第一图书网, tushu007.com

<<现代人健康长寿119个窍门>>

图书基本信息

书名：<<现代人健康长寿119个窍门>>

13位ISBN编号：9787508725086

10位ISBN编号：7508725085

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华 编

页数：244

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

前言

每个在岗位上工作的同志都有退休的时候，这是客观规律。
但退休不是生命的终点，而是人生的转折点；不是再没有什么事情干了，而是有许多事情可做；不是陷于孤独、寂寞的怪圈了，而是进入了崭新的生活氛围。
所以，退休以后的年华同样美好，生活同样精彩。
但老年人要想有一个高质量的晚年生活，还需要自己做出努力，克服孤寂感等不良情绪，保持一个良好的心态，开阔视野，充实生活。
要做到这一点，就要培养多种兴趣爱好，使自己的生活多姿多彩。
其中关键一点便是培养对健身运动的爱好。
老年人在退休以后，由于没有了工作的压力，一下子变得清闲起来，空余时间增多了，这就为从事健身运动提供了时间上的保证。

内容概要

健康长寿是我们每个人所追求的目标，通过119个窍门告诉人们，健康首要是保持一个良好的心态，坚持科学的膳食平衡，坚持运动，培养多种兴趣爱好，使自己的生活多姿多彩。

作者简介

张清华，现为中央办公厅警卫局解放军305医院院长，全军老年病中心主任，著名养生保健专家，博士生导师。

张院长长期从事心血管病，老年病。
抗衰老方面的研究。
曾先后发表论文近百篇，主编和参与编写过50余部著作，获全军科技进步奖30余项。
总参谋部中青年专家，

书籍目录

第一章　健康长寿概述　　1．年龄段划分　2．人的生理特点　3．男人40岁，女人35岁开始衰老　4．怎样看待生命　5．人开始变老的主要表现　6．人可以活到百岁　7．长寿人有哪些特征　8．要学会维护自身健康　9．人人都要以健康为中心　10．健康长寿是人类永恒的追求　11．长寿才能享受幸福晚年　12．无病不等于健康　13．人老了也有创造力　14．健康养生要讲究科学性　15．人人都要坚持养生　16．不要把希望变成压力　17．知足是健康长寿的最佳妙方　18．最需求的健康舒心　19．精神年轻永远健康　20．善待自己是养生之本　21．幸福度过每一天　22．60岁是老年人的第二个青春期　23．注意生命质量坚持快乐生活第二章　预防疾病的50个妙方　1．常见疾病的特点　2．对待疾病的态度　3．中老年人易患哪些疾病　4．要学会面对疾病　5．注意生理上的变化　6．中老年人对疾病要加强防治　7．中老年人面对哪些挑战　8．中老年人隐性疾病有哪些　9．对疾病可以预测　10．要警惕夜间的“无声杀手”　11．要注意不正常的消瘦　12．怎样学会养病　13．如何防止“亚健康”　14．疲乏是多种疾病发生的信号　15．任何情况下都不要贪吃贪杯　16．怎样保护五脏……第三章　家庭和睦　健康快乐　第四章　舒心才能健康长寿第五章　坚持保健才能健康第六章　健康长寿秘方

章节摘录

（3）转移注意力。
常言说“见物如见人”。
经常看到老伴的遗物会不断强化思念之情，加重精神上的折磨。
因此，不妨把有些遗物暂时收藏起来，尤其是最能引起痛苦回忆的物品，把注意力转移到现在和未来生活中去。
可根据个人的嗜好，做一些对身体有益的事情。
如外出旅游、参加文体活动、种花、养鸟、养鱼等都有助于驱散忧伤的情思，促进身体健康。
（4）寻求新的生活方式。
老伴过世后，原有的某些生活方式被迫改变，此刻孤独与不适应感加重。
应当重新调整生活方式，减少对旧时生活方式的眷恋。
（5）转移情感，老年丧偶会给人们带来悲痛、抑郁等不良情绪，导致机体抵抗力的下降以及各种身心疾病的发生。
我们必须学会心理的自我调节，学会转移自己的情感，改变思维方法，转移注意力。
其方法是：①将每天的作息时间安排得充实有序，不让其有所空闲。
该干什么时，就专心致志地去干，不去想其他。
洗衣、扫地、买菜、做饭、听音乐、看电视、散步等都能对你产生安慰作用。
如果你有儿孙，可以常与小孙子或小外孙玩，用孩子的天真使你忘却内心的悲痛。
②可以投入某种爱好活动，如练功舞剑、工艺制作、琴棋书画、养鸟种花等，用于陶冶情操，弥补生活单调。
③在情绪极度悲伤时可大哭一场，或向亲朋好友诉诉苦、谈谈心，以便宣泄心中的烦闷，达到治疗心理创伤的目的。
④如有条件的话可以帮助需要帮助的老年人做点事，这样，你将发现不幸不只是属于你一人，许多老年人都有自己的不幸，你也可以从他们那儿得到友谊和温暖。

媒体关注与评论

“阅张院长作品，把健康掌握在自己手中。”
——王鹤滨（原毛泽东主席保健医生，共和国领袖保健专家团首席专家）
“阅张院长作品，健康就是有序生活，笑看人生。”
——连汝安（明朝御医连成玉第八代传人，香港国际抗衰老研究院院长）

编辑推荐

解放军305医院院长，著名养生保健专家，全军老年病中心主任张清华倾情打造。
中国保健专家委员会首次推荐张清华院长编著的健康养生系列丛书，是各界朋友心理健康快乐的最佳选择。

第一图书网, tushu007.com

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