第一图书网, tushu007.com

<<老年益寿保健攻略>>

图书基本信息

书名：<<老年益寿保健攻略>>

13位ISBN编号：9787545210248

10位ISBN编号：7545210247

出版时间：2012-1

出版时间：上海锦绣文章出版社

作者：赵宗仁 编

页数：181

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

<<老年益寿保健攻略>>

内容概要

《老年人生活指南丛书：老年益寿保健攻略》是《上海老年报》健康养生版精华文章的结集，集纳了老年人最关心的保健、养生、益寿等方面的百余篇佳作。
这些文章通俗易懂，方法简单易行，可使老年读者在轻松的阅读中获得必要的养生知识，提高健康水平和生活质量。
重视养生、延年益寿是我国从古到今关于健康的永恒话题。
本书分门别类地介绍了老年人养生保健的基本理念和具体方法，内容丰富，阐述简明，融知识性、可读性和实用性于一体，对读者养生保健、强身健体具有重要参考价值。
这是为老年人准备的一份珍贵礼物--它融传统养生与现代保健为一体，是指导老年人增强身体素质、提高生活质量、益寿延年的保健顾问。

第一图书网, tushu007.com

<<老年益寿保健攻略>>

书籍目录

巧治小病枸杞菊花茶治“ 飞蚊症 ”散步搓手缓解白内障按摩治疗老人流鼻涕按摩可治慢性鼻炎如何延缓老年性耳聋牙齿贵如金叩牙健齿能固牙老年人口干的药疗法“ 飞机疗法 ”舒展颈椎按摩治落枕旋转脚趾缓解落枕山楂蛋清消除老年斑老年人：有了寿斑常拍手治疗肩周炎的“ 10字法 ”自我拍打治好肩周炎热敷除腹胀饭后“ 三鞠躬 ”消除老胃病苹果荠菜香菜汁可补钙揉额头可治老年腰痛日常缓解腰背痛四法老人腰痛自疗三法屈膝团滚法治腰背痛“ 爬 ”出健康来“ 奇想 ”治愈“ 腰突症 ”冬天自制药物护膝除却小腿抽筋呼吸法巧治岔气甩手操可缓解尿频深呼吸治尿频决明子泡茶能通便跑步：老人脚冷尿频的克星“ 猫步 ”走好前列腺病自我降低血压十法自控血糖的10条生活经验“ 32字 ”战胜了糖尿病不吃药治好糖尿病老人中风康复训练先练蹲站后练走路我帮妻子治好“ 健忘症 ”养生新知健康需要主动去争取疾病在变化预防靠自己健康保健需从大处着眼应该提倡积极的健康观对老年人来说，什么是健康的“ 四大基石 ”血管是怎样硬化的好胆固醇与坏胆固醇我们的油盐问题控制脂肪摄入不论荤油素油盐吃得过多高血压找上门来……益寿之道

章节摘录

脂肪大量摄入的结果是形成动脉硬化。
而高血压、动脉硬化则是冠心病、心肌梗塞、脑梗塞、脑溢血等严重危害我国人民生命健康的疾病的元凶。
脂肪和盐的摄入过多，还与一些癌症如食管癌、胃癌、肠癌、乳腺癌等有关。
我国许多民众的食量颇大，虽然不吃“洋快餐”，也是热量超标，过去体力劳动较多的时代问题不大，而今体力活动少了，这个问题便突显了，结果是中国的糖尿病人数达到4000万！
中国的烟草产量世界第一，还要进口香烟。
中国的人口占世界的1/4弱，而中国的烟民占世界的1/3强。
中国16岁以上的男子吸烟的占6026，女性也有12%吸烟。
吸烟是许多癌症最重要的原因，人类癌症的起因，至少1/3要归咎于吸烟。
吸烟的人发生心血管病的危险比不吸烟的高十倍。
吸烟还是我国大量的“老慢支”、肺气肿的主要病因。
我们常说我国的“疾病谱”与发达国家相似了，其实，“老慢支”、肺气肿绝对是我们多，因为我国吸烟的人多嘛。
中国是乙型肝炎的“大国”。
乙型肝炎中的一部分会演变为肝硬化甚至肝癌，中国的肝癌病人数占世界的一半以上。
近十多年来推广乙肝疫苗的接种，总算使孩子们的乙肝感染率明显下降了，专家们预计再过三四十年中国的肝硬化、肝癌会减少。
不过恐怕还不能过于乐观，因为这些年来中国的酒精性肝病迅速增加！
使得中华医学会的肝病专家们赶紧制订“酒精性肝病诊断标准”，以利执行。
要知道酒精同样会引起肝硬化、肝癌的。
……

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