第一图书网, tushu007.com

<<老年健康长寿全书>>

图书基本信息

书名：<<老年健康长寿全书>>

13位ISBN编号：9787535758521

10位ISBN编号：7535758525

出版时间：2009-9

出版时间：湖南科技

作者：王锘词 编

页数：236

字数：251000

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

前言

月有阴晴圆缺，人有生老病死。
虽然我们不能决定自己的生死，但我们可以通过养生保健的方法来实现自己长寿的梦想。
人到老年，身体状况开始走下坡路。
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、生理功能、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。
失落、孤独、愤怒、悲观等不良情绪长期下去将导致食欲减退、睡眠不好、免疫功能下降、老年性疾病加重，尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。
另外，由于机体组织的衰老及功能的减退，其他各种老年性疾病亦接踵而来。
随着我国即将进入老龄化社会，老年人健康、老年人保健正越来越受到全社会的广泛关注。
老年人是人口的重要组成部分，是社会的宝贵财富。
因此，老年人的健康，不只是一个人的问题。
“家有一老，一家之宝。
”老年人的健康问题，也是全家人最为关注的问题。
老年人是一家的健康核心，老年人的健康关系到一家人的幸福与安宁。
因此，保持身体健康已经成为老年人的头等大事。
拥有健康的身体，远离疾病的侵袭，是每个老年人的最大心愿。
但在现实生活中，不难发现，同是花甲之人，彼此之间的健康状况却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的乐观向上，有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有的壮心不已，有的万念俱灰。
究其原因，主要是在于他们是否掌握了长寿保健之道。
老年人健康长寿固然需要良好的医疗照顾以及社会提供一定的保健条件和设施，但古今中外的经验和事实告诉我们：健康必须靠自己去珍惜，老年人只有掌握好自我保健养生之法，长寿愿望方可实现。

内容概要

《老年健康长寿全书》的内容主要凸显了4个字，即“细致、预防”。
经过大量的搜集与整理，本书归集了多个实用保健小常识，信息量庞大且具有一定的权威性、准确性；另外，结合中老年人的身心特点，本书从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给中老年朋友。
本书融传统养生于现代保健，寓健康长寿于新潮健康理念，其中既有各种养生的“妙方”与“秘诀”，又包含了健康长寿的普遍规律。
无论是从书的内容和结构来看，还是从其实质和意义上来看，本书都不失为一本健康实用宝典。
相信每个读者都可以从中各取所需、各得所求，为自己找到通往长寿的健康之路。
可以毫不夸张地说，本书是指导老年人活得有质量、颐养天年、益寿延年最好的工具书。

<<老年健康长寿全书>>

书籍目录

前序 长命百岁不再是神话第1章 合理饮食，吃出健康的“ 长寿星 ” 1 老年人营养代谢的特点 2 老年人的营养需求 3 老年人的饮食策略 4 健康饮食延年益寿 5 营养早餐四要素 6 健康长寿离不开水 7 老年人补脑 8 食用螺旋藻延年益寿 9 老年人多吃蔬菜对健康有益 10 常吃野菜可以抗癌 11 老年人应适当吃肉 12 老年人不宜多吃的食物 13 老年人喝咖啡应谨慎 14 老年人不宜过量饮酒 15 老年人不可盲目进补 16 老年人如何补钙第2章 健康睡眠，老年人睡出“ 年轻态 ” 1 睡得好才能身体棒 2 高枕并非无忧 3 要对枕头进行保养和清洗 4 老年人贪睡危害多 5 老年人睡姿决定健康 6 开灯睡觉有害健康 7 面对面睡觉也有危害 8 睡前活动宜忌多 9 午睡千万别睡得过长 10 影响睡眠的不良习惯 11 睡前不宜点蚊香 12 测测看，你的“ 睡商 ”真的符合标准吗第3章 适度运动，掌控年龄的“ 显示器" 1 老年人巧锻炼好处多 2 老年人应慎选运动项目和注意运动禁忌 3 老年人晨练有讲究 4 慢跑让你更健康 5 爬山有益延缓衰老 6 多打太极拳多跳健身操 7 老年人最适宜床边锻炼 8 用脚跟走路可延寿 9 老年人散步好处多 10 老年人游泳好处多 11 老年人的减肥运动 12 适合老年人健身的球类运动 13 患病老年人的运动要特殊化 14 安全运动，时刻小心运动损伤第4章 巧穿妙戴，让美丽与健康同行 1 穿衣可以改善情绪 2 老年人春季穿着与健康 3 老年人春季穿衣要“ 捂 ” 4 老年人夏季穿衣与健康 5 老年人秋季穿衣与健康 6 老年人冬季穿衣与健康 7 老年人穿鞋要多注意 8 常换衣服益健康 9 老年人内衣选择有学问 10 老年女性也要重视佩戴文胸第5章 远离疾病，既长寿也要保质量 1 对抗疾病，预防胜于治疗 2 老年人常见疾病及预防 3 老年人如何预防感冒 4 老年人如何预防哮喘 5 老年人远离骨质疏松症 6 老年痴呆症的有效预防 7 老年人如何预防冠心病 8 老年人中风的防与治 9 预防贫血，保证健康 10 腰腿病的防治也很重要 11 骨关节炎防治有方法 12 心脑血管疾病应及早预防 13 眩晕莫小视 14 老年人异常情况不可忽视第6章 呵护心理，作解救自己的观世音 1 老年人多注意心理健康 2 人老心不老 3 老年人要远离孤独与焦虑 4 笑一笑，十年少 5 老年人要保持健康心态 6 老年人健康需要有“ 伴 ” 7 知足才能长寿 8 正确看待生与死 9 童心常在养天年 10 老有老的好 11 “ 老来俏 ”也是长寿之法 12 心态要平和，为人要豁达 13 单身老人要大胆追求黄昏恋第7章 养生保健，寿星都是“ 养 ”出来的 1 老年人春季养生方法 2 老年人夏季养生方法 3 老年人秋季养生方法 4 老年人冬季养生方法 5 养生要注重足疗 6 老年人如何保护牙齿 7 梳头养生，有益健康 8 养生先养神 9 要长寿，先养脑 10 老年人冬季应多晒太阳第8章 老有所乐，打造精彩黄昏生活 1 老有所乐，年轻之道 2 读书养生益健康 3 欣赏音乐能去病抗衰 4 花花草草保健康 5 学姜太公钓鱼 6 玩出来的百岁寿星 7 瑜伽不是年轻人的专利 8 棋牌娱乐要适度 9 动脑动笔，保持进取之心 10 养鸟赏鸟添欢乐 11 常打太极，疾病远离 12 游山玩水莫大意 13 养个宠物陪伴你 14 乐趣亦在劳动中 15 老有所学第9章 细节管理，小细节成就大健康 1 手机辐射不容小觑 2 天冷了，当心煤气中毒 3 配一副适合自己的老花镜 4 夫妻恩爱是最好的长寿秘方 5 老年人要警惕突然消瘦 6 老年人不可过分依赖保健品 7 抽油烟机要早开晚关 8 老年人记忆力差要趁早治 9 夏日摇扇好处多 10 你的筷子，你注意了吗 11 懂得刮痧好处多后记 下一个“ 不老的神话 ”就是你

章节摘录

第1章　合理饮食，吃出健康的“长寿星”　　1　老年人营养代谢的特点　　人进入老年后总的生理特点是代谢功能降低，主要表现为：基础代谢降低，与中年人相比降低10%～20%；细胞功能下降，体脂增加，肌肉萎缩，体内水分减少，骨密度降低；此外，人的内脏器官功能也会随着年龄的增高而呈现出不同程度的下降，其咀嚼功能与胃肠道功能减退，加上饮食单调、长期食用软食、病等原因引起的食欲下降以及习惯性地服用某些对消化系统和代谢有影响的药物，这些情况都会导致老年人继发性的营养缺乏症。

有关专家指出，合理均衡的营养是健康长寿的物质基础，也是预防和治疗老年疾病的重要的一环，只有坚持合理的营养才能达到延缓衰老的目的，才能使自己保持旺盛的生命力，健康地活到终年。

1．老年人蛋白质代谢的特点从总体上说，老年人虽然对蛋白质的需求量比正处于生长发育阶段的青少年要少，但丰富的蛋白质，尤其是优质蛋白质对于老年人仍然是十分必要的。
一般情况下，老年人每天可以按照每千克体重1～1．5克蛋白质的标准供给，过多的蛋白质也是无益的，特别对中老年人来说，大量进食高蛋白质的食物反而会增加消化系统和肝肾的负担。

2．老年人糖代谢特点老年人因基础代谢率降低，脂肪需要量减少，故可使糖类供热量达到50%～60%，又因果糖比葡萄糖更易被利用，变成脂肪的可能性比葡萄糖要小，同时果糖还具有节约蛋白质的作用，所以对于老年人来说，平时可吃些蜂蜜等富含果糖的食物和水果等，同时吃些含复合糖类的食物如粗杂粮。

3．脂肪代谢特点　中老年人尤其是脑力劳动者应严格控制动物性脂肪，减少饱和脂肪酸的摄入，烹调时以植物油为主，对于预防老年人心血管疾病有意义。

4．矿物质和维生素需求老年人应保证其对矿物质和维生素的需要，矿物质中尤其要保证钙、铁、锌、铜、锰和硒的供给；同时要保证维生素A、B族维生素和维生素C的供给。

编辑推荐

《老年健康长寿全书》一书，完全站在老年人的角度出发，以崭新的“生物-心理-社会”健康理念为指导，融入东方保健传统和现代科学最新成果，分别从老年人的饮食、心理、睡眠、运动等十几个方面，详细地介绍了老年人的保健之道，全方位地凸显了当代健康科学的理念和健康生活行为的特征。

☆远离疾病，既长寿又要保质量　☆健康睡眠，老年人睡出“年轻态”　☆养生保健，寿星都是“养”出来的　☆细节管理，小细节成就大健康　☆老有所乐，打造精彩黄昏生活　百岁寿星马寅初说：心理健康人长寿。

103岁寿星孙璇说：我讲究食物搭配，荤素平衡，营养平衡。

104岁寿星章金女说：顺乎自然即养生。

104岁寿星吴图南说：我从9岁开始练太极拳。

105岁寿星陈椿说：我长寿的秘诀是可喜不大喜，可忧不大忧。

105岁寿星张门氏说：我的长寿秘密是喝茶。

111岁寿星苏局仙说：练书画能强身延寿。

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