

<<家有父母>>

图书基本信息

书名：<<家有父母>>

13位ISBN编号：9787510048173

10位ISBN编号：7510048176

出版时间：2012-7

出版时间：世界图书出版公司

作者：曾丽雄

页数：167

字数：185000

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>

<<家有父母>>

内容概要

医学博士曾丽雄所著《家有父母——一个医学博士的侍亲手记》一书是专门奉献给天下孝心儿女的一部尽孝宝典。《家有父母》从科学饮食、运动锻炼、日常起居、居家用药等四个方面入手，结合作者多年来的临床经验及侍奉双亲的心得，从最熟悉的生活场景切入，解答最常见典型的健康误区，道出最简单易行的侍亲之道，进行最贴心的阅读延伸，从而使广大儿女朋友掌握最专业、最科学的侍亲方法，帮助自己的父母掌握全新的健康理念，打造优质的老年生活。

<<家有父母>>

作者简介

曾丽雄，医学博士，中华人民共和国医师编号：110430000701990，毕业于中南大学湘雅医学院，现就职于中南大学湘雅三医院，主要从事老年心血管疾病的诊治，尤其在介入诊断及治疗方面颇有建树。

在医学刊物发表专业论文多篇，长期在健康杂志开设老年保健咨询专栏。

<<家有父母>>

书籍目录

?家家可行的健康小食方?

每天一苹果，医生远离我
 吃芹菜可以治疗失眠
 醋蛋液：冠心病的克星
 鱼鳞——被丢弃的营养
 饭后即食水果易便秘
 饭后不宜立即喝茶
 热酒少伤肝
 驻颜小偏方
 老打嗝怎么办
 常食木耳，防治脑血栓
 治鼻炎的小偏方
 白糖腌海带治慢性咽炎
 枸杞鸡蛋羹防治老花眼
 老年人夏季进补不宜喝鸡汤
 晚上才是喝牛奶的黄金时间
 豆浆一定要煮沸喝
 冬天煲汤加陈皮
 喝蜂蜜有诀窍
 老年人喝什么饮料好

?长寿金钥匙：起居有时?

防老，从泡脚开始
 老年人午睡有讲究
 坐藤椅睡麻席，防暑又保健
 老年人适合什么睡姿
 梳一梳，梳掉脑中风
 牙口好有妙招
 不要等到渴了才喝水
 皮肤瘙痒千万别用“老头乐”挠
 老年人洗澡不是越勤越好
 选对枕芯，有利睡眠
 晨练的禁忌
 养护关节“四重唱”
 起居无小事，处处要留心
 立春莫急换冬衣，老人“春捂”有诀窍
 老来也有花枝俏
 父母卧室巧装修
 每天一分钟，老眼不昏花
 老人染发不利健康
 老年男性也要勤洗下身
 李阿姨的护颜秘方

?一静不如一动?

如何做一个老年“不倒翁”
 倒走，谨防闪了腰
 散步的讲究

<<家有父母>>

手摇扇子，消暑又保健
让血压降下来的简单运动方法
春困烦恼一扫光
三个小动作远离脑中风
常练练手的握力，延年又益寿
简易可行的全身保健操
门球，竞技与趣味兼备的运动
如何站如不老松
可在家里轻松完成的腿部保健
拉拉耳朵，健肾壮腰
搓一搓，轻松延缓衰老
小部位，大有讲究
最简易的减肥方案
巧治肩周炎

?不做闲人，要有闲情?

旅游常备哪些药
兴奋失眠怎么办
老年登山要量力而行
老年人养花草须知
新来的家庭成员
泡温泉益处多
舞动夕阳红
与孙子一起看看少儿节目
网络的诱惑
电动按摩椅带来的烦恼

?最好的医生是自己?

别拿保健品当神药
吃药千万别“依葫芦画瓢”
常被误用的居家药品
不宜用滚开水冲服的药
高血压患者吃药前后别喝酒
喝中药不宜加糖
药食相克需注意
老年人不要乱吃感冒药
预防感冒的小偏方
中风的早期信号
补钙不能全靠钙片
早期肿瘤的自我诊断
老年人需定期体检
老年人要谨慎饮用药酒

<<家有父母>>

章节摘录

版权页：插图：树枯根先衰，人老足先老。

老年人养生就要从保养脚开始，尤其是冬天，泡脚是必不可少的养生绝招。

父母有一个很好的习惯，那就是每晚坚持泡脚。

母亲觉得泡脚之后特别舒服，泡了之后身体也暖和了睡得也香了。

妻子听说用木桶泡脚效果更好，忙去给父母买了一个香柏木木桶，专门用来泡脚。

母亲说香柏木木桶有种天然的香味，很好闻，而且没有静电，泡中药还有助于药效的发挥，直夸妻子贴心。

那么，泡脚到底有什么好处呢？

父母常在睡觉前泡脚，特别是冬天，泡完脚，捏捏足心，按按摩，全身微热，很舒服。

确实，用热水泡脚可以使体温升高，促进末梢血管的血流更加顺畅，并减轻心脏的负担。

其实，泡脚的好处还不止这些。

从中医角度看，脚上有反射区和众多穴位，当人们用热水泡脚时，就会刺激穴位和反射区，促进脚部乃至全身的血液循环，从而加快身体的新陈代谢，起到调解全身的作用。

例如，我们熟悉的涌泉穴和太冲穴受到温热的刺激后，就能起到养肾护肝的作用。

如果刺激脚底的大肠反射区，还能起到通便的效果。

此外，泡脚使血液循环加快，让人出汗，不仅能解除疲劳，还能使某些毒素随着汗液排出。

当然，泡脚也不是用水一“泡”了事，它是有讲究的。

首先，保持泡脚水的温度略高于人体体温即可，不要超过38~40摄氏度。

其次，对老年人而言，一般泡20~30分钟为宜，但低血压的老人、身体比较虚弱的老人，每天泡20分钟就足够了，以防泡脚时间过长引起血管扩张，导致血压降低。

第三，泡脚水不能太浅，至少要没过脚面，当然，连小腿一起泡，效果会更好。

泡完后晾5分钟。

如果在泡脚时适当地加以按摩，效果会更好。

如果不会按摩穴位也不要紧，只要两脚互相搓动，用手搓洗也是一样的效果。

冬季泡足是很舒服很享受的一件事情，但是很多脚趾很胖的老人却喜欢泡完脚之后匆匆用毛巾擦干，然后就钻进被窝或者穿上棉拖鞋，这样脚趾之间长时间不透气，很容易滋生细菌，引发脚气或者足癣。

所以用毛巾擦干脚上的水后，还应该晾5分钟，这样才能彻底干透，避免细菌滋生。

泡脚后要做好保湿护理。

老年人皮肤油脂分泌减少，每天泡脚也会流失水分和油脂，容易引起足跟皲裂，所以每次泡脚后一定要涂抹橄榄油或凡士林软膏，预防皲裂。

<<家有父母>>

编辑推荐

《家有父母:一个医学博士的侍亲手记》是专门奉献给天下孝心儿女的一部尽孝宝典。

<<家有父母>>

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>