



图书基本信息



## 内容概要

随着年龄的增长,人体的生理功能会随之发生很大的变化,特别是进入中老年阶段,生理功能在达到顶峰后会逐渐回落。

于是,人体的心血管系统、神经系统、免疫系统、消化系统、运动系统和泌尿系统等也会随之发生很大变化。

**【心血管系统】**医学研究表明,人从45岁开始,心肌细胞中的脂褐质就会逐渐增多,进入老年期后,心肌中脂褐质的聚集量就会明显高于年轻人。

同时,由于脂质代谢的改变、肺功能的减退和动脉化学组成的改变等因素,使老年人很容易患上动脉粥样硬化,造成血管阻力增加,降低血液流量。



## 书籍目录

养生专家给老爸的长寿新主张  
中老年人生理上有哪些显著变化  
中老年人身体上的变化  
长寿保健应该从中年抓起  
长寿老人的生活方式  
人活百岁是幻想吗  
无病无痛就是健康老人吗  
中老年人健康的10大标准  
老年人能力下降不一定是“肾阳虚”  
老年男性可以用壮阳药吗1  
人到中年记忆力就会衰退  
导致记忆力下降的内在因素  
养生专家给老妈的健康小秘诀  
女性的衰老从何时开始  
诱发衰老的现代因素  
女性延缓衰老的7大方法1  
不显老的护肤美容要法  
中老年脱发护理与预防  
认识女性更年期  
女性更年期的显著特征  
更年期最受影响的5方面1  
缓解更年期精神过度紧张8法1  
中老年女性要关注绝经期  
绝经前后女性雌激素变化多  
绝经过渡期会出现哪些不适  
绝经期间的保健秘诀  
营养师解密食物中的长寿之道  
合理膳食保长寿  
中老年人膳食的10大原则  
中老年人的膳食变化  
中老年人饮食的6大宜忌  
适度节食3大注意  
健康早餐要遵守的4大原则  
晚餐要遵守的5大原则  
中老年人长期吃素不可取  
中老年人必需的6大营养物质  
老年人易缺乏维生素D吗  
富含锰和钴的食物不可少  
中老年要补钙预防骨质疏松  
延缓衰老的10大食品  
6大健身延年的食物  
3种最有效的长寿食物  
降血脂食物清单  
骨质疏松症患者怎样择食  
痛风患者的饮食原则



糖尿病患者的饮食禁忌  
肝炎患者的饮食宜忌  
肝硬化患者的饮食宜忌  
冠心病患者的饮食宜忌  
高血压患者的饮食宜忌  
老年人春季进补原则  
老年人夏季进补原则  
老年人秋季进补原则  
老年人冬季进补原则  
医生给老爸老妈的祛病忠告  
更年期综合症的防治  
更年期子宫肌瘤的发现与治疗  
什么是性功能障碍  
中年男性养肾5法  
治疗早泄7法  
前列腺保健6法  
前列腺保健4注意  
骨质疏松症的防治方法  
科学对待颈椎病4原则  
肩周炎的5种治疗措施  
防治腰椎间盘突出3法  
防治中老年骨性关节炎4法  
心肌炎预防6法  
冠心病患者夜间保健7大措施  
防治心肌梗死6法  
预防短暂性脑缺血发作5法  
预防脑出血5法  
老年人高血压的6大特征  
药物治疗高血压的5大原则  
老年糖尿病有哪些危害  
.....  
老爸老妈科学运动更健康  
老爸老妈日常起居指南  
把握长寿金钥匙的心灵处方  
老爸老妈必知的10大长寿保健穴



章节摘录

版权页：插图：



## 编辑推荐

《生活坊68:老中医推荐的艾灸养颜小偏方》是由上海科学普及出版社出版的。



## 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>