

<<老年养生堂>>

图书基本信息

书名：<<老年养生堂>>

13位ISBN编号：9787802222960

10位ISBN编号：7802222966

出版时间：2007-7-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：孔令谦

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>

<<老年养生堂>>

内容概要

世界卫生组织（WHO）于1990年提出实现“健康老龄化”的目标。

根据世界卫生组织1946年章程中关于健康的经典定义：“健康是身体、心理和社会功能的完美状态”，因此“健康老龄化”应该是老年人群的健康长寿，群体达到身体、心理和社会功能的完美状态，生活能够自理并参与社会活动，在延长寿命的同时尽可能缩短生命中的伤残期和需要别人照顾的时期。

不知您是否注意到，有的人年过六十，仍然精神矍铄，腿脚利落，还活跃在社会的各个角落；而有的人刚刚步入老年，就深受各种疾病的侵扰，药不离口，难以享受到晚年的天伦之乐。

为什么同处一个年龄层次的人，身体素质会相差这么多呢？有多方面的原因，但是最重要的是人们自己的生活态度和生活习惯在起作用。

归根结底，老年人要有一个幸福的晚年，必须要掌握保持健康的知识，养成健康的生活方式。

老是人生必经的驿站，是不可抗拒的自然规律。

但是人不应该被老所驱使，而应是老的驭手，我们可以通过健康的生活方式战胜衰老，留住它的步伐。

本书将为老年人拥有健康生活方式指路，相信书里的内容都是您所需要，所寻找的。

愿天下的老年人都拥有一个幸福的晚年。

<<老年养生堂>>

作者简介

孔令谦，男，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。

自幼随父临诊，尽得其传，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，研习太极与养生之道。

多年来，根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动养生、饮食养生、自然疗法、文化养生四位一体模式。

著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》等著作。

曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆长。

<<老年养生堂>>

书籍目录

第一章 美好人生六十始 人体衰老的奥秘 人到底可以活多久解开衰老的密码 人类的寿命钟之谜从了解自己的身体开始皮肤和附属器官的变化 呼吸系统的变化 内分泌系统的变化 心血管系统的变化 消化系统的变化 骨骼和关节的变化 中枢神经系统的变化最好的医生是自己 亚健康不是真健康 夺走老人健康的杀手 别让亚健康压垮你 第二章 老年人的饮食清单 营养中的多和少 搭建膳食金字塔 多吃点鲜艳的食物 少不了的微量元素 不要拒绝脂肪 维生素，并非多多益善 缺少蛋白质会摧毁健康营养失衡会致癌 打场饮食攻坚战 绿肥红瘦最相宜 请和水果结缘 不必谈零食色变老人饮食多点藻吃好三餐身体棒一日之计在于晨午餐吃不好，健康跟着跑 都是丰盛晚餐惹的祸 要想身体好，就用食来疗 食补胜于药补 五谷杂粮最拿手 厨房里的小补品关爱自己的“老”字号厨房 盐多必失健康烹调首选蒸煮……第三章 健康的钥匙就是运动第四章 看病不如防病第五章 老年人的春夏秋冬第六章 银发族的心理保健第七章 留住时光的脚步第八章 细节助养生

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>