

《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. 养生先养神

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. 老年女性的房事养生

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

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)