

<<学会养生活百岁>>

图书基本信息

书名：<<学会养生活百岁>>

13位ISBN编号：9787200050196

10位ISBN编号：7200050199

出版时间：2004-01

出版时间：北京出版社

作者：李树彬

页数：269

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>

<<学会养生活百岁>>

内容概要

《学会养生活100岁》是老年人的贴身顾问，告诉老年人在身体锻炼、膳食保健以及养生技巧等方面的知识，使老年人快快乐乐安度晚年。

健康百岁经典系列，牢记10个数，健康膳食有门路，“色”“性”“味”巧搭配，健康饮食有滋味，帮您细算生命账，四季饮食全攻略。

<<学会养生活百岁>>

作者简介

李树彬，1958年于齐齐哈尔医校毕业留校任教，先后246部队医院（现一军大南方医院）和中国协和医院进修学习。

“文革”后任齐齐哈尔医学院教研室主任，第一附属医院临床主任兼党支部书记。

在国家级、省级期刊和学会发表医学论文73篇。

曾获得黑龙江省科学大会优秀科技成果奖。

1988年6月因病奶休，开始研究老年养生保健和老年病防治，现住秦皇岛市。

<<学会养生活百岁>>

书籍目录

第一章 我老了吗——认识老年人一 您知道老年期分几个阶段吗二 自然寿命和期望寿命三 人类为何达不到自然寿命四 人体内部的钟表：生物钟五 自测一下：您健康吗六 寿命可以预测吗七 有健康，才有“效益”第二章 健康是“金”——老年人的健康观一 没病就是健康吗二 亚健康不等于健康三 帮您细算生命账四 做个身心都健康的老年人五 人活百岁不是梦第三章 从“小伙子”到“老大爷”——老年人的生理变化一 衰老的早期表现二 老年人的呼吸系统的变化三 老年人循环系统的变化四 老年人消化系统的变化五 老年人泌尿系统的变化六 老年人中枢神经系统的变化七 老年人内分泌系统的变化八 老年人血液的变化九 老年人骨和关节的变化十 老年人眼、耳、鼻、喉、口腔的变化十一 老年人皮肤的变化第四章 “人活七十来稀”吗——有关寿命的几个问题一 “算”出您的年龄二 百岁老人的生活“秘诀”三 父母生育年龄和女子寿命有关系吗四 近亲结婚和子女寿命有关系吗五 夫妻和睦寿命长六 女性比男性寿命长吗七 养成好习惯，健康伴随您八 健康的生活方式，延年又益寿九 真的能“返老还童”吗第五章 药补不如食补——老年人的饮食与营养一、吃得饱还是吃得好二、您每天需要什么营养素三、长寿老人吃什么，怎么吃四、牢记10个数，健康膳食有门路五、“色”“性”“味”巧搭配，健康饮食有滋味六、这样“吃”是不对的七、消化体内的垃圾八、四季饮食全攻略第六章 作个60岁的“年轻人”——老年人的生活和锻炼一、让精神永远不退休二、计划好您一天的生活三、老年人的“性福”生活四、勤保健，多锻炼第七章 人到老年情趣多——老年人的社会活动和健康一、维护您的权利二、养老的需要：精神和经济，一个也不能少三、您知道养老有几种方式吗四、家庭养老中，做个“社会活动家”五、免除后顾之忧的社会养老六、轻松愉快，广交朋友第八章 做个“聪明”的老年人——延缓大脑衰老，保持老年智力一、大脑为什么会衰老二、让大脑“青春永驻”三、保持您的智力

<<学会养生活百岁>>

章节摘录

饮食无节：不极饥而食，食不过饱；不极渴而饮，饮不过多。
定时定量的饮食使消化系统的功能形成条件反射，按时正常工作，避免不应有的损伤。
细嚼慢咽可帮助消化，减少胃肠的工作量，进食时不说话，不思考其他问题，防止食物呛入喉和气管。

请勿暴饮暴食和贪食，不要扰乱消化系统的工作规律，不偏食，避免营养缺乏。
醉饮过度，是丧生之源。
要做到饥不暴食，渴不狂饮，让食欲服从理智。
规律饮食，不人为损伤胃肠功能，进餐时保持心情舒畅，以愉悦的心情欣赏美味佳肴，促进胃肠消化腺的功能，持之以恒可延缓衰老。

营养不良；每日的膳食必须结构合理，粗细粮、荤素菜科学搭配。
能满足人体生理需要的搭配，才是合理的营养搭配。
要按每天所需要的总热量安排饮食结构，定出糖（碳水化合物）、脂肪、蛋白质的比例和各种维生素、矿物质和膳食纤维的具体用量。
储存和烹调时要尽量多地保存主、副食的营养，满足人体的需要。
营养不良的人易早衰。

“三路”通畅：人体的排泄通道任何一个发生障碍，都会得病。
经常便秘的人，粪便在结肠内被细菌分解，产生有毒的物质吸收入血，可引起全身性疾病。
尿路不畅，有毒的代谢产物存留在血液中，引起尿中毒。

<<学会养生活百岁>>

编辑推荐

《学会养生活100岁》是由北京美术摄影出版社出版的。

<<学会养生活百岁>>

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>