

<<老爸老妈的养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<老爸老妈的养生宝典>>

13位ISBN编号：9787548403296

10位ISBN编号：7548403291

出版时间：2010-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 主编

页数：239

字数：270000

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>

## <<老爸老妈的养生宝典>>

### 前言

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体漏洞百出，上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症，都应该引起我们的高度重视。

为此，我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最适合的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。

《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。

《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。

中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。

《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种幸福都离不开身体的健康。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。

我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为您解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

## <<老爸老妈的养生宝典>>

### 内容概要

针对中老年人生理与心理不同于其他年龄层的特点，从生活细节到饮食调理分别提出了切实可行的养生之道。

本书是孝顺的子女送给老爸老妈的第一本健康书，是在家享受天伦之乐的中老年朋友的养生必读书。

## <<老爸老妈的养生宝典>>

### 作者简介

孟羽贤，内科专家，主任医师。

现就职于三精女子专科医院，毕业于哈尔滨医科大学医疗系，从事临床内科工作近四十年，有着丰富的临床经验，擅长呼吸道、消化道、心脑血管、糖尿病等内科常见病及泌尿内科常见病疑难病症的诊断及治疗。

## <<老爸老妈的养生宝典>>

### 书籍目录

第一章 长寿有道 养生有法 人的寿命到底有多长 中老年人的界定 中老年人的身体变化 中年人的标志性特点 中年人的压力与调整 坦然接受衰老 定期体检必不可少 生活中的衰老陷阱 延缓衰老的方法 走出亚健康 给老爸——中老年男性的长寿之道 男性的预期寿命 男性衰老的生理标志 男性健康的十大标准 男性更年期也需关注 男性更年期的心理调适 给老妈——中老年女性的养生之法 女性为何长寿 中年女性巧养生 无“毒”一身轻 更年期自我判断法 .....第二章 起居有常 保健有方第三章 科学运动 修身养性第四章 饮食健康 美容良方第五章 祛病有术 用药有度第六章 心灵鸡汤 两性健康第七章 国医智慧 健康养生

## &lt;&lt;老爸老妈的养生宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：眼部出现的老化现象，只凭戴眼镜是不会停止的，而且体内器官也会随着眼部的老化而逐渐降低功能。

内分泌器官位于身体的不同部位，如大脑中的脑下垂体、丘脑、松果体，颈部的甲状腺、甲状旁腺，两侧肾脏上方的肾上腺，上腹部的胰腺，女性下腹部的卵巢，男性阴囊中的睾丸等都具有各不相同的生理功能，由这些器官分泌的激素进入血液，可以调节人体的生理功能。

内分泌器官老化的危害由于中老年人的内分泌器官随着年龄的增长会发生组织结构的变化及不同程度的萎缩，这会使激素的分泌在质量与数量方面发生变化，从而加快衰老的速度，引起其他疾病。

随着中老年男性激素分泌逐渐减少，相应的骨质疏松的发病率也在增高。

除此之外，据统计，中老年男性常因雄激素减少而引起前列腺肥大，情况严重时前列腺比正常增大15-20倍，会出现排尿困难、尿潴留等症状。

男性心脑血管病的发生率和病死率均高于女性，原因之一是男性雄性激素会减少血液中高密度脂蛋白胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇HDL-C，俗称“好胆固醇”；低密度脂蛋白胆固醇LDL-C，俗称“坏胆固醇”）的含量。

高密度脂蛋白胆固醇可预防动脉硬化，但如果高密度脂蛋白胆固醇减少则会诱发心脑血管病和高血压等。

肾上腺的外周组织称为皮质，中心部称为髓质。

肾上腺的皮质部位能够分泌皮质素、雄激素、雌激素等。

但当肾上腺皮质激素分泌失调时可引起蛋白质、脂肪和碳水化合物等代谢紊乱。

而如果肾上腺髓质分泌的肾上腺素、多巴胺、去甲肾上腺素等失调时，则会影响心血管功能。

当中老年人的胰腺功能逐步衰退时，抗胰岛素的激素却在增高，但由于周围组织对糖的利用率降低，因此会引发中老年糖尿病。

中老年人内分泌功能失调可引起机体内环境改变，当外界带来不良刺激如大手术、急性感染、严重的打击和精神刺激时，会很难适应，易发生严重的疾病。

同时，内分泌失调也是加速机体衰老的原因。

固脑组织功能有些人自认为对某人印象深刻，但却记不起他的名字，或是想不起自己常光顾的饭店、酒吧、咖啡厅的名称。

随着年龄的增长，每个人都会出现这种现象，这也是老化的一大特征。

和其他能力一样，人的记忆力在20岁时达到巅峰，20岁以后开始逐渐衰退。

在出生时，我们有140亿个脑细胞，可是从20岁以后便开始减少，一天可能有10-20万个脑细胞会遭到破坏。

随着脑细胞逐渐衰老死亡，记忆力也会逐渐衰退，这是一种自然规律。

## <<老爸老妈的养生宝典>>

### 编辑推荐

《老爸老妈的养生宝典》：养生保健男女有别。

树立健康的养生观念。

关爱老爸老妈的身心健康。

身心健康是长寿的要诀，中老年人要做到健康长寿，不只是单纯延长生物学上的寿命，而且还要从身和心两方面提高生命的质量。

长寿原理全面解读。

健康饮食合理搭配，对老爸老妈的养生之道分别阐述，关注细节赢得健康。

给父亲一棵健康之树。

给母亲一泓长寿清泉。

帮父母找方便。

让儿女尽孝心。

<<老爸老妈的养生宝典>>

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>