

<<中老年健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787548404446

10位ISBN编号：7548404441

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

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>

## <<中老年健康管理手册>>

### 内容概要

《爱尚生活坊.中老年健康管理手册》是一本中老年养生图书。本书结合了中医学和西方医学的知识进行编写，与《图解特效经络按摩》《常见病的居家疗法》构成养生医学的系列。

本书包括七章内容，从理念主张、健康生活细节、运动以及饮食、用药、情绪等方面进行详细阐述，教给中老年读者一些实用的养生方法。比如四季养生的侧重点分别是什么，男性与女性养生应有所区别等等。

本书教你了解养生的意义及方法，并提供科学、有效的防治方案，自己管理晚年的健康。使得中老年朋友减少疾病的发生，促进健康，提高生活质量，进而达到在精神、身体、社会交往等方面的健康状态。

## <<中老年健康管理手册>>

### 书籍目录

#### 第一章 长寿养生新主张

##### 长寿有道

人的寿命到底有多长

中老年人的界定

中老年人的身体变化

中年人的标志性特点

坦然接受衰老

生活中的衰老陷阱

男性的预期寿命

男性衰老的生理标志

男性健康的十大标准

女性为何长寿

##### 养生有法

中年人的压力与调整

定期体检必不可少

延缓衰老的方法

走出亚健康

更年期自我判断法

男性更年期也应关注

男性更年期的心理调适

中年女性巧养生

无“毒”一身轻

#### 第二章 健康生活在细节

##### 起居有常

影响健康的坏习惯

饭吃八分饱

优质睡眠保健康

要学会劳逸结合

居室安排很重要

.....

第三章 运动休闲保长寿

第四章 科学饮食护健康

第五章 疾病用药须谨慎

第六章 情感调适促和谐

第七章 国医智慧利养生

章节摘录

版权页：插图：这到底是什么原因呢？

通常头发每天都会长0.3 - 0.4毫米。

如果年轻人有10万根头发，以整体来看，一天会长30-40米。

这种快速的成长，是由于发根毛球的细胞加速分裂导致的。

人体内再也没有比这个地方的细胞增殖更快的组织了。

因此，头发每天都需要吸收丰富的营养。

如果身体营养状态恶劣，首先遭殃的便是头发，营养失调会造成脱发。

此外，身体内部一些细小的变化，例如荷尔蒙分泌异常，压力的累积，都会引起严重的脱发，或是形成白发。

总之，促使头发成长的细胞分裂如果停止的话，便会导致脱发。

均匀适中的身段较臃肿、瘦弱或比例不均的身材，更能给人一种年轻健康的感觉。

许多人结婚之后，身体开始发胖，男人出现肚腩，女人腰肢渐粗，尤其产后女性的身段，更是较年轻时一落千丈。

又有些人因体质关系，容貌枯槁瘦弱，这些都会令人有“年纪不轻”的感觉。

年纪渐大，肌肉便会有松弛的现象，这也很容易令人呈现老态。

身材不美观，除了先天的骨骼构造不匀称或身体功能失调引起的肥胖外，日常缺乏运动、饮食不调等也是影响身材的主要因素。

你不妨从镜中检视自己，看看是否有隆起的腹部，衣服也不能掩饰的赘肉，局部积累脂肪，腰长腿短等身材弱点。

针对这些弱点，从运动、节制饮食及衣着打扮来补救，会得到适当程度的改善。

## <<中老年健康管理手册>>

### 编辑推荐

《中老年健康管理手册》：解读长寿之道，为健康保驾护航。  
合理搭配饮食，防病治病用药，科学运动健身，积极对抗衰老。  
阐述中老年人的生理变化，提供科学完善的健康标准，关爱中老年人的身心健康。

<<中老年健康管理手册>>

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>