

<<健康长寿必须注意的365个细节>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿必须注意的365个细节>>

13位ISBN编号：9787537535489

10位ISBN编号：7537535485

出版时间：2007-5

出版时间：河北科学技术出版社

作者：陈红喜

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>

<<健康长寿必须注意的365个细节>>

内容概要

健康长寿是人类共同追求。

从古至今，无论是真龙天子还是凡夫俗子，“与天齐寿”是所有人的美好愿望与向往。

正如我们所知道的，一切生物体都有一个从新生、幼小，到鼎盛、衰亡的过程，人类也不例外。

从生到死是自然的客观规律，谁也无法超越自然。

正因为如此，历史上的皇帝，即使每天生活在臣子们的山呼“万岁”声中，也一样没能长生不老。

这样说来，人类期望长寿就是不切实际的痴心妄想吗？不是的。

据科学家的研究，人类的正常寿命应该是120岁，随着生活条件的改善，人类有望将寿命延长至150岁。

可现实生活中，能够活到如此高寿者可谓凤毛麟角，一般人都难过百岁大关。

但是不可否认，绝大多数人都可通过自己的努力达到或超过生命的极限。

那么，如何才能健康长寿呢？首先，必须了解生命的本质及影响人体衰老的因素，从而树立正确的健康长寿观。

其次，要建立健康的生活方式，规律生活、均衡饮食、适度运动、怡情养性，让生活的每一天都充满健康活力。

然后，必须顺应自然，特别是中老年人，更应顺应四季，科学养生。

注重日常生活中的每一个细节，提高生活质量，增强生理机能，对抗衰老、延缓衰老，让自己在追求健康长寿中尽享天年。

最后，值得注意的是，健康长寿必须防患于未然。

作为中年人，正逢人生鼎盛时期，身体各项机能都处于旺盛时期，此时对一些毛病小痛总是不以为然，以为抗抗就没事了，岂不料，可能就埋下隐患，中年后在各种病痛中度过余生，让生命质量大打折扣。

而对于老年人来说，由于生理各项机能减退，甚至多种慢性疾病常年缠身，就更需要注意养生保健和药物服用禁忌。

做到以上几点，健康长寿就不再只是无法实现的美好愿望了。

本书从健康长寿必须注意的365个细节入手，层层诱导，深入浅出，为中老年人追求健康长寿指出一个明确的努力方向，让每一位期望健康长寿者都能如愿以偿。

<<健康长寿必须注意的365个细节>>

书籍目录

第一篇 健康长寿的关键在于保持年轻态 生命掌握在自己手中 1.树立健康的长寿观 2.选择健康长寿的活法 3.健康长寿取决于自己 4.让自己的血管永远年轻 生命的本质与衰老 5.衰老是生命活动的必然 6.衰老的发展过程 7.肾脏对衰老的影响 8.脾胃对衰老的影响 影响衰老的因素 9.遗传因素 10.生理因素 11.精神因素 12.生活方式 13.营养因素 14.吸烟嗜酒 15.环境因素 16.感染因素 17.激素和药物

第二篇 规律生活是健康长寿的保证 饮食有节 18.定量 19.定时 20.按需进食 起居有常 21.现代人的生活要有规律 22.起居有常利长寿 23.掌握养生最佳时间 24.睡眠充足 25.衣着舒适 26.洗漱养生 27.排泄通畅 28.老年人起居应防脑卒中 29.看电视的注意事项 戒烟少酒 30.吸烟的危害 31.吸烟易致多种疾病 32.酒对人体健康的影响 33.过量饮酒易引起酒精中毒 34.饮酒与酒精性脂肪肝 35.饮酒与肝硬化 36.饮酒与癌症 37.长期饮酒可导致微量元素缺乏 38.少量饮酒更健康 39.中老年人适量饮酒可健身 适当运动 40.适当运动有益健康长寿 41.运动能延缓衰老 42.运动可调节情绪 43.运动能改善心理 44.运动能增强心脏活力 45.运动能增加肺活量 46.锻炼能促进肠胃消化 47.运动可改善新陈代谢 心理健康 48.心理因素与躯体健康 49.心理因素与免疫功能 50.心理因素与肠易激综合征 51.心理因素与功能性消化不良 52.心理因素与高血压 53.心理因素与癌症 54.中老年人心理变化的特点 55.影响中老年心理健康的因素 56.中老年人心理保健的重要性 57.老人的心病65岁是道槛

第三篇 追求健康长寿常保健不容忽视 建立健康的生活方式 58.生活方式与健康长寿 59.良好的生活方式可减少癌症 60.健康的生活方式 61.值得推荐的生活方式 62.健康生活新起点 63.转变角色应换个活法 64.良好的生活方式在于注意细节 65.懂得科学饮水 66.衣着舒适得体 67.科学选用衣服面料 68.注意易被忽视的生活细节 营造良好的生活环境 69.环境对人体健康的影响 70.气候变化对健康的影响 71.从自然环境中获得健康 72.从阳光下获得健康 73.从负离子中获得健康 74.从空气里获得健康 75.社会环境与健康 76.家庭环境与健康 77.居室环境与健康 78.从室内环境里获得健康 79.从家庭中获得保健 80.健康家庭及其标志 81.有利于健康长寿的家庭生活艺术 保证充足的睡眠 82.健康来自科学的睡眠 83.睡眠长短与人的寿命 84.睡眠质量下降易衰老 85.老年人睡眠的基本特点 86.科学睡眠的方法 87.起床和入睡的最佳时间 88.睡眠的方位姿势与健康 89.睡眠环境与宜忌 90.科学睡眠八要 91.老年人睡眠要注意的细节 92.午睡是“健康充电法” 93.午睡不应超过1小时 94.不宜午睡的人群 95.鲜为人知的假失眠症 96.非药物治疗失眠 享受生命之性爱 97.适度性生活有益健康 98.夫妻恩爱更长寿 99.老年人要正确认识性生活 100.老年性生活的基本原则 101.老年夫妻不宜分床而眠 102.老年人应保持健康的性生活 103.性生活要适度 104.老年人要注意性养生 105.禁欲对健康长寿不利 106.老年病患者的性生活 107.注意性卫生 108.注意性精神卫生 109.老年人性生活宜忌

第四篇 健康长寿的饮食之道 健康长寿的饮食原则 110.老年人应均衡膳食 111.膳食应合理调配 112.膳食应五味调和 113.膳食应烹调有方 114.应注意饮食卫生 115.老年人的饮食原则 116.老年人饮食要“三多三少” 有利于健康长寿的饮食 117.中老年人的营养需求 118.健康长寿的饮食秘诀 119.食不过饱可延年益寿 120.防止早衰的食物 121.降低血脂的食物 122.可以软化血管的食物 123.不要拒绝吃肉 124.中老年人宜多食兔肉 125.常吃黑色食品补肾强身 126.多吃花生 127.抗衰益脑食核桃 128.常吃含核酸食物可抗衰老 129.老年人饮茶10大注意事项 130.中老年人要多食醋 131.酱油虽好要慎食 132.味精多食也有害 133.留心餐桌上的学问 134.注重食后养生 注意饮食宜忌与误区 135.宜重视微量元素的摄入 136.老年人宜补钙 137.老年人要“粗茶淡饭” 138.老年人宜少食多餐 139.老年人晨练前宜进食 140.饮食质量上宜鲜忌陈 141.烹调方法上宜软忌硬 142.饮食温度上宜温忌寒 143.老年人不宜厚味 144.老年高龄者不宜饿 145.饥饿时不宜吃的食品 146.老年人“八十不宜赴宴留餐” 147.老人饮浓茶伤骨 148.吃水果有讲究 149.老年人不宜多吃的10类食物 150.避免长期吃素 151.老年人吃鸡蛋黄要限制 152.植物油与荤油搭配 153.补品忌当饭吃 154.保健食品不能代替药品 155.老年人不宜吃剩菜、隔夜菜 156.贵的不一定是好的 157.让保健知识为自己导航 158.注意由吃引发的未老先衰

第五篇 健康长寿的运动之道 生命在于运动 159.健康来自于运动 160.锻炼何时起步都不晚 161.锻炼身体可增强体质 162.运动量并非越大越好 163.中老年人运动要讲科学 164.坚持适宜的有氧运动 165.有氧运动有助于预防心脑血管疾病的发生 166.有氧运动有助于达到老而缓衰 167.有氧运动有助于提高免疫功能 168.有氧运动有助于促进心理健康 169.有氧运动有助于减肥瘦身 170.肺结核病

<<健康长寿必须注意的365个细节>>

人的体育锻炼 171.手足冰冷症的运动疗法 172.失眠的体育疗法 173.老年人游泳应注意的问题 174.跑步中对脚的保护 175.适合中老年人的养气功 176.适合中老年人的太极拳 177.适合中老年人的深呼吸 173.适合中老年人的散步 179.适合中老年人的长跑 180.为了健康请爬楼 181.玩健身球可健身 182.最佳的健脑运动 183.经常进行拍打运动 184.适合中老年人的保健按摩 185.甩手可健身 186.椅上体操可健身 中老年人运动的原则及禁忌 187.选择适宜的锻炼项目 188.运动锻炼要循序渐进 189.运动锻炼要持之以恒 190.运动锻炼因人而异 191.兴趣和爱好不同应选择不同的锻炼方法 192.运动要择时而练 193.运动要动静结合 194.运动前要做准备活动 195.运动后要做整理活动 196.注意预防运动损伤 197.体育锻炼的“4忌” 198.夏季锻炼后避免立即洗冷水澡 199.夏季运动后避免大量喝水 200.运动后避免大量喝冷饮 201.夏季避免在强烈的阳光照射下运动 202.冬季运动忌“起早贪黑” 203.冬季运动忌不做准备活动 204.冬季运动忌不注意保暖 205.冬天锻炼要注意保护皮肤 206.冬季运动忌运动时用嘴呼吸 207.冠心病患者不宜在饭后进行运动 208.糖尿病患者不要在空腹时进行运动 209.年老体弱者应预防运动中的意外 210.中老年人晨练的注意事项 211.晨跑后不官睡“回笼觉” 第六篇 健康长寿应怡情养性 保持一颗年轻的心 212.情绪乐观利于健康长寿 213.长寿养生最怕“心”先老 214.让精神永远年轻 215.保持心态年轻的长寿方法 216.对生活充满信心有利于健康长寿 调神养性延年益寿 217.老年人情绪稳定利长寿 218.学会调整不良情绪 219.有效调节情绪的方法 220.情绪乐观利长寿 221.应以恬愉为务 222.乐观的表现形式 223.寻找快乐10法 224.笑口常开益寿延年 225.适度紧张有益健康 226.及时发脾气有助于长寿 227.忧虑是健康长寿的克星 228.成就感有利健康长寿 229.老年男性更注重满足感 230.五知足有助于长寿 231.老年女性靠友爱 232.处世能力高的老年人健康长寿 233.健康长寿之道在于和第七篇 健康长寿应注重养生 科学养生才会健康长寿 234.做健康长寿之人 235.不同时期的养生 236.中医调神养生 237.中医饮食养生 238.中医药膳养生 239.“三养”有助于长寿 240.有效的养生长寿之道 241.长寿养生16宜 242.妇女晚育有利长寿 243.妇女生育越少越长寿 244.儿孙绕膝的老人可增寿 245.勤梳头益处多 246.津宜常咽 247.常耸肩可防病 248.有碍健康的5种习惯 249.刮舌苔有害健康 250.挖鼻孔是个坏习惯 251.挖耳易“挖”出毛病 252.饭后要漱口 253.勤沐浴能保身体好 254.有尿憋不得 255.伸懒腰好处多 256.打呵欠有益健康 257.平躺片刻有益健康 258.高抬脚有益健康 259.倒行百步能健胃 260.要想长生须肠中常清 261.影响寿命的腰围因素 262.体弱者也能长寿 263.养生要顺其自然 264.养生宜顺应“四时” 四季养生要点 265.春季养生要点 266.春季重养阳 267.春季养肝护肝法 268.春季养阳贵在锻炼 269.“春捂”重捂下身 270.春季养生6要诀 271.春天生活5忌 272.夏季养生要点 273.夏日养生要防“火” 274.夏季养生宜养脾 275.夏季养生要早睡早起 276.夏季养生要防暑取凉 277.夏季养生要防晒护肤 278.夏季养生要情绪欢畅 279.夏季养生要动静结合 280.夏季养生要注意饮食卫生 281.中老年人要冬病夏治 282.炎夏养生最宜清 283.夏季养生注意防暑降温 284.夏季养生更要注意饮食调理 285.夏季养生要经常清洁皮肤 286.夏季不宜用凉水洗脚 287.露宿与乘凉要注意 288.秋季养生要点 289.秋季养生应选择防燥饮食 290.秋季应防病防秋膘 291.秋季养生重养肺 292.秋季养生5要素 293.秋季宜食补 294.秋季养生7要 295.秋冬季节谨防脑卒中 296.冬季养生要点 297.寒冬养生8宜 298.冬季养生更要注意保暖防寒 299.冬季要尽量晚起 300.冬季要动静结合 301.冬季要情绪稳定 302.冬浴要有法 303.冬季要睡眠有方 304.冬季要性事有度 305.冬令御寒首当养肾 306.冬季养生5字诀 307.冬季上午不宜剧烈活动 308.冬季保暖注意头脚 309.冬季要暖背 310.冬季保健3忌 311.肺心病病人过冬的方法第八篇 健康长寿必须防患于未然 警惕长寿的致命杀手 312.老年病是健康长寿的大敌 313.脑血管病要防患于未然 314.脑血管病的危险因素 315.脑卒中的预防措施 316.老年人要警惕高脂血症 317.高脂血症与动脉粥样硬化的形成 318.高脂血症的防治 319.要重视冠心病的防治 320.冠心病的易患因素 321.冠心病的表现形式 322.冠心病的防治 323.必须警惕老年人心衰 324.老年人容易发生心衰的原因 325.老年心衰出现的主要症状 326.预防老年心衰的措施 327.老年人应警惕夜间好发的疾病 328.中老年疾病的自我检查 329.几种常用的自我检查方法 身体功能的保护 330.保护脑功能 331.保护心脏功能 332.保护肺功能 333.保护肝功能 334.保护肾功能 335.保护胃肠功能 336.保护视力 进补及药物的选用 337.延缓衰老的保健食品 338.改善老年人功能障碍的保健食品 339.预防老年性常见疾病的保健食品 340.不要把补药当补品 341.应根据自身体质进补 342.选用传统延缓衰老中药 343.几种常用补药的正确用法 344.进补有禁忌 345.常用的延缓衰老中成药 346.老年人用药安全须知 347.老年人用药要点 348.

<<健康长寿必须注意的365个细节>>

老年人用药要科学合理 349. 严格掌握用药指征 350. 掌握好最佳的用药剂量 351. 掌握好用药最佳时间
352. 加强用药的自我监护 353. 老年人不宜一次服用多种药物 354. 老年人切勿依赖药物 355. 应慎用
抗生素类药物 356. 老年人应慎用安眠类药物 357. 老年人应慎用解热镇痛药 358. 老年人应忌大量服用
泻药 359. 老年人应慎用胃复安 360. 老年人应慎用麻醉药 361. 老年人应慎用洋地黄类药物 362. 老年
人应慎用氨茶碱类药物 363. 老年人应慎用激素类药物 364. 各种类型病人要慎用的药物 365. 老年人用
药常见的几个误区

<<健康长寿必须注意的365个细节>>

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>