

<<快乐中老年健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<快乐中老年健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787553201061

10位ISBN编号：7553201065

出版时间：2013-9-4

出版时间：贵州科技出版社

作者：杜帅

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>

## <<快乐中老年健康枕边书>>

### 内容概要

俗话说“家有一老，如有一宝”，然而随着社会的发展，越来越多的年轻人在完成学业后选择离开老人到经济发达地区创业、打拼，“空巢老人”和“留守老人”的数字不断膨胀，老年人的日常生活、身体健康和心理健康越来越成为我们关注的焦点。

本书详细讲述了在日常生活中，中老年人在饮食、运动、心态等几个方面应当引起关注的一些问题，特别是拥有健康快乐生活应当了解却经常被忽略的一些生活常识。同时，本书还专门介绍了一些常见疾病的症状及预防治疗的方法，整理收录了一些养生民间谚语，希望能够对中老年朋友的健康有所帮助。

<<快乐中老年健康枕边书>>

作者简介

杜帅，自由撰稿人，长期从事有关空巢家庭和留守人员的调查与研究，特别关心空巢老人的生活和心理健康问题，曾撰写过若干篇有关于此的文章。

## <<快乐中老年健康枕边书>>

### 书籍目录

#### 第一章 ■ 饮食与营养——快乐健康的基础

##### 第一节 中老年人饮食的原则 / 3

1. 少食多餐 / 3
2. 限制总能量摄入, 合理分配能量来源 / 4
3. 粗细合理搭配, 多吃高纤维食物 / 5
4. 饮食以清淡为主 / 5
5. 保持正常的体重 / 6

##### 第二节 均衡饮食的要素 / 7

1. 荤素均衡 / 8
2. 性味均衡 / 8
3. 寒热均衡 / 9
4. 酸碱均衡 / 10

##### 第三节 如何饮水才健康 / 12

1. 饮水的重要性 / 12
2. 中老年人该喝什么样的水 / 13
3. 我们每天需要喝多少水 / 14
4. 中老年人何时饮水更健康 / 15

##### 第四节 矿物质对中老年人的作用 / 16

1. 铁——人体含量最高的微量元素 / 17
2. 钙——骨骼的营养专家 / 18
3. 磷——和钙同行的营养元素 / 19
4. 镁——生命之舟 / 19
5. 锌——生命之火花 / 20
6. 钾和钠——“海洋”中的“盐分” / 21
7. 铬——助长寿 / 23

##### 第五节 中老年人如何补充维生素 / 24

1. 维生素的种类及其作用 / 24
2. 中老年人如何补充维生素 / 28

##### 第六节 您知道这些蔬菜的保健作用吗 / 30

1. 茄子 / 30
2. 番茄 / 31
3. 黄瓜 / 31
4. 大蒜 / 32
5. 菠菜 / 33
6. 胡萝卜 / 33
7. 白菜 / 34
8. 甘蓝 / 34
9. 西兰花 / 35

##### 第七节 水果带给我们的健康 / 36

1. 常见水果的功效 / 36
2. 什么时间吃水果最合适 / 38
3. 中老年人吃水果应该注意什么 / 39

##### 第八节 吃肉类食品的讲究 / 40

1. 安全食肉的三个原则 / 40
2. 肉类的利与弊 / 41

<<快乐中老年健康枕边书>>

- 3. 每天应吃多少肉类 / 42
- 4. 中老年人吃肉有什么讲究 / 43
- 第九节 牛奶、豆浆与蜂蜜的终极PK / 43
  - 1. 牛奶、豆浆和蜂蜜的营养成分大比拼 / 43
  - 2. 牛奶、豆浆、蜂蜜哪样更适合中老年人 / 45
  - 3. 喝牛奶、豆浆的禁忌 / 47
  - 4. 食用蜂蜜的注意事项 / 48
- 第十节 哪些食物不宜同食 / 49
  - 1. 不宜与鸡蛋同食的食物 / 49
  - 2. 哪些食物不宜与猪肉同食 / 50
  - 3. 不宜与海鲜同食的食物 / 51
  - 4. 不宜同食的蔬菜 / 51
- 第十一节 烹饪的学问——教您最大限度地保留食物的营养 / 52
  - 1. 适当的洗涤 / 53
  - 2. 主食的加工烹饪方法 / 53
  - 3. 肉类、鱼类和蛋的烹调 / 54
  - 4. 蔬菜的烹调 / 54
  - 5. 尽量少吃烧烤食物 / 55
- 第十二节 中老年健康食谱 / 55
  - 1. 粥和汤类养生食谱 / 55
  - 2. 菜类食谱 / 58
- 第十三节 饮茶与养生 / 60
  - 1. 我国的饮茶文化 / 60
  - 2. 茶的保健功能 / 62
  - 3. 饮茶与中老年养生 / 64
- 第十四节 走出中老年人饮食误区 / 67
- 第二章 科学合理的运动和娱乐——健康长寿的秘诀
- 第一节 运动要讲究科学 / 73
  - 1. 全面锻炼 / 73
  - 2. 做好运动的准备——有备无患 / 74
  - 3. 重视运动卫生 / 74
  - 4. 循序渐进，持之以恒，遵循“适量运动”原则 / 75
- 第二节 中老年人运动需要注意什么 / 75
  - 1. 有目的地选择运动项目 / 76
  - 2. 锻炼不可急于求成 / 76
  - 3. 运动前、中、后都应注意合理补液和饮食营养 / 77
  - 4. 掌握身体活动节奏 / 77
  - 5. 重视自我检查 / 77
  - 6. 锻炼忌争强好胜 / 78
- 第三节 不同季节运动保健的讲究 / 78
  - 1. 春季运动保健常识 / 79
  - 2. 夏季运动注意事项 / 80
  - 3. 秋季运动养生之道 / 81
  - 4. 冬季锻炼有讲究 / 83
- 第四节 有氧运动——长寿者的运动 / 85
  - 1. 有氧运动的含义 / 85
  - 2. 有氧运动的好处 / 86

<<快乐中老年健康枕边书>>

- 3. 如何掌握有氧运动的尺度及要领 / 86
- 第五节 中老年人的健身方法 / 88
  - 1. 经常散步乐趣无穷 / 88
  - 2. 爬楼梯锻炼法可行吗 / 90
  - 3. 太极拳——中老年人健身的最佳选择 / 92
  - 4. 中老年气功 / 94
  - 5. 中老年人玩健身球好处多多 / 95
  - 6. 瑜伽 / 96
  - 7. 交谊舞 / 98
  - 8. 门球 / 99
- 第六节 爱上休闲娱乐 / 100
  - 1. 逛公园 / 101
  - 2. 养花 / 101
  - 3. 钓鱼 / 103
  - 4. 书法绘画 / 104
  - 5. 听音乐 / 106
  - 6. 象棋 / 106
  - 7. 旅游 / 107
- 第三章 心态好，才能更快乐
- 第一节 中老年人应该具备的好心态 / 113
  - 1. 热爱生活 / 113
  - 2. 保持乐观向上的心态 / 114
  - 3. 拥有年轻心态 / 115
  - 4. 摆脱烦恼 / 116
  - 5. 学会豁达 / 116
  - 6. 平和地面对生活 / 117
- 第二节 心理平衡——保养身体的法宝 / 117
  - 1. 正确对待自己 / 118
  - 2. 正确对待他人，心中常有爱心 / 118
  - 3. 学会暂时逃避烦恼及挫折 / 118
  - 4. 顺境时要助人为乐；逆境中要自得其乐 / 118
  - 5. 对某些事情适当做出让步 / 119
  - 6. 要知足常乐，与世无争 / 119
  - 7. 不要处处与人争斗 / 120
  - 8. 对人表示善意 / 120
  - 9. 找朋友或家人倾诉自己的烦恼 / 120
- 第三节 学会自我调节，做自己的心理医生 / 121
  - 1. 中老年朋友的心理变化 / 121
  - 2. 自我调节的方法 / 122
- 第四节 对生气说再见 / 124
  - 1. 生气是“索命魔王” / 124
  - 2. 如何做到不生气或者少生气 / 126
- 第五节 摆脱抑郁的心理 / 127
  - 1. 中老年抑郁症的表现 / 128
  - 2. 引起中老年抑郁的因素 / 129
  - 3. 中老年抑郁症的常见误区 / 130
  - 4. 抑郁症的预防 / 131

## <<快乐中老年健康枕边书>>

- 5. 中老年抑郁症的治疗 / 132
- 第六节 远离固执，解脱自己，生活更快乐 / 133
  - 1. 固执心理到底是由什么造成的 / 134
  - 2. 固执的表现 / 135
  - 3. 应积极克服固执观念，促进心身健康 / 137
- 第七节 中老年人的睡眠问题 / 138
  - 1. 中老年期睡眠特点 / 138
  - 2. 常见的睡眠障碍有哪些 / 139
  - 3. 引发睡眠障碍的原因 / 139
  - 4. 如何提高睡眠质量 / 140
  - 5. 改善睡眠的食疗方法 / 141
- 第八节 如何面对空巢危机 / 143
  - 1. “空巢家庭”悄然上升 / 143
  - 2. “空巢综合征”的主要表现 / 144
  - 3. 应对空巢危机有良策 / 145
- 第九节 离退休综合征的治疗 / 147
  - 1. 离退休综合征的病因 / 147
  - 2. 离退休综合征的主要表现 / 148
  - 3. 离退休综合征的防与治 / 149
- 第十节 中老年人如何正确处理与子女的关系 / 153
  - 1. 从思想上转变观念，体谅儿女们的难处 / 153
  - 2. 尊重子女的选择 / 154
  - 3. 要在处理家庭事务中一视同仁，不可厚此薄彼 / 154
  - 4. 心尽量放开 / 155
  - 5. 要努力塑造自我，做子女们的榜样 / 156
- 第十一节 老夫老妻的冲突 / 157
  - 1. 老夫老妻冲突的原因 / 158
  - 2. 如何避免或减少两人的冲突 / 159
  - 3. 处理冲突有妙招 / 160
- 第十二节 老夫老妻情感“充电” / 161
  - 1. 夫妻间需要建立诚信 / 162
  - 2. 经常夸赞一下对方 / 162
  - 3. 两人保持适当的距离 / 162
  - 4. 弥补以前的遗憾 / 163
  - 5. 尊重对方 / 163
  - 6. 每年庆祝一些特殊的节日 / 163
  - 7. 翻看一些老照片 / 163
  - 8. 厨房是增进夫妻感情的最佳场所 / 164
- 第十三节 中老年人的再婚问题 / 164
  - 1. 中老年人再婚为何难获理解 / 165
  - 2. 再婚中老年人几种常见的心理 / 166
  - 3. 再婚幸福的6个前提 / 166
- 第十四节 如何正确面对死亡 / 168
  - 1. 老人的死亡恐惧心理 / 169
  - 2. 如何克服对死亡的恐惧 / 170
  - 3. 如何面对亲人的离去 / 171
- 第四章 中老年朋友的“性”福生活

## <<快乐中老年健康枕边书>>

### 第一节 谈中老年性心理 / 175

1. 性心理变化 / 175
2. 中老年人的性心理解读 / 177
3. 中老年人过正常的性生活有什么作用 / 178

### 第二节 中老年性生活注意事项 / 179

1. 追求心理和精神上的快乐 / 179
2. 掌握好性生活频率 / 180
3. 中老年人清晨不宜进行性生活 / 180
4. 中老年人性生活后要做的几件事 / 181

### 第三节 如何预防中老年性功能下降 / 182

1. 保持适当的性生活 / 182
2. 吸引伴侣的注意 / 182
3. 让大脑保持“热恋” / 183
4. 保持外表的年轻化 / 183
5. 讲究科学的饮食, 养成良好的生活习惯 / 183
6. 平时应少穿紧身内衣 / 184

### 第四节 中年妇女如何应对更年期综合征 / 184

1. 女性更年期综合征的定义 / 184
2. 女性更年期综合征的症状 / 185
3. 女性更年期性行为的改变 / 186
4. 女性更年期综合征的防治 / 187
5. 女性更年期综合征的食疗方案 / 188

### 第五节 常见妇科病的防治 / 190

1. 常见的妇科疾病 / 190
2. 妇科病为何“偏爱”中老年女性 / 191
3. 女性如何自查发现妇科病 / 192
4. 常见妇科病的预防 / 192

### 第六节 男性更年期综合征 / 193

1. 什么是男性更年期综合征 / 193
2. 男性更年期综合征症状 / 194
3. 男性更年期综合征的治疗 / 194

### 第七节 男性常见的疾病 / 196

1. 慢性前列腺炎 / 196
2. 前列腺增生 / 197
3. 泌尿感染 / 197
4. 中老年男性疾病的预防 / 197

### 第八节 中老年人该如何补肾 / 198

1. 补肾的四大误区 / 199
2. 保护肾气的要领 / 200
3. 补肾的食疗方 / 200

## 第五章 疾病的预防和治疗——不得不面对的问题

### 第一节 有病早发现——了解常见疾病的信号 / 205

1. 常见的女性疾病的预警信号 / 205
2. 男性前列腺疾病的预警信号 / 206
3. 疾病的常见预警信号 / 207

### 第二节 定期体检, 及时发现疾病 / 209

1. 中老年人体检项目 / 209



## <<快乐中老年健康枕边书>>

- 2. 走出中老年体检的误区 / 212
- 第三节 不可不知的日常防癌十二条黄金法则 / 213
  - 1. 开窗防癌 / 213
  - 2. 擦背防癌 / 214
  - 3. 睡眠防癌 / 214
  - 4. 戒烟戒酒可防癌 / 214
  - 5. 心情乐观可防癌 / 215
  - 6. 唾液防癌 / 215
  - 7. 绿茶或咖啡防癌 / 215
  - 8. 少穿红色系衣服防癌 / 215
  - 9. 避免过度暴晒日光可防癌 / 216
  - 10. 合理搭配饮食可防癌 / 216
  - 11. 正确的烹调方法可防癌 / 216
  - 12. 保持个人清洁卫生可防癌 / 217
- 第四节 哪些食物可防癌, 哪些食物又可致癌 / 217
  - 1. 抗癌食物大集合 / 217
  - 2. 公认的致癌物质 / 221
- 第五节 走出防癌抗癌的误区 / 223
  - 1. 癌症是无法预防的 / 223
  - 2. 癌症无须治疗 / 223
  - 3. 家族遗传是癌症的主要病因 / 223
  - 4. 癌症=死亡 / 224
- 第六节 脑中风的防治与治疗 / 225
  - 1. 脑中风的现状及流行趋势 / 225
  - 2. 何谓脑中风 / 225
  - 3. 脑出血的典型症状 / 226
  - 4. 脑出血的防治 / 226
- 第七节 中老年性耳聋耳鸣 / 227
  - 1. 中老年性耳聋耳鸣的几种表现 / 227
  - 2. 中老年性耳聋耳鸣发病原因 / 228
  - 3. 中老年性耳聋耳鸣的诱发因素 / 228
  - 4. 中老年耳聋耳鸣的预防 / 229
  - 5. 中老年耳聋耳鸣患者饮食注意事项 / 231
- 第八节 中老年常见的眼部疾病 / 232
  - 1. 老花眼 / 232
  - 2. 中老年性白内障 / 234
  - 3. 青光眼 / 236
  - 4. 玻璃体混浊 / 237
  - 5. 中老年性黄斑变性 / 239
- 第九节 高血压的防治与治疗 / 241
  - 1. 何谓高血压 / 241
  - 2. 高血压发病原因 / 241
  - 3. 高血压五大危险症状 / 242
  - 4. 高血压的预防 / 243
  - 5. 高血压病人初诊应检查的项目 / 244
  - 6. 高血压急症急救法 / 245
  - 7. 高血压治疗误区 / 246

<<快乐中老年健康枕边书>>

第十节 老年痴呆症的防治 / 247

1. 老年痴呆症发病的三个阶段 / 247
2. 预防老年痴呆症的九大法则 / 248

第十一节 中老年糖尿病的防治与治疗 / 249

1. 中老年糖尿病的预防 / 250
2. 中老年糖尿病的治疗方法 / 251

第十二节 骨质疏松症 / 253

1. 骨质疏松症的分类 / 253
2. 骨质疏松症的病因病理 / 253
3. 骨质疏松症的症状 / 254
4. 骨质疏松症的预防 / 256
5. 骨质疏松症的治疗 / 257
6. 骨质疏松症的保健药膳 / 258

第十三节 慢性支气管炎 / 260

1. 慢性支气管炎的症状 / 260
2. 慢性支气管炎的预防 / 262
3. 慢性支气管炎治疗方法 / 262
4. 慢性支气管炎的食疗 / 264

第十四节 中老年颈椎病 / 265

1. 中老年颈椎病的症状 / 265
2. 颈椎病的防治方法 / 265

<<快乐中老年健康枕边书>>

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>