

<<中老年不可不知的118个养生细节>>

图书基本信息

书名：<<中老年不可不知的118个养生细节>>

13位ISBN编号：9787117154024

10位ISBN编号：7117154020

出版时间：2012-3

出版时间：人民卫生出版社

作者：张卫 等主编

页数：257

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>

## <<中老年不可不知的118个养生细节>>

### 前言

说到养生和健康，中年人总是觉得自己现在身强力壮，哪里需要注意，应该怎么样养生，那些都是老爷爷、老奶奶需要注意的问题。

老年人却这样觉得，我们老年人现在不用上班了，整天在家享清福，散散步，打打牌，健康肯定没问题，健康是那些常年辛苦工作的中年人需要注意的问题。

其实中老年朋友都需要注重养生。

不管是老年人还是中年人，都需要保养好自、己的身体。

近几年有一项数据表明，中老年人的非正常死亡率有了很大程度的上升，其中因各种疾病的死亡人数呈不断攀升的趋势。

最为常见的死亡原因有：心肌梗死、脑出血等心脑血管疾病，而高血脂、高血压、糖尿病、冠心病更是中老年人的健康杀手。

不仅仅是此类致命的疾病，还有一些看似平常的疾病，如骨质疏松、腰酸背疼、头晕眼花，等等。

虽然不会对生命造成影响，但如果发作起来也会给中老年患者的身心带来极大的痛苦。

《中老年不可不知的118个养生细节》针对目前中国中老年人的健康现状，从中老年人最常见却最容易忽视的养生知识着手，发现每个中老年人的健康漏洞，并对此进行分析，为中老年人量身订制最佳的养生方案，预防疾病，远离疾病，健康常驻。

为了方便中老年朋友更畅通地阅读，更清晰地理解，更容易地掌握养生，《中老年不可不知的118个养生细节》一书在每一节的开头设置了导语，结尾处增添了细节提示。

本书从自测自查、营养常识、科学饮食、饮食搭配、保养方案、饮食调理等众多方面向中老年朋友阐述了与自身息息相关的窍门与问题。

句句精彩，字字珠玑。

《中老年不可不知的118个养生细节》会让中老年人了解到：检测自己的身体状态和健康状况，并不一定非要去医院，只要掌握了一定的养生知识便可以自测身体；什么才是正确的营养知识，什么才是符合自身的营养知识，每种食物应该怎么吃，什么时候吃；应该养成什么样的饮食习惯，什么样的饮食才是科学的饮食，日常饮食应该怎样搭配，如何通过调理饮食防治疾病，怎样膳食可以健康防癌；如何建立一个健康科学的保养方案去养护身体上的各个器官，春夏秋冬四季分明，饮食应该如何摄取；营养元素的摄入也有着一定的规律等众多养生知识。

《中老年不可不知的118个养生细节》一书将会带领中老年人走进健康长寿的国度，在这里，你们将会选离暴饮暴食带来身体的大腹便便，你们将会远离对未知疾病的担惊受怕，你们将会远离“三高”疾病、心脑血管疾病带来的恐惧，你们将会远离疑难绝症带来的死亡威胁。

只要懂得了最佳的养生窍门，理解最佳的养生知识，获得最佳的养生方式，那么中老年人肯定就可以获得一个健康的身体，后半生自然也更加幸福，人生从此变得无限美好。

虽然无法手把手教会每一位中老年人健康、科学、合理的养生知识，但是希望《中老年不可不知的118个养生细节》一书能够将更多的健康带给每一位中老年朋友，希望本书可以成为您的健康枕边书。

## <<中老年不可不知的118个养生细节>>

### 内容概要

《中老年不可不知的118个养生细节》是不可不知的118个细节系列丛书之一，本套书共有4册。随着保健的不断提高，人们越来越关注生活中的保健问题，现在有关保健的说法五花八门，大多数消费者如坠云雾，无从选择。

本系列图书从男性、女性、婴幼儿、中老年四类人群中进行分析扩展，通俗易懂、可操作性强，具有一定的知识性、科学性和广泛的应用性，是一套有价值的保健书！

## <<中老年不可不知的118个养生细节>>

### 作者简介

张卫东，1953年出生。

毕业于河北承德医学院医疗专业，本科学历，承德市妇幼保健院临床工作。

出身医学世家，主任医师。

全国医师资格实践技能考官，河北省卫生系统高级评委，2010年承德市优秀专家。

近年来共发表论文近百篇，参与多部著作撰写。

目前，张卫东主要从事养生保健知识方面的研究和讲座活动，其养生观点备受业内专家推崇。

陶红亮，现为国内著名生活类畅销书作家。

致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。

作品不仅畅销大陆，且多市图书版权输出到中国港、台地区。

因其图书通俗易懂、科学实用深受广大读者喜爱。

主要著作有《子女关爱父母健康枕边书》、《丈夫关爱妻子健康枕边书》、《妻子关爱丈夫健康枕边书》、《最好的健康给父母·身卷》、《最好的健康给父母·心卷》、《黄帝内经》使用手册3：国医养生妙方（精华版）等。

## <<中老年不可不知的118个养生细节>>

### 书籍目录

- 第一章 自测自查——全面评估中老年人健康状况
    - 1.生活方式病入侵我们的生活
    - 2.您的身体是否符合健康标准
    - 3.随时监测您的心脏与呼吸
    - 4.测测您的酸碱体质
    - 5.体检中不可忽视的重点检查
    - 6.常见的化验项目及参考值
    - 7.看看您离骨质疏松有多远
    - 8.看看您的大脑是否退化
    - 9.您的身体开始衰老了吗
  - 第二章 营养常识——别让无知害了中老年人
    - 10.营养的酸奶这样喝
    - 11.香油,最不起眼的保健品
    - 12.蜂蜜,中老年人的特殊“牛奶”
    - 13.猪蹄,民间的熊掌
    - 14.中老年人饮茶的好处与误区
    - 15.健康源于科学的早餐
    - 16.咖啡,科学地饮用很重要
    - 17.想要身体好,大蒜少不了
    - 18.枸杞,药食两用的佳品
    - 19.中老年人需警惕营养不良
    - 20.苦味食物苦口利于身
    - 21.正确对待维生素保健品
    - 22.“液体黄金”橄榄油的妙用
  - 第三章 饮食习惯——正在影响中老年人的健康
  - 第四章 科学饮食——中老年人“吃”得安全、更营养
  - 第五章 饮食搭配——中老年人营养“吃”出来
  - 第六章 保养方案——中老年人身体器官的保养需求
  - 第七章 饮食调理——中老年人疾病预防与饮食营养
  - 第八章 四季营养——中老年人春夏秋冬的养生之道
  - 第九章 饮食防癌——中老年人合理饮食预防癌症
  - 第十章 机体衰退——如何避免生理功能衰退带来的疾病
  - 第十一章 营养素——中老年人抗衰老的法宝
- 参考文献

## <<中老年不可不知的118个养生细节>>

### 章节摘录

版权页：酸奶，是以新鲜的牛奶作为基本原料，在进行过杀菌之后添加一些有益菌，再经过发酵、冷却灌装制成的一种牛奶制品。

酸奶虽然经过了加工，但是它不但保留了牛奶本身的所有优点，而且通过加工使得某些方面得以扬长避短，因此是非常适合现代人的营养保健品。

酸奶的风味独特。

口感佳。

是很多人都喜欢饮用的饮品，并且它的营养价值丰富，老少皆宜。

但是，喝酸奶其实也有很多讲究，并不是什么时候喝、怎样喝都是好的。

如果我们走入了喝酸奶的误区，不仅对我们的身体起不到保健作用，还会在一定程度上影响我们的身体健康，而中老年人，尤其是年龄大的人，胃肠功能以及身体本身适应能力就比较弱，所以，对自己的饮食方面就更加需要留意。

在这里，就给中老年人介绍一下，究竟怎样喝酸奶才最营养科学。

仔细区分酸奶和酸奶饮料这是中老年人买酸奶之前一定要注意到的。

在市场上，我们留心观察，就会发现有一些的外包装上写着“酸奶”，而有一些则写着“酸奶饮料”，可不要小瞧这两个字的差别。

他们可差得远呢。

酸奶是由优质的牛奶经过发酵加工而成。

本质上还是属于牛奶范畴。

但是酸奶饮料，则只是众多饮料中的一种。

从它的成分上看，它本质就已经不再是牛奶。

所以，这两者的营养成分含量差别很大，如果作为消暑、解渴的饮品，酸奶饮料还可以是一个不错的选择。

但是从补充身体营养的方面上讲，它绝不能代替牛奶和酸奶的重要地位。

所以，中老年朋友需要注意了，买酸奶的时候要看好，不要一不留神就把不是酸奶的“酸奶”带回了家。

每天应该饮用多少酸奶最合适早上一杯牛奶，晚上一杯酸奶最为理想。

有一些人特别喜欢喝酸奶，经常在餐后大量饮用。

这是一种不正确的做法。

因为酸奶本身也有一定的热量，我们在饭后喝酸奶就等于多吸收了这一部分热量，时间久了，就会引起体重上升，而对于中老年人来说，虽然不像年轻人那样追求身材的苗条纤细，但是如果体重过高，就会给身体带来很多不便，甚至会成为某些疾病的导火索。

所以，对于一个健康的人来说，一天食用的酸奶在250~500克之间比较合适，大概也就是一两杯。

另外，建议中老年朋友在吃饭之后半小时到一个小时的时候饮用，这样可以帮助调节肠道菌群，从而起到强身健体的作用。

酸奶可否加热在冬天的时候，或者是有些胃寒的中老年人往往会觉得酸奶有些过凉，担心喝下去会导致肠胃不舒服，就很想知道酸奶是否可以加热，因为害怕加热会破坏酸奶中的营养。

其实，酸奶是可以加热的，只是通常不要太高温度，我们可以把带包装的酸奶直接放到温度稍微高一点的水中。

轻轻晃动，待到它的温度同我们的体温接近时，就可以饮用了。

别拿酸奶来充饥有的中老年朋友喜欢在感到饥饿的时候抓起一杯酸奶来充饥。

这是一种不好的习惯，因为人在空腹时胃内的酸度非常大(pH值是2)，在这样强度的酸的腐蚀下，酸奶中所特有的乳酸菌就很容易被胃酸杀死，保健作用也就会大大减弱。

酸奶不是老少皆宜酸奶虽好，但也并不是所有人都适用。

例如患过腹泻或者其他肠道疾病的中老年人在肠道损伤后就需要谨慎的饮用酸奶，除此之外，患有糖尿病、动脉粥样硬化、胆囊炎以及胰腺炎的中老年人也最好不要喝全脂酸奶。

<<中老年不可不知的118个养生细节>>

否则容易加重自己的病情。

## <<中老年不可不知的118个养生细节>>

### 编辑推荐

《中老年不可不知的118个养生细节》给您带来一个健康、科学、合理、实效的生活方式，让您在生活水平提高的同时降低患病的概率，提高健康水准。

营养，人们经常提到的一个词语，但是营养到底是什么？

如何膳食才是获得均衡的营养？

每种食物有着哪些功效？

患上某种疾病又应该吃什么食物？

《中老年不可不知的118个养生细节》都将一一详述。

《中老年不可不知的118个养生细节》为您解密吃什么而“迷惑”的问题，将您的烦恼与迷惑一一消除。



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>