

<<长寿保健专家指南>>

图书基本信息

书名：<<长寿保健专家指南>>

13位ISBN编号：9787542738929

10位ISBN编号：7542738925

出版时间：2008-1

出版时间：上海科普

作者：《日知生活》编委会 编

页数：255

字数：330000

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>

<<长寿保健专家指南>>

内容概要

日常生活如何轻松保健？

怎样运动才是有效的保养之道？

如何拥有积极健康的心理及生活方式？

形形色色的中老年常见病症如何辨识、预防与治疗？

是药三分毒，科学用药知多少？

《长寿保健专家指南》用专业的知识解密长寿之道，答疑解惑，存真辨误，科学指导，教您保健是您长寿路上不可错过的知识宝典。

<<长寿保健专家指南>>

书籍目录

第一篇 长寿有道 健康新主张 观念其实很重要 长寿保健应该从中年抓起 中老年人不应忽视的自我保健 中老年人群生理上有哪些显著变化 无病无痛就是健康老人吗 中老年人健康的8大标准 人活百岁不是梦 人活百岁是幻想吗 长寿老人的生活方式 正确面对衰老 比比看, 你是老人吗 人的衰老从何时开始 现代人衰老的诱因面面观 延缓衰老的3大要诀 延缓衰老的4大方法 人到中年记忆力就会衰退吗 导致记忆力下降的内在因素 导致中老年人视力下降的因素第二篇 饮食有法 平常食物长寿吃法 长寿离小开健康的饮食规则 合理膳食保长寿 中老年人膳食的10大原则 这样吃喝更长寿 中老年人的膳食贵在变 中老年人膳食的3种变法 中老年人饮食的6大宜忌 适度节食3大注意 健康早餐要遵守4大原则 晚餐要遵守的5大原则 长期吃素不可取 长寿老人应选择的两类饮用水 科学饮水两大要点 饮茶的9个注意事项 喝热茶要比喝冷茶更有益 体质不同, 水果不同 吃水果的最佳时间 患病老人食用水果的宜忌 第三篇 运动有方 合理运动让你更长寿第四篇 生活法则 细节决定长寿第五篇 心灵处方 长寿金钥匙第六篇 祛病有术 未病先防 已病防病第七篇 科学用药 健康长寿备忘录

<<长寿保健专家指南>>

章节摘录

插图：观念其实很重要长寿保健应该从中年抓起中年时期不但是生理成熟期、心理稳定期，还是生命过程中由生长、发育、成熟过渡到逐渐衰老的转折期。

在这一时期，人体各脏器组织开始退化，特别是心、脑、肾等器官，不但要“承受”自然退化带来的负面影响，同时还要承担来自事业与家庭方面的沉重压力，这就会使心、脑、肾等组织器官不堪重负，并由此出现各种疾病，危害身心健康。

所以，中年阶段作为从健康向衰老转变的过渡期，注重养生保健是非常重要的，其效果要比衰老之后的任何治疗方法都要事半功倍。

中老年人不应忽视的自我保健随着岁月的流逝、年龄的增长、机体的老化，人体的生理功能会逐渐衰退，这虽然是自然现象，无法避免，但是通过体质与精神方面的锻炼以及科学合理的饮食，还是能够有效地减缓生理功能自然衰退的速度，从一定意义上说，就是延长了自己的生命。

此外，让自己的欲望有节制，生活有规律，情绪稳定，心态平和，心情愉悦，运动科学，并保持全面充足的营养，还能增进脑力、提高免疫力，有效预防疾病的发生。

从这个意义上说，中老年人要想老而不衰，永葆青春，就应该从现在开始，注意并加强自我保健，不断提高自己的“健商”。

中老年人群生理上有哪些显著变化随着年龄的增长，人体的生理功能会随之发生很大的变化，特别是进入中老年阶段，生理功能在达到顶峰后会逐渐回落。

于是，人体的心血管系统、神经系统、免疫系统、消化系统、运动系统和泌尿系统等也会随之发生很大变化：心血管系统医学研究表明，人从45岁开始，心肌细胞中的脂褐质就会逐渐增多，进入老年期后，心肌中脂褐质的聚集量就会明显高于年轻人。

<<长寿保健专家指南>>

编辑推荐

《长寿保健专家指南》：轻松养老的必备宝典：饮食要合理，运动需适当，心态常调适，保健重防治，用药讲科学……中老年医疗保健专家倾力指导，助您健康快乐活到100岁！

《长寿保健专家指南》编者以精练的文字，详尽专业的专家观点，教您如何从生活细节做起，建立科学健康的生活方式，成为自己的长寿保健师。

全书讲解精当，编排合理，通俗易懂，配以大量贴切的精美图片，为您呈现一场长寿保健的阅读盛宴，让您在愉悦的阅读过程中，体味生活的精髓、生命的真谛。

<<长寿保健专家指南>>

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>