

<<长寿有道>>

图书基本信息

书名：<<长寿有道>>

13位ISBN编号：9787810516839

10位ISBN编号：7810516833

出版时间：2003-1

出版时间：纪仲秋、等 北京体育大学出版社 (2003-01出版)

作者：纪仲秋 编

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>

<<长寿有道>>

内容概要

《长寿有道》主要内容：为了正确指导群众性的健身活动，帮助广大体育爱好者懂得如何选择合适自身特点的健身方法，并正确掌握他们，编者将自己长期积累的体育教学经验和体育锻炼心得总结、提炼，编写了这本书。

<<长寿有道>>

书籍目录

第一章人类寿命之探索 第一节破译长寿的奥秘 一、生命周期推测 二、女性长寿的原因 三、人类长寿秘诀 第二节人体衰老的机制 一、人体衰老的表现 二、人体衰老的原因 三、抗老防衰原则 四、如何延缓衰老 第三节人人都可以长命百岁 第二章保健巧养生 第一节四季保健 第二节头部保健 第三节口腔保健 第四节皮肤保健 第五节腿足健康 第六节衣着保健 第七节饮食保健 第八节起居保健 第九节睡眠保健 第十节洗浴保健 第十一节性生活保健 第十二节心理保健 第三章生命在于运动 第一节散步 第二节慢跑与长跑 第三节八个常做的伸展运动 第四节养生保健十二法 第五节八段锦 第六节健身防老体操 第七节器械锻炼 第八节门球运动 第九节高尔夫球运动 第十节保龄球运动 第四章长葆寸心春 第一节保持健康的心态 一、笑口常开延年益寿 二、如何保持心理健康 三、如何摆脱不良情绪 四、生气动怒是养生大忌 五、节制悲伤益健康 六、善于忘却 第二节丰富多彩的生活 一、读书为乐善养生 二、丹青绘长寿 三、音乐可陶冶情操 四、养花益于身心健康 五、养鸟增添生活乐趣 六、垂钓可调节平衡 七、自古善弈多长寿 第五章饮食与健康 一、科学饮食是养生的保证 二、科学调理一日三餐 三、老年人宜少食 四、蔬菜是长寿之宝 五、老年人要适时进行营养补充 六、喝水的学问 七、喝茶要讲究科学 八、饮食应荤素合理搭配 九、菜根能治病 十、少量饮酒对健康是否有益 十一、吸烟有害健康 十二、有病早就医 第六章环境与健康 一、创造优美的生活环境 二、注意环境污染

<<长寿有道>>

章节摘录

版权页：插图：1.早晚刷牙，饭后漱口最好选用含氟牙膏，可防龋，又可促进牙龈健康。牙刷应选择刷头较小、刷毛不太硬的。

一旦刷毛弯曲、倾斜就应更新。

饭后都用温水漱口。

2.合理使用牙签 老年人牙缝较宽，牙齿稀疏，光靠刷牙还不能保持牙齿清洁。

用牙签时要注意用力适当，不可过猛，以免损伤牙龈。

3.牙齿缺失后。

要及时镶牙 及时镶牙，可以恢复正常的咬颌关系和咀嚼功能，保护听力，维持正常的消化功能，矫正发音，推迟面部皱纹出现。

镶牙后，饭后要坚持洗刷假牙、漱口清洁口腔，睡前取下假牙泡在清水里，让口腔组织充分休息，并使假牙不变形。

4.定期检查口腔 老年人除了易患牙周病、龋齿之外，还常有牙齿里出外进、牙齿边缘粗糙、锐利，易咬伤舌缘及引起口腔白斑或溃疡。

应每年做一次全面的口腔科检查，有了口腔病患及早治疗。

5.坚持口腔运动 口腔运动包括舐腭、叩齿、吞咽、鼓腮等项目。

舐腭就是经常用舌头舐上腭，刺激分泌唾液，有助于消化食物和保持口腔卫生；叩齿就是经常叩打牙齿（即上下牙对咬），使牙根牢固，牙齿不易脱落；吞咽就是经常做吞咽动作，使舌头、咽部、牙齿及腮部的肌肉得到运动；鼓腮就是闭嘴吹气，腮部鼓起后，用手轻轻抚摸腮部，使腮部的肌肉得到按摩，防止腮部萎缩凹陷。

<<长寿有道>>

编辑推荐

《长寿有道》的编写力求贴近百姓，贴近生活，深入浅出，通俗易懂，图文并茂，易读易练。

<<长寿有道>>

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>