

<<抵抗衰老365>>

图书基本信息

书名：<<抵抗衰老365>>

13位ISBN编号：9787538856293

10位ISBN编号：7538856293

出版时间：2008-2

出版时间：黑龙江科技

作者：罗滨

页数：240

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

衰老是每个人都不可避免的，但又是很多人想避免的！

怎样才能抵抗衰老，让青春永驻呢？

国外医学资料介绍，微量元素可作为天然抗氧化剂，防治由于自由基过多所致的疾病与延缓衰老防治肿病，而预防人体缺乏微量元素，最佳方法是从食物中摄取。

那什么样的食物富含微量元素呢？

我们将为您分析！

大家都知道运动有利于身体的健康，那什么样的运动适合老年人，什么样的运动适合年轻人？

人的个子的高矮，有先天因素，也有后天因素。

如果积极参加体育锻炼，可以促进生长发育，使个子长高些。

没有人想生病，所以预防是关键。

可是该怎么预防，很多人非常迷茫。

我们为您指引道路！

从自身来说，穿什么样的衣服、化什么样的妆能使你更年轻？

我们为您出谋划策！

本书从10个方面为您讲述延缓衰老的办法，是您生活、工作的理想伙伴！

<<抵抗衰老365>>

内容概要

《抵抗衰老365》将为您分析！

大家都知道运动有利于身体的健康，那什么样的运动适合老年人，什么样的运动适合年轻人？人的个子的高矮，有先天因素，也有后天因素。

如果积极参加体育锻炼，可以促进生长发育，使个子长高些。

没有人想生病，所以预防是关键。

可是该怎么预防，很多人非常迷茫。

《抵抗衰老365》为您指引道路！

从自身来说，穿什么样的衣服、化什么样的妆能使你更年轻？

《抵抗衰老365》为您出谋划策！

衰老是每个人都不可避免的，但又是很多人想避免的！

怎样才能抵抗衰老，让青春永驻呢？

国外医学资料介绍，微量元素可作为天然抗氧化剂，防治由于自由基过多所致的疾病与延缓衰老防治肿病，而预防人体缺乏微量元素，最佳方法是从食物中摄取。

那什么样的食物富含微量元素呢？

<<抵抗衰老365>>

书籍目录

上篇第一章 抵抗衰老从少年做起1 婴儿的健康保护2 儿童脑力发育决定于食物3 空气污染易使儿童患耳疾4 儿童弱视的遮盖疗法5 儿童长高应补充的营养6 儿童拥有健康牙齿的方法7 小孩不能滥用丙种球蛋白8 增强少儿记忆力的按摩法9 青少年驼背的自我矫正10 少儿久看电视有危害11 小儿冬天的食补12 少女不宜久着紧身衣13 从脱毛脱发看儿童健康14 多毛发的小孩不健康15 发育期少女注意补充钙质第二章 青年要懂得保健1 最不利的生活方式2 唱歌也可能导致疾病3 妊娠菌尿及其预防4 钙质能减少分娩疼痛5 产后少奶的原因及预防6 哺乳期急性乳腺炎的预防7 孕妇手脚肿的治疗方法8 房事后的健康隐患9 产后如何保持体型美10 现代女性体型健美的标准11 女性改善体质的重要时期12 女子应该如何健美13 为你的手做健美操14 妇女腹部健美运动15 让你的臀部更加丰满16 妇女青春期的乳房保健17 怎样让您的秀发如云18 如何食疗保持体型美19 如何美化您的腿和足20 经常怀孕会影响健美21 维生素的健美之功22 牛仔裤有损身体健康23 穿高跟鞋要注意什么24 适当的日光浴使你更健美25 5分钟健美操第三章 中老年人永远年轻的秘诀1 老年高血压的家庭治疗2 老年人常见病的预防3 秋季花粉症的防治4 老年人不宜多服维生素5 老年患者慎服维生素C6 更年期勿滥用“壮阳药”7 妇女更年期肥胖的预防8 永葆大脑的青春活力9 中年人如何自我保健10 老年人要及时预防贫血11 老年人的日常健康保护12 中老年人不宜空腹晨跑13 中老年人谨防隐性冠心病14 老年人应提防饭后低血压15 老年人颅内肿瘤的信号16 切莫忽视老年人心房颤动17 不要让老人感到孤独18 老人应该怎样养生19 催眠药危害老年人健康20 老年人滋生的病态心理21 要注意老年人的膳食22 如何对待老人行为变化23 老年期抑郁症的自我疗法24 老人斑与维生素E缺乏25 老年人应如何滋补26 如何保持乐观情绪27 常听音乐保健康28 长吁短叹益身心29 不妨做做“白日梦”30 养生尤需先养德31 忘年之交防心衰32 延年益寿捉童趣33 孤独乃是长寿敌34 老人要尽量摆脱孤独35 消极情绪有碍健康中篇第四章 科学饮食抵抗衰老1 饮食搭配的好方法2 强身健脑几类食品3 酸奶是抗老防衰的食品:4 营养如何影响智力5 如何保持大米中的营养素6 馒头和面条的营养保持法7 鱼肉保鲜的最新诀窍8 吃马铃薯可预防中风9 喝豆浆的忌讳所在10 不宜食用的几类蔬菜11 防动物肝脏中暗藏的毒素12 急火快炒菜的危害13 不宜与海味同食的食物14 白开水要比饮料好15 蹲着吃饭对健康不利16 不可忽视的方便面卫生17 食油不能长时间保存18 食油和酒如何贮存19 炖吃猪肉的益寿功效20 葱叶的营养价值21 骨头汤的特殊功能22 菜叶的营养价值高23 吃鱼的最佳时间24 价廉物美数猪血25 如何吃大蒜能防癌26 肉皮的营养与吃法27 脑力劳动者的饮食健康28 要吃早餐29 什么时候宜吃甜食30 杂粮能弥补营养不足31 五谷杂粮的重要性32 喝咖啡的最佳时间33 咖啡与乳腺癌34 酒精对机体的影响35 葡萄酒的健身功效36 豆腐的营养价值37 蔬菜不宜久洗久泡38 饺子馅不宜拌以生豆油39 菠菜的食用价值40 苦味食品的功能第五章 合理用药延缓衰老1 肉鸽的药用价值2 补钙可治疗高血压3 如何预防低血压4 中药治疗低血压5 肿瘤病人应采用红细胞输血法6 肺气肿患者的呼吸锻炼7 尿素能够治疗鱼鳞病8 滴鼻剂治疗尿崩症9 黄鳝治疗糖尿病10 消除鼾声有妙招11 脂溢性脱发及治疗12 消化性溃疡如何治疗13 女性多毛症的治疗14 过敏性鼻炎的速效疗法15 麝香虎骨膏可止咳嗽16 黄芪泡茶治过敏17 消炎痛治疗癌症发热18 腰肌苑损的体育疗法19 用运动治疗遗精20 眼泪的“疗伤”作用21 家庭简易热敷22 落枕的家庭治疗23 如何预防白细胞减少24 便秘的自疗方法25 肺气肿的自疗26 失眠食疗的几种方法27 性功能不全的饮食疗法28 肾虚腰疼的食疗方法29 皮肤病不宜常用热水30 妇女尿道综合症的防治31 胆囊结石碎石术32 暴发性耳聋不容忽视33 去痛片不能用于治腹痛34 心律失常的预防知识35 防治足部冻疮的方法36 味精的药用价值37 葡萄酒的神奇功效38 蛇肉的药用功效39 茶水服药影响疗效40 服药时不能饮酒41 合适的使用激素类药42 前列腺肥大者勿用雌激素43 糖尿病病人慎用抗生素药物44 心脏病患者应科学用药45 哪些病症应慎用安眠药46 孕妇不宜服大量维生素47 链霉素和庆大霉素勿混用48 不宜与降压药合用的药物49 服西药时的饮食禁忌50 警惕杜仲的副作用51 切勿滥用鱼肝油52 服铁剂不必忌茶53 服用利尿剂应注意的事项54 滴耳药的妙用之处55 止痛药的新用途56 黄金与人身健康关系57 首饰的医疗作用58 古代的几种药粥59 食用人参不应去芦60 一些药物的最佳服用时间第六章 在保健中抵抗衰老1 硒是人体长寿的微量元素2 核酸摄人不足可加速衰老3 枸杞是延缓衰老的良药4 长喝骨头汤能减缓衰老5 用饮水疗法延缓衰老6 人参不可滥服7 猪脚煲姜醋的营养价值8 乌骨鸡的滋补价值9 掌握好进补时间10 按摩刺激抵抗衰老新法11 揉腹保健12 奇妙的强身健体热沙浴13 巧妙的摩耳健身法14 动手指就能健脑15 减缓腰部疾病的

<<抵抗衰老365>>

几种方法16 用鸡蛋调节人体胆固醇17 甜酸苦辣咸与健康18 明目降压决明茶19 健康需要低盐来保障20 用冷开水泡茶来降血糖21 小唾液大功用22 患病者的饮食方法23 鱼油治疗肿瘤的功效24 癌症病人的蛋白质补充25 肝病患者少吃富铜食物26 手术病人应注意补锌27 减少食糖摄入量有益健康28 强噪音可导致突然死亡29 过度的皮肤曝晒易患病30 警惕激光对眼睛的损害31 久坐不利健康32 吃饭时不宜看电视33 刮舌苔对味觉不利34 饭后散步很不科学35 长期饮酒使智力衰退36 嗜酒与骨质疏松37 抽烟损害神经系统38 滤嘴香烟害处多39 吸烟对药效的影响40 吸烟危害视力41 瘦人抽烟人更瘦42 身体的自我保护43 不待疲劳便休息44 午睡对健康有益45 女性一生都要补钙46 噪声对妇女的影响47 情绪能影响健康

下篇第七章 日常生活中的年轻法则1 滤嘴香烟会加重动脉硬化2 警惕高血脂复发3 降脂应防意外4 缺铜易患冠心病5 冠心病与低镁饮食6 冠状动脉硬化与冷水浴7 冠心病病人慎用亚硝酸异戊酯8 从小就要预防冠心病9 喝茶能预防冠心病10 眩晕是中风的信号11 牛奶可预防脑中风12 高血压可能是遗传病13 高血压病应随时治疗14 降压过度会中风15 高钙低盐能抗高血压16 钙能使血压下降17 左心衰竭的表现18 多脂鱼降低心脏病发作率19 身材矮小者与心脏病20 阑尾炎与食物种类21 老年黄疸患者应警惕癌变22 乳腺癌与饮食习惯23 空气污染能导致肺癌24 宫颈癌与叶酸的关系25 缺铁者易患胃癌26 便秘与老年性痴呆症27 结肠癌是可以遗传的28 色痣癌变的自我观察法29 吃新鲜蔬菜能防癌30 大蒜的抗癌功能31 吃萝卜也能防癌32 膳食纤维同样防癌33 海藻能预防乳腺癌34 几种预防癌症的妙法35 脂类食物能导致性早熟36 抗癌药可能会引起流产37 饮酒影响后代的体重38 警惕绝经后阴道出血39 更年期妇女应注意补钙40 耳聋与维生素D缺乏41 维生素A缺乏与蟾皮病42 饮酒后要补维生素43 正确饮食可防白内障44 小白菊可预防偏头痛45 腹泻时不宜多食大蒜46 胆结石及其预防

第八章 只有运动才能抵抗衰老1 运动能有效的降血脂2 体育锻炼能增强自制力3 运动可预防糖尿病4 交替运动可预防骨折5 锻炼有利于人戒烟6 运动使性生活更美满7 打乒乓球能矫正假性近视8 运动可降低结肠癌发病率9 锻炼可改善妇女雌激素水平10 晨练前应该先饮水11 判断合适的晨练运动量12 冬季跑步如何呼吸13 散步气功的功效14 女子锻炼时的注意事项15 缺乏营养也会胖16 老年人肌肉健美锻炼法17 几种常见的健美食物

第九章 美容、化妆中的年轻窍门1 如何保持面部青春2 夏日皮肤漂白及去皱法3 秋季如何保护你的手4 冬季如何滋润您的皮肤5 如何保护和保养皮肤6 多吃肉皮可去皱7 如何祛除面部皱纹8 皮肤细嫩光洁的窍门9 防晒能预防面容老化10 洗澡也能够护肤11 去除假眼袋和黑眼圈12 如何对待脱发现象13 头屑过多怎么办14 药用植物预防美容缺陷15 水果的美容医疗价值16 蛋类面膜的制作方法17 酵母面膜的制作方法18 面膜的清洁作用19 几种自制的润肤膏20 黄瓜减肥兼美容21 药浴是皮肤健美的良方22 护肤的蜂蜜紫苏酒23 美容与足部按摩24 凉开水洗脸美肌肤25 中年妇女应如何美容26 几种简易美容方法27 国外流行的美容方法28 不可忽视颈部美29 如何保持脖子美30 女青年应慎取隆鼻术31 手术除皱需慎重32 整形后应加强锻炼33 青春疮的预防34 痤疮黑斑能消失吗35 雄激素分泌与痤疮36 用摩面术治疗“橘皮脸”37 合理膳食可除黄褐斑38 黑头粉刺的蔬果疗法39 治疗粉刺的偏方40 蝴蝶斑的病因及治疗41 雀斑的遗传性和防治42 汗斑的预防与治疗43 酒渣鼻的中药疗法44 如何保护秀发45 洗头中的大学问46 烫发次数不宜过多47 男青年留须好吗48 男性美容3不宜49 常用化妆品的用法50 常见脸型的化妆法51 几种简单的化妆方法52 浓妆艳抹有损健康53 文眼线者需审慎

第十章 居家中的抗衰老因素1 常开窗户有利健康2 使用地毯的绝招3 预防“凉席皮炎”4 “拖鞋皮炎”及预防5 别忘了厨房卫生6 不锈钢餐具同样危害健康7 勿用洗衣粉洗食品和餐具8 食物营养与高压锅9 电子烟雾危害健康10 预防家用电器的噪音11 保存食品要警惕“冰箱病”12 小心“太阳镜综合征”13 “自行车病”及预防14 正确的使用牙刷15 不宜用浓茶解酒16 劝君吃饭勿看书17 醋不能“化”鱼刺18 太阳镜镜片有讲究19 洗澡也有大学问20 对付失眠的几种方法21 南北方向睡觉的好处22 预防蚊虫叮咬的绝招23 家务劳动与运动的关系

章节摘录

20 老年人滋生的病态心理影响老年人健康的心理障碍主要有精神失落感；忧郁孤独感；疾病恐惧感；性生活节制感。

“老年多疑症”是老年人的一种常见心理疾病，它的形成是与老年人的生理和心理变化相联系的。

患有这种心理疾病的人，常常使自己陷入一种痛苦、迷惘、惊恐的精神状态中。

因此，“防治老年多疑症”就成为保护老年人身心健康的重要问题。

孤独消极：老年人常表现出孤独、不合群，沉默寡言，不爱交际，不好客，不愿管别人的事，对生活态度比较悲观，常常有风烛残年、日薄西山之感。

这类老年人易发展为老年性抑郁症患者。

亢奋：与孤独消极型相反，这类老年人情绪比较高涨，事业上不甘落后，生活态度过于亢奋，有时会表现出自不量力，说大话，做与自己年龄不相适应的事，并常以家长或首长、师长的地位自居，常不易为儿女及亲友、同事所理解。

敏感固执：这类老年人多疑、敏感、心胸狭窄、自负、嫉妒，对日常生活中的一些小事耿耿于怀；考虑问题比较偏执，比较保守，听不进去别人的意见，特别是晚辈的话，常常表现出固执己见，一意孤行。

因此，这些老年人的家庭关系比较紧张。

依赖：依赖心理强的老年人大都是身患疾病，甚至丧失生活能力的老年人。

他们要求子女孝敬他，对他能体贴入微、照料周到，对儿女的不周经常表现出不满，甚至会提出各种各样的无理要求。

21 要注意老年人的膳食老年人的膳食应当少糖。

淀粉、蔗糖(食糖)虽都属碳水化合物，但无论如何不能用食糖代替淀粉，因为淀粉能促进肠道胆酸及胆固醇的排出而蔗糖却不能。

现在国际市场对食品的要求是既要低糖又要低盐。

食盐即氯化钠，为人体提供必要的钠和氯离子，但也并非“吃盐多身体壮”，事实上食盐与老年人心血管疾病发病率呈正相关。

还有很多人只重视防止小儿缺钙而忽视了老年人钙的补充。

老年人应多食蓝色鱼，鱼类所含的脂肪对人类有益，尤其是肉呈蓝色的鱼，如沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼、鲑鱼、金枪鱼等。

香蕉可调节人的情绪，是人们喜吃的水果之一，这不仅是因为它含有丰富的营养物质，而且还有药用价值。

要维持老年人机体正常代谢，增强对疾病的抵抗力，饮食中就要有足够的蛋白质，其中应有一部分优质蛋白质，如瘦肉、奶类及豆制品等。

因脂肪供给的热量比蛋白质和糖类高1倍以上，过多的脂肪易引起消化不良，沉积在体内使老人发胖，故老年人应多吃些植物性油脂，以降低胆固醇。

22 如何对待老人行为变化许多年轻人不理解老年人的心理行为变化，认为老年人“古怪”、“难弄”，事实上老年人的行为变化是符合老年人心理特征的，作为小辈要理解老人，照顾好老人的生活，主动避免矛盾和冲突，也可让他们参加一些看孩子之类的家务活动，使老人从第3代的身上得到鼓舞和欢乐，保持心理年轻。

每一个人，不管是大人还是小孩都有自尊心，但老年人多数自尊心特别强，认为自己年龄大，阅历多而理应受到尊敬。

因而无论在家庭中或社会上都喜欢发表权威性意见，要求别人，尤其是小辈对自己顺从，往往表现十分固执，甚至独断专行。

另一方面，由于老年人发表的见解有时脱离现实，不符合客观规律，因此，不为别人所重视，当他发现这一点时，又容易产生自卑感，表现出消极、沉闷，不求进取。

青年人和小辈，要懂得老年人的这种心理，听老年人把自己的意见讲完，不要嫌老人啰嗦，讲话不合时宜而经常打断老人的话，表现出不屑一顾的神情，伤害老人的自尊心。

<<抵抗衰老365>>

23 老年期抑郁症的自我疗法合理安排生活和工作：老人虽然退休了，但要注意生活的规律，适当参加一些力所能及的社会工作，发挥自己的能力，继续保持为社会做一番事业的宏大理想。

这样能使老人感到自己存在的价值，精神上有了寄托。

而且由于保持了旺盛的精力，从工作生活中得到乐趣，感到晚年生活是充实、幸福的。

注意饮食与药物的应用：老年人宜注意营养，可进食易消化蔬菜、水、鱼类，不宜进食脂肪过盛的食物。

由于食欲不振时，进食减少，影响钾离的吸入，当血钾过低时会产生情绪抑郁。

故老人食欲不振时，必须加以处理。

因高血压，应用利血平、降压灵之类药物，时间过长也可诱致抑郁情绪产生，应引起注意，及时改换药物，防患于未然。

避免精神受刺激：一旦受了刺激出现消极情绪，就要积极摆脱它。

如与家人闹矛盾生气，可以听听音乐，看看戏，散散步等来缓和一下情绪；若身体疲劳，兴趣减低时就要马上好好休息。

要心胸开阔、乐观舒畅：可参加旅游，开阔眼界。

大自然美丽风光的陶冶，可使老人心情欢快坦然。

也可做些种花、养鱼、养鸟、钓鱼、下棋等活动，增加生活情趣。

24 老人斑与维生素E缺乏据研究，人体缺乏维生素E会加速老人斑的出现和增多。

维生素E是一种抗氧化剂，广泛存在于绿色蔬菜里。

人体摄入足够的维生素E，就能有效地抵抗不饱和脂肪酸被过多氧化，老人斑的生成就会受到控制，细胞里的脂褐质也会减少，细胞代谢功能正常，人也就不易衰老了。

老人的面部和手背皮肤常出现棕褐色的斑点，俗称老人斑。

老人斑是机体衰老的一种征兆。

老人斑的形成，主要是机体中不饱和脂肪酸被氧化后产生的氧化脂质与蛋白质结合，变成黑褐色的脂褐质，积聚于细胞内，形成斑点。

脂褐质不仅存在于皮肤表面，也积存于心、肝、脑等组织的细胞里，大量积聚会严重影响机体的代谢功能。

25 老年人应如何滋补老年人食补可选用百合30—60克，冰糖适量同煮食。

每日1—2次，有益气、润肺止咳、宁心安神的作用。

也可用燕窝6克，加适量冰糖炖服。

下面介绍老年人肝阴虚的食补和药补。

肝阴虚则肝阳上亢，证见头痛、头胀、眩晕、耳鸣、耳聋、烦躁易怒、口燥咽干、两目干涩、腰膝酸软，或面色潮红、五心烦热、失眠健忘，或肢体麻木震颤等。

常见于高血压、神经官能症、更年期综合征、眼科疾患(白内障、青光眼)等。

食补可选用以下几种方法。

(1)当归生姜羊肉汤。

制法：当归15克，羊肉250克，切碎，同放沙锅里，加水适量，以小火煨煮至羊肉将烂时，放生姜15克，食盐少许，待羊肉熟烂即可，分顿随量喝汤，也可吃肉。

经常食用，补益气血，强壮身体，适用于治疗病后、产后气血虚弱、营养不良、贫血、腹冷痛等。

(2)红枣黑木耳汤。

制法：红枣15个，黑木耳5克，以温水洗净泡发后，放入小碗中，加水和冰糖适量，将碗置蒸锅中，蒸1小时。

1次或分数次食用。

吃红枣木耳，喝汤，治贫血、动脉硬化、眼底出血及血小板减少等。

(3)杞子粥。

制法：枸杞子30克，粳米100克煮粥。

(4)何首乌粥。

制法：先用何首乌30—60克放入沙锅煎取浓汁，去渣，与粳米100克，大枣2~3枚，冰糖适量，同煮为

<<抵抗衰老365>>

粥。

可供早晚餐服食。

其有益肾抗老，养肝补血的功用。

(5)芝麻蜜。

制法：先将芝麻蒸熟，捣如泥，取芝麻泥100克，蜂蜜90克，用热开水冲化，1日2次。

其有补肝肾，润五脏的功用。

治身体虚弱、头发早白、习惯性便秘、贫血、高血压等。

祖国医学认为它有养阴润燥、补虚、和百药、解百毒、悦颜色等功效。

P45-49

<<抵抗衰老365>>

编辑推荐

《抵抗衰老365》由黑龙江科学技术出版社出版。

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>