《给老爸老妈的健康枕边书》

书籍信息

版次:1 页数: 字数:

印刷时间:2006年12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: 9787543638785

内容简介

这是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书,它旨在帮助中老年树立正确的健康观念, 了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响,教会中老年朋友如何预防 和应对疾病的困扰。

生活中,很多中老年人由于各种各样的原因而忽略了对自身的关爱。这本书为中老年朋友介绍了从身到心的健康原则,以及生活中各个方面的健康策略,让他们在拥有健康身体的同时,也能拥有健康的心理。谁说鱼和熊掌不可兼得?这本忠实的健康指南会让中老年朋友体会到双重收获的喜悦。

本书是年轻人孝敬父母的最好礼物!!!

目录

上篇 老爸的健康必修课

给老爸们的健康清单

为老爸们的健康把脉

必须遵守的健康清单

第一章 从"小伙子"到"老大爷"——中老年男性的生理变化

- 1. 男性衰老的生理标志
- 2. 呼吸系统的变化
- 3. 中枢神经系统的变化
- 4.内分泌系统的变化
- 5. 心血管系统的变化
- 6. 消化系统的变化
- 7. 泌尿系统的变化
- 8. 前列腺的变化
- 9. 骨骼和关节的变化

第二章 清净自然是养生根本——中老年男性的养生观

- 1. 男人的预期寿命有多长
- 2. 没病不等于健康
- 3. 不可忽视的亚健康
- 4. 养牛先养神
- 5. 四时养生法
- 6. 男性养生数字诀
- 7. 哪些人更健康长寿
- 8. 长寿老人的的养生共性
- 9. 简易精神状况检查

第三章 生活有序寿更长——适合中老年男性的生活起居方式

1. 生活方式决定寿命

- 2. 住宅与养生
- 3.室内环境与养生
- 4. 睡眠与养生
- 5. 衣着的学问
- 6.沐浴与健康
- 7. 退休后如何生活
- 8. 节制性生活

第四章 适量运动抗衰老——中老年男性的运动养生

- 1.人到老年,动则不衰
- 2. 中老年男性运动原则
- 3. 运动的"收益"
- 4. 怎样制订运动处方
- 5. 远离运动损伤
- 6. 适合中老年男性的运动项目
- 7.臂跑:新型的温和运动
- 8. 几种老年常见病的康复锻炼

第五章 兴趣广泛多思考——中老年男性的休闲方式

- 1. 善待大脑
- 2. 读书看报
- 3. 练习书法
- 4. 泼墨绘画
- 5. 户外"三浴"
- 6. 游山玩水
- 7. 野外垂钓
- 8. 棋牌
- 9. 园艺
- 10. 赏鸟

第六章 养好胃才能养好身——中老年男性饮食营养与健康

- 1. 老年人营养代谢特点
- 2. 健康饮食策略
- 3. 讲究吃法, 延年益寿
- 4.饮食要荤素搭配
- 5. 保持饮食的酸碱平衡
- 6. 老年人营养需求
- 7. 进补并非越多越好
- 8. 老年补脑要科学
- 9.食粥有益长寿

第七章 致病"垃圾"常清理——中老年男性疾病的预防与治疗

- 1. 预防疾病是健康长寿的基础
- 2. 定期健康检查很有必要
- 3. 中老年人要警惕胸闷
- 4.肿瘤的早期征兆

- 5. 腰腿病的防治
- 6. 心脑血管病的防治
- 7. "中风"的防治
- 8. 中老年人骨关节疾病的防治

第八章 活出一个好心情——中老年男性如何保持心理健康

- 1. 老年人心理健康标准
- 2. 年轻心态抗老化
- 3. 退休的心理调适
- 4. 心理疾病与健康
- 5. 适当"服老"有益健康
- 6. 态度决定生活质量
- 7. 警惕"回归心理"
- 8. 重视情绪锻炼

下篇 老妈的健康必修课

给老妈们的健康守则

中年期的健康守则

老年期的健康守则

第一章"特殊时期"的和平过渡——女性更年期和绝经期保健

- 1. 中老年女性的生理变化
- 2. 女性更年期保健
- 3. 更年期综合征的治疗
- 4. 更年期月经拨"乱"反正
- 5. 更年期退潮热
- 6. 更年期性生活及避孕
- 7.正确对待停经
- 8. 中年女性要护心
- 9. 性器官的卫生保健

第二章 情志平和益身心——中老年女性的养生之道

- 1. 女性为什么寿命长
- 2. 中年女性巧养生
- 3. 养生保健新观念
- 4. 老年养生"四勤四戒"
- 5. 老年养生注意事项
- 6.春季养生保健
- 7.夏季养生保健
- 8. 秋季养生保健
- 9. 冬季养生保健
- 10. 秋冻有度, 谨防感冒

第三章 起居有常身体好——适合中老年女性的生活起居方式

- 1. 培养良好的生活习惯
- 2. 喝好清晨第一杯水
- 3.居住环境的选择

- 4. 睡眠要讲科学
- 5. 枕头的学问
- 6.健康洗漱利养生
- 7. 洗浴的注意事项
- 8. 洗衣防污染
- 9. 按摩养生
- 10. 老年女}生的房事养生

第四章 运动休闲更健康——中老年女性的运动养生

- 1.怎样控制运动量
- 2. 高血压患者如何锻炼
- 3. 老年人如何进行健康跑
- 4. 爬山健身妙趣多
- 5.太极拳是理想的运动项目
- 6.延缓衰老的健身操
- 7. 音乐舞蹈与养生保健

第五章 吃出健康和长寿——中老年女性饮食营养与健康

- 1. 中老年女性的营养需要
- 2. 中老年女性的膳食安排
- 3. 善饮者长寿
- 4. 多喝牛奶身体好
- 5. 吃水果的学问
- 6. 怎样补充维生素和微量元素
- 7. 中老年肥胖症的营养防治
- 8. 骨质疏松症的营养防治
- 9. 心血管疾病的营养防治
- 10. 妇科恶性肿瘤的营养防治

第六章 美是女人永远的专利——中老年女性的仪态与美容

- 1. 中老年美容新概念
- 2. 中老年美容的心理特征
- 3. 中年女性怎样美容
- 4. 老年妇女美容良方
- 5. 中老年女性整形美容
- 6. 老年护肤, 营养为主
- 7. 中老年女性如何化妆
- 8. 服装的选择

第七章 防病治病靠日常——中老年女性常见病的预防和治疗

- 1. 老年抑郁症的药物治疗
- 2. 子宫的卫生保健
- 3. 老年性阴道炎的防治
- 4.尿道的卫生保健
- 5. 老年瘙痒症的防治
- 6. 防治骨脆和骨折

- 7. 老年女性腰腿保健
- 8. 轻松防"糖扰"
- 9. 预防中老年猝死
- 10. 其他中老年女性常见病防治
- 11. 中老年人看病须知
- 12. 水火不容的药物与食物
- 13. 在家吸氧悠着点

第八章 性静温雅享人生——中老年女性的心理健康方案

- 1. 中老年女性的性格
- 2. 女性更年期心理健康
- 3. 心理不老,青春常在
- 4. 心理调适与养生
- 5. 如何应对病态怀旧心理
- 6. 远离孤独和寂寞
- 7. 老年焦虑症的应对方法
- 8. 与子女相处十忌

版权信息

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