

<<别把身体不当回事儿>>

图书基本信息

书名：<<别把身体不当回事儿>>

13位ISBN编号：9787811205015

10位ISBN编号：7811205017

出版时间：2008-11

出版时间：汕头大学出版社

作者：旭光

页数：220

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>

## <<别把身体不当回事儿>>

### 前言

50岁，一个起点！

50岁，即是显性衰老的起点！

50岁，也是各种疾病初露端倪的起点！

50岁，是健康良性发展的新起点！

50岁，同样还是延续幸福人生的重大起点！

停泊在这个起点上的你决定了航行的方向了吗？

50岁的你，回顾你的前半生，为所有的成就骄傲、自豪，看到儿女长大成人满意足，你的前半生总为了事业、家人操劳，但是你想过没有，你付出的是什么？是身体健康——你生命中最重要的财富。

如果将50岁的人体比喻为一艘老旧的帆船，那么要驶向健康的彼岸，你首先要做的，不是马上准备燃料，也不是立即扯起风帆，而是应该将船静静地停泊在港湾，认真看看“航海地图”以确定自己前进的方向！

并在航路上随时用指南针来保证自己方向的正确！

要知道，这艘“老帆船”已经不再年轻，南辕北辙的航行方式会让你丧失宝贵的修正机会，随时都有可能倾覆在那惊涛骇浪之中。

所以——这艘“老帆船”无论如何也不能在健康方面有任何的闪失，因为这艘船上并不只你一个人，可能还承载着你的伴侣、你的父母和你的子女，还有你自己未完成的梦想与抱负！

所以，请你停一停匆忙的步伐，找一个静静的港湾认真地研究下一步的航行方向。

而本书将作为一份航海手册和一枚指南针指引你的航向，希望你在认真维修过你的身体后能一帆风顺地到达健康的彼岸，那时，你再拉响汽笛向心目中的方向远航！

## <<别把身体不当回事儿>>

### 内容概要

50岁以后，不要饿了才吃、渴了才喝、困了才睡、累了才休息、病了才看……身体是自己的，要养成健康的生活习惯，提早预防疾病，掌握不生病的智慧。

不再听天由命，无奈、迷茫，求医、求人，要做自己健康的保护神。

《别把身体不当回事儿：50岁一定要掌握的健康秘诀》详细讲述了50岁以后养生保健、延年益寿的健康秘诀：小病演化一览表；健康信念培养培养法；健康饮食的八字方针；老年人如何运动；预防脊椎病，坐立行走是关键；骨质疏松的预防和治疗；“50肩”，不可避免的问题；养胃法，润滑肠部，对抗便秘；肝脏保健，刻不容缓；预防心脑血管疾病（三高）；老年人的减肥计划；气管保健与哮喘控制；老年痴呆症的预防；男性、女性的私密问题：宫颈炎、乳腺癌、肾炎、前列腺炎等病症的预防和治疗，等等。

拥有好身体，是50岁后生活得健健康康、快快乐乐、轻轻松松的最根本保障。

## <<别把身体不当回事儿>>

### 作者简介

旭光，长期从事胸心外科临床工作。  
主持过《冠脉搭桥在老年人冠心病治疗中的应用》等医学专题研究。  
在杂志上开辟健康专栏。  
对老年人疾病的防治和日常保健有深入的医学研究和丰富的临床经验。

## &lt;&lt;别把身体不当回事儿&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 50岁, 打造健康的“航海日志” 1.莫让身体“航船”警钟常鸣2重视你的身体警号3小毛病, 大问题4小病演化一览表42.不良习惯让你的“船体”生锈9日常恶习下的疾患10非主流习惯的恶劣后果14健康意识两大误区153.50岁, 你依然可以健康出海17衰老是什么? 你真的知道吗? 17衰老现状下的认知误区19衰老带来的不便——你可以对抗204.先来一次全面的体检吧22启动健康的自检程序22超重不超重, 上秤就知道22分析小病痛, 自己当自己的保健医生23正式体检有高招255.信念——健康航海的大前提28健康信念培养第一步——联想法28健康信念培养第二步——自检法29健康信念培养第三步——自律法30健康信念培养第四步——他人监督法30知行合一, 任何疾病都不怕316.习惯是这样养成的(上)133健康饮食的八字方针33早餐, 你会吃吗34午餐, 你不懂吃35晚餐, 你要学习吃35怎样搭配均衡的营养36学会“喝”水37健康的身体需要健康的睡眠397.习惯是这样养成的(下)4250岁, 什么运动适合你, 42老年人运动的基本原则43健康运动, 健康把握44运动量计算法45卫生习惯, 你养成了吗46如何解决工作与健康的尖锐矛盾47健康娱乐, 快乐生活49第二章 50岁, 检修你身体中的“龙骨” 1.人体“龙骨”使用与维护说明书52(脊椎保健)脊椎, 你了解它多少53不可小看的脊椎病53预防脊椎病, 坐立行走是关键542.要远航, 坚固“材质”是关键158(骨骼养护)骨质可以松, 心思不能松58骨质“松”出来的性命之忧59骨质疏松的预防60骨质疏松其实不难治61骨质增生的症状62骨质增生的治疗633.强力指挥靠颈椎65(颈椎保健)颈椎病, 中老年人的易发病65颈椎病的预防66颈椎病的辅助治疗69颈椎病的食疗方704.不能忽视的“50肩” 72(肩部保健)50肩, 你不可回避的问题72肩周炎的预防73肩周炎的辅助治疗75肩周炎食疗方785.挺直你身体中的“横梁” 79(腰椎保健)腰椎病, 你了解多少79腰痛, 你知道原因吗80腰椎病的预防81慢性腰肌劳损的治疗84第三章 50岁, 检修你身体中的“动力系统” 1.胃, 动力的保证88(胃部保健)养胃, 从吃开始89养胃, 调整习惯很重要93养胃, 日常运动不可少93慢性胃炎的治疗94慢性胃炎食疗方952.提高你身体中的效能比97(肠部吸收和保健)肠保健, 让它动起来97润滑肠部, 对抗便秘99便秘食疗方101痔疮的预防和控制101结肠炎的治疗1033.“肝胆相照” 抗疾患106(肝脏和胆部保健)肝脏, 身体的“第二中枢” 106肝脏保健, 刻不容缓107肝炎的治疗109肝炎食疗方111胆部保健113胆结石的治疗114胆囊炎的治疗116第四章 50岁, 检修你身体中的“轮机舱” 1.心脑血管疾病, 生命海洋中的“暗礁” 120(心脑血管疾病的危害)两秒逝一人, 恐怖的心脑血管疾病120你是否具有患上心脑血管疾病的危险121预防心脑血管疾病的日常措施122预防心脑血管疾病的专项运动1252.“三高”, 生命远航的终结者126(高血压、高血脂、高血糖的防治)严阵以待, 对抗高血压126高血压粥疗方129高血脂的治疗129高血脂食疗方132五大格言, 抑制情绪激动133高血糖(糖尿病)的治疗134糖尿病食疗方1363.减轻健康航行的负担138(老年人减肥与保健)你需要减肥吗138超重老人的减肥计划139轻度、中度肥胖患者的减肥计划141重度肥胖患者的减肥计划145第五章 50岁, 检修你身体中的“风帆” 1.抵抗侵袭健康的小风暴148(感冒防治和肺部保健)不要在小风暴里翻船148感冒治疗149感冒食疗方151坚固你的风帆151肺炎的治疗1532.关注生命的缆绳155(气管保健与哮喘控制)气管保健155支气管炎的治疗157支气管炎食疗方158哮喘的控制159哮喘食疗方160第六章 50岁, 检修你身体中的“控制系统” 1.检修你身体中的“船舵” 162(脑部保健)老年脑部保健160老年痴呆症的预防164老年痴呆症的治疗1672.不要倒在老年抑郁的阴影里169(心理健康)老年人抑郁症小测试169老年人抑郁的特点170老年人抑郁的预防171老年人抑郁的治疗172第七章 50岁, 女性保健须知1.不可回避的更年期176更年期, 你该重新认识176更年期综合症的预防措施177更年期综合症的食疗方1812.令人难以启齿的私处问题183宫颈炎预防之“五要” 183宫颈炎的治疗185宫颈炎的食疗方186老年性阴道炎的预防186老年性阴道炎的治疗188健康生活预防附件炎189附件炎的治疗1903.定时爱护你的胸部192乳房, 更年期健康转折点192乳房健康自检法192乳房肿瘤的预防193乳房肿瘤的治疗194积极运动, 对抗乳腺癌195乳腺癌食疗方196第八章 50岁, 男性保健须知1.男人也有更年期198你进入更年期了吗199男性正常更年期的治疗200男性非正常更年期的治疗2012.尿出顺畅, 尿出健康204肾炎的预防204治疗肾炎, 你需要知道的206肾炎食疗方206膀胱炎的预防207治疗膀胱炎, 你需要注意的208膀胱炎食疗方209前列腺炎的预防209前列腺炎的治疗211前列腺炎食疗方2113.男性, 你羞于诉说的……213衰老性无能213阳痿早泄的预防214阳痿早泄的治疗215阳痿早泄食疗方216男性也有乳房问题217男性乳腺

<<别把身体不当回事儿>>

增生的预防217男性乳腺增生的治疗218男性乳腺增生食疗方219

## <<别把身体不当回事儿>>

### 章节摘录

第一章 50岁，打造健康的“航海日志”

1.莫让身体“航船”警钟常鸣

重视你的身体警号

一般而言，对身体的信号做出正确的描述是很重要的，因为95%的诊断都是根据患者所提供的症状做出的。

身体信号会告诉你：何时感觉到如何的不适。

想知道自己的身体给你发出的信号是什么意思，那就看看下面的小测试：  
差了吗？

最近你的食欲较以前

你感到气短吗？

你感到呼吸不顺畅吗？

最近你的体温较以前偏高了么？

你最近体重迅速增加或迅速减轻了吗？

在某个动作或某种活动之后，你的身体有哪个部位痛？

是刺痛、持续痛，还是偶尔出现疼痛？

你是否正在感受一生中从未感受过的疼痛？

你好像更不注意个人卫生了？

你对别人是不是更苛刻了？

你比以前更易感到疲劳了吗？

身体不适是持续地还是间断地出现，是否伴随很长时间了？

如果其中你有1项回答“是”，那么可能问题还不大，适当注意就可以恢复；如果你有3项以上回答“是”，那么得尽快找时间去拜访医生了，还需要好好做个全面检查；但是如果你有5项或者更多项都符合上述描述，你还等什么？

马上请别人载你到医生面前，因为你的情况可能已经很严重了，让医生来为你做出明确的诊断！

## <<别把身体不当回事儿>>

### 编辑推荐

《别把身体不当回事儿：50岁一定要掌握的健康秘诀》特点：最通俗、最有效、最易学的健康养生经！

让您50岁后享受不生病的自在！

50岁后一定要掌握的健康秘诀！



<<别把身体不当回事儿>>

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>