

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787542742704

10位ISBN编号：7542742701

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

字数：330000

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>

<<细节决定健康>>

内容概要

岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。

人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心中心呵护，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。

我们无法抗拒生老病死的生命发展规律，但是能通过提高生活质量而延长寿命；我们也无法知晓何时走向生命的终点，但是能够通过守护身体健康来提高生命质量。

如今，大量的科学研究和事实都充分证明：健康长寿早已不再是炼丹炉里的古老传说。

长寿秘诀其实很简单，合理的饮食、适当规律的运动、乐观向上的心态、科学的保健方法，仅此而已。

本书从我们生活的点滴入手，洞悉常被忽视的健康细节，对健康长寿进行最新、最准、最科学的诠释。

<<细节决定健康>>

书籍目录

第一篇 长寿有道 健康新主张 观念其实很重要 长寿保健应该从中年抓起 中老年人不应忽视的自我保健 中老年人群生理上有哪些显著变化 无病无痛就是健康老人吗 中老年人健康的8大标准 人活百岁不是梦 人活百岁是幻想吗 长寿老人的生活方式 正确面对衰老 比比看,你是老人吗 人的衰老从何时开始 现代人衰老的诱因面面观 延缓衰老的3大要诀 延缓衰老的4大方法 人到中年记忆力就会衰退吗 导致记忆力下降的内在因素 导致中老年人视力下降的因素

第二篇 饮食有法 平常食物长寿吃法 长寿离不开健康的饮食规则 合理膳食保长寿 中老年人膳食的10大原则 这样吃喝更长寿 中老年人的膳食贵在变 中老年人膳食的3种变法 中老年人饮食的6大宜忌 适度节食3大注意 健康早餐要遵守4大原则 晚餐要遵守的5大原则 长期吃素不可取 长寿老人应选择的两类饮用水 科学饮水两大要点 饮茶的9个注意事项 喝热茶要比喝冷茶更有益 体质不同,水果不同 吃水果的最佳时间 患病老人食用水果的宜忌 9大蔬菜生吃功效多 改善记忆力的4大饮食调理法 食肉少斑也少 “吃”掉老年斑 过量食豆腐的5大害处 吃鱼的4大好处 鸡汤是补还是损 老年人贫血不能随意补铁 食补胜于药补 中老年人必需的6大营养物质 老年人易缺乏维生素D吗 锰和钴的食物不可少 胆固醇VS长寿 延缓衰老的10大食品 6大健身延年的食物 人体垃圾的“清扫者”——姜 菠菜和草莓——长寿助手 蜂蜜——“老人牛奶” 牛奶——长寿食品 猪血——保健抗衰老 海鲜——防病健身 猕猴桃——保健益寿 香蕉——钾的贮存库 预防老年性痴呆的食物大公开 降血脂食物清单 强身降血糖食物一览 气虚体质者食补单 消瘦者应进行饮食调理 骨质疏松症患者食疗的4大注意 骨质疏松症患者怎样择食 痢疾患者饮食4注意 痢疾患者4大饮食禁忌 伤寒患者适宜吃什么 伤寒患者饮食禁忌 痛风患者的饮食原则 糖尿病患者的饮食禁忌 糖尿病患者可以吃水果吗 肝炎患者的饮食宜忌 肝硬化患者的饮食宜忌 冠心病患者的饮食宜忌 高血压患者的饮食宜忌 富钾食物是否有降血压的功能 低血压患者的饮食7注意 胃溃疡患者饮食5法 慢性支气管炎患者择食3原则 放疗老人饮食10注意 荤素搭配是老年抑郁症的杀手吗 四季饮食养生法 老年人春季进补的3大原则 春季怎样进行食补 春季必不可少的4大补品 春季饮食有哪些禁忌 老年人夏季进补3大原则 老年人夏季最佳粥补 夏季饮食6大禁忌 老年人秋季进补原则 秋季饮食的5大禁忌 老年人秋季常用6大补品 老年人秋季怎样食补 老年人冬季进补3大原则 老年人冬季要食补 冬令常用的两大类进补品 冬季进补应该因人而异吗 冬季饮食7大禁忌

第三篇 运动有方 合理运动让你更长寿 科学运动:长寿的不二法则 中老年进行锻炼应遵循的原则 中老年运动锻炼5注意 低能运动的7大好处 为什么不锻炼肌肉就会松弛 判断运动量是否合适的5大标准 避免运动后肌肉酸痛4法 缓解运动后肌肉酸痛4法 剧烈运动后能否马上洗澡 运动后饮水4大注意事项 运动得法,病去乐生 心脏病VS高负荷运动 预防“人老腿先老”的4项工作 “老腿”的5种锻炼方法 练太极拳VS骨关节老化 老年人练太极拳5注意 关节炎与体育锻炼的3大关系 揉腹保健操增强肠胃功能 肥胖老人锻炼7要点 中年人为何需要常做脊柱保健操 教你学做脊柱保健操 运动方式:因人而异,慎重选择 最适合中老年人的7种锻炼项目 体育锻炼出汗是否能减肥 老年人倒走健身3大注意 老年人拍打全身健身4法 老年人为何不适宜多走卵石路 游泳好处面面观 中老年人游泳13大注意 跳舞对中老年人健康的6大好处 跳舞应注意6大问题 中老年人打乒乓球的好处 长寿散步6要点 中老年人登山8大注意

第四篇 生活法则 细节决定长寿 日常生活作息中的长寿之道 规律的生活对长寿有益 有益中老年人健康的起居习惯 驱除中老年人手脚冰冷的3大方法 常搓脚心——防病健身的好办法 中老年人应多长时间洗一次澡 勤洗头对长寿的好处 足浴是保健良方吗 中老年人睡觉的枕头高度 改善中老年人少寐的5大方法 中老年人慎用安眠药的理由 早晨醒后口干为哪般 展练前为什么要多喝水 赖床5分钟的意外收获 晨练后睡回笼觉的5大害处 午睡的4大禁忌 四季作息的长寿之道 春季养生有什么原则 春季养生7注意 老人需防“倒春寒” 预防“倒春寒”6大措施 春季为什么要捂 春温无常防疾病 夏季养生有什么原则 夏季养生4大注意 如何防治热伤风 夏天两不“坐” 老年人夏季更需要防暑 为何空调电

<<细节决定健康>>

扇不能久吹 中暑的3种病理反应 预防中暑7措施 中暑之后怎么办 哪些“冬病”适合“夏治” 秋季养生有何原则 秋季养生应注意什么 秋季养胃5大原则 冬季养生有何原则 冬阳晒出健康 冬季浴晕症不可不防 服饰美容中的长寿法则 中老年人衣着5注意 中老年人内衣选择3注意 老年人要慎穿保暖内衣 中老年人帽子选择4技巧 鞋袜——中老年人双足护理两大关键 中老年脱发护理与预防 中老年护肤美容要法 中老年牙齿保健6大要诀 生活环境与长寿 拥有中老年人健康生活方式5法 中老年人居室安排5方面 网络游戏等于“减寿游戏” 空巢老人不妨养个宠物 中老年性生活长寿之道 性反应与年龄的增长 中老年人性生活频率有区别 延缓性衰老9法 克服性欲减退恐惧感4法 创造美满性生活的4大原则 老年人性心理的两大变化 独身老人性心理的4大表现 老年人过正常性生活的5大好处 老年人性生活不得不掌握的生理限度 老年人性生活的7大原则 老年人性生活3注意 3大标准 衡量中老年人性生活质量 更年期夫妇性生活安排需要谨慎 老年妇女性欲增强是病态吗 慢性病也能享受性生活 协调再婚性生活4法 老年人可以手淫吗 老年人可以用壮阳药补性吗 第五篇 心灵处方 长寿金钥匙 你不可忽视的心理保健 中老年人的性格特点是什么 中老年人性格的8大类型 中老年人常见的5大心理需求 中老年人的心理特征 这样的心理才健康第六篇 祛病有术 未病先防 已病防变 第七篇 科学用药 健康长寿备忘录

<<细节决定健康>>

章节摘录

插图：第一篇 长寿有道 健康新主张观念其实很重要 长寿保健应该从中年抓起 中年时期不但是生理成熟期、心理稳定期，还是生命过程中由生长、发育、成熟过渡到逐渐衰老的转折期。

在这一时期，人体各脏器组织开始退化，特别是心、脑、肾等器官，不但要“承受”自然退化带来的负面影响，同时还要承担来自事业与家庭方面的沉重压力，这就会使心、脑、肾等组织器官不堪重负，并由此出现各种疾病，危害身心健康。

所以，中年阶段作为从健康向衰老转变的过渡期，注重养生保健是非常重要的，其效果要比衰老之后的任何治疗方法都要事半功倍。

中老年人不应忽视的自我保健随着岁月的流逝、年龄的增长、机体的老化，人体的生理功能会逐渐衰退，这虽然是自然现象，无法避免，但是通过体质与精神方面的锻炼以及科学合理的饮食，还是能够有效地减缓生理功能自然衰退的速度，从一定意义上说，就是延长了自己的生命。

此外，让自己的欲望有节制，生活有规律，情绪稳定，心态平和，心情愉悦，运动科学，并保持全面充足的营养，还能增进脑力、提高免疫力，有效预防疾病的发生。

从这个意义上说，中老年人要想老而不衰，永葆青春，就应该从现在开始，注意并加强自我保健，不断提高自己的“健商”。

中老年人群生理上有哪些显著变化 随着年龄的增长，人体的生理功能会随之发生很大的变化，特别是进入中老年阶段，生理功能在达到顶峰后会逐渐回落。

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>