

<<中老年健康管理手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康管理手册>>

13位ISBN编号：9787548404446

10位ISBN编号：7548404441

出版时间：2011-3

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：319

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>

<<中老年健康管理手册>>

内容概要

《爱尚生活坊.中老年健康管理手册》是一本中老年养生图书。本书结合了中医学和西方医学的知识进行编写，与《图解特效经络按摩》《常见病的居家疗法》构成养生医学的系列。

本书包括七章内容，从理念主张、健康生活细节、运动以及饮食、用药、情绪等方面进行详细阐述，教给中老年读者一些实用的养生方法。比如四季养生的侧重点分别是什么，男性与女性养生应有所区别等等。

本书教你了解养生的意义及方法，并提供科学、有效的防治方案，自己管理晚年的健康。使得中老年朋友减少疾病的发生，促进健康，提高生活质量，进而达到在精神、身体、社会交往等方面的健康状态。

<<中老年健康管理手册>>

书籍目录

第一章 长寿养生新主张

长寿有道

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

坦然接受衰老

生活中的衰老陷阱

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

女性为何长寿

养生有法

中年人的压力与调整

定期体检必不可少

延缓衰老的方法

走出亚健康

更年期自我判断法

男性更年期也应关注

男性更年期的心理调适

中年女性巧养生

无“毒”一身轻

第二章 健康生活在细节

起居有常

影响健康的坏习惯

饭吃八分饱

优质睡眠保健康

要学会劳逸结合

居室安排很重要

.....

第三章 运动休闲保长寿

第四章 科学饮食护健康

第五章 疾病用药须谨慎

第六章 情感调适促和谐

第七章 国医智慧利养生

章节摘录

版权页：插图：这到底是什么原因呢？

通常头发每天都会长0.3 - 0.4毫米。

如果年轻人有10万根头发，以整体来看，一天会长30-40米。

这种快速的成长，是由于发根毛球的细胞加速分裂导致的。

人体内再也没有比这个地方的细胞增殖更快的组织了。

因此，头发每天都需要吸收丰富的营养。

如果身体营养状态恶劣，首先遭殃的便是头发，营养失调会造成脱发。

此外，身体内部一些细小的变化，例如荷尔蒙分泌异常，压力的累积，都会引起严重的脱发，或是形成白发。

总之，促使头发成长的细胞分裂如果停止的话，便会导致脱发。

均匀适中的身段较臃肿、瘦弱或比例不均的身材，更能给人一种年轻健康的感觉。

许多人结婚之后，身体开始发胖，男人出现肚腩，女人腰肢渐粗，尤其产后女性的身段，更是较年轻时一落千丈。

又有些人因体质关系，容貌枯槁瘦弱，这些都会令人有“年纪不轻”的感觉。

年纪渐大，肌肉便会有松弛的现象，这也很容易令人呈现老态。

身材不美观，除了先天的骨骼构造不匀称或身体功能失调引起的肥胖外，日常缺乏运动、饮食不调等也是影响身材的主要因素。

你不妨从镜中检视自己，看看是否有隆起的腹部，衣服也不能掩饰的赘肉，局部积累脂肪，腰长腿短等身材弱点。

针对这些弱点，从运动、节制饮食及衣着打扮来补救，会得到适当程度的改善。

<<中老年健康管理手册>>

编辑推荐

《中老年健康管理手册》：解读长寿之道，为健康保驾护航。
合理搭配饮食，防病治病用药，科学运动健身，积极对抗衰老。
阐述中老年人的生理变化，提供科学完善的健康标准，关爱中老年人的身心健康。

<<中老年健康管理手册>>

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>