

<<不生病的中老年生活>>

图书基本信息

书名：<<不生病的中老年生活>>

13位ISBN编号：9787538440126

10位ISBN编号：7538440127

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：赵之心 主编

页数：228

字数：200000

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>

## <<不生病的中老年生活>>

### 前言

人这一辈子，苦恼之处就是总爱暗暗地和别人比。

上学的时候，比谁的学习成绩好，谁考上了名牌大学；年轻的时候，比谁搞上了对象，结婚搞得风风光光，小日子过得和和美美；然后比谁找到了好工作，谁升了职、提了级、当了官、出了国、有了车、买了房；有了孩子以后，比谁的孩子漂亮、聪明、有出息，能够上一个好的幼儿园、好的小学、重点中学……现在，人老了，比什么？

比的就是健康。

人到老的时候，健康是第一位的，是任何高官厚禄、豪车美女都无法比拟的。

有人用数字“1”比喻健康，用“0”比喻其他的东西，比如亲人、朋友、爱人、权力、地位、金钱等。

如果一个人拥有健康，那么他拥有的就算不是很多，最起码会拥有“1”；如果没有健康，那么他拥有的再多也都会是“0”，没有任何意义。

这样一个比喻，让我们知道了，健康是多么重要。

可能年轻人不能够充分理解，健康对于一个人的重要性，但中老年人对此却有着绝对深刻的理解。

当一个人慢慢进入暮年，他会知道对他来说，重要的不再是聪明的头脑，不是风光的结婚典礼，也不是让人衣食无忧的工作，而是一个健康的体魄。

健康如此重要，那么健康又从何而来呢？

健康就在生活中。

在我们身边有很多注重健康的中老年人，他们均衡饮食，适当运动，他们有病会马上去看，没病也时不时自我检查一番，他们知道怎样睡更健康，他们也知道胡思乱想不仅不能解决问题，还会让自己陷入到疾病当中。

他们在生活中寻找健康，所以他们在更健康地生活着。

《不生病的中老年生活》是一本献给所有中老年人的书。

本书深入阐述了中老年人拥有健康生活的各种条件，分别介绍了保持健康的各种保健方法。

它能够告诉中老年朋友们，怎样做才能让自己摆脱疾病，怎样做才会更有利于自己的健康。

全书分别从饮食、运动、生活习惯、睡眠、心理等各个方面做了具体介绍，从中我们可以知道怎样吃最健康，什么样的中老年人适合什么样的运动，有没有不适合午睡的中老年人等问题。

如果想要知道更多关于中老年人健康的问题，不妨打开这本书。

走进中老年人的健康生活。

## <<不生病的中老年生活>>

### 内容概要

年纪大了，怎样让自己更健康的生活成为头等大事，很多中老年朋友为此伤透了脑筋。其实健康的生活，并不是一件太困难的事情。

中老年朋友只要注意生活中的细节，就能达到身体健康、益寿延年的目的。

全书分别从饮食、运动、生活习惯、睡眠、心理等方面做了具体介绍，从中我们可以知道，怎样吃最健康，什么样的人适合什么样的运动，有没有不适合午睡的人等问题。

如果想要了解更多关于中老年人健康的知识，不妨打开这本书，走进中老年人的健康生活。

## <<不生病的中老年生活>>

### 作者简介

赵之心，1976年毕业于北京体育大学，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员。

作为北京市全民健身专家讲师团成员，“之心老师”常年活动在全国各地的政府部门、企事业单位、新闻媒体、IT行业等进行演讲、宣传。

从1997年开始，在

## &lt;&lt;不生病的中老年生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 别被疾病追着跑——远离疾病的养生处方 明修栈道，与静悄悄的高血压过招 关注骨质疏松，关注骨髓的“抗震指数” “一灾难尽”的关节疾患 冠心病患者须警惕，“关心”大事马虎不得 对付糖尿病：识“食”务者为俊杰 第二章 习惯决定活百岁——健康来自于良好的生活习惯 健康由“动”始，长寿由“勤”来 把香烟“请”出您的生活 茶道、棋道——养生之道 生活慢下来，健康升上去 中老年人长寿有奇招，一天三事不可少 生活点滴细节，决定一生健康 养成良好的用药习惯：是药三分毒 第三章 坐享清福未必是福——运动是最好的长寿药 运动，但不要“暴动”：盲目运动也是健康问题的根源 长寿良方：运动+静养 将有氧运动进行到底 跑跑更长寿：用运动速度改变生命长度 脑运动让衰老放慢脚步 倒走益健康，用“反常”运动校正“反常”身体 保健康，避免运动后遗症 适合才是最好的，有些运动不适合中老年人 冬天锻炼，中老年人要悠着点儿 运动忠告：中老年人运动须知 第四章 饮食决定长寿——做自己的饮食顾问 身体需要养分，补充不要过分 补品慎重，健康永恒 健康怎么离得开水 看好盐罐子，年轻一辈子 健康从清晨开始，营养从早餐开始 长寿迷经——少吃多餐 养生之道——细嚼慢咽 饭越吃越香，人越活越爽 第五章 百岁不显老，全靠心态好——好心情是健康的良药 将年轻的心永远留住 笑一笑，乐一乐 伤神伤身的两种失控情绪 工作退休，不是生命“退休” 心病还要心药医 “空巢”，老人必须面对的一道坎 老人黄昏恋，再婚有阻拦 第六章 能睡能起，没病惹您——睡出长寿的秘方 午睡半小时，益寿又延年 失眠，抢占健康之道 一切睡前准备，皆为健康睡眠 睡觉姿势是良好睡眠的关键 掌握睡觉时间，培养睡眠习惯 第七章 人老“性”不老——科学性爱为生命节能 心理调节是跨越性功能障碍的良药 别让性疲劳影响您的心情 狙击三大“性福的杀手” 中老年人注意性生活，让性爱“步步为赢” 催情食物提高性生活质量 第八章 女性的青春不老课——给中老年女性的健康指导 要“里子”也要“面子”，中老年女性美容的青春美容课 轻松度过更年期 穿衣戴帽，养生为要 老年妇科疾病防治与调养 第九章 男性的长寿养生经——给中老年男性的健康提醒 男性更年期知多少 生活有序寿更长，老年人休闲须知 中老年护发的忠告 关注中老年男性的“专利病” 第十章 一年四季，养生各异——四季养生的智慧 病毒发威，乍暖还寒时需带的“防毒面具” 警惕炎热“兴风作浪”。 打好夏天这一场“热”仗 让多事之秋变成无事之秋 冬季：防冻防骨折 第十一章 健康不能不顾，体检不能不做——自我体检的简单方法 大毛病前的“小症状”（一） 大毛病前的“小症状”（二） “返老还童”未必好 重疾先兆莫大意 健康测试不求人 附录：中老年人常见病的食物宜忌

## <<不生病的中老年生活>>

### 章节摘录

第一章 别被疾病追着跑——远离疾病的养生处方明修栈道，与静悄悄的高血压过招我国有近1.6亿的人口患有高血压病，并且每年以600万人的速度递增，而死于该疾病的人数每年在200万人左右。

一连串的数字让人不寒而栗，高血压这个“幽灵”已经成为威胁人类健康的“头号杀手”，它的存在让我们不能畅快淋漓地流汗，不能开怀畅饮。

有了它，我们的生活失去了本有的色彩。

为了能重新拥有健康的生活，全面狙击高血压的活动正式拉开。

四道“防火墙”，将高血压拒之门外高血压性疾病是十大死亡原因之一，它的发生率在15岁以上人口中约为10%~15%，在40~65岁的人口约为20%~25%，在65岁以上人口中高达50%。

据我国卫生部门统计资料显示，我国的高血压病患者已超过1亿人，每年新增600万人以上。

现有脑卒中患者500余万人，每年新发病150万人，死亡20万人，其中76%的人有高血压病史。

冠心病患者约有1000万人，其中65%的人有高血压病史。

这是一组多么可怕的数字，在高血压面前，人类的生命显得那样脆弱。

那么，这样一个令人发颤的杀手是怎样形成的呢？

有关专家认为，高血压的形成与膳食结构不合理、生活不规律、烟酒过度、遗传等有着密切的关系。如果想要预防高血压，可以从这几个方面入手：1.要学会科学地控制自己的饮食，平常少吃过甜、过盐、过油腻的东西，以清淡为主。

对食物的处理方面，尽量少用油煎、炒炸等方式。

2.劳逸要结合，不要让自己过于劳累，一些重体力劳动、剧烈运动，中老年人最好不要参与。

当然，参与一些轻体力劳动还是十分有必要的，毕竟长期不活动对于中老年人来说也并不是一件好事。

。

## <<不生病的中老年生活>>

### 编辑推荐

《不生病的中老年生活》是一本献给所有中老年人的书。

《不生病的中老年生活》深入阐述了中老年人拥有健康生活的各种条件，分别介绍了保持健康的各种保健方法。

它能够告诉中老年朋友们，怎样做才能让自己摆脱疾病，怎样做才会更有利于自己的健康。

只要奉行正确的养生之道，中老年人都可以健康长寿。

人民大会堂健康生活方式大巡讲主讲专家，著名运动健康专家赵之心老师提醒广大中老年人：应提高自我防病的意识和能力，只有健康的生活方式，才是最好的医药。

<<不生病的中老年生活>>

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>