

<<图说生活>>

图书基本信息

书名：<<图说生活>>

13位ISBN编号：9787542749185

10位ISBN编号：7542749188

出版时间：2011-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：刘东莉 编

页数：191

字数：236000

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>

## 内容概要

根据老爸老妈的生理特点，针对最常见的几大健康问题、老爸老妈常见的饮食误区、十几种食物制作及饮食宜忌常识等问题，本书将一一解答，帮助老爸老妈通过健康饮食预防应对疾病的困扰。

《老爸老妈怎么吃怎么养》全面关注老爸老妈的身心健康，从疾病预防、运动、起居习惯、心理健康等方面出发，为老爸老妈制定了一套科学合理的健康养生计划。

当岁月在老爸老妈的双鬓染上痕迹，当我们心中的耶棵大树不再挺拔，我们需要和老爸老妈转换生活牵引昔的角色，帮助他们，共享天伦之乐的幸福。送给他们长寿的心经，健康法宝就在这里！

## 作者简介

刘东莉

全军临床营养医学专业委员会副主任委员

全国营养膳食推广委员会委员

国家卫生部命题委员会委员

空军航空营养专业委员会主任委员、中国营养学会科普委员会委员、空军总医院营养科主任、中国营养健康杂志专家委员会委员。

一直从事临床及临床营养工作，曾多次获得全军科技进步三等奖；发表了几十篇营养学术论文，编著了《中老年营养》、《拨打糖尿病热线》、《冠心病、高血压、糖尿病饮食治疗》《老年人营养保健膳食指导》、《老年人常见疾病的营养治疗》等书籍。

经常在中央电视台、中央广播电台、北京电视台进行营养科普讲座，并做客新浪网、北青网、《健康时报》、《科学生活》专家访谈等。

## 书籍目录

## Part 01 延年益寿的法则 为老爸老妈的健康护航

人活百岁不是梦

人活百岁是幻想吗 / 长寿老

人的生活方式

## Chapter 01 正确面对衰老

比比看, 你是老年人吗 / 人的衰老从何时开始

现代人衰老的诱因面面观

延缓衰老的三大要诀 / 延缓衰老的四大方法

## Chapter 02 长寿从自我保健开始

长寿保健应该从中年抓起 / 中老年人不应忽视的自我保健 / 中老年人生理上有哪些显著变化

中老年人健康七大标准

## Part 02 求医不如求食 有益健康长寿的吃法

## Chapter 01 长寿的饮食规则

合理膳食保长寿

不可不知的中老年人膳食原则

## Chapter 02 这样吃喝更长寿

中老年人的膳食贵在变 / 中老年人膳食的三种变法

中老年人饮食的六大宜忌 / 健康早餐要遵守四大原则

营养晚餐要遵守的五大原则

长寿老人应选择的两类饮用水 / 科学饮水两大要点

饮茶的九大注意事项

体质不同, 水果不同 / 患病老年人食用水果的宜忌

九大蔬菜生吃功效多

改善记忆力的四大饮食调理法

## Chapter 03 食补胜于药补

中老年人必需的六大营养物质

含锰和钴的食物不可少 / 延缓衰老的十大食品

六大健身延年的食物 / 预防老年性痴呆的食物大公开

冠心病患者的饮食宜忌 / 慢性支气管炎患者择食三大原则

胃溃疡患者饮食五法 / 消瘦者的饮食调理计划

气虚体质者食补单 / 高血压患者的饮食宜忌

低血压患者的饮食六注意 / 痛风患者的饮食原则

糖尿病患者的饮食禁忌 / 降血脂食物清单 / 养生必知的降血糖食物 / 肝硬化患者的饮食宜忌

肝炎患者的饮食宜忌痢疾患者饮食四注意 / 痢疾患者四大禁忌食物

伤寒患者适宜吃什么 / 骨质疏松症患者食

疗的四大注意事项 / 骨质疏松症患者怎样择食

## Chapter 04 四季饮食养生法

老年人春季怎样进行食补 / 春季常用的四大补品

春季饮食有哪些禁忌 / 老年人夏季进补原则

夏季饮食六大焦点 / 老年人秋季进补原则 / 老年人秋季常用补品

老年人冬季进补三大原则

冬季常用的滋补品 / 冬季饮食禁忌

## Part 03 生命在于运动 抗衰防老的养生术

## Chapter 01 运动得法: 去病乐生

心脏病VS高负荷运动 / 预防“人老腿先老”的四项工作

<<图说生活>>

“老腿”的五种锻炼方法 / 练太极拳VS骨关节老化 / 老年人练太极拳五注意

关节炎与体育锻炼的三大关系 / 揉腹保健操增强肠胃功能

肥胖老人锻炼七要点

Chapter 02 运动方式，因人而异

最适合中老年人的七种锻炼项目

老年人倒走健身三大注意事项 / 老年人拍打全身健身四法

老年人为何不宜多走卵石路 / 游泳好处面面观 / 中老年人游泳十三大注意事项

跳舞对中老年人健康的六大好处 / 跳舞应注意五大问题

中老年人打乒乓球的好处 / 长寿散步六大要点中老年人登山八注意

专家推荐：不可不学的保健操

面部按摩法

改善额头皱纹法 / 轻转眼球操

消除眼周皱纹操

肩部运动健身操

肩胸扩展练习操

健胸操

消除水桶腰保健操

强健心脏蹲起操 / 心脏急救刺激操

宁心安神拍打操

疏肝理气腹式呼吸操 / 推肋间解郁法

养肺通气摩喉操

补肺清肺操 / 拉耳强肾法

搓腰强肾法

.....

Part 04 细节决定长寿 老爸老妈贴心的保健法

Part 05 养生必知的防病治病法 健康长寿备忘录

### 章节摘录

版权页：插图：什么是视神经萎缩视神经萎缩是一种引起失明的疑难眼病，是视神经纤维变性的表现，主要症状为视力减退和视盘颜色苍白。

视神经萎缩分为两种：如果病变的部位位于视网膜，当病情累及神经节细胞时，就有可能出现由视网膜向颅内方向发生的萎缩，医学上称为上行性视神经萎缩。

如果病变部位位于视神经、视交叉和视束，就有可能引起由颅内向视网膜方向的萎缩，医学上称为下行性视神经萎缩。

视神经萎缩可治疗吗视神经萎缩有先天性和后天性两种。

先天性视神经萎缩产生的原因大多是先天发育不良，能否治疗的关键是患者是否还有光感。

如果有，就有治疗的价值，只要通过一定的药物作用，改善眼部微循环，增加视网膜视神经营养，就可以达到提高视力的目的。

编辑推荐

《图说生活(畅销升级版):老爸老妈怎么吃怎么养》：最健康的、最简单的长寿秘诀。

#### 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>