

<<养生堂>>

图书基本信息

书名：<<养生堂>>

13位ISBN编号：9787115188441

10位ISBN编号：7115188440

出版时间：2008-11

出版时间：人民邮电出版社

作者：北京人民广播电台城市服务管理广播，中国老年保健协会组 编

页数：238

字数：248000

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>

<<养生堂>>

内容概要

健康是幸福生活的基石。

特别是人到中年，身体开始一步步走下坡路，用医学知识守护健康则显得尤为重要。

本书由北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》“养生堂”栏目中医学专家访谈内容汇编而成。

内容源于生活，其中提及的医学理论浅显易懂、科学实用，保健方法简单易行、行之有效，得到了广大听众的好评和认可。

本书汇聚了来自各大医院的27位著名医学专家的32次访谈，涉及身心健康、吃穿住行等各个方面，可以帮您养成健康的生活习惯、保持良好心态，同时使您轻松掌握防治各种常见疾病的技巧，带给您一个幸福健康的生活状态。

本书轻松活泼，易学易用。

如果您已经步入中老年的行列，那么您就可以把这本书带回家，茶余饭后看一看，为健康加油；如果您希望您所关心的人健康幸福，可以把这本书送给他（她），表达您的关爱。

书籍目录

第1讲 生活方式与健康第2讲 中医讲现代健康之道第3讲 如何拥有高质量睡眠第4讲 如何科学运动第5讲 如何保持好心情第6讲 如何提高免疫力第7讲 如何延长健康年龄第8讲 健康健美长寿学第9讲 健康新概念——健商医学第10讲 健康体检与保健第11讲 牛奶与健康第12讲 冬季如何养生第13讲 冬季如何进补第14讲 中老年人的口腔保健第15讲 中老年人的镶牙问题第16讲 怎样延缓大脑衰老第17讲 老年性痴呆症的防治第18讲 老年痴呆症的护理第19讲 关于颈椎病的自我保健第20讲 骨关节病的防治第21讲 春季养阳防中风第22讲 高血脂的预防第23讲 饮食与高血脂的关系第24讲 猝死的急救第25讲 心肌梗死的急救第26讲 阿司匹林对心脑血管病的预防第27讲 糖尿病患者秋季应注意的问题第28讲 糖尿病视网膜病变的防治第29讲 如何对待痔疮第30讲 冬季老年皮肤病瘙痒症的防治第31讲 老年男性定期检查前列腺的意义第32讲 如何平安度过更年期编后话附录 健康150问

章节摘录

第1讲 生活方式与健康 主持人：生活方式与每个人的健康息息相关，今天我们有幸邀请到李会长给我们讲一讲生活方式与健康相关的一些话题。

李艳芳：确实，生活方式不仅直接关系到中老年朋友的健康生存，特别是健康年龄的延长，也直接关系到一些其他年龄人群的健康问题，健康的生活方式有利于人们的身心健康，而不健康的生活方式会导致许多疾病的发生与发展。

当今人们的生活水平提高了，身体素质也相对有了很大提高，但这不等于生活质量也提高了。

比如说，住房条件改善了，新装修的房子就住进去，再加上不是用环保材料，就会导致白血病、哮喘、过敏性疾患发病率上升；又如有了车，以车代步的时候多了，走路的时候少了，加上肉类食物多了，谷类摄入少了，超重肥胖的人就多了，据报道，我国居民40%多的人不吃粗杂粮，谷类消费下降，肉类消费在上升，代谢紊乱导致的疾病也随之增多。

主持人：健康的生活方式对人们如此重要，请您讲讲怎样才算健康的生活方式。

李艳芳：国内外许多统计数字表明，关系人类健康的各种因素中，遗传因素仅占15%，社会环境占10%，自然环境占7%（比如气候变化），医疗条件占8%，而生活方式则占60%。

健康的生活方式主要表现在吃、穿、住、行、娱乐等方面，也包括心理平衡、工作学习、运动休息等方面的行为表现。

比如营养均衡、三餐按时、科学运动、开窗通风、睡眠充足、坚持午休、生活规律、起居有常、户外运动、常晒太阳、绝不吸烟、也不酗酒、情绪稳定、遇事不急、善待自己、善待他人、注重养生、善于学习（特别是科学的健康知识）、家庭和睦、衣着舒适、常洗常换、细嚼慢咽、广交朋友、助人为乐、注重维护室内外环境卫生等。

主持人：不健康的生活方式有哪些呢？

李艳芳：不健康的生活方式或者说不好的生活习惯，如不吃早餐、口味过重、暴饮暴食、睡眠不足、过度疲劳、久坐不动、久蹲厕所、久开空调、久看电视、常吃肥肉、喜吃烫食、常吃腌食、偏食贪食、不吃粗粮、食盐过量、食糖太多、饮水不足、晚餐过饱、滥吃补品、吸烟酗酒、生活懒散、不愿动脑、以车代步、以果代蔬、饥饿减肥、讳疾忌医、衣着不整、洗浴不勤、嗜赌成性、污染环境、随地吐痰、饱食贪睡、蒙头睡觉、睡姿不佳、缺乏运动、心胸狭窄、压抑情绪、恐惧衰老、夫妻分居、常吃方便食品等。

这些不良的生活方式都是在透支健康，而健康的生活方式是在储蓄健康。

<<养生堂>>

媒体关注与评论

中国老年保健协会，北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》，中国首席健康教育专家，洪昭光，联合推荐。

《老年之友》的“养生堂”节目，宣传和普及科学的养生保健方法，帮助中老年人解决日常生活中的问题，倡导文明和科学的生活方式，确实是中老年人的知心朋友。

《老年之友》的“养生堂”节目我每次都认真听，重点记，然后实践，对我帮助很大。通过收听这个节目，我学到了很多保健知识，现在我坚持打拳、走步、下蹲，每天早晚按摩内关、合谷、足三里三个穴位，做腹式呼吸，效果真是好极了。

我在节目中还学了敲胆经、搓脚心和拍手操等，这些对身体都有很大好处。

我不仅自己练，还传授给周围的中老年朋友，让大家都健康。

根据节目改编的《养生堂——医学专家谈健康》一书终于要出版了，这是我盼望已久的养生保健指南，我要认真学习每篇文章，重视养生，健康快乐地安度晚年。

“养生堂”听众 李志琰 在“养生堂”里，我接受了新概念——健商医学。最好的医生就是自己，饮食有节、起居有常、心态平衡最重要，还要了解自己的身体状况，做到自我诊断、自我康复、自我管理、自我保健。

“养生堂”对我帮助很大，大家也不要错过与专家“面对面”的机会呦！

“养生堂”听众 王志元 27位医学专家的健康忠告，32个源于生活的健康主题，150个不可不知的健康常识，中老年人幸福生活的健康指南。

这本书集邬沧萍、冯理达、李宗浩、黄席珍、陶国枢等27位国内知名医学专家的养生保健之前沿理论及他们个人的养生之道，是一本中老年养生保健的宝典，实用性、指导性非常强。

相信拥有了这本书，中老年朋友就开启了健康之门。

卫生部首席健康教育专家 洪昭光 其实养生不仅是老年人需要注意的事情，很多老年人得的病是因为年轻时不注意养成良好的生活习惯，所以养生应该从年轻时就开始，这本书年轻的人也同样应该看一看。

国家民政部原副部长 全国敬老爱老助老主题教育组委员会主任 李宝库 中国老龄事业发展基金会会长 这不仅是一本呵护健康必读的书，还是一本维护健康有“用”的书。

它集众多医学专家防治疾病研究之结晶，融古今中外健康养生和自我保健之精华，引领您追求当今最先进的健康文明成果，使您享尽健康、快乐、幸福的人生。

中国老年学会老年医学学会副主任 陶国枢 《老年之友》的“养生堂”节目，宣传和普及科学的养生保健方法，帮助中老年人解决日常生活中的问题，倡导文明和科学的生活方式，确实中老年人的知心朋友。

中国中医科学院西苑医院教授 张国玺

<<养生堂>>

编辑推荐

中国老年保健协会，北京人民广播电台城市服务管理广播《老年之友》，中国首席健康教育专家，洪昭光，联合推荐。

《老年之友》的“养生堂”节目，宣传和普及科学的养生保健方法，帮助中老年人解决日常生活中的问题，倡导文明和科学的生活方式，确实是中老年人的知心朋友。

《老年之友》的“养生堂”节目我每次都认真听，重点记，然后实践，对我帮助很大。通过收听这个节目，我学到了很多保健知识，现在我坚持打拳、走步、下蹲，每天早晚按摩内关、合谷、足三里三个穴位，做腹式呼吸，效果真是好极了。

我在节目中还学了敲胆经、搓脚心和拍手操等，这些对身体都有很大好处。

我不仅自己练，还传授给周围的中老年朋友，让大家都健康。

根据节目改编的《养生堂——医学专家谈健康》一书终于要出版了，这是我盼望已久的养生保健指南，我要认真学习每篇文章，重视养生，健康快乐地安度晚年。

“养生堂”听众 李志琰 在“养生堂”里，我接受了新概念——健商医学。最好的医生就是自己，饮食有节、起居有常、心态平衡最重要，还要了解自己的身体状况，做到自我诊断、自我康复、自我管理、自我保健。

“养生堂”对我帮助很大，大家也不要错过与专家“面对面”的机会呦！

“养生堂”听众 王志元 27位医学专家的健康忠告，32个源于生活的健康主题，150个不可不知的健康常识，中老年人幸福生活的健康指南。

这本书集邬沧萍、冯理达、李宗浩、黄席珍、陶国枢等27位国内知名医学专家的养生保健之前沿理论及他们个人的养生之道，是一本中老年养生保健的宝典，实用性、指导性非常强。

相信拥有了这本书，中老年朋友就开启了健康之门。

卫生部首席健康教育专家 洪昭光 其实养生不仅是老年人需要注意的事情，很多老年人得的病是因为年轻时不注意养成良好的生活习惯，所以养生应该从年轻时就开始，这本书年轻的人也同样应该看一看。

国家民政部原副部长 全国敬老爱老助老主题教育组委员会主任李宝库 中国老龄事业发展基金会会长 这不仅是一本呵护健康必读的书，还是一本维护健康有“用”的书。

它集众多医学专家防治疾病研究之结晶，融古今中外健康养生和自我保健之精华，引领您追求当今最先进的健康文明成果，使您享尽健康、快乐、幸福的人生。

中国老年学会老年医学学会副主任陶国枢 《老年之友》的“养生堂”节目，宣传和普及科学的养生保健方法，帮助中老年人解决日常生活中的问题，倡导文明和科学的生活方式，确实中老年人的知心朋友。

中国中医科学院西苑医院教授 张国玺

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>