

<<中老年养生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生保健百科>>

13位ISBN编号：9787506453325

10位ISBN编号：7506453320

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：赵旻

页数：278

字数：240000

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>

## <<中老年养生保健百科>>

### 内容概要

世界卫生组织提出，“人的健康和寿命，60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响”。

目前，威胁我们身体健康的许多疾病，都是由不健康的生活方式引起的。

本书将告诉您我们精心总结的中老年养生保健百科知识，指导您消除和减少生活中影响健康的危险因素，预防疾病，使您拥有一个安康幸福的人生。

## &lt;&lt;中老年养生保健百科&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 总论 第一节 概述 一、养生的定义 二、中老年人健康的标准 第二节 中老年人的生理特征 一、中老年人的年龄划分 二、中年人的生理特征 三、老年人的生理特征

第二章 怡情养性心理保健 第一节 强身先健心 一、中老年人须重视心理健康 二、心理健康的特点与标准 三、中老年人心理变化的特征 四、中老年人心理健康的表现 五、什么是心理年龄 六、建立良好的心态 第二节 中年心理保健 一、人到中年的心理变化 二、中年是人生的转折点 三、中年人的人际交往 四、女性更年期的心理按摩 五、男性更年期的心理减压 第三节 老年期心理保健 一、老年期心理需求 二、老年期心理卫生 三、摆脱怕老情绪 四、老年人的心理危机

第三章 合理膳食饮食保健 第一节 吃出健康和吃出长寿 一、均衡营养,科学膳食 二、中老年人均衡膳食原则 三、合理补充营养素 第二节 日常饮食宜忌 一、粗细并举,三餐合理 二、三低食品要慎食 三、饥不择食不可取 四、少盐防治高血压 五、少油防治高血脂 六、食物相克不可不防 七、饮食抗癌小知识 第三节 饮酒与养生保健 一、酒的营养及医疗保健功效 二、过量饮酒损健康 三、中老年人饮酒的利与弊 四、解酒妙法 第四节 饮茶与养生保健 一、茶的营养及医疗保健功效 二、沏茶的学问与喝茶的方法 三、中老年人饮茶注意事项 第五节 药膳 一、什么是药膳 二、药膳的作用 三、药膳的分类 四、药膳的应用原则 第六节 饮食养生小诀窍 一、早食宜饱,午后宜少 二、原汤化原食 三、甜食催人老 四、食盐过多损健康 五、中老年人饮水学问大

第四章 运动保健 第一节 生命在于运动 一、合理锻炼,运动强身 二、适宜中老年人的运动项目 三、运动中的注意事项 四、运动中的自我保护 第二节 运动小贴士 一、晨跑后不宜睡回笼觉 二、感冒患者的运动与休息 三、腰腿痛患者的运动疗法 四、适合便秘患者的运动 五、适合肩周炎及颈椎病患者的运动 六、适合神经衰弱患者的运动

第五章 抗衰延寿日常保健 一、科学起居,养生延寿 二、舒适家居,延年益寿 三、四季养生 四、日常急救常识

第六章 和谐农性爱保健 第一节 以性养生 一、正确看待中老年人的性爱生活 二、独身老年人的性心理特征 三、老年人的黄昏恋 四、老年人的性心理保健 五、中老年女性生活中的障碍 六、怎样延缓性功能衰退 七、中老年男性延缓性功能衰退四法 八、选择合适的性交体位 第二节 “性”福生活小贴士 一、性爱对中年女性四大益处 二、中年女性如何巧度第二次蜜月 三、中老年人性生活禁忌

第七章 怡情逸趣休闲养生 第一节 老有所学年轻之道 一、老而不学老且衰 二、老而能学正当年 三、老有所为发余热 第二节 老有所乐养气之道 一、吟诗健脑,泼墨延寿 二、养鸟怡情,垂钓益趣 三、集邮陶情,养花益气 四、音乐畅情,对弈悦性 五、登山舒心,旅游畅性

第八章 防患疾病于未然 第一节 防病胜于治病 一、中老年人须警惕的疾病预兆 二、定期体检对中老年人的重要性 三、各类疾病的早期征兆 第二节 中老年常见疾病及护理 一、怎样识别中老年人疾病信息 二、中老年人感冒的预防及家庭护理 三、中老年人冠心病的预防 四、中老年人高血压的预防及家庭护理 五、中老年人糖尿病的预防及家庭护理 六、中老年糖尿病后低血糖的预防及家庭护理 七、中老年人高脂血症的预防及家庭护理 八、中老年人肥胖症的预防及家庭护理 九、中老年人脂肪肝的预防及家庭护理 十、中老年人肝硬化的预防及家庭护理 十一、中老年人中风的预防及家庭护理 十二、中老年人脑血栓的预防及家庭护理 十三、中老年人帕金森病的预防及家庭护理 十四、中老年人慢性支气管炎的预防及家庭护理 十五、中老年人肺炎的预防及家庭护理 十六、女性更年期综合征的家庭护理 十七、中老年人失眠健忘的预防及家庭护理 十八、中老年人痴呆的家庭护理 十九、中老年人慢性胃炎的预防及家庭护理 二十、中老年人便秘的预防及家庭护理 二十一、中老年人骨质增生的预防 二十二、中老年人骨质疏松症的预防及家庭护理 二十三、中老年人青光眼的预防及家庭护理 二十四、中老年人白内障的预防及家庭护理 二十五、中老年人耳聋的预防及家庭护理 二十六、中老年人生活防癌原则

第九章 养生保健实用诀窍 一、古代名家长寿之道 二、养生益寿小锦囊 三、中国古代名家养生歌诀 四、养生益寿谚语与格言



章节摘录

第一章 总论 第一节 概述 养生一词，出自于《管子》，乃保养生命以达长寿之意。

在漫长的人类发展历史中，健康与长寿一直是人们的美好愿望，因而中华传统养生文化不断丰富和发展。

相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践以古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以尤为显得博大精深。

它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。

不同群体，如男性、女性、特别是青年人和中老年人，其健康标准是有差异的。

中老年人群体，身体上和心理上都和青年人有很大差异，从身体情况看，各器官、系统（如脑神经组织、心血管功能、消化功能、呼吸功能以及内分泌功能等），都有不同程度的衰退；而心理状态也由年轻时的容易冲动逐步轻变为平和安定，退休以后还容易产生失落感、孤独感甚至恐惧感等。

中老年人的健康情况发生了很大变化，因此其健康标准与青年人相比也有不同，世界卫生组织（WHO）为中老年人制定的健康标准的要求就适当降低了，这一标准的具体内容是“五好”和“三良”：“五好”是1.胃口好，不挑食。

2.二便好，大小便通畅。

## <<中老年养生保健百科>>

### 编辑推荐

《中老年养生保健百科》探究中华千年医籍奥秘，破解历代名家养生之道，用现代医学的角度为您解读中老年养生保健常识，带您走出日常保健的误区。

<<中老年养生保健百科>>

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>