

<<中老年健康养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康养生智慧>>

13位ISBN编号：9787539040400

10位ISBN编号：7539040408

出版时间：2010-11

出版时间：江西科技

作者：贺林香

页数：225

字数：180000

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>

## <<中老年健康养生智慧>>

### 内容概要

在本书中，专家将教你如何正确对待三高，健康好习惯，养生长寿之道，四季养生法，如何自我保健，如何理性对待健康问题，如何正确用药，心理保健，药膳食疗…… 100位保健专家的实践总结，切实可行的养生方法。

涵括饮食、起居、运动、心灵，从内至外的健康法。

<<中老年健康养生智慧>>

作者简介

刘伍云，原《家庭医生报》总编。  
现任《开心老年》执行主编。

## 书籍目录

第一章 专家教你正确对待三高 高血压患者不必素食主义 喝喝茶降降压 治疗高血压易出现的偏差 自我评估高血压危险度 血压居高不下查查睡眠 降糖达标要“量体裁衣” 降糖从改变睡眠习惯入手 每分钟快步走120步能有效降血糖 糖尿病人进补服黄芪 无糖食品也要限量食用 三种有利于糖尿病病情控制的营养素 糖尿病人的饮食选择 降糖食疗法 切莫轻视血脂异常 怎样应对高血压治疗中的四种现象 十七位糖尿病专家的精彩见解 老人降压先要降收缩压 年过四十查查糖耐量 晚餐高热量,清晨高血糖

第二章 专家教你健康好习惯 早餐后1小时再运动 饮茶助长寿 老年人应当准备体重计 体重指数 预防酒精肝,莫入饮酒误区 喝多少算多 老年夫妻应经常进行防癌互检 防衰老,练腿脚 怎么进行步行锻炼 “生物钟”与健康 先睡心,后睡眼 糖友染发要悠着点 老人的健康和平安要从“小事”做起 预防癌症的10条建议 50岁后要警惕骨质疏松 营养专家的补钙忠告 老人补钙时要多喝水 降脂的生活保健措施 骨质疏松的老年人要补钙 肠胃较弱的老年人要护肠保肝 护肠保肝生活保健措施 解决失眠问题的自助疗法

第三章 专家教你养生长寿之道 “生物钟”养生法 阴消阳长话三餐 老年人最好多吃六种食品 “薄衣”养生 金秋养肺5招 十二时辰养生法则 阅读报刊+写日记,遏制早老性痴呆的脚步 养生就是养阳气 阳气旺盛,百病不侵 “抱住健康”养生法 名人与健身走 达观加运动,保健记心中 蔡纪明教授的养生经 天七核桃散——中老年调和五脏方 营养学泰斗郑集的养生之道 老年人养生忌“九贪” 适者有寿 从寿星那里学习长寿经验 长寿100靠自己

第四章 专家教你四季养生法 滋阴润燥消春困 春天多关心血压变化 春天多呵护肾脏 春天多进行肝脏保健 春天要防“上火” 春季做个体检 早春要多“捂一捂” 午睡解“春困” 春季哮喘高发,专家提请注意 哮喘食疗五方 小偏方:中药泡脚治哮喘 关注呼吸道,春季保健康 春季保健药膳 春寒应重视关节保暖 春季保健三部曲 春季头痛的预防措施 头痛的食疗 老人度夏强调一个“歇”字 暑天数“气温” 消暑补益粥 伏天话“心理纳凉” 高血糖患者安然度夏的保健措施 秋季养生宜“养收” 秋季“养生”之一:秋天进补 秋季“养生”之二:秋冻 秋季“养生”之三:秋季健身 金秋养肺有5招 入秋防阴暑,保健须养阴 养阴保健粥 初秋怎样养阴补气 秋天话煤 深秋养生:护胃养胃 冬天要注意养肾 养肾功 立冬话“寒” 冬至进补,来春打虎 冬季止咳有“三宝”——款冬花、川贝母、杏仁 冬季保健话“四暖”之一:头部保暖 冬季保健话“四暖”之二:背部保暖 冬季保健话“四暖”之三:腰腹部保暖 冬季保健话“四暖”之四:足部保暖 严冬,心脑血管病人要注意身体 “肺心病”病人怎样安全过冬 冬季家中应常备哪些药 冬季常吃腊八粥 高血压患者冬季应每天量血压

第五章 专家教你自我保健 舌头保健操,养颜又健身 老年保健从“头”做起 老人口干要查清原因 防治老年斑,教你几招 冷面、温齿、热足 能治病的泡脚汤药 保健六法让你远离肺癌 春节要保护好心、脑、肺和胃肠道 呵护胃肠道,老人更需要 服用蜂蜜有学问 口腔溃疡,是脾热还是虚火 老年人长期便秘易引发痴呆症 六种食物改善便秘 空调来风,小心中风 预防中风的最简单方法——多用左手 耳保健操 0 : 心血管病患者怎样自我保健 常做腹式呼吸强身延年

第六章 专家教你理性对待健康问题 感冒了,什么时候该吃药 四类老年人要密切防治流感 老年人冬末春初要关怀呼吸道 健肺之中医妙法 急救常识有时可救命 理性对待小中风 老年人要注意呵护自己的胃 老年人切忌滥用抗菌药物 晕厥有因,老人莫惊 消除对老年人的四种误解 老年人怎样预防脂肪肝 预防折磨老年人的尿路感染 老人夜尿多要重视防治 生病了,该看中医还是西医 中老年人健康的八大标准 老年痴呆有信号 “老慢支”度夏生活处方 “老慢支”的中医食疗 心脑血管病患者谨防“马桶效应” 心脑血管防护的科学生活方式 老年人怎样预防感冒

第七章 专家教你正确用药 掌握姜的药用功效 体质要调理,试试中成药 老人用药五注意 服药饮水有讲究 防暑药使用有讲究 便秘别乱吃泻药 药酒不等于补酒 中药降血脂同样有良效 冠心病患者应了解的用药常识 冠心病患者服药的注意事项 教你正确选用助消化药 心血管病药物服用时间有讲究 多尿患者的补益方 老年人用药做到“五先五后” 老年人要努力避免重复用药 老年人应慎用激素类药物 老年人应合理安全使用安眠药 辨证识“四虚”,进补有不同 治疗急、慢性支气管炎的中药茶方 长夏慎用寒凉中成药 求医用药的八大误区 专家提醒:胃痛不可乱用镇痛药

第八章 专家教你心理保健 话说心理衰老 幽默——心理保健的“按摩剂” 乐观——心理保健的“不老丹” 宽容——心理保健的“安全阀”

<<中老年健康养生智慧>>

诙谐——心理保健的“放松剂” | 爱好——心理保健的“开心果” | 老年人心理健康八条标准 | 老年人需要“忘年交” | 心理养生六要诀 | 退休后的心理调适 | 消除“心理癌症”，身心更健康 | 老来忙碌益身心 | 从老年人的个性谈心理保健 | 长寿老人应具备的6大心理特征 | 第九章 专家教你药膳食疗 | 降低高血糖的3种食物 | 助疗高血压：茶 | 助疗高血压：汁 | 助疗高血压：粥 | 助疗高血压：汤 | 助疗高血压：菜 | 助眠好饮食，神经不衰弱 | 美味食品，药中良品——洋葱 | 常喝红茶养养胃 | 养胃茶疗方 | 食物中的八大“营养冠军” | “吃啥补啥”的真与假 | 轻度缺钙怎么食补 | 营养专家谈饮食营养 | 黑芝麻的补钙奇效 | 高血压患者宜多吃三谷两豆 | 老年人的6大饮食要点

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>