

<<让父母健康长寿的31件事>>

图书基本信息

书名：<<让父母健康长寿的31件事>>

13位ISBN编号：9787301187517

10位ISBN编号：7301187513

出版时间：2011-6

出版时间：北京大学出版社

作者：[日] 米山公启

页数：139

译者：肖放

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>

## <<让父母健康长寿的31件事>>

### 前言

有时候，当我们回家见到父母，会突然发现他们老了很多。

其实我们平常很少意识到父母的年龄，好像他们永远也不会有变化似的。

但是如果和他们一起外出，就会吃惊地发现，父母走路慢了，腰也比以前弯多了。

想想连我们自己都在一点点变老，父母也只会比我们老得更快。

而父母的衰老必将给生活带来各种问题，比如脑梗塞、脑血栓，老年痴呆症还有腿骨折等，都会使她们瘫痪在床。

经常可以看到，很多人在父母卧床不起时才后悔没有早点采取预防措施。

我母亲就是因为脑梗塞引发了老年痴呆症，在床上瘫痪了9年后去世的。

父亲和我都是医生，令人极其遗憾的是尽管守着两名医生，却没能预防得了母亲的病。

这类病的病因一般有两个：其一是遗传因素，其二是诱发疾病的各种外界刺激因素。

举个例子来说，如果一个人在遗传上就是容易患脑梗塞、脑溢血的体质，同时又有高血压，高血脂、糖尿病等疾病，那么就很容易由脑血管堵塞引发脑梗塞，或由脑血管破裂引起脑溢血。

虽然遗传性的体质很难改变，但通过控制诱发病症的其他因素，还是可以延缓发病时间或者降低发病几率的。

另外，很多研究还证明，老年痴呆症的发病和生活习惯存在着很大关系，因此，改变生活习惯也可以起到预防老年痴呆的作用。

最重要的是，对于时刻存在于身边的各种疾病，我们要知道如何减少引发疾病的风险、延缓发病时间。

如果父母卧床不起并且需要人看护，那对于我们来说，无论精神上还是经济上都会是很大的负担，也会影响我们的正常生活。

可在父母健康的时候，很多人却不知道应该怎样预防疾病。

有一个事实我们不得不承认：随着父母年龄的不断增长，患病的风险越来越大。

要想防止或延缓疾病的发生，除了父母自身的努力之外，做子女的也有很多可做的事情。

我们经常讲要尽孝心，其实真正的孝心莫过于想办法不让父母得病。

在母亲节、父亲节送父母礼物之类的，只是形式上的东西，无法使他们远离疾病的困扰。

作为子女，应该好好地考虑用什么方法才能使父母更加健康，要经常和父母进行交流，了解他们的健康情况。

父母身体健康，子女的生活也会更加轻松、快乐。

如果父母患上了重病，再怎么找名医，也很可能无法完全康复。

我听过有人为了照顾患病的父母而辞去工作，但这挽救不了什么。

试想，如果连辞去工作都能做到的话，为什么不能提前采取一些预防措施呢？

父母生病后才开始着急，是什么问题都解决不了的。

实际上，可能大家都明白这个道理，但对于忙碌的上班族来说，的确很难挤出多少时间去照顾父母。

这本书就是想向大家介绍一些能够让父母健康而又不太费事的方法。

请记住，不要认为父母身体还很健康就可以安心了，预防疾病应该从现在开始！

米山公启

## <<让父母健康长寿的31件事>>

### 内容概要

《让父母健康长寿的31件事》父母健康长寿是为人子女者的最大心愿。衰老病痛除了带给父母痛苦，也会给子女的生活带来各种问题。随着父母年龄的不断增加，患病的风险越来越大。这本小书里，日本知名老年医学专家介绍了31种让父母健康而又不太费事儿的方法，对于很难挤出时间照顾父母的忙碌上班族尤其适用。

父母在世的时候，好好地爱他们，让他们健康快乐；不要等到他们永远地走了，才开始无尽的悔恨与思念。尽我们的能力，让父母活得更好些，更健康些，对子女来说，不就是最快乐的事么？

## <<让父母健康长寿的31件事>>

### 作者简介

米山公启，医学博士、作家，1952年生于日本山梨县。  
著名医学专家，因出演《伦理之镜》而引起日本各界广泛关注。  
一直致力于老年医疗和老年痴呆症问题，现就职于东京都阿伎留市米山医院，一边从医一边执笔写作。  
著有：《让大脑重返青春的30种方法》、《预防健忘的28种方法》等。

## <<让父母健康长寿的31件事>>

### 书籍目录

第一章 为了父母更健康1.送运动鞋2.送计步器3.送优质寝具4.带父母去看看牙5.送电动牙刷6.和父母一起戒烟7.带父母去做PET检查8.每年做两次血液检查9.送高性能吸尘器10.送血压计COLUMN和父亲一起戒烟第二章 美味让父母变得更年轻11.送应季的新鲜食品12.定期送好喝的水13.陪父母去高档饭店用餐14.送红葡萄酒15.送咖啡机16.送木糖醇口香糖COLUMN全家一起去饭店第三章 “有奔头”是父母长寿的秘诀17.让父母负责照顾孙子18.送热带鱼19.送相声CD20.送香草植物21.送菜籽22.让父母参加公益活动23.每周给父母打一次电话COLUMN外孙女出生了第四章 有趣的活动让头脑保持灵活24.送涂画用品25.用短信与父母联络26.陪他们去卡拉OK27.请父母画家谱28.和父母一起去旅游29.带他们去看戏剧30.送块手表给他们31.送妈妈化妆品COLUMN母亲的短信

## &lt;&lt;让父母健康长寿的31件事&gt;&gt;

## 章节摘录

建议父母从轻松的散步开始 随着年龄的增长,人活动身体的机会自然越来越少。

另外,如果平时不怎么锻炼身体的人突然开始运动的话,反而容易受伤或者发生意外。

散步则是任何人都能坚持的一种简单运动,最近的医学研究结果也证明散步的诸多益处。

现在有很多既轻巧功能又多的运动鞋,所以,不妨选择一双合适的送给父母,鼓励他们平常多出去走走。

一天走20分钟,击退“生活习惯病” 我们还要告诉父母,散步其实也不用花很长时间,一天只要走上20分钟就能够见到效果,足以让他们保持年轻。

习惯了每天散步20分钟后,自然不会再觉得走路是痛苦的事了。

锻炼会使人在增加肌肉的同时促进新陈代谢,并能使积存在腰腹周围的脂肪得到燃烧,进而让身体变得结实、苗条。

散步的好处不仅仅是燃烧脂肪,很多相关的研究结果告诉我们,散步有降压的功效,还可以减少血液中的中性脂肪和“坏胆固醇”(VLDL,极低密度脂蛋白)的数值。

这些都说明,坚持散步不但会让身体充满活力,同时还能在不知不觉中降低患动脉硬化、脑梗塞、心肌梗塞等“生活习惯病”的风险。

每天20分钟的适当运动还能增加人体胰岛素的分泌,降低血糖值和预防糖尿病的发生。

除此之外,散步还有一个重要的功效,那就是可以增加血液中的5-羟色胺。

下面就给大家介绍一下5-羟色胺吧。

有效增加5-羟色胺的呼吸方法 5-羟色胺是一种使人身心放松的重要脑内物质。

血液中的5-羟色胺不足会导致某些身心障碍,最常见的比如使人因为一点儿小事而焦躁不安,时常感到情绪低落,早上起床时心情抑郁等。

我们既要让父母知道,仅仅是简单的散步就能使我们的身体分泌5-羟色胺,同时还应该教他们提高5-羟色胺分泌量的运动方法,即呼吸法,伴着“右、左、右、左”的步伐节奏,用鼻子“吸、吸、呼、呼”有规律地呼吸。

这样反复多次,血液中5-羟色胺的分泌量就会增多。

每天只用20分钟的时间来散步,就可以保持青春常在。

不要再迟疑了,这就送上运动鞋给父母,让他们马上开始散步吧。

送计步器,让父母养成散步的习惯 在给父母送运动鞋的同时还应该再送一样东西——计步器。

原因有二:一是能让父母随时了解自己的身体状况;二是有了它就可以设定目标从而使散步容易坚持下去。

现在的计步器一般都能保存一周的活动记录,这样就可以比较每天散步的步数。

借这个机会,让父母试着开始管理自己的健康。

“看今天能不能比昨天多走1000步。

”像这样把目标数值化后,就可以增强一个人的成就感。

在散步时也不一定要要求自己必须走多少步,只要步数适量就会获得足够的效果。

计步器还可以帮你随时掌握父母的健康状况,知道他们一天走了多少步,甚至有时还能发现父母健康上的微小变化。

设定7000步的目标 日本以前的健康法要求一个人每天要走1万步,但对上了年纪的人来说这个目标有些高了,反倒会使他们失去运动的兴趣,起到反效果。

为了让父母能够坚持每天散步,我们应该设定一些比较容易实现的目标。

据说现代人平均每天要走7000步左右,所以,何不让父母把目标值设定为每天7000步呢?设定一个目标,并且坚持去做,就会逐渐使骨质变硬,防止骨质疏松,而且对瘫痪和老年痴呆症也能起到预防作用。

## <<让父母健康长寿的31件事>>

### 后记

人可能天生都乐观吧，很少有人对将来做一些悲观的预测。

我们总是含糊地认为：“我们家没事儿”、“父母健康着呢”……我是神经内科的医生，见过很多脑血栓、脑溢血和老年痴呆症患者。

不得不说，一旦得了这些病，医生能做的事情是很有限的。

如果能在健康的时候多努努力，就可以延缓病情，或者不至于最后瘫痪在床。

但实际上，能够严格管理自己健康的人并不多。

所有的父母都一样吧，家里人的话往往不太听。

其实也只有家里人，才能够真正地为父母着想，督促和帮助父母做到早期疾病预防。

平常和父母保持很好的交流，才有可能做好他们的健康管理。

在现代社会里，大家庭越来越少，连和父母见面的机会都没有以前那样多了，好在现在可以通过手机、电子邮件等手段，即使不直接见面也能保持和父母之间的联系。

如果在利用本书中所提到的各种方法的同时，还能够注意保持与父母之间的感情联络，就会更有利于维护父母的身体健康。

父母健健康康地生活，这对子女来说是一件多么幸福的事啊，可惜很多人都是在父母生病后才真正认识到这一点。

为了今后不后悔，请一定将本书所提供的方法付诸实施吧。

米山公启

## <<让父母健康长寿的31件事>>

### 编辑推荐

《让父母健康长寿的31件事》：父母的健康长寿是对子女最大的奖赏，日本著名医学专家告诉我们——31种让父母健康而又不太费事儿的方法，好好地爱父母，让父母活得更好些，更健康些，对子女来说，不就是最快乐的事么？

赠品：价值50元现金抵用券一张，在中粮集团我买网购买价值136元的滋采美萃杂粮礼盒（500g\*8）抵用50元（86元全国配送且免邮费）。

活动：新浪微博#写给父母三句话微情书，赢探亲往返机票#；关注@北大社博雅光华。

<<让父母健康长寿的31件事>>

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>