

<<老有所医>>

图书基本信息

书名：<<老有所医>>

13位ISBN编号：9787501450640

10位ISBN编号：7501450641

出版时间：2013-1

出版时间：群众出版社

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>

<<老有所医>>

书籍目录

第一部分快乐生活 第一章做好心理调适迎接退休生活 一、警察职业易造成的职业心理问题 二、退休生活四阶段 三、心理健康十条标准 四、心理健康小测试 五、心理衰老十大早期信号 第二章重视心理健康乐享晚年生活 一、养生先养心 二、乐观者长寿 三、保持心理健康的标准 四、保持心理健康的“十个要” 五、心胸坦荡天地宽 六、宽容是生活的大智慧 七、相信自己，树立信心 八、学会控制情绪 九、远离攀比，乐享晚年 第三章从容地活出自己 一、儿孙自有儿孙福 二、有所为，有所不为 三、潇洒面对，活出真我 四、学会享受生活 五、拥有普通人的快乐 第四章好形象好心情 一、打造自己的形象 二、老警官着装锦囊 三、呵护肌肤，靓丽晚年 四、用睡眠塑造美丽和健康 五、保养是一种心态 第五章内心坚定理性通达 一、做事当机立断 二、退一步海阔天空 三、人至察则无徒 四、学会换位思考 五、善行义举，乐于助人 第六章心理保健小妙法 一、学会幽默 二、欣赏音乐 三、与知己唠嗑 四、心理平衡六招 五、给自己一个精神寄托 六、调节情绪远离噩梦 第七章内外和谐好心情 一、白头到老不容易 二、婆媳相处也有潜规则 三、邻里关系要和气 四、与家政服务人员的相处之道 第二部分关爱身体 第一章科学的健康理念 一、身体健康科学标准 二、健康管理计划表 三、长期坚持有规律的生活 第二章健康饮食保本固元 一、树立科学的饮食理念，掌握好饮食四大平衡 二、老警官私房菜推荐 三、老年凡饮酒的误区 四、选用补品注意事项 五、常见老年疾病的饮食注意 第三章未雨绸缪防治结合 一、亚健康的表现与防治 二、颈椎病的表现与防治 三、腰椎间盘突出症的表现与防治 四、腰肌劳损的防治 五、骨关节炎的防治 六、慢性胃炎的防治 七、消化性溃疡的防治 八、高血压的表现与防治 九、糖尿病的表现与防治 十、体检不偷懒，防病有目标 十一、体检小常识 十二、看病挂号新方式 第四章适量运动身体好 一、适合中老年的运动方式 二、因人而异、因地制宜选择体育项目 三、适量运动，注意防护 四、简单运动巧健身 五、养生小窍门 第三部分安全第一 第一章居家安全 一、居家防盗 二、家庭防火 三、居家用电安全 四、陌生人勿进门 第二章出行安全 一、出行准备不可省 二、重要物品妥当准备 三、保持通信畅通 四、注意扒手 五、陌生人“忽悠”勿听信 六、老年人与交通安全 第三章反经济诈骗有妙招 一、反电信诈骗 二、银行取现注意 三、网购安全 第四章养宠物是一门学问 一、老年人与宠物勿要过于亲近 二、宠物防疫处理不可少 三、宠物清洁卫生请勿忘 四、毛发过敏者的注意事项 第五章家庭急救常识 一、老年人易发急症与急救 二、求救电话早设置 三、老年健康安全施救“四不得” 附录一 附录二 后记

<<老有所医>>

章节摘录

版权页：此外，睡眠不足还会从许多方面直接或间接影响美丽，直至影响我们的身体健康。

具体说来，这主要表现在以下几方面：第一，睡眠问题会间接导致肥胖。

睡不好觉会变胖？

可能很多女性会觉得不可思议，但事实的确如此。

科学研究表明，我们的身体里有一种叫做瘦素的荷尔蒙，这是一种维持身体不至于突然增重的重要物质。

当睡眠不足或睡眠质量不佳时，体内的瘦素就会逐渐下降，受此影响我们就会产生一种很想吃东西的信息，从而大量饮食，多余的脂肪自然会在体内越积越多。

第二，睡眠不好的人更容易衰老。

前面说过，熟睡时，我们的大脑会分泌较多的生长激素，它拥有使细胞再生的能力，可以让我们的肌肤保持年轻光彩、有弹性。

反之，当睡眠质量不佳时，肌肤细胞无法进行更新，或者更新速度较慢，我们的气色自然显得暗淡。

经常睡不好觉，整个人就会看起来更加衰老。

需要提醒的是，相对于男性来说，女性必须睡得比较久、比较深才能获得足够的生长激素，而且年纪越大时，生长激素的分泌量会越来越来少，所以要想保持青春不老，拥有充足的睡眠是关键。

第三，睡眠不好会让人情绪变坏。

睡眠不好的人，不但注意力无法集中、精神涣散，也因无法化解积存已久的心理压力，变得很容易出现生气、躁动等情绪上的反应，严重时甚至会引发更多精神层面的疾病，如忧郁症、躁郁症、记忆力减退等，甚至变成生活中的定时炸弹，害人又害己。

第四，睡眠不好容易引发多种疾病。

睡眠不好乃至长期失眠本身就是一种严重病症，另外睡眠不足还是引发心脏病、高血压、免疫功能失调、内分泌失调、抵抗力下降、糖尿病体质等多种健康问题的根源。

所以，即使你把美丽看得很淡，也要为自己的身体健康考虑，毕竟健康第一。

既然科学已经证明睡眠对美容有如此神奇的功效，也对我们的美丽和健康有着如此严重的影响，那我们为何不对自己更好一些，让生活变得简单一些，让美容不再是少数人享有的特权呢？

当然，拥有良好的睡眠并非易事。

无论是生活、工作的压力，还是受吸烟、饮酒等不良习惯的影响，睡觉这种再简单不过的本能却让很多人难以做到。

在此为大家提供一些秘诀，希望大家每天都能够安然入梦，越睡越美。

睡前洗个热水澡。

临睡前轻轻松松洗个热水澡，最好是泡澡，可以促进副交感神经发挥功效，从而帮助我们入睡。

需要注意的是，泡澡时水温不能太高，因为高温会使体温上升，刺激交感神经，那样的话你会更加兴奋，更加难以入睡。

临睡时做个柔软操。

临睡前做一段柔软操或一些简单的伸展运动，有助于缓解一天下来的紧张情绪，也能让副交感神经发挥作用，帮助入眠。

<<老有所医>>

编辑推荐

《老有所医:安全健康度晚年》由北京群众出版社出版。

<<老有所医>>

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>