

## <<最好的健康给父母>>

### 图书基本信息

书名：<<最好的健康给父母>>

13位ISBN编号：9787533030339

10位ISBN编号：7533030338

出版时间：2010-1

出版时间：山东美术出版社

作者：杨力

页数：276

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>

## <<最好的健康给父母>>

### 前言

孩子是父母的心头宝，每一位父母为了儿女的健康成长都付出了长久的努力。

几十年的辛苦和青春，换来了儿女的成熟。

当儿女们成家立业，父母们也走到了中年，渐渐迈入老年。

这时候，一些父母终于得以安享晚年，还有一些父母依然要为工作、家庭奔波劳苦，甚至比年轻时更加劳累。

而此时，他们的身体不断发出信号，负担过重，让中年父母难以承受。

中年是人生中的一个非常时期，既是人体生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的过渡阶段。

中医经典《黄帝内经》中说，男子在中年以前，精力旺盛，筋骨强健，肌肉饱满。

中年之后开始出现“肾气衰”现象。

女子于中年以前，皮肤光滑细腻，头发有光泽，身体强壮，面貌娇嫩。

中年之后；精力开始不济，皮肤及面容逐渐衰老，失去光泽，头发枯疏，月经减少直至消失。

《黄帝内经·灵枢》曰：“人四十，阳气不足。

损与日至。

”就是说，人进入中年以后，阳气就开始走下坡路，很多疾病都容易在这个年龄段发生。

糖尿病、脑动脉硬化症、脑萎缩的形成和加重多从中年开始；原发性心血管疾病大多是在中年以后开始出现症状，并逐渐加重；人体内分泌功能、体液神经调节功能从中年开始发生失衡紊乱；肺癌好发于40岁以上，胃癌好发于40~60岁，肝癌好发于30~50岁之间；消化功能、性功能也从此时开始衰退，等等。

因此，人到中年就要重视养生。

另外，由于生活水平的提高，老年人口逐渐增多，老年人的健康问题也越来越突出。

延长寿命不能作为老年人追求的唯一目标，在延长寿命的同时，应提高生命质量和生活质量，既要长寿，又要健康，还要活得幸福、活得快乐、活得有意义。

养生在于自己。

无论社会或家庭为老年人提供多么好的养老环境，如果老年人自己不保护自己，不会养生，也不可能长寿。

著名生理学家巴甫洛夫说：“乐观是养生的唯一秘诀。

”老年人要长寿，就要调整自己的身心平衡状态，做自己的主人。

遇烦恼能排除，遇挫折能顺应，遇疾病不发愁，丧失亲人能承受。

这样才能使身心保持蓬勃向上的姿态。

中老年养生问题迫在眉睫，辛苦了大半辈子的父母一定要学会养生，照顾好自己的身体，使得身心健康，幸福长寿。

## <<最好的健康给父母>>

### 内容概要

本书分九章对中老年人的身体生理现状、心理、睡眠、疾病预防、经络、饮食，以及药物、动静、气候等方面的养生知识作了比较全面的分析和阐述。

在注意营养平衡、控制生活节奏，自得其乐、心平如镜，讲究饮食习惯、保持劳逸结合，养生为主、重视食补、适当药补、辅以经络按摩，安稳睡眠、动静养生结合等方面都有全新的诠释。

每章结束还附有平时读者和患者的来信，用以指导中老年人如何适应中老年生活，保持和增进身体健康，以使中老年人拥有一个健康、幸福、快乐的人生。

## <<最好的健康给父母>>

### 作者简介

杨力，国学大家、中国首席中医养生专家、易学家、作家、历史文化学者、中国中医科学院研究生院教授、北京《周易》研究会会长。

杨力教授学识渊博，精通文、史、哲、医和养生文化，从事研究生教学27年。

近年来她全身心投入到中医养生文化的传播和普及中，为了“让中国人多

## <<最好的健康给父母>>

### 书籍目录

第一章 盘点中老年人身体现状 中年父母过劳陷入亚健康“泥淖” 骨病困扰中老年父母 人到中年，“三高”发病明显 老年人身体变化早知道 孩子闯天下，父母心空巢 父母的五脏六腑出了问题 明确衰老的含义，掌握延缓衰老的秘诀 第二章 心理健康，父母的幸福保证 更年期父母脾气大 辨证治疗更年期综合征 中年人自我减压四大法宝 老年人的“心灵整容” 改善心情的七个好方法 五大乐趣让身体真正放松 儿女大了，父母如何应对“空巢” 《黄帝内经》中的五音、五色心理疗法 第三章 睡眠养生，精气神的补充剂 三大睡眠方式给身体充电加油 适合中老年人的最佳睡姿 一天要睡多少时间最好 睡眠环境的五个要求 赶走失眠，让父母睡个好觉 七个中药方辩证止多梦 子时大睡，午时小憩 第四章 上医治未病，常见病的预防养生之道 用中医“四诊”为五脏体外“体检” 头痛——坐卧不安的苦恼 便秘——难以言表的痛楚 肥胖症——万病祸端 高血压病——健康潜在的红灯 糖尿病——这个杀手有点“甜” 冠心病——“非常心跳”玩不起 高脂血症——血脂异常，身体欠安康 脂肪肝——会使肝脏的负担过重 胆石症——偏爱女性的生活病 骨质疏松症——多种方法来壮骨 第五章 经络养生，用按摩来留住健康 按摩是疏通经络的重要手段 不同按摩手法作用各异 人体十四条经络的养生功效 健脾益肾经络按摩法 缓解慢性胃炎按摩法 足部按摩抗衰老 防治颈椎病的方法 肩周炎的按摩治疗 按摩治疗眩晕 目胀额紧按摩可治 慢性鼻炎的按摩治法 高血压的按摩治疗 心脏病的按摩治疗 预防冠心病的小方法 解除上肢酸痛的方法 治疗腕管综合征的推拿方法 小腿抽筋的按摩法 第六章 药食同源，饮食养生防病抗衰老 跟着《易经》学食养 父母的饮食要注意荤素搭配 身体缺乏维生素时吃什么 排毒保五脏 哪些食物让父母越吃越年轻 隔夜剩菜不可吃 补气药膳给父母充足的体力 补血药膳让父母精神焕发 补阴药膳让父母益寿延年 补阳药膳让父母神采飞扬 明目养眼 保健药膳 乌发护发药膳 健脑益智抗疲劳保健药膳 第七章 药物养生，献给体质虚弱的父母 补气之药，气顺则血和畅然 补血之药，血旺则神健气足 常见阴虚证与补阴药物 常见阳虚证与补阳药物 中老年药物养生须谨慎 第八章 动静养生需结合，阴阳平衡两相宜 以静养生，保持精神祥和宁静 以动养生，增强体质机能 动静结合是最好的养生之道 锻炼身体的五大原则 散步，让养生变得简单方便 人体防衰操 摇头健脑操 看电视保健操 中老年颈椎操 常见病的运动小常识 第九章 季节养生，与大自然天人合一 春季养生三重点：调神、运动加防病 夏季养生的三大原则与八项注意 秋季多处需“设防”，养生宜以食为先 冬季养生的全方位提示

## <<最好的健康给父母>>

### 章节摘录

插图：第一章盘点中老年人身体现状中年父母过劳陷入亚健康“泥淖”“过劳死”指的是长期慢性疲劳后诱发的猝死，即由于工作时间过长、劳动强度加重、心理压力过大导致精疲力竭，甚至引起身体潜藏的疾病急速恶化，继而出现致命的症状，常发生于中年白领阶层。

2005年9月19日，网易公司突然宣布了一项令人意外的消息，年仅38岁的网易代理首席执行官孙德棣于9月18日因癌症去世。

而去世前两天，他还在通过电子邮件和公司的员工进行工作上的沟通交流.....2005年12月15日，赛迪网收至IBM人力资源部门的消息：“我们万分痛心通知您，前任IBM大中华社区政府及公众事业部总经理李清平先生，由于突发心肺衰竭，抢救无效，于今天凌晨四点在北京中医院不幸去世，享年46岁。

”随之倒下的还有大中电器公司总经理胡凯、爱立信中国公司总裁杨迈，他们同样逝于心脏病来袭，但谁都明白，杀死他们的幕后真凶，是长期巨大压力下的过度疲劳。

调查发现，“过劳死”最容易找上这样三类人：第一类是具有“完美主义”性格的人，这类人自我期望值高，追求尽善尽美，不做好誓不罢休；第二类是所谓的“工作狂”，这类人经常加班，工作起来就停不下来；第三类是自己虽不情愿，但是生存环境竞争大，必须加倍工作才能达到绩效或做完工作。

## <<最好的健康给父母>>

### 编辑推荐

《最好的健康给父母》：中国首席中医养生专家中央电视台《百家讲坛》主讲山东电视台《养生》主讲一本让中老年人多活十年的健康养生书一份孝敬父母赠送亲朋好友的最佳健康厚礼

## <<最好的健康给父母>>

### 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>