

<<父母健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<父母健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802034433

10位ISBN编号：7802034434

出版时间：2007-1

出版时间：中国妇女

作者：郭会珍

页数：194

字数：200000

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>

<<父母健康枕边书>>

前言

可以说，健康是中老年人生活的头等大事。

无病不知有病苦，有病方知无病福。

很多中老年人感叹：人一旦上了年纪，健康就像交给了别人，生不生病由不得自己。

各种常见病如高血压、糖尿病、心脏病等通常“潜伏”在暗处，虎视眈眈。

然而许多健康专家经过研究指出：真正能解决健康问题的不是医学，医学只能解决健康里很小的一部分，大约只占10%。

健康其实就掌握在我们自己的手中。

我们总在强调健康，总在关注健康，那么，中老年人健康的标志到底是什么呢？

知道这一点非常重要，因为这样我们才能有的放矢，打好健康这张王牌。

从祖国传统医学角度看，健康专家认为，中老年人的健康标志，主要有以下生理特征：饮食稳：保持三餐定时定量，不挑食、偏食，无烟酒嗜好，注意营养卫生。

起居恒：保持一定的生活规律，按时起床入睡，睡眠质量好。

形匀称：能保持体形匀称、体重适中，是健康的基础。

有调查资料表明，90岁以上长寿老人中，很难见到肥胖者。

腰腿灵：经常运动且心情舒畅，说明肌肉、骨骼、四肢关节神经功能良好。

眼有神：眼睛实质为大脑的延伸部分，眼睛明亮，目光炯炯有神，反应灵敏，无呆滞感觉，说明精力旺盛，大脑及脏腑功能良好。

脉形小：心跳次数保持在正常范围（每分钟60~80次），脉搏适中、血压不高、血管弹性好、心律整齐，说明动脉无明显粥样硬化及心脑血管疾病。

<<父母健康枕边书>>

内容概要

本书为关心父母健康的子女们提供了最佳的关爱方式。

本书根据中老年人的生理和心理的特点，从饮食、运动、防病、治病、养生、保健、心理、休闲等多方面，全方位为中老年人的健康把脉，并提出合理化建议和方案，是中老年人的健康枕边书。

本书是年轻人孝敬父母的最好礼物！

！
！

<<父母健康枕边书>>

书籍目录

第一篇 老爸老妈，请珍爱健康

第一章 饮食好，身体才好

中老年人的健康饮食原则

吃饭先喝汤，有益胃健康

健健康康吃早餐

饮酒要适度适量

每天一杯牛奶保营养

茶是中老年人的最佳饮品

喝咖啡要注意的事宜

要特别注意补水问题

一天吃一个鸡蛋身体好

适合中老年人食用的肉类

适合中老年人食用的水果

适合中老年人食用的蔬菜

很多食物搭配食用好

第二章 运动运动，百病难碰

运动要遵循一定的规则

四季锻炼应注意的问题

选择正确的运动场所

“饭后百步走，活到九十九”

慢跑是“有氧代谢运动之王”

游泳促进身心健康

打太极拳是最佳的健身运动

气功可以养神健身

跳交谊舞会使人年轻

第三章 有病早治，无病早防

中老年时期身体各个系统的变化

冠心病的预防和调理

糖尿病患者的保健和调理

中老年高血压的特点和调理

心肌梗塞的类型以及预防

感冒的治疗和预防

肺炎的预防和调理

老年肺结核的特点和调理

耳聋的症状和调理

老年痴呆症的表现和预防

骨质疏松症的治疗

第四章 顺时而养，四季安康

春季保健要点

春季防病措施

春天吃出健康来

夏季养生要点

夏季防病措施

夏日饮食须知

秋季保健要点

<<父母健康枕边书>>

秋季防病措施

适合秋天食用的食物

冬季生活起居要点

冬季防病措施

适合冬天的食谱

第五章 快乐生活，安度晚年

学会快乐地生活

养成良好的生活方式

睡眠是门大学问

选购适合自己的衣服

老夫老妻之间要相互体贴

正确看待与儿女之间的关系

第二篇 老爸健康篇

第一章 防病保健，无病一身轻

男性衰老的表现

前列腺炎的预防、保健和调理

前列腺增生的预防、保健和调理

早泄的病因和预防

阳痿的病因和患者的饮食调理

中老年男性各年龄段的身体特征

中年男性饮食要点

中年男性要注意休息

第二章 自我调适，保持心理健康

中年男性的心理特征

老年人常见的心理疾病及保健

保持心理平衡很重要

顺利、愉快地度过更年期

摆脱离退休综合征

正确面对空巢综合征

剔除“灰色”心理

第三章 休闲休闲，其乐融融

书画——陶冶情操的休闲方式

养花——修身养性的休闲方式

旅游——开阔视野的休闲方式

饲养宠物——缓解孤独的休闲方式

钓鱼——健康身心的休闲方式

集邮——延缓衰老的休闲方式

下棋——锻炼大脑的休闲方式

第三篇 老妈健康篇

第一章 养生保健，健康相伴

健康是头等大事

中老年女性的营养要求

中年女性养生有方

认识 and 了解保健品

中老年女性的保健食谱

饮食习惯六不宜

防衰老，饮食是关键

<<父母健康枕边书>>

喝咖啡宜适量

从饮食上保护牙齿

第二章 美容护肤，让自己年轻起来

要学会保养自己

要美容也要排毒

化妆化出美丽来

看清美容护肤的真相

睡上一个美容觉

轻轻松松去皱纹

和老年斑说“再见”

让皮肤享受水果大餐

芦荟是美容养颜的宠儿

蜂蜜是天然的美容剂

牛奶的美容护肤功效大

第三章 善待自己，顺利度过更年期

什么是更年期

患更年期综合征的原因

关注更年期的心理问题

更年期女性的饮食保健

更年期女性要多运动

更年期女性的肌肤保养

更年期女性要预防的疾病

不要走入更年期的误区

<<父母健康枕边书>>

章节摘录

多食水果、蔬菜，以利润肠通便，水果可食苹果、香蕉、梨等；蔬菜以韭菜、山芋、芋头、芹菜等为宜。

晚饭前用蜂蜜15克（约一汤匙）兑水50毫升饮用，因为蜂蜜不仅有润肠通便功效，常服还可调节人体生理机能，使老人身体健康，延年益寿。

2. 支气管炎 秋季是支气管炎高发期，其中70%是旧病复发者。

此类病少则一周半月，多则半月不愈，有旧病者要注意锻炼身体、增强体质、保暖防寒、少食辛辣食物、戒烟少酒。

正常人也应适时增减衣服，以防受凉而致病。

3. “老寒腿” 秋天由炎热渐渐转变成凉爽，这时，“老寒腿”的毛病说不定就会悄悄来到身边。

“老寒腿”，也就是膝关节骨性关节炎。

膝关节骨性关节炎的发生，与气候发生关系密切。

因此中老年人到了秋季应特别当心，注意膝关节的保健。

首先应注意膝关节的保暖防寒；其次要进行合理的体育锻炼，如打太极拳、慢跑、做各种体操等，活动量以身体舒服、微有汗出为度，贵在持之以恒。

另外，一旦发生膝关节骨性关节炎，应立即到医院治疗，以免病情加重。

4. 便秘 便秘是指大便秘结不通，排便时间延长或粪质坚燥、欲便不得、艰涩不畅的病症。

之所以强调在秋天要重视防治便秘，是因为秋天气候干燥，而燥伤津液，肠道干涩，从而容易引起便秘。

因此，在这个季节要特别注意预防便秘的发生。

<<父母健康枕边书>>

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>