

<<给老爸老妈的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543638785

10位ISBN编号：7543638789

出版时间：2006-10

出版时间：青岛出版社

作者：纪康宝 编

页数：235

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>

## <<给老爸老妈的健康枕边书>>

### 前言

老是人生必经的驿站；老也是不可回避的自然规律。

但是，人不应被老役使，而应是驾驭老的驭手。

帮助中老年人增强自我保健意识，讲求现代科学的健康之道，养成良好的生活方式，切实有效地提高生活与生命质量，是社会、家庭乃至每一个人义不容辞的责任和义务。

本着这个宗旨，我们编写了这本《给老爸老妈的健康枕边书》。

本书在吸收众多中老年人健康经验的基础上，结合当今社会老年人所处的自然环境、人文环境的实际情况提炼出了中老年人健康养生的良方。

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝，是一门内容十分丰富的学问。

几千年来，我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述，并积累了不少成功的经验，成为人类珍贵的遗产。

以往谈到养生保健，多认为是男性的事，随着现代社会的发展，女性的经济地位和社会地位的提高，女性对养生保健的内容和质量有了更高的要求。

中老年女性的养生保健与男性养生保健在很大程度上是相通的。

由于女性在生理和心理上的特殊性，因而在许多方面与男性养生保健又有所不同。

因此，本书在结构上分为上下两篇，针对中老年男性和中老年女性不同的生理和心理特点，分别提出了不同的健康养生之道。

针对当今中老年人经常遇到的、亟需解决的问题，本书作了较详尽的阐述，力求为中老年人提供科学、实用、系统的养生保健知识。

在阐述中老年的养生保健知识时，力求做到通俗易懂，简洁明了，以适合更多中老年朋友及其他读者阅读。

健康是一辈子的事情，人小到大，从壮到老都应该追求健康的身心，也只有这样才能获得健康生命的本质。

本书是中老年朋友健康养生的良师益友，为中老年人健康养生所必读。

同时，年轻读者也可以从中得益，因为今天的年轻人就是明天的老年人，提前知道一些中老年养生知识也有莫大好处，况且它还包含了“未病先治”的预防思想。

## <<给老爸老妈的健康枕边书>>

### 内容概要

这是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书，它旨在帮助中老年树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

生活中，很多中老年人由于各种各样的原因而忽略了对自身的关爱。

这本书为中老年朋友介绍了从身到心的健康原则，以及生活中各个方面的健康策略，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

谁说鱼和熊掌不可兼得？

这本忠实的健康指南会让中老年朋友体会到双重收获的喜悦。

本书是年轻人孝敬父母的最好礼物！

！  
！

## &lt;&lt;给老爸老妈的健康枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 老爸的健康必修课 给老爸们的健康清单 为老爸们的健康把脉 必须遵守的健康清单 第一章从“小伙子”到“老大爷”——中老年男性的生理变化 1. 男性衰老的生理标志 2. 呼吸系统的变化 3. 中枢神经系统的变化 4. 内分泌系统的变化 5. 心血管系统的变化 6. 消化系统的变化 7. 泌尿系统的变化 8. 前列腺的变化 9. 骨骼和关节的变化 第二章 清净自然是养生根本——中老年男性的养生观 1. 男人的预期寿命有多长 2. 没病不等于健康 3. 不可忽视的亚健康 4. 养生先养神 5. 四时养生法 6. 男性养生数字诀 7. 哪些人更健康长寿 8. 长寿老人的的养生共性 9. 简易精神状况检查 第三章 生活有序寿更长——适合中老年男性的生活起居方式 1. 生活方式决定寿命 2. 住宅与养生 3. 室内环境与养生 4. 睡眠与养生 5. 衣着的学问 6. 沐浴与健康 7. 退休后如何生活 8. 节制性生活 第四章 适量运动抗衰老——中老年男性的运动养生 1. 人到老年, 动则不衰 2. 中老年男性运动原则 3. 运动的“收益” 4. 怎样制订运动处方 5. 远离运动损伤 6. 适合中老年男性的运动项目 7. 臂跑: 新型的温和运动 8. 几种老年常见病的康复锻炼 第五章 兴趣广泛多思考——中老年男性的休闲方式 1. 善待大脑 2. 读书看报 3. 练习书法 4. 泼墨绘画 5. 户外“三浴” 6. 游山玩水 7. 野外垂钓 8. 棋牌 9. 园艺 10. 赏鸟 第六章 养好胃才能养好身——中老年男性饮食营养与健康 1. 老年人营养代谢特点 2. 健康饮食策略 3. 讲究吃法, 延年益寿 4. 饮食要荤素搭配 5. 保持饮食的酸碱平衡 6. 老年人营养需求 7. 进补并非越多越好 8. 老年补脑要科学 9. 食粥有益长寿 第七章 致病“垃圾”常清理——中老年男性疾病的预防与治疗 1. 预防疾病是健康长寿的基础 2. 定期健康检查很有必要 3. 中老年人要警惕胸闷 4. 肿瘤的早期征兆 5. 腰腿病的防治 6. 心脑血管病的防治 7. “中风”的防治 8. 中老年人骨关节疾病的防治 第八章 活出一个好心情——中老年男性如何保持心理健康 1. 老年人心理健康标准 2. 年轻心态抗老化 3. 退休的心理调适 4. 心理疾病与健康 5. 适当“服老”有益健康 6. 态度决定生活质量 7. 警惕“回归心理” 8. 重视情绪锻炼

下篇 老妈的健康必修课 给老妈们的健康守则 中年期的健康守则 老年期的健康守则 第一章“特殊时期”的和平过渡——女性更年期和绝经期保健 1. 中老年女性的生理变化 2. 女性更年期保健 3. 更年期综合征的治疗 4. 更年期月经拨“乱”反正 5. 更年期退潮热 6. 更年期性生活及避孕 7. 正确对待停经 8. 中年女性要护心 9. 性器官的卫生保健 第二章 情志平和益身心——中老年女性的养生之道 1. 女性为什么寿命长 2. 中年女性巧养生 3. 养生保健新观念 4. 老年养生“四勤四戒” 5. 老年养生注意事项 6. 春季养生保健 7. 夏季养生保健 8. 秋季养生保健 9. 冬季养生保健 10. 秋冻有度, 谨防感冒 第三章 起居有常身体好——适合中老年女性的生活起居方式 1. 培养良好的生活习惯 2. 喝好清晨第一杯水 3. 居住环境的选择 4. 睡眠要讲科学 5. 枕头的学问 6. 健康洗漱利养生 7. 洗浴的注意事项 8. 洗衣防污染 9. 按摩养生 10. 老年女性的房事养生 第四章 运动休闲更健康——中老年女性的运动养生 1. 怎样控制运动量 2. 高血压患者如何锻炼 3. 老年人如何进行健康跑 4. 爬山健身妙趣多 5. 太极拳是理想的运动项目 6. 延缓衰老的健身操 7. 音乐舞蹈与养生保健 第五章 吃出健康和长寿——中老年女性饮食营养与健康 1. 中老年女性的营养需要 2. 中老年女性的膳食安排 3. 善饮者长寿 4. 多喝牛奶身体好 5. 吃水果的学问 6. 怎样补充维生素和微量元素 7. 中老年肥胖症的营养防治 8. 骨质疏松症的营养防治 9. 心血管疾病的营养防治 10. 妇科恶性肿瘤的营养防治 第六章 美是女人永远的专利——中老年女性的仪态与美容 1. 中老年美容新概念 2. 中老年美容的心理特征 3. 中年女性怎样美容 4. 老年妇女美容良方 5. 中老年女性整形美容 6. 老年护肤, 营养为主 7. 中老年女性如何化妆 8. 服装的选择 第七章 防病治病靠日常——中老年女性常见病的预防和治疗 1. 老年抑郁症的药物治疗 2. 子宫的卫生保健 3. 老年性阴道炎的防治 4. 尿道的卫生保健 5. 老年瘙痒症的防治 6. 防治骨质疏松和骨折 7. 老年女性腰腿保健 8. 轻松防“糖扰” 9. 预防中老年猝死 10. 其他中老年女性常见病防治 11. 中老年人看病须知 12. 水火不容的药物与食物 13. 在家吸氧悠着点 第八章 性静温雅享人生——中老年女性的心理健康方案 1. 中老年女性的性格 2. 女性更年期心理健康 3. 心理不老, 青春常在 4. 心理调适与养生 5. 如何应对病态怀旧心理 6. 远离孤独和寂寞 7. 老年焦虑症的应对方法 8. 与子女相处十忌



## &lt;&lt;给老爸老妈的健康枕边书&gt;&gt;

## 章节摘录

4.内分泌系统的变化位于身体不同部位的内分泌器官,如脑中的丘脑、脑下垂体、松果体,颈部的甲状腺、甲状旁腺,上腹部的胰腺,两侧肾脏上方的肾上腺,妇女下腹部的卵巢,男性阴囊中的睾丸等都有各自不同的生理功能,这些器官分泌的激素可以直接进入血液,调节人体的生理功能。

内分泌器官老化的危害中老年人内分泌器官发生程度不同的萎缩和组织结构的变化,可以使分泌的激素呈现出不同程度质与量的变化,从而加重衰老和引起相关疾病。

中老年男性激素分泌减少,还会使骨质疏松的发病率增高。

据测算,中老年男性常因雄激素减少而发生前列腺肥大,可比正常增大15-20倍,可出现排尿困难、尿潴留等症状。

男性的心脑血管病的发生率和病死率均高于女性,其中原因之一是男性雄激素会减少血中高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C,俗称“好胆固醇”;低密度脂蛋白胆固醇,LDL-C,俗称“坏胆固醇”)的含量,高密度脂蛋白胆固醇可预防动脉硬化,高密度脂蛋白胆固醇减少易诱发高血压和心脑血管病等。

中老年男性内分泌紊乱还会引起高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等。

肾上腺的外周组织称为皮质,中心部称为髓质。

肾上腺皮质分泌皮质素、雄激素、雌激素等。

肾上腺皮质激素失调可引起脂肪、蛋白质和碳水化合物等代谢紊乱。

肾上腺髓质分泌肾上腺素、去甲肾上腺素、多巴胺等,对心血管功能有调节作用。

中老年人内分泌功能失调可引起机体内环境发生改变,对外界的不良刺激如急性感染、大手术、严重的精神刺激和打击,不容易适应,易发生较严重的疾病。

内分泌功能失调还能加速机体的衰老。

但只要中老年人平时多注意养生,就可以减少脏器萎缩,保持其生理功能,防止衰老,享受期颐之年(100岁)是有希望的。

5.心血管系统的变化血管也会随着年龄增长发生一系列变化,50岁以后血管壁生理性硬化渐趋明显,管壁弹性减退,而且许多中老年人伴有血管壁脂质沉积,使血管壁弹性更趋下降、脆性增加,使中老年人血压常常升高;脏器组织中毛细血管的有效数量减少及阻力增大,使组织血流量减少,易发生组织器官的营养障碍;血管脆性增加,血流速度减慢,使中老年人发生心血管意外的机会明显增加,如脑溢血、脑血栓等的发病率明显高于青年人。

心血管退化诱发疾病心血管的退行性变中老年人心血管结构和功能随着年龄增加而发生退行性变,主要表现在血管,血管内弹力纤维消失,弹性下降,血管壁硬化。

血管内膜可出现动脉粥样硬化斑块,血管壁中层有钙质沉着,外壁变硬,血管失去弹性。

心脏内瓣膜钙化,心尖区出现较响的收缩期杂音,较大的动脉壁弹性丧失,使收缩期血压上升,舒张期血压下降。

心机的收缩和舒张维持全身的血液循环,而供给心肌血液和营养的是冠状动脉,当老年人冠状动脉硬化后,冠状动脉狭窄或堵塞致心肌缺血。

不论心肌病还是冠状动脉的疾病,都可引起心排血量下降,心功能减退。

随着年龄的增加,冠状动脉的血流量逐渐减少。

65岁老年人比25岁青年人心排出量减少30%~40%。

老年人由于肌肉松弛,心搏出血量减少,心外周阻力加大,循环时间延长,一发生急重病,易出现心功能不全。

动脉粥样硬化动脉粥样硬化随年龄的增长而增加,但也有年幼发现冠心病者。

冠心病、心绞痛也随年龄的增长而增多。

有人提出,预防动脉粥样硬化应从青少年期开始。

动脉粥样硬化是可以预防的病,也可以治疗,甚至可以治愈,也可以用药物、体疗、调节情绪等维持几十年不发生血管堵塞。

动脉粥样硬化的病程长,硬化斑块破坏动脉血管壁,使管壁变薄,易形成动脉瘤。

动脉瘤破裂极易造成老人死亡。

## <<给老爸老妈的健康枕边书>>

定期体检及时发现，手术切除是目前较好的方法。

体内“自由基”增多，可氧化细胞内的不饱和脂肪酸，形成脂质过氧化物，过多的脂质过氧化物在体内积聚可变成脂褐质。

脂褐质积存在皮肤内称为“老年斑”，还可积存在脑、心肌、肾上腺、睾丸、卵巢、骨骼肌、肝和肾细胞中，可引起严重疾病，加重疾病或衰老，如可致高血压、脑出血、脑萎缩，也可致死。

高血压易引发脑血管病心脏在人的一生中昼夜不停地跳动，和其他器官一样，随着年龄增长，功能也逐渐减退。

其主要变化为心肌萎缩，纤维组织增多，心肌中脂褐素沉积，致使颜色呈深褐色，心内膜肥厚，瓣膜纤维化和钙化，以及传导系统内特殊心肌纤维减少，窦房结起搏细胞数量减少，因而心率也可能发生或慢或快的变化，甚至发生心律失常。

<<给老爸老妈的健康枕边书>>

编辑推荐

健康是福，对子女而言，父母的健康是自己最大的福气；健康是金，对父母而言，健健康康是给子女最好的财富，《给老爸老妈的健康枕边书:孝敬父母的第一本书》让读者们拥有福气，也拥有财富。



<<给老爸老妈的健康枕边书>>

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>