

<<到老都健康>>

图书基本信息

书名：<<到老都健康>>

13位ISBN编号：9789866200151

10位ISBN编号：9866200159

出版时间：2012-12-1

出版时间：木馬文化

作者：王耀堂,閩燕秋

页数：304

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>

<<到老都健康>>

内容概要

子女給父母最好的禮物 第一本最適合老人保健的健康養生書 10大章、80個養生法則，從細微處照顧父母 書中包含食、衣、住、行的照顧，以及如何關照老人的心靈 每個人都會老，每個人都會遇到父母變老的事實。

但如何關心老人？

該從何處著手？

面對老小孩該怎麼辦？

父母的健康是子女一生的福分。

本書是為如何養老、如何侍奉雙親而寫，主要的內容為老年人防病治病、保健強身、延年益壽。書中對人的身體機能和健康先作說明，指出生活中各個環節對於健康的重要性。

同時還談到了穿著、住處居室與養生的關繫，對老年人一年四季的養生保健作一完整的介紹。

作者以宋代陳直的《養老奉親書》做為基礎，並帶入現代的醫學生理及養生法則，把單純的養生服氣擴展到衣食住行等廣泛而日常的生活內容，囑咐人們養生並不是只在一個地方重視，而是要在日常小事上時時注意，唯有這樣，才可真正貫徹落實養生保健的目的。

書中精選特點：【老人要注意保持體形】人到中年特別容易發胖，健步走是老人控制體重的好方法，書中對於速度、步數、休息時間、動作、服裝都有提醒。

【帶老人上館子，先要杯白開水】對於油炸或炒的東西，可以先用白開水將菜稍微過一下，減少油脂的攝取。

【溫平、順治是老人用藥的最高原則】老年人應慎用清熱類藥。

進入老年期的人大多氣虛血弱，各種生理機能逐漸衰退，所以歷代醫家提出老年人應擁陽固氣，以頤養天年。

【不怕病，才能少得病、不得病】老年人生病很正常，所以只有對戰勝疾病有信心的人，才能有效的調動身體內部的免疫力量，促進身體早日康復。

【不會睡覺就不會養生】對於老年人，睡眠質量的好壞是評量健康狀況的一項準則。

書中有教導簡單的睡前體操，讓老人家可以睡個好眠。

【坐享清福不是福】健康老人有三個特點：1.生活有規律；2.大多早起早睡；3.堅持活動。也要經常用腦，腦神經細胞才不會萎縮。

【秋天到，防秋燥】當秋之時，其飲食之味，宜減辛、增酸，以養肝氣。

所以秋季飲食要以「清潤」為宜，平常可多飲開水、淡茶、豆漿等飲料，注意暖腹，禁食生冷。

本書特色 第一本最適合老人保健的健康養生書 10大章、80個養生法則，從細微處照顧父母 書中包含食衣住行的照顧，以及如何關照老人的心靈 並有長壽名人的現身說法，百歲夫妻的養生經驗分享

<<到老都健康>>

作者简介

王耀堂（原名王慶華） 青島育仁醫院院長、教授，中國人民大學健康管理學院特約講師，全國高等醫學院校應用心理學教材編委，全國高科技健康產業抗衰老專業委員會常務理事，青島市中醫學會養生保健專業委員會委員。

曾在中國石油大學、山東科技大學、政府機關、節界500強企業等進行健康講座百餘場。

擁有7項國家專利，主編、參編醫學專著6部，發表論文及科普文章40餘篇，國際國內創新性醫學理念20餘項，有些觀點被500家網站報刊轉載。

閔燕秋 筆名紫檀，山東人。

一生崇尚清淡，樂於養生，曾任全國婦聯《婚姻與家庭》家庭醫生、健康寶典特邀編輯，自幼受到中西醫結合理念的醫師父親所薰陶，擅長於從日常中去發現健康的要點。

曾出版多部生活保健叢書。

<<到老都健康>>

书籍目录

第一章 良醫在己。老年人身心機能運動老年人身體健康的唯一標志：虛陽氣存脂肪習慣性堆積血脂動輒偏高骨質密度低蛋白質合成速度慢第二章 真正的養老祕方在餐桌上生命的吉祥三寶：精氣神精氣全靠飲食養善治藥者，不如善治食扶正膳食結構失衡的天平時刻牢記健康淡滋味要質量不要數量要營養不要脂肪陳直和他的牛初乳第三章 合理用藥善治病者，不如善慎疾給老人用藥，葛朗臺是個好大夫替老人治病，劉翔和鮑威爾都得靠邊站溫平、順治是根本求醫問藥需劃清貧富界限定期清理家庭小藥箱第四章 調理臟腑，臟腑順方可安度晚年人類健康長壽的基本理念第五章 怡情養性，心情好身體自然無大礙尊年之人，情緒宜穩有聲有色，貪玩的老人身體棒沒心沒肺，心寬的老人體格好學佛學道學養生安然地帶病延年引領老人走進新結婚時代當心更年期第六章 起居有度，生活細節出壽星生活方式決定生命的長度眉壽之人，形衰心壯慢下來纔可以步行去天堂動起來纔能離疾病遠一點一覺閑眠百病消老年居室貼心裝修白皮書盡量遠離風寒，無限擁抱溫暖老人穿衣指南年老色衰是定律第七章 做自然之子，順四時而生依四時，順五行，百病不生陰陽四時，萬物終始春季養生要點及食藥方夏季養生要點及食藥方秋季養生要點及食藥方冬季養生要點及食藥方第八章 常見老年病的食治養老方食治補虛益氣方食治五勞七傷方食治明目方食治耳聾耳鳴方食治老人虛損羸瘦方食治老人脾胃氣弱方食治老人腹瀉方食治老人煩渴口干方食治哮喘諸方食治腳氣良方食治老人畏寒方食治老人中風方食治老人便秘方第九章 老年突發病的家庭應急策略身上一下子長了好多斑外傷出血如何消腫止痛突然扭腰了突然腿抽筋突然噎食怎麼辦突然失聲了心肌梗塞家庭急救方腦溢血家庭急救策略突發性胸痛、胸悶缺血性腹痛第十章 養生問答集一日三餐還是兩餐老人瘦了好還是胖了好既要吃粗糧又要防消化不良，真矛盾鍛煉趁早還是晚老人喝茶好還是不好人老就要掉牙嗎人老一定腿先老嗎氣短是異常還是正常老人起床快了好還是慢了好老人爬山好還是不好

<<到老都健康>>

章節摘錄

生命的吉祥三寶：精氣神 健康導讀 中醫認為，精、氣、神乃人體三寶。精充、氣足、神全是人體健康的標誌，精虧、氣虛、神怯是疾病與衰老的先兆。唐代醫家孫思邈曾指出：「精、氣、神不可損也，損之則傷生。」因此，保養好精、氣、神是老年人健康生活的重要保障。

這麼做最養生 長壽法寶：心不老，春常在，精氣神好 曹鵬是知名的指揮家，曾率領上海交響樂團、上海樂團出訪世界許多國家，在中國音樂界享有極高聲譽。

曹鵬雖已退休幾十年，但仍從早忙到晚。一位82歲高齡的老人何以有這樣旺盛的精力？曹鵬的回答是：「心不老，春常在。」

凡是接觸過曹鵬的人都知道，在他身上沒有一點暮氣沉沉的感覺。他常年與樂團中的年輕人接觸，被他們善於接受新奇事物、敢想敢說敢做的精神所感染。在家中，他喜歡與年幼的外孫一起玩耍，與他下棋、比腕力。

曹鵬說：「一個人的心態對生理健康會產生重大影響。心態年輕，充滿活力與朝氣，那麼人體各器官機能就能有效運轉，就能推遲衰老的過程。如果心情壓抑，暮氣沉沉，老想著行將就木，那麼生理上的衰老就會『江河日下』。人們說我是80歲的年齡，30歲的心態，心永不老，我感到很高興。」

精氣神比年齡更重要 中醫把人體最重要的物質與機能活動概括為精、氣、神，認為它們是生命之根本，是維持人體生命活動的三大要素。

陳直在他的《孝親書》開篇就強調「主身者神，養氣者精，益精者氣」，不少古代醫學家和養生家為了闡述精、氣、神在人體生命活動中的特殊作用，往往把它與自然界萬物賴以生存的一些基本物質共同比喻為「三寶」，也就是所謂的「天有三寶：日、月、星；地有三寶：風、火、水；人有三寶：精、氣、神」。

精：泛指人體一切營養物質，有先天與後天之分，先天之精受之於父母，後天之精來源於飲食。精主要由腎來管理，常常有「腎精」之稱。

「人始生，先成精」，精不僅是構成人體的基本要素，而且主宰人體的整個生長、發育、生殖、衰老過程。

氣：維護人體生命活動所必需的微小物質，是推動人體臟腑組織機能活動的動力，它既是物質的代稱，也是機能的表現。

氣在人體有推陳出新、溫煦臟腑、防禦外邪、固攝精血、轉化營養等重要功能。

「人之有生，全賴此氣。」

氣能周流不息，如環無端，人體則健康無病，故古人說：「氣是瀉年藥。」

現代研究亦顯示，「氣」可能是免疫力形成的物質基礎，故氣不可耗，不可滯，滯耗則多病。

神：指人體的精神意識、思維活動，為心（相當於現代醫學的大腦）所主。

心為人體的最高指揮官，神則居其首要地位，心健則神氣充足，神氣充足則身強，神氣渙散則身弱，故《靈樞?邪客》說：「心者，五臟六腑之大主也，精神之所捨也……心傷則神去，神去則死矣。」

因此，清心寡慾以養神，人體就能保持健康，益壽延年。

白居易詩云：「憂極心勞血氣衰，未到三十生白髮。」

這是神耗而早衰的真實寫照。

經常保持精神愉快，心胸寬廣，是養神的首務。

精充、氣足、神全，是健康的保證；精虧、氣虛、神耗，是衰老的原因。

精、氣、神雖各具特性，但三者是不可分割的整體，存則俱存，亡則俱亡。

精氣神是人體的生理時鐘 精氣神是中醫發現的人體三寶，它組成了人的生理時鐘。

人體生理時鐘用「精氣」作為鐘擺，用「神」作為指針。

「精」在晚上從腦運動到丹田，經由丹田氣化變成「氣」後，在白天「氣」又返回腦，它的週期是一天。

<<到老都健康>>

神的狀態可以顯示年齡大小，一般人都可以從外貌看出年齡，那就是神的作用；神也可以顯示白天和晚上，精向下運動是在晚上睡覺時，所以顯示「無神」；「氣」由丹田向腦運動是在白天，所以它顯示「有神」。

<<到老都健康>>

编辑推荐

本書特色 第一本最適合老人保健的健康養生書 10大章、80個養生法則，從細微處照顧父母 書中包含食衣住行的照顧，以及如何關照老人的心靈 並有長壽名人的現身說法，百歲夫妻的養生經驗分享

<<到老都健康>>

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>