

<<给老妈的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给老妈的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543671171

10位ISBN编号：7543671174

出版时间：2012-5

出版地：青岛

作者：许彦来 编

页数：299

字数：350000

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>

## <<给老妈的健康枕边书>>

### 内容概要

《给老妈的健康枕边书》是一本专门为老年女性精心打造的健康指南，它可以为操劳一生的老年女性带来真正的健康福音。

《给老妈的健康枕边书》中以60岁以上年龄段的女性为关爱对象，针对她们在相应年龄段身体易出现的健康问题，以及如何维护自身健康等作了较详尽的阐述。

主要包括老年女性的生理保健、合理膳食、运动健身、生活起居、疾病防治、安全用药、心理调节、性生活及养生保健等方面的内容。

## <<给老妈的健康枕边书>>

### 作者简介

宋爱莉

女，54岁，现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任附院乳腺、甲状腺科主任。

兼山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。

主持承担国家及省部等级课题10余项。

## <<给老妈的健康枕边书>>

### 书籍目录

#### 第一章 女到老年要调养：老年女性的生理保健

从“大姑娘”变为“老大妈”  
老年女性，请重新认识自己的生理  
自己的心理变化要了解  
老年人中的“亚健康”  
长寿老年人的十三项特征  
女人，看看您是否衰老  
卵巢保养：女人不老的秘密  
老年女性，别忘护好您的阴道  
血管“年轻”人不老  
老年斑，您知道是怎么回事吗  
眼睛不老有妙法  
人老了，别拿耳背不当病  
老人健康，从“齿”开始  
魅力依旧：老年皮肤保养的秘诀  
调养肾脏，二便通畅  
健胃整肠好吸收  
附录：老年人健康的八个标准

#### 第二章 吃出健康和长寿：老年女性的合理膳食

老年女性的营养需求  
银发族饮食七原则  
老年女性的合理膳食  
巧妙摄食，增进食欲  
保持大脑活跃，请多吃蔬菜  
“吃”掉体内的毒素  
老年女性应多吃这些食物  
微量元素是老年人的亲密朋友  
莫让维生素变成“危身素”  
老年女性宜常食海藻类食物  
老年女性必备的健康食品  
豆腐渣，老年人防病保健的“良药”  
老年人应该如何科学喝奶  
豆浆更适合老年女性  
服用蜂蜜，您会吗  
老年人别忘睡前喝杯水  
老年女性，别踏入补钙误区  
老年女性莫吃过量甜食  
老年人不要拒绝零食  
老年人四季食补方案  
老年女性骨质疏松症的营养防治  
老年人夜尿频繁试试这些菜  
饮食防治老年性痴呆症  
预防老年性白内障的饮食  
附录：日本长寿菜单十法

#### 第三章 运动让您更长寿：老年女性的运动健身

## <<给老妈的健康枕边书>>

运动让您更长寿：老年女性的运动健身

运动健身：老年女性的长寿法宝

人如到暮年，动则不衰

老年人锻炼的六项“规矩”

老年运动减肥的三低和六忌

别让运动“伤”了您

晨运好处多，锻炼有讲究

老年人不宜“夏练三伏”

老年人健身运动勿打“硬仗”

选择适合自己的运动方式

老年人运动时间要适宜

韧性锻炼是老年必修课

老人要健身，散步最适合

有养代谢运动八步走

老年人徒步健身六注意

慢跑——最完美的健身运动

“退一步”体健身轻

步行叩击穴位可长寿

呼吸是人人皆宜的运动

压腿锻炼可健身

老年女性臀部健美体操

附录：老年人的“健肢标准”

### 第四章 起居有常能延年：老年女性的生活起居

老年人穿衣要讲究

为了健康，戒指最好不要长期戴

老花镜，当配即配

请做好日常美容养颜

老少同进餐，身心多健康

科学喝汤更健康

宜居环境有益增寿

老年人起床四禁忌

老年人选用化妆品也有学问

三种家用电器老年人要慎用

老年人需小心空调病

老年人长时间看电视不好

良好习惯有助提高老年人免疫力

关节养护，从生活细节做起

老年人用品的卫生要求

老年人春天生活五禁忌

无齿老年人也需要勤刷牙

健体舒心常沐浴

喷嚏虽小事，也要讲科学

常晒太阳能防病

附录：延年益寿的十条准则

### 第五章 防微杜渐少生病：老年女性的疾病防治

“私处”呵护：老年性阴道炎的防治

白带，老年女性健康的晴雨表

## <<给老妈的健康枕边书>>

尴尬一刻：老年女性的尿失禁

大脑营养好，老年不痴呆

别让“脆弱”的神经受伤

老人手抖，病在脑中

预防白内障，老眼不昏花

老年斑不是小菜一碟

老年人，小心龋齿伤害您

老年人腰背痛要谨防内脏疾病

老年女性怎样预防胆结石

严寒季节谨防老年性肺炎

老年人贫血的原因及防治

老年人高血压的自我保健

老年低血压不容小视

老年糖友，吃出您的健康来

老年女性如何预防骨质疏松症

便秘非小事，疏忽酿大祸

积极防治老年风湿病

寒冷冬季，严防“低温综合征”

不同“综合征”，预防各有方

附录：老年人应定期做哪些检查

### 第六章 为健康上一把锁：老年女性的安全用药

老年人用药的六个误区

老年人用药六禁忌

老年人用药安全六步曲

老年人用药原则有讲究

老年人应慎用哪些药

老年人感冒要合理选药

氨茶碱——老年人的危险“朋友”

老年人盲目补铁容易中毒

老年女性使用高锰酸钾应当慎重

老年人需要适量补充哪些维生素

合理用药，冬季呼吸也顺畅

老年人哮喘用药注意事项

老年人泡脚，不妨加点中药

附录：与食物有冲突的十种药品

### 第七章 心态不老人不老：老年女性的心理调节

击退“心理危机”的袭击

适当负重能令生命之树常青

老年人情绪要优化

调整心情，远离“悲秋”

老年人健康需要九个“伴”

学会做个“年轻型”老年人

乐观与长寿同行

知足少求益健康

服老是一种清醒

延年益寿贵在“和”

人到老年不忧郁

## <<给老妈的健康枕边书>>

摆脱焦虑的困扰

化解老年人烦恼六法

发怒犹如慢性毒药

向动物学习

笑——不花钱的最佳保健品

亲情是心灵的良药

理解，让晚年更幸福

老年夫妻的心理相容艺术

精神自助：使“空巢”变“爱巢”

练习冥想，告别疾病非妄想

老人爱扮靓，健康更长寿

附录：看看您是哪种类型的老年人

### 第八章 年老也可享性福：老年女性的性爱生活

床第欢娱，延缓衰老

走出老年人性爱误区

正确看待自己的性生活

老年女性的性反应特点

老年女性，千万别忽视性卫生

绝经期女性的性欲为何增强

老年女性阴部需小心养护

性爱后喝果汁可以防尿路感染

老年人再婚，尴尬性事巧化解

老年人亲热，遵循七个原则

妙招应对“性厌倦”

六招让老夫老妻保鲜性生活

老年夫妻也要每天肌肤相亲

实用女士性保健操

附录：看看您的性生活是否达到小康水平

### 第九章 长寿老人有秘诀：老年女性的养生保健

老年养生应顺乎自然

一天里的四季养生

长寿“三宝”：好习惯、好心态、好人缘

“七淡”养生最为适宜

“慢”字养生助长寿

老年人闭目养生十五法

老年人的健脑之道

做嘴巴锻炼能健身延寿

抓紧“三分钟”，养生讲科学

科学“春捂”，助于养生

老年人春季养生六原则

老年人夏季养生有讲究

老年人秋季养生多设防

老年人冬季养生五原则

老年人过冬“五防护”

冬令进补秋“垫底”

学会“冷处理”也可养生

老年人旅游莫忘保健

<<给老妈的健康枕边书>>

步行——老年人方便的运动养生法  
人老更需花香随  
经常唱歌有利健康养生  
附录：健康长寿牢记十五个“食”



## <<给老妈的健康枕边书>>

### 章节摘录

版权页：老年人随着增龄，大脑逐渐萎缩，脑的细胞数量减少，因此，随着增龄，老年人的记忆力、抽象思维能力均有不同程度的下降。

老年人的记忆障碍称良性老年性记忆障碍，主要是涉及再现过程的障碍，即不能自如地从以前的记忆中提取信息。

如记不起某个熟人的姓名、日常用的电话号码，记不起某些字的写法等，但经过提示后，一般就能回忆起来。

老年人常诉好忘事，记性差，精力、脑力不足。

老年人记忆力减退的另一特点为远事记忆力相对保持较好而近事记忆力下降，常常表现为忘了刚决定要做的事情，刚刚放置的物品却又找不到等。

老年人的记忆力减退因不同的记忆活动而存在差异，且其减退的个体差异也较大，具有相当的可塑性，经过训练，锻炼可得到改善。

老年人随着年龄的增长，逻辑推理和抽象思维能力也有不同程度的下降。

老年人的逻辑推理和抽象思维能力的减退与衰老和大脑功能的衰退有关。

老年人心理变化的特征还表现在性格和情绪的改变，随着增龄，性格和情绪的改变日趋明显。

主要表现为：（1）小心、谨慎：小心、谨慎是老年人心理变化的特征之一。

人到老年，做一件事情时，常常注意避免错误，为追求准确性使做事速度明显放慢。

同时，在做事和处理问题时，一般小心谨慎，不愿冒险。

（2）不满和固执：人到老年，常常变得自以为是，十分固执，因墨守成规而对许多事情看不顺眼，显得不满而不能控制自己的情绪，常常大发脾气。

老年人由于坚持不改长期习惯形成的行为方式，而显得刻板、固执、偏执，很难根据实际情况和新情况而加以改变，且不愿承认自己的不足。

因此，常常不能适应不熟悉的新的环境及新的知识。

## <<给老妈的健康枕边书>>

### 编辑推荐

《给老妈的健康枕边书(第2版)》可以帮助关注健康的老妈树立正确的健康理念，了解影响身体健康的不利因素，及时建立合理的生活方式，教会她们生活中各个方面的健康策略，从而享有健康安乐的生活。

书中处处渗透着对老妈健康的叮咛和关爱，是子女送给母亲最理想的礼物。

<<给老妈的健康枕边书>>

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>