

<<给老爸老妈的健康红宝书>>

图书基本信息

书名：<<给老爸老妈的健康红宝书>>

13位ISBN编号：9787548401292

10位ISBN编号：7548401299

出版时间：2010-8

出版时间：哈尔滨

作者：崔钟雷

页数：207

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>

## <<给老爸老妈的健康红宝书>>

### 前言

在物质生活越来越丰富的今天，人们在追求物质基础的同时，更加向往获得的身体的健康和内心的安宁。

的却，让自己拥有健康，让自己保持健康，是一件幸福的事。

而让自己和家人生活的快乐、健康，则是每个人送给自己和家人最好的礼物。

怀着这样美好的愿望，我们特地编写了这套《家常天下》丛书。

她像是一位益友，在你身体不舒服的时候，只要牢记她的叮嘱，一定可以让你重新绽放笑颜；她像是一位智者，将她所知道的养生知识倾囊相授，让你为自己的健康负起责任来，树立起“关爱生命，远离疾病”的观念，并且在追求长寿的道路上获益良多；她更像是一位常住家中的私人医生，随时随地为你的健康出谋划策，保证健康常伴左右。

因为有了她的存在，家庭主妇不必再劳苦于厨房之中，学会书中的妙招就能轻松搞定；因为有了她的存在，读者朋友可以通过自我按摩保健，从此远离亚健康；因为有了她的存在，新手妈妈不再无助，书中的喂养知识和智力开发方法可以让宝宝茁壮成长；因为有了她的存在，中年人可以健康常在，老年人可以笑口常开。

、罗丹曾说，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

生活的美千姿百态，绚丽缤纷，只要你细心观察，用心体验，平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富。

我们衷心地希望读者能在《家藏天下》丛书中感受到生活的一种从容之美。

## <<给老爸老妈的健康红宝书>>

### 内容概要

对儿女而言，父母的健康是自己最大的福气。  
《给老爸老妈的健康红宝书》针对老爸老妈不同的生理和心理特点，分别提出了不同的健康养生之道，内容包括长寿养生、日常保健、科学运动、饮食健康、治病用药、两性健康等板块，简洁明了，通俗易懂，是献给父母的贴心礼物，也是父母应该拥有的健康枕边书。

## &lt;&lt;给老爸老妈的健康红宝书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 长寿有道 养生有法 长寿有道 养生有法 人的寿命到底有多长 中老年人的界定 中老年人的身体变化 中年人的标志性特点 中年人的压力与调整 坦然接受衰老 定期体检必不可少 生活中的衰老陷阱 延缓衰老的方法 走出亚健康 给老爸——中老年男性的长寿之道 男性的预期寿命 男性衰老的生理标志 男性健康的十大标准 男性更年期也需关注 男性更年期的心理调适 给老妈——中来年女性的养生之法 女性为何长寿 中年女性巧养生 无“毒”一身轻 更年期自我判断法

第二章 起居有常 保健有方 影响健康的坏习惯 饭吃八分饱 优质睡眠 保健康要学劳逸结合 居室安排很重要 常染发不利于身体健康 打牌时间长有害健康 春季养生有原则 夏季养生四大注意 秋季养胃五大原则 冬季浴晕症不可不防 给老爸——生活有序 寿更长 烟小害处大 警惕男性40岁综合征 男人要注意保护大脑 改变坏习惯, 扮演好角色 给老妈——起居有常 身体好 养成良好的生活习惯 清晨科学饮水益处多 科学睡眠 健康洗漱 利养生 洗衣注意防污染

第三章 科学运动 修身养性 科学合理地运动 利于长寿 经常运动的好处 中老年运动锻炼五注意 不要空腹进行晨练 跑步使人年轻 跳舞有益身心健康 夏季最佳运动方式——游泳 常练太极拳有益健康 散步健身 旅游保健 富有情趣的活动——养花集邮有益身心健康 喝茶养生 给老爸——适量运动 抗衰老 中老年男性运动原则 适合中老年男性的运动项目 健身球 倒步走 乒乓球 弈棋、书法 绘画 垂钓 给老妈——运动休闲更健康 瑜伽可以调整体质 爬山能提高身体机能 跳绳 音乐 养生 阅读 养生

第四章 饮食健康 美容良方 人以“胃”为本 中老年人饮食须知 中老年人易发生贫血的原因 中老年人应重视补钙 合理营养可延缓衰老 中老年人需补充的维生素 营养过剩不可忽视 饮食调理可防癌 老年人饮食十要素 老年人食用水果需注意 如何选择药补与食补 购买补品的原则 中老年人应怎样进补 进补有禁忌 一日食谱合理安排 认识抗氧化 益寿食品的选择 中老年忌食 食物科学的饮食搭配 四季饮食 养生 给老爸——食物是最好的补药 健脑食品的选择 壮阳食品的选择 降脂食品的选择 吸烟者宜多吃的食物 饮食要荤素搭配 给老妈——美是女人永远的专利 中老年女性的营养需求 中老年女性的膳食选择 中老年美容新原则 中老年美容新方法 中老年女性化妆技法 服装的选择

第五章 祛病有术 用药有度 骨质疏松症的防治方法 颈椎病 腰椎间盘突出症 便秘 慢性支气管炎 冠心病 高血压 糖尿病 骨关节疾病 老年痴呆 肿瘤 中风 用药的注意事项 用药常识 要防止赖药性 正确判断药物的不良反应 误服药的处理 服药时间 服药习惯 不要病初愈就停药 常用药物指南 老年人宜慎用的药物 抗生素、维生素和激素 如何补充 维生素油、盐、酱、醋对药物的影响 老年人怎样服用滋补药 给老爸——未病先防 保健 健康 预防疾病是健康长寿的基础 中老年人要警惕胸闷 中老年人腰腿病的防治 前列腺炎的自测与治疗 定期健康检查很有必要 给老妈——防病治病靠日常 女性35岁后必做的五大检查 更年期症候群的防治 干燥综合征 是中老年女性的杀手 胆囊炎的防治……

第六章 心灵鸡汤 两性健康

## <<给老爸老妈的健康红宝书>>

### 章节摘录

插图：芝麻中含有丰富的卵磷脂和亚油酸，不但可治疗动脉粥样硬化，补脑，增强记忆力，而且有防止头发过早变白、脱落及美容润肤、保持和恢复青春活力的作用。

研究发现，芝麻还含有抗氧化的元素硒，它有增强细胞抵制有害物质的功能，从而起到延年益寿的作用。

栗子栗子，又名板栗、毛栗。

现代医学认为，栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素，对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病，有较好的预防和治疗作用。

老年人常食用栗子，可达到抗衰老、延年益寿的目的。

栗子也是一种补养、治病的良药。

栗子味甘、性温，有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血、止血和消肿等功效，适用于肾虚所致的腰膝酸软、排尿多等症和脾胃虚寒引起的慢性腹泻及外伤骨折、淤血肿痛、皮肤生疮及筋骨痛等症。

按中医理论，“肾主骨，腰为肾之府”，故腰腿酸软等症，主要是由肾虚造成的。

用栗子30克，加水煮熟，放适量红糖，每晚睡前服1次，对病后体虚、四肢酸软无力有效补肾气、壮筋骨，可用适量栗子、大米，共煮粥，加白糖食用，每天1次。

老人如有肾虚、腰酸脚软等症，每天早、晚各吃风干生栗子7个，细嚼成浆咽下；也可用鲜栗子30克，置火堆中煨熟后食用，每天早、晚各1次。

治跌打损伤、淤血肿痛，可用生栗子去壳，将肉捣烂如泥，涂于患处。

栗子由于生食难消化，熟食又易滞气，故一次不宜吃得太多；凡有脾虚、消化不良、温热甚者均不宜食用。

此外，用栗子治病，需要生吃。

李时珍介绍的方法是：“以袋盛生栗，悬挂风干，每晨吃十余颗，随后吃猪肾粥助之，久必强健。

”吃时要细细嚼碎，成浆液状再一点一点咽下去才能生效。

<<给老爸老妈的健康红宝书>>

编辑推荐

《给老爸老妈的健康红宝书》：关爱全家人的身心健康缔造新生命的快乐成长引领优质生活的时尚指南开创完美的阅读空间做您身边的健康顾问为您答疑解惑常伴身边

<<给老爸老妈的健康红宝书>>

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>