

<<最好的健康给父母·身卷>>

图书基本信息

书名：<<最好的健康给父母·身卷>>

13位ISBN编号：9787121122255

10位ISBN编号：7121122251

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：陶红亮 编

页数：261

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>

<<最好的健康给父母·身卷>>

前言

当前，随着人类社会的发展、人类自然环境遭到污染与破坏，加上人到中年以后，人体组织逐渐老化而导致的免疫力下降；人际交往间的过度饮酒吸烟；工作生活紧张、忧愁等，使得中老年人的体质越来越差，健康状况受到了严重的影响。

如何为中老年人提供健康的服务，减轻家庭和社会负担，已经成为当前社会各界共同关注的话题。

俗话说得好“家有一老，如有一宝”。

父母为了我们辛苦了一辈子，当他们到中老年的时候，作为儿女定要全力照顾，以尽孝心。

子女要深入到父母生活的各个方面，不仅仅要照顾他们的日常起居，更要关心他们的身体健康。

随着人们生活水平的提高，现代人已经越来越关注自身的身体健康，而我们这些作为儿女的必须要掌握中老年人健康的知识，这样才能向父母传达更多健康的关怀。

中老年是人生的黄金时期，但是往往由于一些不健康的现代生活方式和习惯，使得中老年人的身体出现很多的问题。

骨质疏松、高血脂、高血压、更年期综合征、腰椎颈椎疾病、糖尿病、失眠等一些身体疾病成为禁锢中老年人享受快乐人生的绳索。

<<最好的健康给父母·身卷>>

内容概要

本书是中老年人的健康宝典，从饮食、睡眠、运动、日常生活和两性等方面有效地结合中老年人的生理特点，针对中老年人群的营养和身体健康状态以及延年益寿所必须关注的重点进行了详细讲解，还讲述了中老年人应如何预防疾病。

帮助中老年人建立正确的健康意识以及在日常生活中养成良好的生活习惯，从而达到强身健体的目的、奉书语句通俗易懂。

内容权威严谨、科学且实用，非常贴近中老年人的生活，养生保健的方法操作起来简便易行。

可改善中老年人的身体状况、提高中老年人的生活质量。

本书根据中同中老年人的生活特点为他们设计了一本专属于他们的健康宝典。

目的是为了帮助他们积极地预防疾病，实现强身健体和延年益寿的美好愿望。

本书的健康理念是：生命在于运动，健康在于平衡。

长寿在于调理人的身体的五太平衡系统、即饮食平衡、阴阳平衡、动态平衡、酸碱平衡、作息平衡，只要其中有，两项失去了平衡，那么就会患上疾病。

另外，还需说明的是，人到中老年、身体的各项机能逐渐衰退，各种健康指标也在下降，这是不可抗拒的自然规律。

子女孝敬父母、不如带他们去做个全面的身体检查，以确保身体健康。

如果中老年人患上疾病、重症或者疑难杂症。

还可以做到早发现、早诊断、早治疗。

<<最好的健康给父母·身卷>>

作者简介

陶红亮，现为国内著名生活类畅销图书策划人、撰稿人。
致力于大众健康、中医养生图书研究、普及工作，出版健康科普书籍百余万字。
作品不仅畅销大陆，且多本图书版权输出到香港及台湾地区。
其图书通俗易懂、科学实用，深受广大读者喜爱。
主要著作有《这样吃孩子最健康》，《(黄

<<最好的健康给父母·身卷>>

书籍目录

第一章 健康饮食——藏在锅碗瓢盆里的科学 第一节 合理膳食的黄金法则 第二节 饮食要顺应季节 第三节 远“三白”近“三黑” 第四节 测试：你的饮食是否合理 第五节 不可或缺的五种营养 第六节 健康食物的“新鲜”吃法 第七节 肥胖父母的饮食原则 第八节 “口重”中老年人要少吃盐 第九节 科学吃油：选对的，不选贵的 第十节 父母饮酒的讲究第二章 睡出长寿——睡眠好，精神才好第三章 适当运动——生命在于运动第四章 日常生活——让每分钟充满舒适惬意第五章 简单动作——就有养护五脏最腑第六章 两性生活——最美不过夕阳红第七章 美丽装扮——风韵犹存显优雅第八章 养生之道——做自己的养生专家第九章 护理常识——悉心呵斥，健康无忧第十章 长寿经验——延年益寿的秘诀第十一章 身体不适——警惕疾病信号第十二章 安全用药——治疗疾病保健康

<<最好的健康给父母·身卷>>

章节摘录

人的生命之所以健康全在于运动，一日三餐里牙齿虽然运动了，但在食物过分加工而精细化、软质化的现在，三餐饭的咀嚼运动并不够，牙齿还需要自身的锻炼。

而增加咀嚼与叩齿，可以产生生理上的良性刺激，可以促进牙龈、牙床的血液循环，改善牙龈组织的营养，使牙齿变得坚固而有光泽，并能延缓老年人的牙齿松动和脱落，对牙病患者是很好的辅助疗法。

1.健脾胃：百病皆由脾胃衰而生，叩齿能健齿。

牙齿健康，则食物容易被嚼细，胃的负担减轻，从而养胃；二是脾“在液为涎”，与胃相表里，涎为口津，是唾液中较清稀的部分，具有帮助食物消化的功能。

叩齿可以产生唾液，咽之有助于胃和脾，减轻脾胃的负担，达到健脾胃的目的。

2.补肾：如果肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；如果肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至脱落。

牙齿健康是肾健康与否的标志之一，叩齿能健齿、充肾精，所以能健肾。

肾“在液为唾”，唾为口津，是唾液中较稠厚的部分，叩齿催生唾液，是谓“金津”，又称“玉液”，“津”通于“精”，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，故可健肾。

3.强骨益脑：齿与骨同出一源，为肾精所养。

叩齿能健肾，充盈肾精，利及骨骼，挣叵进行，能致骨坚，故可健骨。

“肾生骨髓”，而脑为髓海，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其“精明之府”的功能；反之，肾中精气亏虚，则髓海不足而失养。

叩齿能健肾，使肾中精气得充，故可健脑。

4.聪耳明目：“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”

肾中精气充盈，髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣或耳聋。

又“肾受五脏六腑之精而藏之”“五脏六腑之精气，皆上注于目”，精气充盈则目能辨五色。

叩齿能充盈肾精，故可聪耳明目。

5.美颜荣发：叩齿可以活动面部肌肉，加强面部血液循环，从而改善面部皮肤的营养，达到美颜的效果。

头发的生长赖于精血，精血充足，则头发长而有光泽；精血虚衰，则头发白而脱落。

叩齿可使肾精充盈而荣发。

<<最好的健康给父母·身卷>>

编辑推荐

《最好的健康给父母·身卷》：享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生，一本可以自我观察、自我调节、自我诊治的健康读本，父母的欣喜、儿女的孝心。给老爸老妈的健康枕边书。

<<最好的健康给父母·身卷>>

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>