

# 《老年人的养生智慧》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802234604

## 编辑推荐

著名老中医、医学博士王坤山教授\*\*力作，国际卫生医学研究院，美国中华医学会，澳大利亚国际中医药科技研究院合力推荐。

新浪，搜狐，网易，中华网，三九健康网，中医论坛，就医网鼎力推荐。

这是一本专为老年人准备的珍贵礼物，它融传统养生与现代保健为一体，是指导老年人提高生活质量、益寿延年的保健顾问。

我国古人很早就提出“天人合一”的观点，它不但是中国古代哲学的重要理念，也是养生理论的基础。

## 内容简介

进入老龄社会是目前社会发展的一个趋势。早在2007年，就有媒体宣布：上海已率先进入老龄社会。这个信号引起了全社会的关注。

数以亿计的中国人步入老年，不仅将给政治、经济、文化、家庭带来一系列的变化，而且给构建社会主义和谐社会提出了新课题。如何让老年人得到更多的关爱，使这个庞大的群体健康生活，拥有更多的幸福和快乐，是一项关系到全社会福祉和稳定的“阳光工程”。

事实上，除了社会的关爱和子女的孝敬，老年人的健康、幸福和快乐最终还是掌握在自己手中，“最好的医生是你自己”。

老年人想要健康快乐100岁，光靠有病吃药肯定是不行的。数据显示，医药只占健康因素的8%，要想长寿，就要懂得自己关爱自己，养成良好的生活习惯，掌握一定的养生智慧，这些在老年人的健康因素中占着绝大一部分。

作为老年人，要想掌握一定的养生智慧，就不能忽视对生活、对爱情、对家庭的智慧经营，要珍惜自己的身心健康。很多人不懂饮食养生，因此，才大碗吃肉，大口喝酒。老夫老妻因为某一方的不良嗜好而吵架的现象在生活中也经常看到。

## 作者简介

王坤山，男，中西医结合医师，医学博士，国际卫生医学研究院教授、美国中华医学会客座教授、澳大利亚国际中医药科技研究院研究员、中国微量元素科学研究会会员、重庆市糖尿病协会专家顾问，《中国临床实用医药杂志》副主编，《中国临床医药研究》、《河北中医》、《医学

## 目录

## 第一章 细节决定健康——日常起居中的健康攻略

注意生活中的小事，避免意外的发生

长寿生活应防止“五劳”

不利于长寿的睡眠习惯

老年人失眠怎么办

晨练最好不要穿纯棉衣服

经常摇扇，可预防疾病

老年人吃水果的学问

老年人穿衣要宽松

老年人晒太阳的注意事项

热水洗脚好处多

## 第二章 吃出一身健康——老年人饮食养生

饮食有节有助于长寿

百岁老人的长寿食谱

养成吃蜂蜜的好习惯

吃哪些食物可以降血压

杂食是最健康的饮食之法

饮食要限制食盐

饮食要注意顺序

老年人饮水的学问

多吃红糖助你延年益寿

有些食物不能混吃

老年人食补禁忌

## 第三章 心态好，活到老——老年人情志养生

情志如何影响身体健康

老年人心理健康的5个标准

保持一颗孩童之心

如何消除不良情绪

和年轻人交朋友

.....

## 第四章 实用是最重要的——老年人运动养生

## 第五章 治病不如防病——老年人常见疾病的预防

## 第六章 是药三分毒——老年人用药禁忌

## 第七章 养生先养心——老年人休闲养生

## 第八章 最美不过夕阳红——老年人性保健

## 第九章 春夏养阳，秋冬养阴——老年人四季养生法

在线试读部分章节

## 第一章 细节决定健康——日常起居中的健康攻略

### 注意生活中的小事，避免意外的发生

调查发现，在日常生活中，老年人之所以突发心、脑血管意外，大多与生活中的一些小事有关。可这些生活小事往往不被老年人或他们的儿女所重视。

为防止发生意外，患有心、脑血管疾病的老年人，应该特别留心下列生活细节：

#### 洗澡

老年人在洗澡时发生意外是比较常见的现象，这主要是因为老年人一般体质较弱，体温调节和血管舒缩功能也比较差，故在洗澡，尤其是洗热水澡时会使全身皮肤毛细血管扩张，大量血液分布在体表，导致心、脑等重要器官供血相对不足，有心、脑血管疾病的老年患者就易发生心、脑急性缺血而导致意外。另据研究证实，水中的有害物质三氯乙烯和三氯甲烷，在高温条件下分别有30%和50%可变成蒸汽，并随着水温增高和时间延长而增多，这也会对老年人的身体安全产生威胁。

#### 喝冰冻饮料

老年人大量饮用冰冻饮料极其危险，因为人的食管就在心脏背后，胃又在心脏底部，所以喝大量冰冻饮料会诱发冠状动脉痉挛，容易猝死。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)