

<<生命"常青树">>

图书基本信息

书名：<<生命"常青树">>

13位ISBN编号：9787811399028

10位ISBN编号：7811399024

出版时间：2010-3

出版时间：中国人民公安大学出版社

作者：何剑

页数：285

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>

<<生命"常青树">>

前言

现今社会，人们的物质生活水平逐渐提高，精神追求越来越高，生活方式也发生很大的改变，身体健康、人生安全问题备受关注。

特别是中老年人这一特殊的群体，随着年龄的变化，身体生理系统逐渐衰退，以及缺乏身体锻炼、饮食结构不合理、心理问题等因素的影响，与生活方式密切相关的高血压、肥胖症、冠心病、糖尿病等，已经威胁着您的健康。

人们的生活环境越来越好，但是自然界和人类自己制造的灾难并没有因此减少，相反，新的灾难层出不穷。

2004年印度洋因发生地震引起海啸给当地人民造成重大人员伤亡和财产损失，我们感同身受。

2007年墨西哥南部的哥塔巴斯哥和恰帕斯80%的土地被洪水淹没，近100万居民受到了洪水的影响，这是墨西哥历史上最严重的自然灾害。

中国从2002年的“非典”到2009年的“甲型H1N1流感”，从每年南方地区春、夏季潮湿多雨，洪水暴发、山体滑坡，到冬季雪灾、煤矿坍塌，矿难不断，被埋矿工人数不断上升，人们被迫流离失所，经济损失严重。

<<生命"常青树">>

内容概要

本书从中老年人健康的生活入手，提倡健康的饮食、养生，介绍最适宜中老年人的锻炼项目、养生方法，提供防病治病的体育运动作为参考，揭露威胁人身安全、财产安全的各种手段，如诈骗、盗窃、抢劫、暴力等，教您简单易掌握的防护招数，让您了解不同的灾难常识，教您怎样有效地保护自己。根据中老年人不同的年龄阶段、不同的体质、不同的健康状态、不同的地域、不同的生活环境、不同的需要，介绍不同的防护措施。

从而系统地构建了本书的主题思想：健康——饮食——运动——环境——安全——防护。

<<生命"常青树">>

作者简介

何剑，女，1972年生，广西桂林人，中共党员，二级警督。

1990年获国家“一级武士”奖章和证书，1991年考入四川成都体育学院武术系，1995年以优异的成绩被保送本校研究生部，攻读武术专业硕士研究生，1998年毕业，获教育学硕士学位，同年到中国公安大学警察体育系任教，200

<<生命"常青树">>

书籍目录

健康生活与体育 健康的生活方式 · 生活规律, 静息养神 · 淡于名利, 知足常乐 · 琴棋书画, 陶)台情操 · 长期锻炼, 药食互养 · 节制性欲, 健康无限 健康的饮食 · 掌握饮食平衡 · 饮食好习惯 · 饮食调养离不开运动 健康的养生 · 精神养生法 · 自然养生法 · 起居养生法 · 药补养生法 · 按摩养生法 · 局部调养法 身体素质的变化 · 柔韧性变差 · 平衡性减弱 · 协调性降低 · 肌力退行性变化 · 反应能力下降 适合中老年人的体育项目 · 球类 · 太极类 · 八段锦 · 健身操 · 交谊舞 · 慢跑 · 游泳 · 踢毽子 · 锻炼十要求 体育运动可防治的常见病 · 慢性气管炎 · 颈椎病 · 腰椎间盘突出 · 骨质疏松症 · 高血压 · 糖尿病 · 冠心病 · 神经衰弱 · 中风 · 老年痴呆人身安全与防护 防诈骗 · 各种骗术 · 加强防骗意识 · 报警要及时 · 防骗六要素 防盗窃 · 增强防范心理 · 公交车上防盗 · 居民住宅防盗 · 贵重财物不放家 · 家备自卫物品 防抢劫 · 钱财外露, 引狼入室 · 独自一人, 危险多多 · 大声呼喊, 逃离危险 · 巧用妙招, 化险为夷 防暴力 · 暴力犯罪类型 · 常见的家庭暴力 · 常见的性暴力犯罪 · 防暴力六大措施 强化防护训练 · 足智多谋, 不战而胜 · 攻击人体的要害部位 · 使用肘、膝为最佳武器 · 避开对方的攻击 · 上肢击打技法 · 下肢击打技法 · 上下肢防守法 · 对付凶器的方法 · 需要的谋略和战术 · 训练方法和手段 环境安全与防护 防水灾 · 洪水来临时的安全措施 · 逃生的物资准备 · 落水应急自救 · 房顶自救 · 驾车遇洪水自救 防火灾 · 日常生活中火灾的预防 · 户外火灾的预防 · 轻微火情的应急 · 发生火灾及时报警 · 发生火灾时的逃生方法 · 火场逃生的心理 误区 防地震 · 地震的征兆 · 屋内外自救 · 公共场所自救 · 废墟下自救 防交通事故 · 骑车、过马路要小心 · 乘车安全事项 · 交通事故自救 防其他灾害 · 登山自救 · 野外自救 · 塌方自救 · 泥石流自救 · 疫情自救 · 雷击自救 参考书目附件: 人体不同部位穴位图

<<生命"常青树">>

章节摘录

插图：(2) 津液涂面：晨起静坐，闭目排除杂念，先两手搓热，擦面7次，后鼓腮，漱水状约20次，至口中产生津液，取之涂面，用手再搓数次，至面部发热。

可使皮肤光润，容颜悦泽。

(3) 常洗面：早、中、晚各一次。

用冷水洗面、冷水浸面、冷温交替洗面，加强皮肤血液循环，使皮肤细腻、净嫩，保持颜面青春。

八、唾液保养唾液的作用：能帮助消化，唾液中淀粉酶使食物中的淀粉分解为麦芽糖，进而分解为葡萄糖使食物得到初步消化。

有保护消化道，清洁口腔、保护牙齿，中和胃酸、修补胃黏膜等作用。

有解毒的作用，唾液与食物充分混合，通过口腔里的化学变化能使致癌物质毒性失灵。

有延缓衰老的作用，唾液中含有多种酶、氨基酸、唾液腺激素等，可以改善毛发、肌肉、筋骨、血液、脏腑的功能，增强免疫功能，预防疾病，达到祛病延年的目的。

唾液保养有两种方法：(1) 搅动漱津咽唾法：平心静气，坐、卧、站姿势均可。

舌伸到上颚牙齿外侧，上下左右搅动，然后收回口腔，再上下左右搅动，唾液满口后，分3次用意送津液咽到下丹田。

(2) 舌尖开合咽唾法：平心静气，坐、卧、站姿势均可。

排除杂念，意念下丹田，舌抵上颚，双目微闭，松静自然，调息人静。

吸气时，舌抵上齿外缘，不断舔动，以促唾液分泌；呼气时，舌尖放下，口微开，徐徐吐气，唾液满口后，分3次缓缓咽下。

早晚均可练习。

<<生命"常青树">>

编辑推荐

《生命"常青树":中老年人安全健康与防护》包括关于中老年人健康与防护方面的防诈骗、防盗窃、防抢劫、防暴力、防水灾、防火灾、防地震、防交通事故等。

<<生命"常青树">>

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>