

<<人到四十健康必读书>>

图书基本信息

书名：<<人到四十健康必读书>>

13位ISBN编号：9787802032729

10位ISBN编号：7802032725

出版时间：2006-6

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘凯

页数：286

字数：290000

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>

<<人到四十健康必读书>>

内容概要

本书分为男性篇、女性篇和综合篇，从生理、饮食、护理、运动、心理等方面入手，全面介绍中年人需要关注的健康知识，尤其有重点地介绍了中年人易患且易忽略的疾病，以及自我防治的方法，是一本必备、实用的家庭健康手册。

<<人到四十健康必读书>>

书籍目录

第一章 正确认识健康的含义 一、身体健康的衡量标准 二、什么是亚健康 三、生活中对于健康的自我检测 四、中年不应重视的身体信号 五、不良生活习惯是身体健康的隐形杀手 六、心理健康不可忽视 1.什么是心理健康及心理健康的评判标准 2.早期心理障碍的信号 3.中年人的心理健康第二章 关爱男人 一、40岁男人常见疾病的自我判断、预防及治疗 1.ED(勃起功能障碍) 2.前列腺 3.阳痿 4.皮肤癌 5.肝病 6.胃病 7.肾病 8.直肠癌 9.脱发 二、40岁男人日常保健的宜与忌 1.走出男人保健的误区 2.男人生活中的宜忌 三、生命在运动中延伸 1.运动的男从永远年轻 2.运动健身方法 3.常见疾病的运动治疗 四、饮食男人:40岁男人的健康菜单 五、男人的心理健康 六、情感男人:40岁男人的惑与不惑第三章 关爱女人 一、40岁女人常见疾病的自我判断、预防及治疗 二、40岁女人的美丽秘方 三、40岁女人的运动黄金法则 四、饮食女人:打造40岁女人的餐桌文化 五、40岁女人的心灵鸡汤第四章 综合篇

<<人到四十健康必读书>>

章节摘录

§ 乙型肝炎的家庭治疗 患乙肝后要尽可能调整免疫状态,使机体免疫力保持在最佳状态,并配以药物保肝对症治疗,尤其是中医传统的非药物疗法和生活饮食调理,既调整免疫功能,又不增加肝脏负担,治、养结合,能较好地使慢性乙肝患者病情长期稳定,清除病毒或抑制病毒复制,防止向肝硬化、肝癌转化。

(1)预防乙肝生活小贴士 多饮水:多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,多喝水还有利于消化吸收和排除废物,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。

少饮酒:少量饮酒有利于通经、活血、化淤和肝脏阳气之升发,但不能贪杯过量,因为肝脏代谢酒精的能力是有限的,多饮必伤肝。

饮食平衡:食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例,同时保持五味不偏;尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜、水果;不暴饮暴食或饥饱不匀。

心情舒畅:由于肝喜疏恶郁,故生气发怒易导致肝脏气血淤滞不畅而成疾。

要学会制怒,尽力做到心平气和、乐观开朗,使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。

适量运动:开展适合时令的户外活动,既能使人体气血通畅,促进新陈代谢,强身健体,又可惜情养肝,达到护肝保健的目的。

(2)饮食疗法 基本原则是摄入“高蛋白质”、“充足热量”的饮食。

然而,这一原则也必须根据病情适当调整,如病情重、在肝病活动期、肝病晚期的患者,则不宜食用高蛋白质食物。

肝病患者每日必须摄入以下4类食物以帮助肝脏康复,保持营养的平衡: a.牛奶、奶制品、鸡蛋等富含蛋白质、矿物质、维生素、脂肪的食物,这类食物营养非常丰富。

b.鱼、肉、豆制品等食物,这类食物被人体吸收后有助于人体血液、肌肉组织的生长。

c.蔬菜、瓜果、芋类、菌菇类、海带等富含维生素和矿物质的食物,这类食物有助于人体的营养平衡。

d.米饭、谷类等碳水化合物以及糖、油等食物,这类食物可以补充人体热量,提供人体生命活动的基本能量。

P49-50

<<人到四十健康必读书>>

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>