

<<老年人日常养生>>

图书基本信息

书名：<<老年人日常养生>>

13位ISBN编号：9787508722771

10位ISBN编号：7508722779

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会出版社

作者：孟庆轩 主编

页数：233

字数：166000

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>

<<老年人日常养生>>

内容概要

《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。

丛书的编写，贯彻了传统医学与现代医学相结合以现代医学为主，基础与临床相结合以临床为主，理论与实践相结合以实践为主，治病与防病相结合以防痛为主的原则。

还汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，综合运用了预防医学、临床医学、运动医学、现代营养学、现代药理学等科学原理，紧密结合现代老年人的生活实际，并粹取国内外有关老年养生的最新研究成果，从而使它既具有较强的知识性、实用性，又具有较强的科学性、先进性。

<<老年人日常养生>>

书籍目录

第一章 树立正确的健康观念 纠正七个错误的健康观念 腰带越长寿命越短 心率越快寿命越短 睡眠越多寿命越短 主动保健更能提高健康水平 九种方法让你活得更健康 活得健康年轻的八个条件 “八忘”让你更健康更年轻 有利健康的几个“坏毛病” 压力——健康的“软杀手” 没病 健康 能吃能喝 健康 吃好 有营养 “亚健康”的主要表现 细说十类“亚健康” 哪些人为“亚健康” 高发人群 不同人群“亚健康”的不同原因 “亚健康”需做哪些特殊检查 体温预警“亚健康” 预防“亚健康”的八个良方 如何促进“亚健康”向健康的转化 哪些人易“过劳死” “过劳死”的十大危险信号 如何远离“过劳死” 当心生命中的五个“魔鬼时刻” 现代人应正视身心疾病 拥有愉快心情的十个绝招 查查你是否已开始衰老 急速衰老的六大杀手 防止五官老化的诀窍 眼睛衰老的七大罪魁祸首 加速衰老的七个饮食因素 久坐不动容易得哪些病 为何久坐容易伤身早衰 经常生气的八大危害 夏日保健六项禁忌 健康过冬十大误区 有望健康长寿的十种人 最容易早死的十种人 第二章 养成良好的生活习惯 国际流行的十大健康生活方式 不良生活方式影响免疫力 提升免疫力的法宝 六种“时尚”生活 损害健康 危害健康的N种习惯……第三章 老年人日常养生应注意的细节

<<老年人日常养生>>

章节摘录

第一章 树立正确的健康观念 纠正七个错误的健康观念 你以为自己已经知道了很多健康理念。

其实, 专家告诉你, 这些都是日常生活中我们常犯的错误。

不吃早餐 大多数人都知道一顿健康的营养早餐是开始一天生活的最好的选择, 然而还是有很多老年人把健康扔在一边, 早晨什么都不吃。

调查显示有25%~30%的人经常忽略早餐, 而更多的人吃的却是高脂而低营养的不健康早餐。

吃一顿好早餐的5个理由: 1. 最好的控制体重的机会。

研究发现那些每天都吃早餐的人比不吃早餐的人, 肥胖的可能性要小1/3。

可以让你长时间不会感到饥饿, 这样就不会在下一顿吃得太多。

2. 更好地提供营养。

美国饮食协会的一项研究表明, 吃早餐的人比不吃早餐的人可以多获得68%的叶酸、54%的维生素A、50%的维生素C、40%的纤维素、40%的铁、38%的维生素E和37%的钙。

3. 获得更好的状态。

研究发现, 吃早餐的儿童, 学习成绩更好一些, 因为早餐提供的营养可以帮助你思维更清晰, 集中注意力的时间更长, 解决问题的能力也得到了改善。

4. 消除疲劳。

经过一个晚上, 你的身体消耗了比较多的能量, 早餐恰好能够补充适量的葡萄糖, 不吃早餐, 你可能会感到疲倦和昏睡。

5. 补充足够的纤维素。

全麦类食物是纤维素的最佳来源, 高纤维素的食品可以降低一些癌症、心脏病的发生, 因为纤维素可以减慢脂类的吸收从而降低血液中胆固醇的水平。

此外, 纤维素还具有润肠通便的功能, 这样体内的废物可以更快地排出体外。

如何吃一顿健康的早餐 最好的早餐是那些低咖啡因而纤维素含量高的食品。

选择下面这些类型的食品, 你就能保持一个营养的均衡, 你也不会感到饥饿。

水果和蔬菜: 新鲜水果、水煮的蔬菜或蔬菜汁都是很好的选择。

全麦: 全麦含有多种维生素和矿物质, 包括维生素E、B族维生素和纤维素。

乳品: 乳品是钙和镁的最佳来源。

喝牛奶或强化豆奶, 吃水果时可以加一些低脂的奶酪或低脂干酪片。

蛋白质: 在坚果和种子中含有丰富的蛋白质和人体必需的脂肪酸, 鸡蛋、花生酱、芝麻酱、火鸡肉、鸡肉、火腿和鱼都是富含蛋白质的佳品。

.....

<<老年人日常养生>>

编辑推荐

《内经》上说：上古之人，其知道者，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终莫夭年，度百岁乃去，起居无节，故半百而衰也。

要想健康长寿，必须有一套符合生理要求的作息制度，并养成按时作息的良好习惯。

良好的生活习惯是人们心身健康、长寿百岁的重要保证，是具有积极意义的卫生保健措施之一。

<<老年人日常养生>>

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>