

<<中老年保健养生一本通>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健养生一本通>>

13位ISBN编号：9787538440300

10位ISBN编号：7538440305

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：沈强 编

页数：288

字数：292000

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>

## <<中老年保健养生一本通>>

### 前言

这是一本为中老年带来健康、幸福的书。

它可以帮助中老年树立正确的健康观念，帮助中老年了解合理的饮食、健康的运动和科学的生活方式，教会中老年如何预防和应对疾病的困扰。

本书为中老年介绍了从身到心的保健原则，以及生活中各个方面的健康策略，让中老年力争鱼与熊掌兼得，既有健康的体魄，又有愉快的心情。

常言道：“民以食为天。

”但您会不会为吃什么更有益健康、怎样的饮食结构使人长寿、哪些食物不能吃、健康食品应该怎么吃、哪些食品可以预防中老年常见病的过早发生而担心，本书就是从自我保健、饮食养生、健康食谱、饮食宜忌等方面，为中老年提出全面保健的指导意见。

随着岁月流逝，中老年身体各部分都逐渐出现变化，“零件”老化、功能减退都是不可避免的。

中老年选择健身方法必须根据个人的实际情况，如年龄、性别、体质、健康状况和本人的兴趣爱好来进行。

## <<中老年保健养生一本通>>

### 内容概要

这是一本为中老年带来健康、幸福的书。

它可以帮助中老年树立正确的健康观念，帮助中老年了解合理的饮食、健康的运动和科学的生活方式，教会中老年如何预防和应对疾病的困扰。

让中老年鱼与熊掌兼得，既有健康的体魄，又有愉快的心情。

## <<中老年保健养生一本通>>

### 作者简介

沈强，教授，硕士生导师，国家高级营养师，中国家庭服务协会副会长，吉林省家庭服务业协会副会长，吉林省家政学会秘书长，多年从事社会学、家政学、营养学理论与实践研究，多项科研成果获国家级及省级奖励。

先后出版了《家庭营养学》、《家政学概论》等图书。

## <<中老年保健养生一本通>>

### 书籍目录

前言第一章 饮食与健康——健康是吃出来的 第一节 中老年要吃好 第二节 中老年的饮食保健 第三节 常吃健康食品身体棒 第四节 中老年饮食宜忌 第五节 中老年多喝水，健康有保障第二章 中老年运动保健——生命在于运动 第一节 运动养生的意义和原则是什么 第二节 怎样开中老年的运动处方 第三节 中老年不同季节如何健身 第四节 中老年有氧运动好处多 第五节 中老年的倒走健身法 第六节 中老年的爬楼梯健身法 第七节 体胖中老年不用愁 第八节 患有颈椎病的中老年不用愁 第九节 中老年的健身法宝 第十节 中老年如何挑选和使用助行器第三章 中老年心理呵护好——安度健康幸福的晚年 第一节 中老年离固执远一点，生活更快乐 第二节 中老年如何避免空巢危机 第三节 中老年唱夕阳恋歌，共迎幸福生活 第四节 退休后中老年的另一片天地 第五节 中老年小心抑郁症 第六节 沟通多一点，中老年更开心第四章 中老年养生之道——细节决定健康第五章 生活管理——盘算健康资产第六章 中老年常见病——识病懂病，健康无忧

章节摘录

第一章 饮食与健康——健康是吃出来的第二节 中老年的饮食保健人到了40岁以后，机体形态和功能逐渐出现衰老现象，会出现消化功能减退，骨骼、心血管功能和呼吸功能等，一系列生理上的变化。尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退，如不适当加以调整，将会进一步促进衰老过程的发展。

一、中老年人健康饮食七项注意事项数量少一点中老年的饮食量应该比年轻时减少10%-15%，但是也不能超过20%。

为了中老年的身体健康着想，还是应该严格控制饮食量的。

我们都知道，肥胖的人得糖尿病的几率大。

要想不发胖，晚上可别吃得过饱。

中老年要尽量少吃甜食，甜食提供的热量可比其他食物高多了。

如果已养成了吃甜食的习惯，不能一下子就戒掉，我们也不强制一下子就戒掉吃甜食的习惯，因为这样会给身体带来诸多不适，由于缺乏能量，还可能会导致思维紊乱或很快感到疲累，我们可以循序渐进慢慢来。

盐要少一点食物中要少放盐，据昆明市五华区龙翔社区医师宋海英介绍，大量流行病学调查表明，盐摄入量与高血压、心力衰竭、急性肾炎等病的发病呈正相关。

## <<中老年保健养生一本通>>

### 编辑推荐

《中老年保健养生一本通》精彩呈现：饮食与健康——健康是吃出来的，中老年运动保健——生命在于运动，中老年心理呵护好——安度健康幸福的晚年，中老年养生之道——细节决定健康，生活管理——盘算健康资产，中老年常见病——识病懂病，健康无忧。  
献给每一个中老年朋友的健康指南，教您轻松做自己的健康管理专家。

<<中老年保健养生一本通>>

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>