

《天天健康：中老年养生300问》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年09月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501941476

编辑推荐

本书以问答的形式解答了关于中老年养生、保健方面的300个问题，内容包括如何延缓衰老，如何科学饮食，怎样进行运动保健、心理保健、性保健，以及如何进行防病、治病等。书中详细地介绍了中老年的健康标准、营养标准、慢性病的注意事项、如何用药和常用药物的不良反应等。

内容简介

随着新世纪的到来，人类的认识领域也开辟了许多新天地，尤其是对人类自己生命价值、健康理念有了一个新认识。过去人们认为，不生病的状态就是健康，医学研究的对象就是“病”和“病人”。而现在，人们普遍接受了世界卫生组织提出的健康新概念：“健康不仅仅是生病，而且是身体上、心理上和社会适应性上的完好状态。”许多人认识到只依靠求医来获得健康已经远远不够了，应该把健康的钥匙掌握在自己的手里。由此，“保健医学”和“自我保健医学”在已有的临床医学、预防医学、康复医学之后应运而生。

这个新的医学分支——自我保健医学，仔细想来，实际上就是祖先自古以来就提倡的养生学。其内涵是让人们重视对于自身健康的认识，学会自我心理调节，以适应瞬息万变的社会情况，学会解决个人生活中遇到的各种坎坷的能力。因此，自我保健医学包括许多方面的内容：学会识别疲劳，调节心理平衡，全面均衡营养，适量、科学地运动，自觉养成良好的、健康的生活方式与良好的卫生习惯，戒掉不良嗜好，重视已患的慢性病的防治，以及自得其乐的种种方法。

本书中介绍了中老年人迫切需要的有关延缓衰老、饮食保健、运动保健、心理保健、性保健、疾病防治等六方面的内容，尽可能地做到深入浅出和实用易学。愿它成为当今中老年人真正的保健顾问。

目录

第一篇 延缓衰老

一、认识衰老

- 1、人体衰老是怎么回事？
- 2、人体衰老主要表现在哪些方面？
- 3、导致人体衰老的元凶是什么？
- 4、哪些生活因素可以加速衰老？

二、长寿之道

- 5、长寿老人的生活秘诀是什么？
- 6、古代医药学家孙思邈是怎样长寿的？

- 7、老子是怎么谈养生之道的？
- 8、您知道佛家“知死必寿”的意思吗？
- 9、你了解延缓衰老的好去处——老年大学吗？

三、延缓身体各部位衰老

- 10、哪些因素会导致皮肤过早衰老？
- 11、怎样延缓皮肤衰老？
- 12、怎样防止人体外部形象的过早衰老？
- 13、中老年人怎样抵抗大脑衰老？
- 14、中老年人怎样抵抗血管、心脏衰老？

四、延缓身体衰老的营养素

- 15、科学家发现哪些物质具有抗衰老作用？
- 16、维生素E怎样发挥延缓衰老的作用？
- 17、怎样补充维生素E？
- 18、维生素C怎样发挥抗衰老作用？
- 19、怎样补充维生素C？
- 20、维生素A和胡萝卜素怎样延缓衰老？
- 21、怎样补充维生素A和胡萝卜素？
- 22、维生素B是如何延缓衰老的？
- 23、微量元素锌怎样延缓衰老？
- 24、微量元素硒怎样延缓衰老？

五、延缓身体衰老的传统补品

第二篇 饮食保健

第三篇 运动保健

第四篇 心理保健

第五篇 性保健

第六篇 疾病防治

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)