第一图书网, tushu007.com

<<老年养生精要指南>>

图书基本信息

书名：<<老年养生精要指南>>

13位ISBN编号：9787537728904

10位ISBN编号：7537728909

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：邢玉忠

页数：259

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

老年是人生历程中最后一个阶段，是一个人身心状态处于生理的弱势阶段，也是一个人面临寿命短促困惑的最敏感阶段。
养生之前加“老年”二字，是讲老年这个特殊群体的养生问题。
在社会日益进步，人们物质生活和精神生活越来越丰富的今天，老年人健身防病、延年益寿的要求愈加渴望和强烈，愈来愈使人认识到：养生就是对生命的敬重和爱护；养生是对自己、家庭及社会的第一责任、第一关爱。
因此，老年养生不仅是个人、家庭及单位，更是国家政府值得研究和认真处理好的一个事关国计民生权益的大问题。

<<老年养生精要指南>>

书籍目录

第一篇 家庭与养生 一、养生的第一环境 二、养生的第一伙伴 1．在保健生活中，夫妻关照应以监护为责 2．在相互关系中，夫妻相处应以宽容为怀 3．在性爱生活中，夫妻做爱应以和谐为要 三、养生需亲情呵护 1．老人既要关爱子孙，又要保重自身 2．子女要以养儿育女之心孝敬老人 四、养生要自我把握第二篇 饮食与养生 一、老年营养需求 1．蛋白质——生命的载体 2．脂肪——热能的“仓库” 3．碳水化合物——生命的燃料 4．维生素——生物催化剂 5．无机盐——生理功能的维护者 6．水——生命之源 7．膳食纤维——特殊的营养素 二、老年饮食原则 1．坚持膳食平衡，落实“三多三少” 2．坚持营养全面，落实三个搭配 3．坚持清淡鲜美，落实味淡料鲜 4．坚持合理烹调，落实营养保护 5．坚持饮食有节，落实定量定时 6．坚持膳食保健，落实饮食习惯 三、防衰抗老食物 四、特色食物精选 1．“黄金食物”——玉米 2．抗衰食物——黑米 3．“绿色乳牛”——大豆 4．“土人参”——红薯 5．济世良谷——绿豆 6．“白色血液”——牛奶 7．廉价营养素——豆浆 8．抗衰老饮料——酸奶 9．“液体面包”——啤酒 10．防病佳酿——葡萄酒 11．首选饮品——茶叶 12．“第二面包”——土豆 13．补虚佳品——山药 14．“克癌之星”——番茄 15．美容保健之菜——黄瓜 16．富合营养之菜——菠菜 17．减肥美容之菜——冬瓜 18．“小人参”——萝卜 19．荷兰“国菜”——胡萝卜 20．素中之荤——黑木耳 21．“植物皇后”——香菇 22．抗菌妙品——大蒜 23．“智慧之果”——苹果 24．“快乐水果”——香蕉 25．水果之王——猕猴桃 26．“维生素C丸”——大枣 27．干果之王——板栗 28．长寿之果——核桃 29．“植物之肉”——花生 30．肉中上品——禽肉和鱼肉 五、老年餐次要求 六、警惕劣质食物 1．不可吃的十种蔬菜 2．不当吃的十类食物 3．不能购买的“六过”食品 4．应该扔掉的有毒肉品第三篇 运动与养生 一、运动是生命存在的特征 1．运动能增强心脏活力 2．运动能增加肺活量 3．运动能促进肠胃消化 4．运动可改善新陈代谢 二、健康在于科学地运动 1．什么是有氧代谢运动 2．有氧代谢运动的益处 3．有氧代谢运动的过程 三、老人运动的项目优选 1．最好的项目是快走 2．轻松舒展的太极拳 3．柔中见刚的易筋经 4．去病强身的八段锦 5．体弱老人的健身操 四、争取一切运动的机会第四篇 心理与养生 一、正确对待自己，树立淡泊心 二、积极融入社会，培养情趣心 三、与人为善处事，坚持安祥心 四、理智对待疾病.确立坦然心 五、学点养心知识，修养洒脱心第五篇 睡眠与养生 一、对睡眠认识要到位 二、睡眠的卧室要清静 三、睡眠的准备要习惯 四、睡眠的方位要优选 五、睡眠的枕具要选对 1．“颈曲”结构需求枕头 2．科学选枕与健康 六、睡眠的姿势要讲究 七、睡眠中独卧要“守贞” 八、睡眠的时间要保证 九、睡眠的障碍要防治 1．产生失眠的综合因素 2．导致失眠的主要原因 3．引起失眠的机理分析 4．防治失眠的综合措施第六篇 习惯与养生 一、良好习惯寿而康 1．养成晨起“五要”的习惯 2．养成起居安全的习惯 3．养成睡子午觉的习惯 4．养成科学排尿的习惯 5．养成定时大便的习惯 6．养成沐浴“五忌”的习惯 7．养成清洁双手的习惯 8．养成安全过冬的习惯 9．养成顺时衣着的习惯 10．养成关注体温的习惯 二、不良习惯戕自身 1．轻防重治的不良医疗习惯 2．经常吸烟的不良嗜好习惯 3．饮酒无控的不良酗酒习惯 4．行为懒惰的不良生活习惯 5．动辄恼怒的不良行为习惯 6．嫉妒他人的不良心理习惯 7．孤独怪癖的不良独居习惯 8．生活邋遢的不良卫生习惯 9．斤斤计较的不良处事习惯 10．被动养生的不良传统习惯 三、养成习惯贵在恒第七篇 信号与养生 一、人体产生信号的机理 二、人体头面手足全息图 三、手、耳、足相显示的信号 1．手相显示的信号 2．耳相显示的信号 3．足相显示的信号 四、人体分泌物发出的信号 1．唾涎涕泪发出的信号 2．身体汗液发出的信号 3．五色痰液发出的信号 4．尿液大便发出的信号 5．白带异常发出的信号 6．男性遗精发出的信号 五、体态变化发出的信号 1．身体消瘦发出的信号 2．身体肥胖发出的信号 六、体表征象发出的信号 1．五官不适发出的信号 2．心脏病变的体表信号 3．动脉硬化的眼皮信号 4．身患肝病的皮肤信号 5．眼圈发黑发出的信号 6．五种笑脸发出的信号 七、特异症状发出的信号 1．精神异常的四个信号 2．气味异常发出的信号 3．清晨症状发出的信号 4．四种口味发出的信号 5．频频哈欠发出的信号 6．视力骤降发出的信号 7．突流鼻血发出的信号 8．听神经瘤的症状信号 9．急性阑尾炎症状信号 10．颈椎病的症状信号 八、老年十大高发病信号 1．冠心病发出的信号 2．心绞痛发出的信号 3．心肌梗死发出的信号 4．高血压的早期信号 5．身患中风发出的信号 6．糖尿病的十大信号 7．病毒性心肌炎的信号

8. 病毒性肝炎的信号 9. 一般性抑郁症的信号 10. 更年期综合征的信号 九、老年九大高发癌信号 1. 首恶胃癌发出的信号 2. 身患肺癌发出的信号 3. 身患肝癌发出的信号 4. 患乳腺癌发出的信号 5. 患食管癌发出的信号 6. 患大肠癌发出的信号 7. 患宫颈癌发出的信号 8. 患膀胱癌发出的信号 9. 前列腺癌发出的信号 十、预报寿命规律的信号 1. 老年生命“危险期”信号 2. 可以用尺量的寿命信号 3. 去世前三年的预警信号 4. 自测寿命的依据信号第八篇 药物与养生 一、中药补养的原则 1. 不无故进补 2. 要适可而止 3. 要因时进补 4. 要辩证进补 5. 要顾护脾胃 6. 体盛者宜泻 7. 用量及忌口 8. 要规范煎服 9. 要注意贮存 二、滋补机理及用药 1. 补血机理及用药 2. 补气机理及用药 3. 补阴机理及用药 4. 补阳机理及用药 三、日常用药的知识 1. 家庭保管药品知识 2. 老年人自备急救药盒 3. 老年人家庭用药误区 4. 老年人要慎用非处方药 5. 老年人到药店买药四注意 6. 老年人自行购药的误区 7. 老年患者如何避免误诊 8. 哪些中西药不能同时服 9. 老年人用药的忌口常识 10. 老年人学会吃药康复快 11. 低体温老年人用药禁忌 12. 老年人应对照体质喝药酒 13. 老年人应记住最佳的服药时间 14. 老年人吃药酌减怎么减 15. 老年人不要盲目补充维生素 16. 老年人慎用“三大素” 17. 老年女性补钙别过量 18. 抗衰老药要慎用 19. 携带硝酸甘油“三注意” 20. 红药水和碘酒混用会中毒 21. 阿司匹林到底该怎么吃 22. 老年人要学会贴膏药 23. 怎样服用降压药效果最佳 24. 老年人便秘不能常用开塞露 25. 老年患者不要滥用泻药 26. 老年患者不要滥用胖大海 27. 老年患者使用单方要慎重 28. 酉己方缺味不能随意替代 29. 老年人使用眼药莫乱点 30. 夏日小病巧用中成药 31. 生活中常见五种无效用药 32. 口服降糖药一般不伤肾 33. 高血压、糖尿病人慎用甘草片 34. 三种人不宜服六味地黄丸 35. 老年人应慎用哪些药物 36. 老年人定期输液不能防中风 37. 老年人擅服壮阳药危害大 38. 警惕可致癌的药物 39. 学会科学煎服中药法 40. 特殊中药的煎服方法第九篇 按摩与养生 一、按摩推拿概述 1. 按摩推拿的作用 2. 老年按摩的特点 3. 老年按摩须知 二、常用按摩手法 1. ■法 2. 一指禅推法 3. 揉法 4. 按法 5. 拿法 6. 摩法 7. 擦法 8. 推法 9. 搓法 10. 抹法 11. 抖法 12. 振法 13. 捏法 14. 击法 15. 弹法 16. 拍法 17. 掐法 18. 摇法 三、常见病症按摩 1. 感冒 2. 头痛 3. 发热 4. 咳嗽 5. 眩晕 6. 失眠 7. 神经衰弱 8. 冠心病 9. 高血压病 10. 老年性痴呆 11. 动脉硬化 12. 便秘 13. 糖尿病 14. 肥胖症 15. 帕金森氏病 16. 面肌痉挛 17. 颈椎病 18. 前列腺疾病 19. 牙痛 20. 耳鸣第十篇 情趣与养生 一、轻歌曼舞利身心 二、琴棋打牌怡心神 1. 抚琴 2. 弈棋打牌 三、书法绘画益年寿 四、音乐陶冶人性情 五、种植花草美心境 六、集收邮票寄心声 七、旅游观光调精神 八、闲暇垂钓养性情 九、放风筝养乌得真趣 十、读书写作铸心灵附录一 养生避忌附录二 指数化：生活新理念

编辑推荐

21世纪是人们渴望实现长寿的时代，是人们认识到“最好的医生是自己”的时代，作为新时代的老人应树立没有健康就没有一切的观念，自觉行动起来，做一个自立、自信、自爱、健康的文明人，把本书介绍的养生保健方法融入到自己的日常生活中，身体力行，持之以恒，这样虽不能共神仙彭祖游戏人间八百载，却可望鹤发童颜，与药王孙思邈笑谈百岁春秋。

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