

<<子女关爱父母健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<子女关爱父母健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802455504

10位ISBN编号：7802455502

出版时间：2011-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：陶红亮 编

页数：252

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>

## <<子女关爱父母健康枕边书>>

### 内容概要

陶红亮主编的《子女关爱父母健康枕边书》是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书，它旨在帮助中老年树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

生活中，很多中老年人由于各种各样的原因而忽略了对自身的关爱。

这本书为中老年朋友介绍了从身到心的健康原则，以及生活中各个方面的健康策略，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

谁说鱼和熊掌不可兼得？

这本忠实健康指南会让中老年朋友体会到双重收获的喜悦。

《子女关爱父母健康枕边书》是年轻人孝敬父母的最好礼物。

<<子女关爱父母健康枕边书>>

书籍目录

Chapter 1 饮食营养——饮食决定健康

一年养生始于春季

在炎热中给自己一份淡定与健康

在天干物燥中保持一份清爽

慢慢寒冬，聚集阳气最重要

健康的饮食有“秩序”

以蜜代糖——甜甜蜜蜜的保健

健康的身体用健康的花生油

水是生命之源

科学补充维生素让您更健康

带馅的食物更适合中老年人

吃粥不是养生之道

远离十类食品更健康

节食，不是减肥的唯一途径

吃水果，没有想象中的那么简单

猪蹄让您更年轻

牛奶不是随便就能喝的

蔬菜抗癌让中老年人更健康

Chapter 2 睡眠养生——睡眠与寿命

中老年人的睡眠应注意什么

中老年人睡眠时间短，起夜

足浴，良好睡眠从脚做起

中老年人睡眠时间有讲究

提高午睡质量很重要

要想睡得好，正确姿势少不了

食物催眠，经济又健康

自我按摩远离失眠

赖床5分钟不是错

晨练后千万不要睡“回笼觉”

中老年人选择枕头有讲究

打鼾会加速衰老

好被褥带来好睡眠

秋冬睡眠可适当补充维生素

Chapter 3 运动养生——适量锻炼抗衰老

中老年人锻炼讲究科学

太极拳丰富中老人生活

中老年人压腿不宜超过45°

适合中老年人的球类运动

舞动中老年人的健康与美丽

中老年人行走锻炼首选交替走

强身健体的“健肺操”

中老年人“五脏”健身

中老年人健脑的小动作

适合中老年人的健身操

中老年人散步姿势

<<子女关爱父母健康枕边书>>

中老年人多运动保养腿脚  
中老年人运动要偷点懒  
中老年人可“踢”出健康好关节  
“抖”法锻炼适宜中老年人  
Chapter 4 健康习惯——健康来自于良好的生活习惯  
吃早餐，要科学  
少说慢食更健康  
勿食剩饭剩菜  
中老年人天热别少吃  
中老年人晨练的科学  
假牙的护理  
卧室窗帘的选择有学问  
中老年人睡姿很重要  
中老年人起床不宜快  
中老年人泡脚的科学  
冬季中老年人最好少喝茶  
“老来俏”有益身心健康  
中老年人长期染发易诱发癌症  
冬天养生注意顺时令  
Chapter 5 延年益寿—生命掌握在自己手中  
延年益寿重在自我调节  
大脑保健最重要  
中老年人想长寿常吃葡萄干  
中老年人长寿四秘诀  
学好闭目养生法  
中老年人养生有“七趣”  
中老年人长寿“十忌”  
中年限食可长寿  
每天必吃的长寿食品  
会呼吸更长寿  
长寿人群具备的十种特征  
Chapter 6 心理保健——安度健康幸福的晚年  
顺利过好离退休关  
适当“服老”有益健康  
重视情绪锻炼  
发怒是典型的慢性自杀  
远离老年抑郁，警惕性情突变  
正确对待心理疾病  
保持一颗孩童的心  
和年轻人交朋友  
“笑”是抗衰老的特效药  
宽容是不生病的药方  
积极乐观更长寿  
做一个快乐而时尚的中老年人  
幽默是一种大境界  
正确看待亲友的离去  
抛弃固执，收获快乐

<<子女关爱父母健康枕边书>>

糊涂是一种大智慧

Chapter 7更年期——悉心保健巧度更年期

不可忽视的女性更年期

更年期综合征与神经衰弱

绝经后要预防哪些疾病

更年期妇女为什么容易发胖

更年期如何自我保健

更年期保健的重点

更年期女性护好脚治疗失眠

更年期高血压饮食调理

女性更年期要做哪些检查

女性更年期的瘙痒与皮肤养护

更年期女性也可以漂亮

有助更年期女性瘦身的饮食

应对更年期“冷嘲”

更年期女性如何进行心理保健

更年期女性在饮食上有何禁忌

Chapter 8美满婚姻——婚姻和谐益身心

中老年夫妻必知几大相处之道

情人节不只属于年轻人

中老年人再婚对身心有好处

黄昏之恋亦芬芳

婚姻幸福有助防老年痴呆症

吵出婚姻好味道

孤独中老年人易生病

和谐婚姻是健康的良药

中老年夫妻冲突的常见原因

中老年人如何解决夫妻间的冲突

丧恼对中老年人的影响

## <<子女关爱父母健康枕边书>>

### 编辑推荐

科学保健，让中老年人的长寿愿望简单易行，中老年人保健，是身体与心理健康的统一，顺利度过更年期，让保健事半功倍，和谐婚姻，健康长寿的必要要素。

想要父母健康长寿？

陶红亮主编的《子女关爱父母健康枕边书》是你的最佳选择！

本书从饮食、睡眠、运动、心理、婚姻等方面讲述了中老年人的保健常识，简洁明了，经济实用

。

<<子女关爱父母健康枕边书>>

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>