第一图书网, tushu007.com

<<健康快乐才是福>>

图书基本信息

书名：<<健康快乐才是福>>

13位ISBN编号：9787510403507

10位ISBN编号：7510403502

出版时间：2011-2

出版时间：新世界

作者：王耀堂

页数：274

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

<<健康快乐才是福>>

前言

古今中外许多哲人都把健康视作人生的幸福，作为人生的追求。
古希腊喜剧作家米德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。
”著名物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。
”德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。
”英国哲学家说：“健康是为我们事业和福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利和幸福。
”中国古代哲人有“爱以身为天下，若可托天下”、“修身齐家治国平天下”之说。
著名教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。
”著名医学家吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。
”我们每个人最珍贵的财富就是我们的生命。
但是，生命并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，在于对健康的把握。
生命因健康而美丽，生活因快乐而幸福。
老年是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。
老年人忙忙碌碌了大半辈子，退休后闲居在家，照理来说应该是享受清闲与舒适之时，然而由于某些身体疾病和心理疾病的存在，能够真正享受这种“清福”的老年朋友却并不多，他们追悔过去，担心未来，怕病、怕瘫、怕死等，思前虑后，心里难得片刻的宁静。
而儿女们都在为自己的事业、家庭、生活而奔波，无法陪在父母身边与他们共享天伦之乐，无暇聆听父母孤寂的心声，物质的关怀难以弥补父母精神生活的单调、空虚。
毕竟父母不如年轻时硬朗了，他们最大的心愿是与儿女团圆，而儿女最大的心愿是父母拥有健康的身体，能快乐地度过晚年。
为此，《健康快乐才是福——老爸老妈不生病的智慧》应运而生。
此书为关心父母的子女们提供了最佳的关爱方式，当你把这本书献给父母时，献上的不仅仅是孝心，更是一份沉甸甸的爱。
本书以通俗易懂、简洁明了的语言，对当代老年人经常遇到和急需了解的问题作了详尽的阐述，力求做到科学、实用。
每一章以书信体的形式统领，一封封贴心的家书，亲切的话语流露出的是儿女对父母的关爱，也是父母身心健康的航标指南。
最后，愿您能从书中读出知识，读出乐趣，读出幸福。
愿天下的老爸老妈，更健康、更长寿、更快乐。

内容概要

《每天给老爸老妈一个长寿养生方》本着以人为本的理念，针对中老年人群，对其身心和健康状况给予全面的关注，并从疾病预防、饮食、运动、起居习惯、心理健康等方面出发，为中老年人量身定做了一套科学合理的健康快乐养生计划。
愿这套计划陪您度过一段美好的晚年时光，让您晚年生活更加优质、美好！

《每天给老爸老妈一个长寿养生方》由王耀堂编著。

作者简介

王耀堂，原名王庆华，青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院客座教授，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会等六家常务理事。
从事临床与科研十余年，主编、参编医学专著6部，发表论文及科普文章40余篇；荣获七项国家专利，创新性医学观点技术20余项。
他多次登上国际健康论坛的演讲席，与国内外顶尖医学专家同台演讲。
曾在许多大学、政府机关、世界500强企业等进行健康讲座百余场。
其写作的《中的女人养颜经》、《朱丹溪抗衰养颜心经》、《新版》等图书，深受广大读者朋友青睐。

<<健康快乐才是福>>

书籍目录

序篇
健康是自己的，快乐是大家的
像对待金子一样珍爱健康
要健康就要自我保健
父母的健康，儿女的心愿
爱家人从爱健康开始
学会为自己的健康把脉
老龄化已是不争的事实
身体健康自测
健康之路始于健康学习
相信科学，拥有健康
追求健康，学习健康
聆听健康课，拒绝伪科学
拥有健康，享受幸福
哲人眼中的幸福就是健康
身体健康才是“1”，其他因素都是“0”
健康，老年幸福的基石
上篇 健康步过百岁
第一章 养生为健康护航
传统养生学派“异彩纷呈”
养生保健，养“心”为上
养生必先养心
养心在静
延年益寿须护好“第二心脏”
保护好您的“第二心脏”
腿足保养法
每顿八分饱，身体不显老
古人的节食箴言
每餐留一口，活到九十九
茶，抗衰老的佳品
饮茶，好处知多少
饮茶，要科学
要想防病，春捂秋冻
为何要春捂
春捂重捂下身
为何要秋冻
寒冷冬季，养生“八注意”
冬季宜养生
养生“八注意”
第二章“重预防”，远离疾病的黄金法则
发现不良信号，远离疾病困扰
留意身体发出的警报
三张黄牌老年人不可大意
在家人和自己的呵护下让高血压“低头”
你有高血压吗

突发高血压，家人该怎么做
高血压患者生活有“ 九忌 ”
别让心梗盯上你
心肌梗死发生前的预兆性症状
如何防治心肌梗死
心肌梗死家庭急救方案
都是肥胖惹的祸
控制体重就控制了“ 三高 ”
肥胖的诱因
中老年人如何控制肥胖
留心癌症信号，防止癌症突袭
中老年，癌症的高发人群
癌症可治愈，留心警告信号
几种老年常见癌症的预防措施
防止抑郁偷走健康
老太太怎么啦
抑郁症也能防
跟猝死说再见
猝死，老年人更要当心
老年猝死的几种类型
懂一点穴位知识，做自己的按摩大师
自己是最好的医生
告诉您几个“ 要点 ”
您须知的“ 摩招 ”
远离健康“ 杀手 ”，多交健康“ 朋友 ”
何谓杀手，何谓朋友
合理膳食
坚持运动
戒烟戒酒
心理平衡
几种老年常见病的预防措施
第三章 食物，最好的营养师
平衡膳食，健康的支柱
让“ 合理饮食营养 ”观念深入人心
合理膳食五要求
健康饮食金字塔
宁可食无肉，不可食无汤
多喝豆浆身体好
常吃带馅面食好处多
食“ 色 ”食出健康来
五色健康餐溯源
解读五色健康餐
谨记辛弃疾忠告：物无美恶，过则为灾
赴宴要自制，长久享美食
抵制美食诱惑
凑合的三餐带来凑合的身体
培养三餐健康的意识

不吃早餐酿苦果
午餐健康提示
晚餐五不宜
“ 自讨苦吃 ” 也健康
常吃苦味食品益处多
教你如何吃苦瓜
喝一杯牛奶，拥有健康老年
牛奶是长寿饮品
牛奶能防癌
牛奶能催眠
水，您最好的朋友
水，老年人最好的伴侣
水是最好的药
喝一杯水道早安
第四章 运动，一味最实用的“ 长生不老药 ”
全世界都知道“ 动起来 ” 的重要性
生命在于运动
动，可以……
运动可以使你的青春梅开二度
运动使你青春常在
冬泳让老年人焕发青春
一天三练有助于延缓衰老
瑜伽是居家老人的最爱
瑜伽带你到空灵世界遨游
瑜伽的美丽——调身亦调心
登山助你感受大自然的生机
登山，带你回归大自然
更易行、更安全的老年活动
最好的运动方式是走路
步行是最好的健身运动
走，也有学问
跳跳健美操，炫出你的活力
舞出健康老年
向你推荐几种老年舞蹈
到水中去体验鱼的快乐
“ 游 ” 出来的长寿伟人
游泳可预防疾病
提倡有氧运动
有氧运动好神奇
有氧运动“ 五步法 ”
第五章 正确的观念为健康导航
最好的治疗就是不吃药
药可不是个好东西
食药同源，凡膳皆药
保健品不一定保健
劝君莫贪杯中酒
源远流长的酒文化

适量饮酒的益处
莫贪杯中酒
别把失眠当回事
怎样的睡眠才是正常的
失眠只需冷静对待
睡眠专家给您的建议
“ 高枕 ” 未必无忧
高枕的后患
高枕忧落枕，急救解烦忧
老年就是一种慢
老年人的生活节奏要慢下来
户外器械上锻炼要慢行
老来瘦未必寿
莫入“ 老来瘦 ” 误区
“ 老来瘦 ” 未必值“ 千金 ”
第六章 健康习惯伴你行
睡出健康好习惯
睡前进行曲
睡眠有忌讳
穿衣为健康加一层保护膜
穿衣服要看质地
冬天不宜穿化纤衬衣
贴身衣物要常换
老人居室五颜六色要不得
室内五颜六色危害大
床罩的颜色影响你的健康
厨房里的健康法则
煲汤时间越长越没营养
做菜时葱、姜、蒜、花椒别乱放
别中了麻将的埋伏
搓麻将也要有度
搓麻将可致病
排毒每时每刻都要进行
我们为何要排毒
毒从何处来
排毒，应在每时每刻
乱吃药让你的健康损失更大
科学掌握服药时间
乱吃感冒药有隐患
当心致癌药害了你
第七章 聆听百岁老人的健康秘诀
苏祖斐的营养平衡健康秘诀
苏雪林的饮食科学健康秘诀
陆游的食粥劳动健康秘诀
冰心的顺其自然健康秘诀
臧克家的常吃葱蒜健康秘诀
齐白石的“ 养生八戒 ” 健康秘诀

<<健康快乐才是福>>

毕焕的不挑食健康秘诀
下篇 快乐颐养天年
第一章 笑迎老年，人生六十才开始
伴随无声岁月，优雅地老去
老年期到来，衰老不可避免
衰老的感觉要消除
和快乐一起老去
“ 听天由命 ”不可取
抛弃“ 听天由命 ”观，做生命的主人
正确认识老年
你会越来越长寿
夕阳无限好，何惧近黄昏
老年人不是社会的负担，而是社会的财富
世界因你们而精彩
做好心理准备，让黄昏大放异彩
笑迎老年，燃烧快乐的夕阳红
快乐，从哪天开始都不晚
让你快乐的“ 一二三四五工程 ”
寻找快乐的“ 心景 ”
第二章 退休，人生好戏的开始
退休是社会给你的恩赐
退休，社会的一种需要
接受社会的恩赐
借退休之机，向
梦想靠近
人生不会随退休而谢幕
工作可以退休，人生却不能退休
发挥余热的又一个春天
舞台在你自己心中
用自己的脚本在舞台上演出
找准自己的角色
将老年生活演绎得更美丽
人情必有所寄，然后能乐
生活这样才能更美丽
第三章 拿回你生命的自我控制权
你还在为别人活吗
乾坤扭转不了，被动总可改变
该放手时就放手
拿回本属于你的生命控制权
从今天起“ 为自己而活 ”
安排好退休后的时间
“ 以自我为中心 ”并不可耻
退休后，“ 看孙子 ”不再是生活的唯一
老了，多为自己想想
“ 自我 ”从退休开始
心无挂碍，便是人间四月天
别用错误惩罚自己

心无挂碍，便是人间四月天
从今天起，活出生命的另一种精彩
生命如此精彩
唱出一个精彩晚年
爱朗诵，爱生活
第四章 滋养心灵的七味快乐养心丹
一味开朗养心丹
开朗的人受欢迎
开朗是一种诙谐
开朗是一种自我解嘲
二昧幽默养心丹
幽默是一种智慧、一种品质、一种态度
平淡生活的调味剂
幽默需要加强修养
三味淡泊养心丹
居里夫人的淡泊处世观
“ 人到无求品自高 ”的人生境界
淡泊也要淡忘
四味宽容养心丹
宽容，生活的艺术
宽容自己，宽恕他人
宽容别人，正是
善待自己
五味欣赏养心丹
欣赏是一种能力
学会欣赏别人
欣赏别人的同时，也要欣
赏自己
六味倾听养心丹
倾听是一门艺术
倾听是善于理解的友人
倾听是对他人的重视
七味奉献养心丹
付出总有回报
人生的意义在于奉献
奉献着，快乐着
第五章 失去老伴，你没有单身的义务
爱情是一种不老的传说
摆脱“ 少年夫妻老来伴 ”牵绊
拥有浪漫情怀，享受幸福晚年
浪漫其实很简单
“ 多情 ”的老人才长寿
“ 多情 ”是长寿老人的“ 葆春剂 ”
人老情更浓
无声的陪伴
老伴才是你安详幸福的一大保障
老红军刘云华争取头等幸福

老来伴消除空虚感
别让老年婚姻亮红灯
失去老伴，你没有单身的义务
你有单身的义务吗
老年再婚，营造幸福生活的港湾
再婚前要“约法三章”
黄昏恋，燃烧一生中最美的晚霞
“天意怜幽草，人间重晚晴”
谱写佳话人生——黄昏恋
老年人再婚的三大基石
第六章 让交往为你增添快乐
多参加些老年聚会
孤独的克星——闲聊
老年人Party
老朋友聚会三节制
别把自己关起来
打开心灵的窗，让阳光洒遍每一个角落
“离群独居，封闭自己”不可取
交流心声才能永葆心灵的活力
交流才能获得理解与尊重
多交知心朋友
朋友越老越纯
结识新朋友，不忘老朋友
马克思教你如何增进老友间的友谊
坦率和真诚是老朋友相处的保鲜剂
忘年交能为你打造别样的天空
忘年交，乐陶陶
“全能教授”的忘年交
忘年交使老李的晚年更幸福
第七章 用童心去感受世界的精彩
老什么也别老心
享受成长的乐趣
最怕的是先老心
保持心态年轻进行曲
老有所为强于老而无为
老有所为，还你一个美好晚年
做“公司制度的备忘录”没什么不好
做一位现代社会的老顽童
儿童节目让老顽童受益匪浅
老顽童的童心最可贵
时刻对世界持有一份好奇
那惊奇的目光令人难以忘怀
难能可贵的好奇心
让你的创造力自由飞翔
创造力就在你身边
老年，创造力高峰刚刚到来
第八章 给你的生活装点一些时尚和诗意

时装并不只是为年轻人设计的
老年人着装也要赶时髦
老来俏也是一种潇洒
到网上“云游”
上网聊天，打造老年生活的一片新天地
上网，你还可以……
专家对匕网老年人的几点忠告
种一棵忘忧草解除你的忧愁
栽一株“忘却失去”的忘忧草
养一株“莫跟他人赌气”的忘忧草
种一株“消除嫉妒”的忘忧草
到大自然中体验生命的活力
走向大自然，便走上了一条康庄大道
选择健康，选择自然浴
从水墨丹青中寻找乐趣
天下画家寿星多
欣赏绘画亦养心
绘画装点居室，选择多名
音乐养耳更能养神
音乐，愉悦身心的艺术
在跳动的旋律中养生
第九章 把死亡看做一次快乐旅行
唯有对死的敬，才有对生的惜
儒家“惜生哀死”观
对死亡要敬畏，也要接受
越过死亡线，生命更美丽
“暴死”的愿望不可有
“暴死”想法的老人希望“安乐死”
平静地面对死亡
“回归”的愿望早抛弃
这些老人怎么了
“回归心理”揭秘
如何克服“回归心理”
与死亡恐惧划清界限
惧怕死亡是人的一种本能反应
避免“恐病惧死”心理过重
“顺其自然”医治“恐病惧死”
快乐才是人生的必需
死亡坦然面对，快乐装点人生
去除生活烦恼
快乐也有法宝

章节摘录

健康是自己的，快乐是大家的　像对待金子一样珍爱健康　有一位老人因高血脂、高血压而引起脑中风偏瘫在床，追问其生活史，才知其嗜烟好酒，并因人际关系常有宴请，虽在两年前体检时发现患有高血脂、高血压，但无所顾忌，烟酒照常，宴请不断。
直至在最近一次“海饮”时，突然发觉右边手脚活动不灵，筷子从手中脱落，急送医院，确诊为脑中风，虽抢救及时命保住了，但人瘫了。
随着年龄的增长、时间的推移，人的身体也不可抗拒地走向衰老，老年人各个器官也在渐渐老化，身体明显不如年轻时健壮，对此，老年朋友要特别注意生活细节和生活方式。
　生命与健康都是一条单行线，“奔流到海不复回”，要多加珍爱。
　世界卫生组织在1953年就提出“健康是金”的主题口号，希望人们要像对待金子一样珍爱生命。
天下儿女都希望自己的父母像对待金子一样珍爱自己的健康。
　细想起来，健康比金子还珍贵，因为健康很难再生或不可再生，一旦失去，再先进的医学科技都无法使受损的机体恢复到原来的状态，就像一张纸，揉过之后再也不可能恢复到原先的平整一样。
老年朋友们，健康虽是您自己的，但儿女愿跟你们一起呵护您的健康。
　要健康就要自我保健　我国虽有赡养老人的美德，但随着独生子女比例的增加和“四二一”家庭结构的形成(即四位老人，一对夫妻，一个孩子)，子女赡养长辈的能力也将逐渐减弱，在未来的20～30年内表现会尤为突出。
故只有提高中老年人的自我保健能力和心身健康素质，才能减轻每个家庭的负担，做儿女的不会为父母的健康忧心，更轻松、更快乐地工作生活。
由于目前不同地区之间、城乡之间，经济文化发展差距较大，大量的老年人口分布在乡村，经济十分困难，可供利用的卫生资源也极为有限。
难以承担巨额医疗保健费用。
因此，进行健康知识的宣传教育，强调预防为主，重视自我保健，这是完全符合我国国情的。
因为自我保健无须过多的设施和投入，可节省国家对专门医疗机构的投资，并可减少人们使用专门医疗机构所耗费的高额经费支出，既减轻了农村和经济落后地区老龄人口的经济负担，同时也减轻了国家和社会的负担。
　这里提醒中老年朋友，要维持健康不能单纯依靠医生或者是依靠药物，健康是自己的事，需要自己付出一定的努力。
要做到未病先防，有病自救自调，树立良好的心态，达到自我保健目的。
　父母的健康，儿女的心愿　父母为了生计，为了儿孙后代，辛辛苦苦一辈子，退休后闲居在家，照理来说应该是享受清闲与舒适之时，然而，由于某些心理问题和心身疾病的存在，能真正享受到这种“清福”的老年人并不多。
　每个人都无法逃避衰老，不管你的身份、地位如何，无一人能得以幸免。
既然如此，与其痛苦地逃避，不如快乐地接受人会变老的事实。
因此，老年人的幸福、快乐，最重要、最根本、最基础的就是健康。
儿女们都希望父母健康长寿，希望他们在生命中的黄金岁月里，颐养天年，品味人生、享受人生、完美人生。
老年，并不意味着生命快到尽头，也不是体弱、衰老和病痛的专用名。
拥有健康和快乐，这样的老年生活是您向往的，也是您的儿女所期望的。
　爱家人从爱健康开始　有一位老人病了，住院每天花费3000多元钱，前前后后花了50多万元，最后还是去世了。
他一进重症监护室，就有6个护士护理着；他家里人觉得6个护士照顾不放心，又雇了3个保姆，6加3，这就9个人了；两个女儿轮流值班，11个；老伴天天到，12个；住院医生管着他，13个；科主任查房，14个。
14个人照顾一个人，半年花了50万也没能活下来。
这位老人花去巨额医疗费是小事，让人更难过的是由于他不懂关心自己的健康，拖累了自己的身体，

还让家人跟着受苦。
自己生病儿女不得不守候在床，耽误了工作不说，还要承担心理的折磨，最后挽留不了老人的生命，心灵又遭重创，老伴更是难耐日后的孤单生活。
这一连串的苦难就在于他不珍惜健康，如果他能珍惜自己的健康，这样的遭遇就可避免，就可以与家人共享天伦之乐了。
　过去说“ 健康是你自己的 ”，只说对了一半，准确地说应当是：健康是属于您和爱您的人的。
您的去世，个人损失只是“ 冰山一角 ”，冰山的90%都在水下看不见，您的离去会直接伤害您身边最亲近的人。
越爱您的人受伤越深，真正的“ 亲者痛 ”啊。
所以，亲人的快乐、幸福建立在您健康的基础上，健康是自己的，快乐是大家的。
　P2-4

编辑推荐

由王耀堂编著的《每天给老爸老妈一个长寿养生方》为关心父母的子女们提供了最佳的关爱方式，当你把这本书献给父母时，献上的不仅仅是孝心，更是一份沉甸甸的爱。

本书以通俗易懂、简洁明了的语言，对当代老年人经常遇到和急需了解的问题作了详尽的阐述，力求做到科学、实用。

每一章以书信体的形式统领，一封封贴心的家书，亲切的话语流露出的是儿女对父母的关爱，也是父母身心健康的航标指南。

第一图书网, tushu007.com

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