

<<长寿从生活细节开始>>

图书基本信息

书名：<<长寿从生活细节开始>>

13位ISBN编号：9787547004081

10位ISBN编号：7547004083

出版时间：2009-12

出版时间：崔钟雷 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司，万卷出版公司 (2009-12出版)

作者：崔钟雷 编

页数：156

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>

<<长寿从生活细节开始>>

前言

中老年人所能拥有的真正的健康是什么？

答案是科学的生活方式所带来的高质量的生活。

中老年人首先要从观念上认清长寿的内涵。

长寿不仅仅是指人的自然寿命相对延长，更重要的是老年人能有意识地去延缓衰老，让自己远离疾病，保持充足的体力、健康的心理和和谐的人际交往关系。

日常生活中的诸多细节，都涉及到长寿养生的原则和方法。

“九层之台，起于垒土”，健康的生活习惯是生活细节的累积形成的。

关注细节，老年人就可以有强健的体魄和充沛的精力。

《长寿从生活细节开始》这本书从养生观念、饮食、运动、疾病、用药等八个方面向中老年读者讲述了健康长寿的基本知识，引导中老年读者远离疾病，拥有健康。

本书文字通俗简练，以专业的观点向中老年朋友讲解如何从生活细节做起，建立科学的生活方式，培养积极的生活态度，为自己的健康制定计划，改善自己的生活质量。

本书内容丰富，融知识性与实用性于一体，涵盖范围广泛，目录翔实，便于查阅，可以让中老年读者体味生命的真谛，掌握健康长寿的秘诀，从而拥有幸福圆满的晚年生活！

<<长寿从生活细节开始>>

内容概要

健康和长寿从何而来？

世界卫生组织对此有一个基本的判断：“人的健康长寿15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于其生活方式。

”仅仅是关于喝茶这个小细节，一项针对4.05万人的研究结果显示，每天喝至少5杯茶的人，他们死于心脏病和中风的几率最低。

而绝大多数的疾病，都与不健康的生活方式有关。

从养生角度看，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、运动都是这样。

因此，想要远离疾病，健康长寿，必须注重生活细节。

<<长寿从生活细节开始>>

书籍目录

第一章 解读长寿在细节正确认识更年期进入更年期是否意味着衰老的开始定期体检必不可少中老年人界定中年人的标志性特点中年人的压力与调整坦然接受衰老老年人可以一直保持活力乐观的态度是保健之道老年人心理的新变化影响老年人心理的诸多因素男性更年期也需关注延缓衰老的方法第二章 健康生活在细节要学会劳逸结合睡眠很重要烟小害处大居室安排很重要性爱可以让你更长寿命性生活保健性爱可使心血管系统更健康延缓性衰老的方法男性更年期的调理方法让更年期提早的错误习惯中老年美容新原则中老年美容新方法中老年女性化妆技法中老年人如何选择服装老年人应避免日光过度照射老年人宜经常梳头常染发不利于身体健康平躺有益健康高抬脚有利健康倒行百步可健胃活动手指可健脑折掌锻炼身体好老年人不适合饭后百步走打牌时间长有害健康摆脱静电的“骚扰”日本人长寿的秘诀第三章 饮食有道在细节饮食习惯需随年纪改变而调整合理营养可延缓衰老饮食调理可防癌如何选择药补与食补购买补品的原则进补有禁忌老年人忌食食物如何清除体内“垃圾”使血管年轻的食物益寿食品的选择健脑食品的选择壮阳食品的选择老年人不宜素食个别老年人应慎食甲鱼胡萝卜煮食益处大常吃野菜可抗癌吸烟者宜多吃的食物第四章 运动健身在细节养成运动的好习惯运动可增加身体含氧量运动后要放松瑜伽可以调整体质锻炼是健康的关键不要空腹进行晨练勿在冬季有雾时锻炼冠心病人不适宜冬季晨练夏季最佳的运动方式——游泳跑步使人年轻爬山能全面提高身体机能常练太极拳有益健康如何练好太极拳传统健身方式——健身球倒走可长寿跳舞有益身心健康跳绳可锻炼肌肉第五章 修身养性在细节弈棋音乐书法绘画旅游垂钓养花集邮喝茶散步阅读慢跑第六章 科学用药在细节什么是处方药什么是非处方药用药的注意事项用药常识要防止药物依赖性正确判断药物的不良反应慎用药物不宜用热水服用的药物不宜用茶水服用的药物不宜用牛奶服药不宜直接用药瓶喝药如何补充维生素常用药物指南油、盐、酱、醋对药物的影响老年人应如何服用滋补药怎样煎服滋补药老年人利尿药的使用服药不当会导致失眠不要病初愈就停药第七章 疾病防治在细节女性35岁后必做的五大检查女性有更年期症状应如何求医更年期症候群的防治其他中老年常见病的防治骨质疏松症的防治方法颈椎病……第八章 情感调适在细节

<<长寿从生活细节开始>>

章节摘录

插图：不服老心理许多老年人事业心较强，有美好的理想和追求，有生活乐趣，虽已年逾花甲，仍勤奋工作，不顾体力和精力的衰退，因而常常出现心有余而力不足的现象。

自尊心强有些老年人在青壮年时期曾有过辉煌成就，生活道路非常顺利，在离退休后仍希望社会、周围的人们一如既往地尊重自己，自尊心较强，不爱听逆耳之言。

疑心重有些老年人总感到自己经验丰富，年轻人不如自己，常常以一些老观念及自己的经验来看待周围的人和事，用自己头脑中固有的标准来衡量事物，表现为这也不放心，那也不放心，东猜西想，疑虑重重。

空虚心理一些从繁忙岗位上退下来的老年人，紧张的生活一下子转为无所事事，往往不能适应，感到退休后大势已去，于是出现空虚心理，感到生活毫无滋味，焦躁不安，情绪不稳定，喜怒哀乐变化无常。

兴趣狭窄、意志消沉一些老年人兴趣狭窄，不爱活动，感到精神衰退及体力不支，并出现意志消沉、孤独的状况。

这些老年人如果患有慢性疾病，则情绪更加抑郁、消沉、寡言少语、闷闷不乐。

有些老年人由于丧偶或与子女分居，而感到无依无靠。

个性改变有些老年人的性格与年轻时明显不同，如变得性子急，耐心差，爱发牢骚，絮絮叨叨等。

有的老年人则变得格外吝啬，喜欢攒钱，总是感到有人要偷自己的钱。

有的人对自己身体特别关注，甚至某些细微的变化也会引起，过分担心自己的健康状况，害怕死亡的到来，整日处于惶惶不安之中。

<<长寿从生活细节开始>>

编辑推荐

《长寿从生活细节开始》：平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康。人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。健康长寿原理合理搭配饮食调节心理健康1.健康生活，您需要学会劳逸结合。

- 2.饮食有道，您需要调整饮食习惯。
- 3.运动健身，您需要进行合理运动。
- 4.科学用药，您需要注意用药事项。
- 5.疾病防治，您需要定时进行检查。
- 6.情感调适，您需要抛开病态心理。

<<长寿从生活细节开始>>

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>