

<<细说中老年男性健康密码>>

图书基本信息

书名：<<细说中老年男性健康密码>>

13位ISBN编号：9787536474260

10位ISBN编号：7536474261

出版时间：2012-6

出版时间：四川科技出版社

作者：陶红亮 编

页数：214

字数：270000

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>

## <<细说中老年男性健康密码>>

### 前言

最近几年的统计数据表明，老年疾病开始年轻化了，中老年人的健康状况堪忧。因此，如何提高中老年人的生活质量，充分发挥他们身体的内在潜力，维持他们的生命活力，就成为我们大家应该关注的社会问题。

## <<细说中老年男性健康密码>>

### 内容概要

本书从生活中最为常见也最容易被忽略的健康常识着手，为广大中老年男性朋友揭示了一个个与生活密切相关的健康漏洞，并且针对每个健康漏洞加以分析，给出了较佳的应对方案，让读者预防疾病、远离疾病、健康常驻。

为了方便中老年男性朋友更好地阅读、更清晰地理解、更容易地学会健康知识，本书特别在每一节的开头都设置了导语来帮助阅读，结尾处增添了提示。

本书从饮食、运动、心态、习惯、婚姻、兴趣等诸多方面向中老年男性朋友阐述了身边息息相关的问题与窍门。

本书将会让中老年男性朋友明白：求医不如求己，小毛病与其花钱打针吃药不如食疗来得安全快捷；生命在于运动，运动可以防治很多慢性疾病；良好的心态，是老年人健康长寿的前提；疾病往往有信号，早发现早治疗就能早康复；有规律地生活，健康就会常伴身边；老年夫妻恩爱也是生命中的一段美好；保护好自己门窗——牙齿和眼睛；一个好的睡眠，胜于一剂好补药；老来无聊，培养一种兴趣爱好有利于身体健康；退休不是生活的结束，而是“第二次生命”的开始。

## <<细说中老年男性健康密码>>

### 书籍目录

#### 第一章民以食为天，健康大过天

合理饮用药酒,保持身体健康

食疗，解决便秘如此简单

防治头痛失眠健忘

粗细粮搭配吃对健康有利

中老年男性熟食西红柿效果更佳

健康食疗，有效防治中老年哮喘

五种体质的中老年男性巧保养

南瓜，抗衰老的较佳食品

流感季节巧妙保护中老年男性

常饮黑茶可以健胃降压、抗癌防衰老

秋食板栗可以健脾养胃、强筋补肾

进食柿子有着小窍门

中老年男性怎样生吃食物

#### 第二章生命在于运动，动一动、少病痛

不再为骨质疏松而烦恼

运动疗法巧治肩周炎

“黄昏练”好于晨练

怎样减掉烦人的“将军肚”

骑自行车对身体锻炼有好处

老年痴呆症不用怕

运动疗法巧治肺气肿

巧妙增强肺活量

延缓衰老小秘诀

巧妙通过运动来补钙

多运动，巧防心脏病

降血压，太极拳效果好

中老年男性的跑步小技巧

中老年男性运动中应注意的问题

#### 第三章把握健康心态，心态好、病难找

“四保”“三有”“二要”保健康

要及时发现上帝的提示

调整心态，死亡没有那么可怕

轻松愉快生活，远离抑郁症

让家庭成为一个温馨的港湾

做一个人见人爱的“老小孩”

中老年男性应该学会随遇而安

心理疾病的健康疗法

拥有一颗永不老化的心

如何适应“一个人”的生活

老年人健康长寿的习惯

生气的时候更需要散气

如何让老年人不再孤独

#### 第四章留意身体信号，早发现、早治疗

便血也许不是小毛病

## <<细说中老年男性健康密码>>

咳嗽哮喘小心慢性支气管炎  
贫血需要注意白血病  
手脚麻木注意预防中风  
胸部不适小心冠心病来袭  
头痛失眠小心高血压  
心绞痛的及时识别  
暴饮暴食小心糖尿病  
高血压病人还需注意脑血栓  
小腿酸痛小心脉管炎  
胃口不佳小心尿毒症  
上腹部疼痛需预防心肌梗死  
胃部不适小心胃炎  
身体无故异常需小心癌症  
流鼻血的危害与治疗  
第五章做自己的健康顾问，常见疾病防治  
了解牙痛原因，轻松解决牙痛  
多运动、注意饮食，巧治咳嗽  
锻炼、保暖，预防鼻炎  
及时治疗感冒，预防扁桃体炎  
注意个人卫生，预防湿疹  
多吃洁净食物，防止腹泻  
学会自己按摩头部，缓解头痛  
搞好个人卫生，预防肝炎  
多吃蔬菜少吃肉，便秘不再有  
多吃清淡食品，防止形成脂肪肝  
注意保暖，预防关节炎  
第六章养成生活好习惯，有序生活健康多  
养成喝牛奶的好习惯  
吃饭细嚼慢咽，保持良好身材  
适当刮痧，清除体内毒素  
养花可以怡情养性  
饭后有害健康的几个小习惯  
戒烟其实就是挽回自己的生命  
吃早餐有利于健康  
垂钓可以修身养性  
适饮淡茶可以延年益寿  
晨练，给你一个健康的老年  
养成适当饮用蜂蜜的好习惯  
冷水洗脸、温水刷牙与热水泡脚  
多喝多用完美饮料——白开水  
第七章夫妻生活，最美不过夕阳红  
幸福的婚姻有益于男性身心健康  
性生活对丈夫的保健功效  
酒后性生活不可行  
妻子行动，阻击老公ED  
别让性爱成为一种负担  
夏季性爱的私房建议

## <<细说中老年男性健康密码>>

妻子五句话，令丈夫欢天喜地  
丈夫最渴望妻子了解的事情  
第八章护眼爱牙，保护好“窗户”与“门户”  
及时更换老花镜，保养眼睛  
避免强光直射，预防白内障  
中老年男性如何选择太阳镜  
保证睡眠，预防青光眼  
适度用眼，消除黄斑病变  
正常用眼，防治近视眼  
保护牙齿需要预防牙周病  
牙齿美白不能仅仅靠刷牙  
正确使用牙签，保养牙齿  
清洁假牙，防治口腔疾病  
刷牙的正确方法与要领  
第九章培养兴趣爱好，修身养性  
中老年男性爬山的优缺点  
学电脑不是年轻人的专利  
旅游，能强身健体  
打乒乓球充满乐趣、锻炼大脑  
多游泳，预防中老年慢性疾病  
读书有益养生、健康  
侍弄花草草，为健康加分  
姜太公钓鱼，老年养生之道  
中老年男性可适度进行棋牌娱乐  
中老年男性的最佳运动——台球  
第十章好睡眠胜过好补药  
中老年男性要讲究一个好睡姿  
一个好睡眠离不开一个好枕头  
贪睡有时比失眠更可怕  
睡一个好觉离不开助眠的食物  
午睡并不一定有利于健康  
找出失眠原因，失眠不可怕  
睡眠之前应该保持环境卫生  
第十一章退休，开始新的人生  
老年人退休后的性格特点  
退休老年人常见的心理变化  
老年人家庭与社会角色的变化  
老年人如何进行自我心理调节  
空虚、难受、失落，退休综合征  
老年人退休以后的心理误区  
子女如何关心退休后的老年人

## <<细说中老年男性健康密码>>

### 章节摘录

版权页： 人体内的正常环境一般是中性偏弱碱，即体液中的pH值维持在7.35~7.45之间，这样的身体是健康的。

但是由于生活习惯、情绪、周围环境、饮食等因素的影响，人的体液大部分时候都是碱性的，尤其是在人体摄入大量高糖分、高蛋白时，出于身体本能，为了维持体液中的偏碱环境，身体就会动用体内的一切碱性物质去中和酸性物质。

体内钙质含有的碱性物质是最多的，而钙质大量存在于骨骼中。

那么，你在吃大量酸性食物时，其实身体也就在不断消耗着体内的钙质与之中和，以维持酸碱平衡。所以说，酸性体质是骨质疏松、钙质流失的主要原因。

骨质疏松的四种具体症状 1.疼痛。

这是原发性骨质疏松症最主要的症状，其中腰背痛最为多见，占疼痛患者中的绝大多数。

疼痛感觉基本是沿脊柱向两侧扩张，坐位或仰卧位时疼痛减轻，久立或直立、久坐时疼痛就会加剧，其中以晚上和凌晨疼痛最为明显，肌肉运动、大便、咳嗽、弯腰用力时疼痛加重。

2.驼背、身长缩短。

一般在疼痛之后出现。

组成脊椎椎体前部的几乎都是松质骨，而且身体的支柱就是此部位，负重量特别大，而压缩容易变形，使脊椎向前倾，从而形成驼背。

随着年龄逐渐增长，骨质疏松也会日益加重，驼背的弯曲程度也会加大，致使膝关节挛拘显著。

## <<细说中老年男性健康密码>>

### 编辑推荐

《细说中老年男性健康密码》编辑推荐：我们虽然不能将完善的健康理念传达给每一位中老年男性朋友，但是我们希望通过此书，将更多的健康带给更多的中老年男性朋友。希望《细说中老年男性健康密码》可以成为您的健康枕边书。



<<细说中老年男性健康密码>>

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>