

<<科学养生活百岁>>

图书基本信息

书名：<<科学养生活百岁>>

13位ISBN编号：9787801946096

10位ISBN编号：780194609X

出版时间：2005-5

出版时间：人民军医出版社

作者：王丽茹

页数：297

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>

<<科学养生活百岁>>

内容概要

《科学养生活百岁》一问答形式介绍了老年人科学养生的基本知识和方法，包括老年人的生理、心理变化，饮食营养要求，自我生活调理，运动健身要点，老年性疾病防治和用药须知等，并介绍了一些百岁老人的长寿秘诀。

内容丰富，方法简明，指导性、实用性强，适合广大中老年朋友阅读参考。

<<科学养生活百岁>>

书籍目录

一、老年人的生理变化1.哪些人属于老年人2.人的自然寿命能达到百岁以上吗3.为什么大多数人寿命未能超过百岁4.什么是老化与衰老5.如何延缓衰老6.老年人如何保护大脑晚衰7.健康老人的标准是什么8. “有钱难买老来瘦”对吗9.老年人身体外形有什么改变10.老年人身体功能有什么改变11.老年人身体组成成分有什么变化12.老年人消化功能有什么改变13.老年人呼吸功能有什么改变14.老年人循环系统功能有什么改变15.老年人泌尿生殖系统有什么改变16.老年人内分泌系统有什么变化17.老年人中枢神经系统有什么变化二、老年人心理特点1.老年人的心理健康与长寿有关系吗2.老年人如何获得健全的心理3.长寿老人有哪些心理特征4.老年人的心理类型有哪些5.老年人常见的心理需求有哪些6.人到老年如何养心7.老年人如何自测心理衰老8.老年期的矛盾心理有哪些表现9.为什么老年人变得固执10.一些老年人在生活中为什么爱唠叨11.疑病症产生的原因是什么12.老年人的回归心理是不良心理吗13.不怕老就是不服老吗14.空巢老人容易产生哪些心理危机15.老年人丧偶后心理上如何调适16.哪些性格的老年人不宜去炒股17.老年人得了病应以何心理对待18.为做百岁老人如何进行科学养生三、老年人饮食营养要求1.改善营养为何能增长人的寿命2.为什么老年人要特别注意营养3.老年人每天需要哪些营养素4.抗氧化的营养素对老年健康有什么作用5.老年人饮食应注意哪些问题6.老年人需要平衡膳食，平衡膳食包括哪些内容7.老年人饮食做到五味调和与平衡，才有利于健康8.老年人应采用哪些烹调方法”9.每餐定时定量对老年人健康有什么好处10.为什么说“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”11.老年人饮食为什么要注意讲究“度”12.老年人每天吃什么，应怎样吃13.老年人四季饮食有何宜与忌14.长寿老人的饮食规律有何特点15.绿色食品中有哪些老年人的最佳食品16.防老抗衰食物有哪些17.老年人餐桌上应注意哪些特点18.老年人食养有哪些禁忌19.老年人为何不能长期精食，要粗细粮混吃20.老年人为何更应多吃蔬菜21.老年人常吃水果为何能防衰老22.长期吃素对机体有什么影响23.老年人为什么要多吃鱼，少吃肉24.老年人能吃肥肉吗25.老年人常吃猪皮和猪蹄有什么益处26.老年人应怎样吃鸡蛋27.老年人宜多吃黑色食品吗28.老年人常吃海藻类食物有何益处29.老年人应常吃有利于清除体内污物的食物30.老年人食粥能益寿吗31.老年人饮豆浆应注意哪些事项32.老年人应怎样饮牛奶好33.老年人食醋对健康有什么好处34.老年人为什么不能只吃植物油35.老年人饮水有哪些讲究36.老年人为什么饮茶要注意科学性37.老年人喝咖啡应注意什么38.老年人应怎样饮酒39.选用保健食品应遵循哪些原则40.老年人进补应注意什么41.老年人食用些花粉为何有利于健康42.老年人吃蜂蜜好吗四、老年人生活调理五、老年人运动健身要点六、怎样防治老年性疾病七、老年人用药须知

<<科学养生活百岁>>

编辑推荐

人老是自然规律，不可抗拒，但完全可以通过科学的养生方法而延续老化的进程。本书以问答形式介绍了老年人科学养生的基本知识和方法，包括老年人的生理、心理变化，饮食营养要求，自我生活调理，运动健身要点，老年性疾病防治和用药须知等，并介绍了一些百岁老人的长寿秘诀。

内容丰富，方法简明，指导性、实用性强。

<<科学养生活百岁>>

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>