

<<老年人免疫力与保健常识>>

图书基本信息

书名：<<老年人免疫力与保健常识>>

13位ISBN编号：9787506431248

10位ISBN编号：7506431246

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：418

字数：435000

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>

## <<老年人免疫力与保健常识>>

### 内容概要

在人生的旅途中，进入老年或离退休是一个大的转折，这一转折将给他们心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪长期下去将导致食欲减退、睡眠不好、免疫机能下降、老年性疾病加重，尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。

现在全社会都在关心中老年人的健康问题，老人的健康，不只是一个人的问题。

“家有一老，一家之宝”。

一家人注重的健康问题，最重要的是老人的健康。

老人是一家的健康核心，老人的健康关系到一家人的幸福与安宁。

老人生病，会给一家人带来不便。

所以，关心老人健康，也是一个社会话题。

但是，有关专家认为，目前老人保健观念很强，但是保健的知识却很缺乏，容易给一些打着保健旗号骗钱的人制造可趁之机。

所以，老人健康知识的学习是一个家庭学习的重要方面。

老人保健想提高自身免疫力需要有科学的保健配方和必备的保健常识，在正确的引导下才可能确保老人的健康。

本书正是基于此理，从正确认识人体免疫系统及免疫功能，进一步提高对增强自身免疫力的认识，探讨老人的保健问题，希望对大家有所帮助。

## <<老年人免疫力与保健常识>>

### 书籍目录

第一章 步入老年，健亦有道 1、身体变老了 2、心理也老了 3、健康的标准 4、人的寿命 5、影响寿命的因素 6、影响健康的因素 7、老年人抗衰与保健第二章 加强免疫，强生之道 1、免疫系统是人体的忠实卫士 2、饮食是提高免疫力的重要途径 3、睡眠左右着偿的免疫力 4、不良的生活习惯折损免疫力 5、运动可提高免疫力 6、心理与免疫 7、中药与免疫力 8、针灸与免疫力第三章 绿色饮食，养生之道 1、老人的营养需要 2、老人饮食与疾病 3、合理营养与膳食 4、老人膳食的基本原则 5、老人食养与食补 6、老人常见疾病的饮食调养 7、老人如何喝水 8、老人如何饮茶 9、老人如何饮酒 10、老人应常喝奶 11、老人饮豆浆要注意什么 12、吃肉的学问 13、吃鱼的学问 14、吃海鲜的学问 15、吃蛋类食物的学问 16、吃蔬菜的学问 17、吃水果的学问 18、佐料的用法 19、食物营养含量之最 20、营养素及食物来源 21、食物分类及对症 22、日常饮食的产热量 23、补充营养的最佳选择 24、食物五味辩 25、益寿食物 26、膳食的酸碱搭配 27、身体的营养报警信号 28、四句饮食歌诀 29、进食时间的科学 30、科学早餐 31、科学晚餐 32、吃的方法 .....第四章 老当益壮，健身之道第五章 守望生命，养病之道

<<老年人免疫力与保健常识>>

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>