

<<50岁以后的健康生活>>

图书基本信息

书名：<<50岁以后的健康生活>>

13位ISBN编号：9787801697851

10位ISBN编号：7801697855

出版时间：2005-1

出版时间：时代经济出版社

作者：撒奎

页数：419

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>

<<50岁以后的健康生活>>

内容概要

《50岁以后的健康生活》是针对中老年人量身定做的一本健康生活指导用书。

《50岁以后的健康生活》运用轻松、流畅的语言叙述方式，结合科学有效的健身理疗方法，将现实生活中与中老年人健康密切相关的吃、穿、住、用、行及心理保健等六方面易犯错误或疏忽的内容，鲜明而感性地指出来，并予以科学、有效的指导，以达到祛病健身，健康工作与生活的目的。

<<50岁以后的健康生活>>

书籍目录

第一部分 长寿之道 (1) 衰老、老化、老征 (1) 衰老的外观表现 (2) 有关衰老机制的学说 (3) 第二部分 日常生活 (28) 食物的性能 (28) 美容化妆篇 (70) 热敷与冷敷 (72) 火灌 (74) 坐浴法 (75) 居室环境有讲究 (76) 如何使用和保护假牙 (77) 牙齿·牙刷·刷牙 (78) 夫妻间的健康监护 (80) “返老还童”并非好征兆 (83) 睡眠新概念 (85) 睡眠与梦 (87) 寝具与保健 (88) 有助睡眠的饮食疗法 (91) 为健康加油的午睡 (92) 失眠的食疗方 (94) 失眠的非药物治疗法 (95) 第三部分 饮食养生 (98) 生命的基础蛋白质 (98) 体内的能量脂肪 (102) 能量来源于碳水化合物 (105) 调节物质维生素 (109) 维持生理功能的矿物质 (114) 水是生命之源 (116) 特殊的食物纤维 (119) 功能特殊的微量元素 (121) 主要食物话粮油 (126) 蔬菜营养丰富 (135) 水果大有作用 (151) 肉食营养丰富 (163) 优质蛋白话水产 (168) 禽蛋是理想营养 (175) 饮料延年益寿 (180) 平衡膳食需调配 (188) 烹调方法很重要 (190) 合理膳食寿星多 (195) 第四部分 运动健身 (200) 运动与长寿 (200) 老年人参加体育锻炼的效能 (201) 体育对老年人体型健美的影响 (202) 坚持有规律的体育锻炼 (203) 老年人参加体育锻炼的注意事项 (203) 户外锻炼的环境和气候选择 (205) 运动损伤的预防和处理 (206) 散步 (207) 慢跑 (209) 跳舞有益健康 (210) “养生之宜” (211) 八段锦 (213) 易筋经 (218) 三浴气功 (220) 冠心病与体育锻炼 (227) 高血压与体育锻炼 (228) 慢性支气管炎、哮喘、肺气肿与体育锻炼 (229) 肥胖、糖尿病与体育锻炼 (229) 肩周炎、颈椎病与体育锻炼 (230) 腰腿痛与体育锻炼 (231) 感冒与体育锻炼 (232) 便秘与体育锻炼 (232) 养花与延年益寿 (233) 家庭花卉的选择 (234) 家庭花卉种植方式 (235) 疾病与运动 (236) 运动降压法 (238) 心梗病人运动处方 (239) 运动治疗痔疮 (240) 体育运动与心理健康 (241) 心血管疾病患者的运动方案 (242) 老年人晨练“八不宜” (244) 晨练事项 (245) 室内晨练法 (247) 登山：赏景健身两不误 (249) 爬楼梯运动法 (251) 步行健身法 (252) 骑自行车健身法 (254) 自我按摩健身术 (256) 饭后百步走，活到九十九 (258) 椅上健身术 (260) 久“坐”不“动”有害健康 (262) 床上保健操 (263) 中老年人的健体操 (266) 跑步健身好处多 (267) 自我松弛能健身 (269) 擦背强身保健疗法 (272) 水浴健身 (273) 钓鱼可健身 (276) 第五部分 心理保健 (280) 学点老年心理学 (280) 心病要用心药治 (281) 年代年龄、生理年龄、社会年龄与心理年龄 (282) 老年人的感觉和知觉 (284) 加强锻炼，延缓感知能力的减退 (286) 老年人的记忆特征 (287) 如何提高记忆力 (288) 情绪、情感与健康 (290) 乐观地对待生活，保持良好的情绪 (292) 变消极情绪为积极情绪 (294) 老年人的智力 (295) 怎样延缓智力的衰退 (298) 老年人的性格类型 (299) 性格与疾病 (302) 患老年精神疾病的主要原因 (303) 老年性痴呆 (304) 怎样治疗和护理老年性痴呆病患者 (306) 老年期的忧郁症 (307) 老脾气能改吗 (308) 心理治疗 (311) 老年人的性心理 (313) 积极度过“心理更年期” (314) 怎样缓解焦虑 (316) 中老年人的心理需求 (318) 怎样焕发“第二春” (320) 调摄情绪五法 (321) 快乐十法养生八戒 (323) 老来也需“俏” (326) 老年身心保健诀 (328) “老小孩”的预防 (331) 换个活法精神爽 (331) 老年人如何不再孤独 (333) 如何度过“空巢期” (335) 老年抑郁症的自我疗法 (336) 退休综合症的预防 (338) 老年人丧偶后的心理调适 (339) 怎样“欣赏”老伴的唠叨 (341) 学会自我安慰 (343) 第六部分 医疗预防 (346) 舌苔变化 (346) 眩晕 (348) 痴呆 (350) 震颤 (351) 头痛 (353) 老年神经炎 (354) 精神病 (355) 忧郁症 (356) 症状性精神病 (357) 超声波检查 (358) 核医学检查——照相 (360) 电子计算机断层摄影 (361) CT 的临床应用 (361) X射线检查 (363) 血、尿、便常规检查 (365) 肝功能等的检查 (367) 颅脑损伤的护理 (369) 颈部损伤的护理 (371) 胸、腰部损伤的护理 (372) 上肢骨折的护理 (374) 下肢骨折的护理 (376) 高血压病的护理 (377) 缺血性心脏病的护理 (379) 感染性疾病的护理 (382) 脑血管病的护理 (385) 常用卧位 (386) 褥疮的预防和治疗 (388) 长期卧床病人的翻身 (390) 吸痰 (392) 导尿 (393) 饮食护理 (396) 发绀 (398) 呼吸及呼吸运动 (399) 皮肤的温度和湿度 (401) 排尿异常 (402) 脉搏 (403) 血压 (405) 瞳孔 (407) 确定死亡后应如何办? (408) “腿先老”的预防 (409) 关节僵硬 (411) 手脚麻木 (412) 脚部保健 (413) 预防急性腰扭伤 (415) 骨质增生怎么办? (416) 肌肉扭伤怎么办? (418)

<<50岁以后的健康生活>>

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>