶，防止养成吃饭时撒盐的习惯。

多食素，留住蔬菜营养素的窍门 日常生活中，有许多被我们忽略的小细节却是营养健康的大禁忌，如一些不正确的保存、烹调方法等，会让蔬菜中大量维生素在不知不觉中受到破坏，甚至全部失掉。

那么，有哪些留住蔬菜营养素的方法呢？

1.低温保存 新鲜蔬菜买回家后，如果没能及时吃掉，蔬菜中的维生素就会慢慢损失掉一部分。

如菠菜在20℃时存放若干天，维生素C损失可达80%。

因此，蔬菜买回后应放在阴凉干燥处，并尽快食用。

2.先洗后切 如把整棵菜或整片菜叶先用清水洗净，然后再切，这样就可减少维生素C和其他水溶性维生素的损失。

反之，先切后洗，并切得很碎，甚至把切好的菜长时间浸泡在水中，由于大大增加了蔬菜的损伤面和与水接触的面积、接触时间，必然使维生素C等大量溶于水而失去。

故蔬菜应先洗后切。

3.旺火速炒 蔬菜尤其是绿叶蔬菜，应采用旺火速炒的方法，即加热温度为200℃—250℃，加热时间不超过5分钟。

这样可以防止维生素和可溶性营养成分的流失。

旺火速炒，锅内温度高，可使蔬菜组织内的氧化酶迅速变性失活，防止维生素C因酶促氧化而损失。

据测定，叶类蔬菜用旺火速炒的方法，可使维生素c保存率达到60%~80%；维生素B2和胡萝卜素可保留76%~94%。

若炒后再焖，菜里的维生素c会损失将近60%。

所以，炒菜要用旺火。

这样炒出来的菜，不仅色美味香，营养损失也少。

烧菜时加少许醋，也有利于维生素c的保存。

4.现炒现吃 有些人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等家人回来再吃或下顿热着吃。

其实蔬菜中的维生素B1在烧好后温热的过程中，可损失25%。

烧好的白菜若温热15分钟，维生素c可损失25%，保温30分钟会损失10%，若延长到1小时，会损失掉20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟，会再损失20%，共计65%。

那么，从青菜中得到的维生素就所剩无几了。

因此，蔬菜应现炒现吃，避免反复加热。

<<送给教师的健康书>>

5.吃菜喝汤 炒菜时,许多维生素会溶解在菜汤里,但许多人爱吃蔬菜却不爱喝菜汤,这就将大量的维生素白白浪费掉了。

以维生素C为例,白菜炒好后,维生素C会有70%溶解在汤里;新鲜豌豆放在水里煮沸3分钟,维生素C有50%溶在汤里。

因此,平时吃菜时最好把汤也一并喝下。

冷藏品,冰冻食物不要重复解冻 如今,冰箱已成为许多家庭必不可少的电器之一。

许多中老年朋友喜欢将一次性购买的鸡、鸭、鱼、肉等食物大块地直接放入冰箱冷冻室冷冻,等烹调时再拿出来解冻。

但由于购买时没有计划好,食物短时间内吃不完,结果反复解冻、反复冷冻或长时间存放在冰箱内的情况经常发生。

实际上,各种冷冻食品,一经解冻后宜尽快烹饪,不宜存放过久。

尤其不要化了再冻、冻了又化,循环往复,因为这种反复解冻食物的方法是很不科学的。

食物在冷冻条件下,受水分结晶影响,食物的组织细胞已遭破坏,一旦解冻,被破坏的组织细胞会渗出大量蛋白质,形成细菌繁殖的温床,以致解冻过的食物相比未经冷冻、解冻的同类产品,其腐败速度要快,同时也使食物的口感变差。

长期食用这样的食物,是无法满足身体对于多种营养素的需要的。

而且食物一经升温解冻,鲜肉水分大量失散,若再次冷冻则很少有水参与,只有细胞中原生质,比如,肉质中的纤维质和脂肪起到冰冻的作用,肉中许多营养成分丧失,食之-口感降低。

食品经反复冷冻、解冻,流失的汁液中除了蛋白质外,无机盐和维生素等都会降低,食品营养价值损失更加严重。

因此,平时冷冻食物时要做好计划,不要为了方便一次性购买大量食物放入冰箱。

如果不得不冷冻大量食物,可以将肉类分成小块,用保鲜纸包装后再放入冰箱,吃多少拿多少。

这样就可以最大限度地保持食物原有的色、香、味和营养成分。

提示 解冻食物时不要用热水直接泡食物,否则温度急速上升,食物的营养成分会随着水流外泄。

正确的做法是将冷冻食品放入适量温盐水中1~2个小时。

经过这样处理的冷冻食品,尤其是冻鱼冻肉,仍可以保持色、味、营养俱佳的状态。

P42-45

<<送给教师的健康书>>

编辑推荐

大多数老年人慨叹，女儿指望不上，但哪个儿女晚辈不是把思念和祝福常留在心。但面对辛苦一辈子养育我们的父母，还有从小不倦教诲看着我们长大的可亲可敬的长辈，我们还能做什么？毕竟自己要生活，毕竟自己的梦想还有很长的路要走，毕竟……因此，能做的就是带着一份敬孝之心，双手奉上易磊、李艳荣主编的《送给父母长辈的健康书》，一本书，一份心意，一份祝福。

<<送给教师的健康书>>

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>