

<<老年人不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<老年人不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787538871562

10位ISBN编号：753887156X

出版时间：2012-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：赵雅丽

页数：259

字数：190000

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>

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 前言

老人不生病，健康生活，是对子女最大的安慰，也是老人安度晚年的最好生活方式，如何做到不生病，是每一位老人亟待解决的问题。

据第六次人口普查统计，我国60岁及60岁以上的人口占全国人口的13.26%，其中65岁及65岁以上的人口占8.87%，同2000年第五次全国人口普查相比，60岁及60岁以上人口比重上升2.93个百分点，65岁及65岁以上人口的比重上升1.91个百分点。

我国在人口组成上已经是“老年型”国家。

面对如此庞大的一个群体，如何才能保证他们生活得健康快乐，已经成为每个家庭乃至全社会关注的一大焦点，是摆在我们面前的一个十分突出的问题。

因为这个问题不仅关系到数以亿计老人的健康长寿及广大家庭的幸福美满，更重要的是，它关系到整个社会的和谐与稳定。

老年是人生旅途的最后一站。

老人是社会的一个特殊年龄群体，有着不同于其他群体的特点。

一方面，老人曾经年轻过；另一方面，老人不再年轻。

到了老年之后，随着身体素质、健康状况、生活方式和活动范围等一系列的变化，老人们的心理状态和精神状态等也会不同于年轻人。

其实，老年并不意味着生命已快到尽头，老年是生命中最黄金的岁月，是颐养天年的最好时光。

所以，拥有健康，越活越年轻，是每一位老年人所向往的。

但是，由于很多老年人怕老，给自己的心理造成压力，加之日常生活不科学，导致很多老人疾病缠身，无法安享晚年。

所以，科学健康的生活，是使老人不生病的关键。

随着生活水平的提高，物质生活和精神生活的日益丰富，养生保健的问题已经引起人们的广泛重视。

健康不仅仅被视为人生最宝贵的财富，也是人们共同关注的热门话题。

“尽终其天年，度百岁乃去”。

人们越来越渴望健康，盼望着长寿。

但是健康不是一种偶然，而是一种选择。

老人追求年轻的情绪，会使肌体也随之年轻；相反，害怕衰老，常常自叹“老了”，在精神上做了衰老的俘虏，则很快会陷入衰老的境地。

本书是专门奉献给老人的健康行动指南，书中针对老人的生理和心理特点。

从运动锻炼、科学饮食、良好心态、生活起居、养生保健、疾病防御等八个方面入手，以科学的养生理论为指导，以追求老人身心健康为核心，立足日常生活中的养生保健，全方位、多角度地探讨老人养生之道和自我保健方法，从而让老年人达到身体健康、延年益寿的目的。

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 内容概要

赵雅丽编著的《老年人不生病的生活方式》是专门奉献给老人的健康行动指南，《老年人不生病的生活方式》中针对老人的生理和心理特点，从运动锻炼、科学饮食、良好心态、生活起居、养生保健、疾病防御等八个方面入手，以科学的养生理论为指导，以追求老人身心健康为核心，立足日常生活中的养生保健，全方位、多角度地探讨老人养生之道和自我保健方法，从而到达身体健康、延年益寿的目的。

夕阳无限好，莫道近黄昏。

风是秋后爽，瓜是苦后甜。

风雨沧桑路，醇美是老年。

希望每个老年朋友都拥有不生病的智慧，有一个健康的体魄来延年益寿，有一份愉快的心情来安享晚年。

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 书籍目录

#### 第一章 良好生活：您不生病的健康密码

起床要缓生命无险  
正确漱口 一天无忧  
晨练多喝水运动不白废  
早上晒太阳气色不一样  
搓脸揉耳养心护肾  
洗发学问多健康自包罗  
穿衣恰当 健康无恙  
居室舒悦不要五颜六色  
厨房交响健康一箩筐  
搓麻有度别中埋伏  
饮酒适量喝出健康  
吸烟有害别图一时自在  
电视不久看保心又护眼  
科学沐浴健康有序  
睡得好健康到  
讲究卫生身体不得病

#### 第二章 心态真相：为您不生病的晚年导航

老年人心理变化的特点  
老年人心理健康标准  
心理平衡健康就稳  
情绪不畅影响健康  
心态好人不老  
积极乐观阳光灿烂  
难得糊涂健康长寿  
发怒是毒健康退后  
参加聚会快乐成堆  
活得好离不开忘年交  
现代老顽童天地都受宠  
保持好奇心生活有信心  
远离抑郁疾病难入  
摆脱孤独疾病无法下口  
对应焦虑生命无虑  
“空巢”不空心生活才是真

#### 第三章 科学饮食：您不生病的最好保健师

饮食科学健康无缺  
饮食缺营养身体不强壮  
饮食无原则健康要打折  
一杯奶健康常在  
水是朋友细胞乐透  
10种食物对健康有帮助  
三餐有益还要注意  
粗粮搭配时光不退  
下酒菜知好坏  
豆浆入口 疾病难留

## <<老年人不生病的生活方式>>

水果下肚健康永驻  
蔬菜看过来老人乐开怀  
面食带馅好处常在  
高蛋白降临走路就稳  
四季饮食记要点生命健康不变脸

### 第四章 正确养生：您不生病的小帮手

科学养生健康才真  
养生有效重在之道  
养生健脑好处不少  
重在养心生命不停  
身体好养气不可少  
饮茶有境抗衰佳品  
补药有巧重在用好  
养生三妙招健康跑不了  
养生五平衡呵护生命的本  
养生七字诀脸上好颜色  
养生十六宜药方不再提  
四季有变化预防不再怕  
老年人春季养生要点  
老年人夏季养生要点  
老年人秋季养生要点  
老年人冬季养生要点

### 第五章 生命不息：运动的人最精神

坚持运动健康不愁  
运动为我常识掌握  
有氧运动助身心健康快乐每一分  
户外运动须注意莫让细节伤身体  
老年人春季锻炼要点  
老年人夏季锻炼要点  
老年人秋季锻炼要点  
老年人冬季锻炼要点  
老年人“臂跑”运动法  
老年人小器械健身方法  
老年人的反序运动方法  
老年人的仿生健身方法  
老年人增强免疫运动法  
老年人怎样锻炼关节  
老年人怎样锻炼平衡法  
走路是最好的运动

### 第六章 休闲娱乐：养性又养生

以花为伴寿自长  
室内莫养有毒花  
宠物做伴孤独躲远  
养鸟好处多科学这么说  
养狗添乐须注意  
饲养宠物防患病  
垂钓养心生命之本

## <<老年人不生病的生活方式>>

书画有益养生又养气  
游山玩水好风光 大病小病跑光光  
登高有学问 知识你得听  
读书实在妙生活乐陶陶  
闲聊得当 身体健康  
下棋启智生命得势  
音乐移情又养生  
身心健康莫忘歌唱

### 第七章 家庭和谐：您不生病的基本要素

与晚辈相处和谐是基本  
子女婚姻多听少掺和  
儿子与媳妇为老人闹矛盾一碗水要端平  
婆媳关系重要这样处理最好  
做点家务好强身又健脑  
夫妻恩爱有利长寿  
爱情相伴浪漫不断  
心理相容夫妻相通  
你没有单身的义务  
黄昏恋人生晚霞最灿烂  
家庭新建磨合不断  
幸福再婚六大诀窍等你听  
性生活适度生命不透

### 第八章 重在预防：您不生病的黄金法则

自测疾病这样就行  
老年人春季疾病预防  
老年人夏季疾病预防  
老年人秋季疾病预防  
老年人冬季疾病预防  
五招保护老年人免疫力  
懂一点穴位知识做自己的按摩大师  
处处留心防止癌症突袭  
糖尿病诱因及预防  
高血压诱因及预防  
高血脂诱因及预防  
冠心病诱因及预防  
老年痴呆症诱因及预防  
慢性支气管炎诱因及预防  
定期体检为健康把关

## &lt;&lt;老年人不生病的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 饮酒适量喝出健康 自古以来，对酒的功与过，有过许多评说。

梁代陶弘景说：“大寒可以凝海，惟酒不冰。

”又说：“人饮多则体弊神昏。

是其有毒故也。

”明代李时珍说：“酒，天之美禄也。

面曲之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴，痛饮则伤神耗血，损胃之精，生痰动火。

”中医对酒的总评价是：大热，有毒。

少饮有益身体，多饮伤神损寿。

少量饮酒有兴奋作用，可使血管扩张，血液循环加强，还能兴奋神经，解除疲劳。

酒对味觉和嗅觉有刺激作用，并可增加消化液的分泌。

所以，老年人少量喝酒，可促进消化液的分泌，还有利于全身的血液循环。

但是，老年人若患有高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病等，如果过量喝酒或酗酒，或成为酒癖，对身体健康就十分不利，甚至极为有害。

1.老年人喝什么酒较好 老年人在喝酒时，应注意喝度数低的酒，不可喝烈性酒。

选取酒的时候，一定要注意。

(1) 黄酒：黄酒是最古老的一种饮料酒，因其酒液颜色黄亮，故称黄酒。

主要含有糖分、糊精、高级醇、甘油、有机酸、维生素等，是营养丰富的饮料。

适量饮用黄酒对人体十分有益。

它具有通曲脉、厚肠胃、润皮肤、养脾气、扶肝、除风下气等治疗作用，极具药用价值，是很好的药引子。

黄酒中含有丰富的无机盐以及微量元素，富含多种维生素。

另外，它还含有多酚物质、类黑精、谷胱甘肽等多种生理活性成分，它们具有清除自由基，防止心血管病、抗癌、抗衰老等多种功能。

(2) 啤酒：啤酒由麦芽、啤酒花酿造而成，是一种理想的营养饮料，含有维生素和烟酸、叶酸以及可溶性蛋白质等。

啤酒中存在多种抗氧化物质，如从原料麦芽和酒花中得到的多酚或类黄酮，可防止心血管病的发生。

它所含的氨基酸不仅数量大，而且品种多，具备人体不能合成的8种氨基酸，因此被称为“液体蛋白质”，又因含有多种维生素，又被称为“液体维生素”。

啤酒的产热量很高，被誉为液体面包。

适量的饮用啤酒对高血压病、心脏病、青光眼和结核病患者都是合适的。

但不宜过量，也不能常饮，否则容易引起体内脂肪堆积，加重心脏负担。

(3) 葡萄酒：有人曾经说过，把“饮用适量的葡萄酒”比作“人类的第二生命”。

葡萄酒，不仅有增进食欲的效果，还有滋补作用，因为它含有糖、氨基酸、维生素、矿物质等人体必不可少的营养素，经常饮用适量葡萄酒具有防衰老、益寿延年的效果。

葡萄酒还有助消化的功能，因为含有山梨醇；能直接被人体吸收、消化，所以有减轻体重的作用；葡萄酒的杀菌作用是因为它含有抑菌、杀菌物质。

饮用葡萄酒对身体虚弱、患失眠症和精神倦怠者及老年人来说是有益的。

(4) 山楂酒：具有开胃止痛、消食化积、治痢止泻、镇痛收敛、调经化淤、活血止血、软化血管、降脂降压等功效，老年人也可饮用。

2.老年人饮酒须知 李时珍在《本草纲目》中曾说：“若夫沉酒无度，醉以为常者，轻则致疾败行，甚则丧躯殒命，其害不胜言哉。

”老年人的器官功能在不断地减退，新陈代谢的能力降低，若不适量饮酒，容易导致人体解毒器官——肝脏的损害，从而引起一系列的生理变化。

(1) 适量饮低度酒，如黄酒、果酒等，对老年人颇有益处。

适量饮低度酒可和血行气、壮神、短暂御寒。

## <<老年人不生病的生活方式>>

每每细品小酌，不但使人神怡气舒，还能增加胃液分泌，促进食物的消化吸收，又可扩张小血管，改善血液循环。

冬季还可适量饮一些强力滋补酒，以增强机体抗病能力。

蜂蜜酒最适宜老人饮用，它具有特殊的药用功能，对患慢性疾病的老人有一定疗效，使老人延缓衰老。

(2) 忌无菜下酒，空腹饮酒。

空腹饮酒直接刺激胃黏膜，易导致多种胃部疾病，甚至发生慢性酒精中毒。

在无菜情况下饮酒，酒精可迅速吸收人体内，从而加重酒精对肝脏的毒害作用。

(3) 忌烟酒同进，过量饮酒。

在饮酒时吸烟，肝脏不仅要清除酒精，又要将烟中毒物解毒清除，这就加重了肝脏的负担。

饮酒过量，最受伤的莫过于肝脏，易导致酒精中毒。

(4) 不在酒后服药。

许多药物可与酒精发生不良反应，增强毒性。

老年人体弱多病，服药机会也多，需加以警惕。



## <<老年人不生病的生活方式>>

### 媒体关注与评论

健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发。离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。

——卫生部首席健康教育专家（洪昭光） 每个人都有两位医生：一位是医院的大夫，一位是你自己；大夫靠药物赶上疾病，自己靠精神赢得健康，人一定要有这样的本领：既能够战胜逆境，也能战胜疾病，而且能战胜逆境与疾病共同向你发起的进攻 ——全国政协委员、《光明日报》原总编辑（袁志发） 关爱老年，不仅要做到老有所养，老有所安，老有所为。

老有所乐，还要帮助老年人“老有所悟”。

对于相当一部分老人来说，仅有物质生活的充盈并不等于幸福和快乐。

在思维方式、生活方式越来越多元的社会环境下，他们还需要精神上的充实。

想得开，想得通，想得远，想得深。

——清华大学新闻与传播学院院长、《人民日报》原总编辑（范敬宜） 21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已经成为人们永恒的话题。

社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。

只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的支持。

拥有健康已成为人们不懈的追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题。

我们各级领导、干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。

——卫生部保健局常务副局长（王捍峰）

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 编辑推荐

本书是一本儿女送给父母的健康枕边书，解读老年人正确的生活方式，掌握老年人不生病的健康智慧。

讲述养生之道，为您健康指引道路；阐述调理之法，为您生活增添活力。

每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。

但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持，真正高明的医生不在医院，而是您自己；真正的灵丹妙药不在药房，而在您的身体之内。

健康是金，对儿女而言，父母的健康是自己最大的福气；健康是福，对父母而言，健康是儿女最大的财富。

健康是长寿的基础，不生病是老年朋友最大的心愿，是老年人活得轻松自在、健康快乐的基本保障。

<<老年人不生病的生活方式>>

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>