

<<轻松活过100岁>>

图书基本信息

书名：<<轻松活过100岁>>

13位ISBN编号：9787538439953

10位ISBN编号：7538439951

出版时间：2008-12

出版时间：吉林科技

作者：康石

页数：193

字数：210000

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>

## <<轻松活过100岁>>

### 内容概要

如果有一天，你发现妈妈收拾的厨房不再像以前那么干净；如果有一天，你发现父亲侍弄的花草树木不再是生机勃勃；如果有一天，你发现母亲做的菜太咸而难以下咽；如果有一天，你发现父亲的行动远不如从前矫健；如果有一天，你发现..... 这信号告诉你：你的父母已经老了，我们应该转换角色，学会照料我们的父母了。

本书浅显易懂，语言别具一格，既清新活泼，朴素自然，也不失趣味性、值得一读。

这是一本为中老年人带来健康、幸福的书，它的意义在于帮助老年人树立起正确的健康观念，了解合理的饮食、健康的运动、积极的心理以及各种疾病对身心健康的影响，让老年人知道如何保证自己的健康。

本书更是年轻人孝敬父母的最好礼物！

## &lt;&lt;轻松活过100岁&gt;&gt;

## 书籍目录

健康的基础——饮食 饮食中的秘诀 老人膳食金字塔 五种营养不能缺 细嚼慢咽益处多 膳食，“一点儿”理论 供给营养“四大策略” “饮食十少”保健康 老年人饮食“四度” 饮食，大脑“护身符” 测试：饮食是否合理 这样吃才健康 纯天然，更健康 八种食物能通血管 老年食谱适时而变 餐桌添加四种长寿食物 60岁拥有30岁的身体 健康食物“新鲜”吃法 补钙，最佳的健康投资 特殊食物特殊功效 异地食物有好处 “吃”掉老年斑 “扫”除体内垃圾 争“蜂”吃“醋” 食物破解“皱”语 不要强迫老人享清福 年龄上升，心态年轻 饮食，远“三白”近“三黑” 益生菌：肠道健康“定居者” 健康的根源——心理 承认自己老了吧 衰老，是这样的 服老，是一种清醒 一三三四五，调整好心态 心理健康以及老化的标准 夕阳无限好 老小孩——童心未泯的可爱 忘年交——取长补短有乐趣 退休——身已退，心难休 情感——老人的第一需求 嫉妒——弱者的心理表现 养老——精神赡养是关键 空巢——独居更需多关心 夸奖——像孩子一样需要 再婚——梅开二度俏夕阳 调整心态保长寿 越老越怕死 情绪左右健康 “老顽固”令人讨厌 “老来俏”有益健康 告别忧虑不走寻常路 你有“癌症性格”吗 学会“三忘”安度晚年 幸福老人的“快乐大餐” “情绪短路”与“心理斜坡” 你想知道预期寿命吗健康的保障——运动 要运动，悠着点 健身“七戒” 晨起健身讲究多 健康路上讲究“慢” 较胖老人的健身妙招 老年人健身大、中、多 老人健身应“朝三暮四” 老年人保健重视“四梢” 我运动，我快乐 书画健身又延年 爬行也健身 想年轻，跳跳舞 慎用小区健身器 走路健身多方便 鹅卵石上健步走 “泄”也是养生 “凉爽运动”度炎夏 游泳，绝佳的健身运动 小运动，大健康 动动舌头防衰老 拉拉耳朵多健康 嚼口香糖好处多 咬牙切齿可养生 轻摇扇子把身健 手臂做做“假动作” 闲来无事多“跷足” 散步不是简单的事 腋窝，人体“快乐俱乐部” “蛙跳”赶走将军肚 金鸡独立促体内和谐 倒退走强身健体 寒酸小动作，有效抗衰老健康的大敌——疾病 与药为伍的日子 老年人用药误区 用药，老人“酌减” 老年用药，有防有忌 规律用药，保健强身 老年人服药多个心眼 老年人用药五大原则 病来自有方 老来有病莫害怕 老年便秘面面谈 细数老年痴呆的原因 中西合璧治疗高血压 降钙素：老年人背后的黑手 治疗骨质疏松的“常规武器” 看不见的危险 不疼的癌变 切莫苛求“老来瘦” 老人体内的“交通事故” 警惕老年人的隐性疾病 防止老年人记忆力减退 警惕“老掉牙”潜在危机

## &lt;&lt;轻松活过100岁&gt;&gt;

## 章节摘录

骨质疏松是老年人常见的一种疾病，是由于骨骼实质部分结构密度降低造成的。而骨密度降低的是因为食物中缺少钙的缘故。

老年人得了骨质疏松，骨头会变得很脆弱，容易骨折，而且骨折后很难康复。

女性骨质疏松患者比男性常见，因为女性骨质密度在高峰年龄就比男性低，尤其是女性在停经之后，骨内钙质流失的速度非常快。

心脏收缩和舒张，肌肉的运动，神经信号的传导，细胞的活动，都需要钙的参与。

为了保持这些器官正常运作，血液中钙的水平应该维持在一定范围内。

如果摄入的钙不足，为了满足血液中衡定的血钙水平，身体机能会调动骨骼系统中储备的钙。

如果骨骼中钙质被调动过多，骨的实力就会受损，形成病理性骨质疏松状态。

人的一生中，对钙的需求有两个高峰期。

第一个高峰期是在11-24岁，这一时期是骨骼生长、定型、构筑实质的时期。

第二个高峰女性出现较早，大约在停经后（50岁左右）；男性则出现较晚，大约在65岁左右，持续整个晚年。

在这期间，老人每天对钙的需求量不少于1500毫克。

年轻时，如果每天摄入的钙质低于身体需求，机体可以调用骨骼和其他组织中储存的钙，以解燃眉之急。

而老年人的钙储藏量本来就非常有限，一旦摄入不足，就只能动用身体最后的钙库——骨骼系统，如同割肉充饥，动用的骨骼中的钙将很难再补充进去。

补钙，当然是从小补充最好，如果没有从小就补充，那么从现在开始就补充，即使是老年人，从现在开始补钙，也是有意义的。

补钙的最佳食物是奶制品和豆制品。

另外，一些深绿色蔬菜、多叶蔬菜，也含有丰富的钙。

杏仁和芝麻中含钙量也比较丰富。

补钙最关键的是要吸收，钙的吸收必须有维生素D的参与，人体每大大约需要，400-800国际单位的维生素D，如果低于这个量，钙就很难被吸收，人体就难以得到足够的钙。

补充维生素D有一种既天然又有效的方法，那就是接受阳光照射。

如果人的皮肤直接暴露在日光下，就可以自己合成维生素D。

这种合成过程会受到阴天、防晒油等影响紫外线穿透力的因素的限制，因此不能保证每天身体对维生素D的需求。

鱼肉、鱼肝油、肝脏、蛋黄富含维生素D，应该经常进食。

但是要注意摄入量，补充过度，会出现维生素D中毒现象。

维生素D中毒主要是由于食用过量的维生素D食补剂或鱼肝油的结果，所以，在补充维生素D之前，应该仔细阅读说明，弄清楚单位以及含量，多多益善的心理不可取。

要想保持骨骼健康，除了补充维生素D，促进钙的吸收，以下几方面也很重要：1．锻炼，如散步、慢跑、爬楼梯等运动，运动量不大，非常适合老年人，这些运动能够维护骨密度，保持骨骼健康。

2．必须戒烟，同时避免过量饮酒。

3．定期做骨质密度检查，在医生指导下服用其他药物。

老年人活动能力减弱，吸收钙的能力降低，如果长期缺钙，会给老年人带来很多危害。

1．引起骨骼缺钙，导致骨质疏松、骨质增生、各类骨折。

2．缺钙还会导致食欲不振、浑身乏力、关节痛、便秘、心律失常、抽筋、皮肤搔痒等症状。

在人的的一生中，钙必须维持在正常的生理水平，才能保证健康的需要。

钙营养不足在当今已经成为全球性问题，但是补钙需要理智、科学，盲目补钙是不可取的。

那么，作为老年人，应该怎样科学合理的补钙呢？

1．在选择补钙产品时，要弄清产品的成分，最好选择含有有机酸钙成分较多的钙剂，容易被老年人肠胃吸收。

## <<轻松活过100岁>>

而无机酸钙含钙量虽然高，但是溶解度低，对胃肠道还有刺激作用，如果服用过多的无机酸钙，就会出现烧心、恶心、胃痛等症状。

另外，无机酸钙必须和胃酸中和才能被吸收，而老年人胃酸分泌相对较少，所以，对无机酸钙的吸收率自然很低。

乳酸钙和葡萄糖酸钙属于有机酸钙，而碳酸钙、磷酸钙、氯化钙等属于无机酸钙，不适合老年人补钙。

2. 补钙时间要选择好了，一般是在饭后服用补钙产品。

因为饭后服用补钙产品，既能减轻药物对胃肠道的刺激，又能延缓钙离子进入血液的速度，不至于让血钙浓度升得过高，因为血钙浓度升得过高会给心脏带来损害。

3. 患有高血压和心脏病的老年人不能盲目服用补钙产品。

因为降压药物中的利尿剂和一些治疗心律失常的药物容易和钙离子发生不良反应。

如果必须补钙，应该在医生的指导下服用。

老年人补钙，还和防治高血压有关系。

最新研究发现，长期缺钙对血压的影响非常大。

大约40%的高血压患者，在治疗中如果补充钙质，可以更好地控制血压。

为什么补钙有降压作用呢？

钙离子可以调节细胞的活动，是细胞的“信号分子”。

血液中的钙离子浓度发生变化，会影响许多细胞的功能，包括对血管阻力形成有重要作用的血管平滑肌细胞的收缩功能。

如果缺钙，细胞内、外的钙离子平衡就会发生变化，引起全身阻力血管的平滑肌细胞收缩增强，加大血管阻力。

另外，血液钙离子的变化还可能对动脉硬化的形成有促进作用，这些因素都可能与高血压有关。

所以，补钙能够使血钙维持正常水平，维持平滑肌细胞内外代谢平衡，避免血管平滑肌痉挛，从而达到降低血压的作用。

<<轻松活过100岁>>

编辑推荐

《轻松活过100岁:送给父母的第一本健康书》是健康生活畅销书,以感恩之心孝顺父母关爱父母从现在做起。

<<轻松活过100岁>>

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>