

<<给老爸老妈的100个健康提示>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的100个健康提示>>

13位ISBN编号：9787543945418

10位ISBN编号：754394541X

出版时间：2010-12

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：殷添炤

页数：214

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100个健康提示>>

内容概要

本书是一本专门写给中老年朋友的健康教育读物，针对中老年人的生理特点，提示中老年人在生活中可能遇到的诸多健康问题，并给出解决这些问题的方法。

这些答案来自国内外强身健体、保健养生的最新资讯，用翔实的科学依据、简单的语言阐述了适合中老年人的健康生活方式，其范围涉及心理、生理、理疗、饮食、起居等方面，具有很强的指导性和参考意义。

阅读本书时，读者只要浏览目录，便可轻松地找到与自己紧密相关的内容。

当然，读者要是求知欲旺盛，可通读全书，掌握更多的养生之道，避免在日后的生活中踩到健康的雷区。

<<给老爸老妈的100个健康提示>>

书籍目录

第一章 不能不了解的健康清单 1.男性衰老的生理标志 2.女性衰老的生理标志 3.老年人应该恪守的健康准则 4.老年人没病不等于健康 5.决定寿命的关键因素 6.老年人的性生活须有节制 7.老年人应学会给自己的健康把脉 8.长寿老人健康心得 9.老年人心理健康的自我测定 10.呼吸系统的变化意味着什么 11.中枢神经系统的变化意味着什么 12.内分泌系统的变化意味着什么 13.心血管系统的变化意味着什么 14.消化系统的变化意味着什么 15.泌尿系统的变化意味着什么 16.前列腺的变化意味着什么 17.骨骼和关节的变化意味着什么 18.为什么有些中老年人会产生幻觉 19.突然情绪低落的背后 20.与老年抑郁症有关的慢性疾病 【给老爸老妈的贴心小结】——树立健康生命学的五大良方

第二章 破解四季中的健康密码 21.春季里哪些因素对老年人健康最有利 22.春乏来袭,老年人面临潜在危险 23.倒春寒来时要注意什么 24.老年人春天衣着宜上薄下厚 25.春季老年人该怎样梳头 26.春季是老年人体检的好时节 27.腿脚不好的老年人应该怎样走路 28.老年人春季多发肝病 29.怎样才能降低老年人旧病复发率 30.老年人胃病为何在春季多发 31.老年人夏季养生最忌“三贪” 32.怎样用扇子更有利于老年人健康 33.冬病为何夏治最好 34.秋冻虽好,有些老年人并不适合 35.老年人秋天应多喝菊花茶 36.老年人秋季应防脱发 37.老年人冬季洗澡应注意的事项 38.老年人更应防止“人味污染” 39.冬季里,老年人应如何为健康储蓄 40.不同居室环境对老年人健康有不同影响 【给老爸老妈的贴心小结】——不同的季节,不同的生活方式

第三章 健康是无数个细节的积累 41.老年人要学会慢悠悠起床 42.适合老年人的漱口法 43.适合老年人的洗脸法 44.老年人清晨第一杯水该这样喝 45.老年人晨练前要多喝水 46.老年人晨练后睡回笼觉的利害知多少 47.老年人早上要多晒太阳 48.老年人大脑寿命可以这样来延长 49.老年人需要时常做哪些方面的自我检查 50.脑卒中最“偏爱”发火的老年人 51.老年人贫血不可以随意补铁 52.搓搓脸揉揉耳养心又保肾 53.老年人应经常揉腹部 54.中老年人怎样呵护自己的私处 55.洗头发的学问知多少 56.饥饿之时不应洗澡 57.老年人洗澡,防风很重要 58.足浴并非包治百病 59.中老年人的枕头高度有讲究 60.中老年人不能乱服安眠药 【给老爸老妈的贴心小结】——生活中被忽略的20个健康小窍门

第四章 健康离不开生活好习惯 61.中老年最需要的营养素 62.不见“锌”的老年人会怎样 63.维生素B,对老年人很重要 64.老年人多吃鱼的好处 65.空腹食粥是长寿的秘诀吗 66.老年人饭后饮茶有讲究 67.老年人该怎样饮水 68.老年人怎样喝牛奶才健康 69.什么样的蜂产品适合老年人 70.哪些水果能延长老年人的“性”趣 71.哪些老年人不适合喝咖啡提神 72.老年人最该吃的10种健康食物 73.老年人怎样搭配吃粗粮 74.适合中老年人的下酒菜 75.碱性食物好还是酸性食物好 76.老年人补身体要“虾”补 77.“百日无姜丢健康”缘于何 78.老年人好胃口好在哪里 79.好习惯避免便秘痛苦 80.八招助老年人延缓耳背 【给老爸老妈的贴心小结】——清心寡欲一壶茶,健康一生来相伴

第五章 运动是健康的魔法器 81.适合老年人的“臂跑”运动 82.适合老年人的小器械健身方法 83.适合老年人的反序运动健身方法 84.适合老年人的仿生健身方法 85.可以增强老年人免疫力的运动 86.老年人怎样判断运动量 87.老年人“偶尔运动”的坏处 88.老年人运动有哪些特殊约束 89.伏天健身老年人要注意什么 90.老年人冬季锻炼注意什么 91.老年人户外运动需注意什么 92.老年人游泳要注意什么 93.老年人怎样锻炼关节 94.老年人怎样锻炼平衡性 95.老年人运动时抽筋怎么处理 96.老年人怎样才能远离运动损伤 97.老年人常见的运动损伤怎样处理 98.舌头操的作用有哪些 99.打麻将老年人最危险的活动 100.中老年朋友驾车需注意什么 【给老爸老妈的贴心小结】——中老年人不能不知的七大健身基本原则

<<给老爸老妈的100个健康提示>>

章节摘录

(6) 四肢爬行降血压用四肢爬行50米。

爬行时，躯体变成水平位，减轻了下肢血管所承受的重力作用，血管变得舒张松弛，心脏排血的外周阻力下降，有利于缓解高血压，这已为大量实践所证实。

(7) 踩足按摩促回流如果有3~5岁的小孩，您可趴在床上，双足背贴床面，足心朝上，让小孩，赤脚踩压你的双足，孩子的足跟对准大人的足心，做踏步动作50—100次，对促进血液回流大有好处；没有孩子帮助，也可自己按摩。

老年人如能每天坚持一套上述锻炼，一定会推迟双腿先衰的到来，也有利于心脑血管的保健，您不妨试试看。

(8) 大步走增减血液循环量通常走1小时，和用大步走20分钟的效果没法比！

因为大步走，全身的肌肉参与运动量非常大，此外，在肌肉用力的情况下，血液循环量也可以加大。

所以真正要想练好走步，首先必须大步走。

给大家的建议是：一个男同志，你回家走100米，用不超过100步走完；而一个女同志100米最好用不超过110步走完，这样走的距离通常要比我们每一步大了10~20厘米。

(9) 高抬腿走很多老年人从来不练抬腿，抬腿能力就越来越差。

老年人髂腰肌的力量非常的重要，高抬腿走可以锻炼它。

大腿屈膝高抬，每天坚持高抬腿走100步，你会发现走台阶都不怕了，抬腿而过。

(10) 行走中呼吸锻炼有两种方法：一是每走一步的自由呼吸；第二种方法，就是行走过程当中踩着一、二、三、四的节律，可以有效提高我们肺部功能。

一、二、三慢吸、深吸，第四步快呼，循环往复，可使氧气和我们肺泡之间的红细胞及二氧化碳交换的概率增大，促使你全身充氧。

<<给老爸老妈的100个健康提示>>

编辑推荐

《给老爸老妈的100个健康提示》：100个健康提示，100个幸福密码，100个儿女孝心，全新的健康理
愈、不老的传奇，从这里开始。

<<给老爸老妈的100个健康提示>>

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>