

<<50岁以后的健康生活>>

图书基本信息

书名：<<50岁以后的健康生活>>

13位ISBN编号：9787563918485

10位ISBN编号：7563918485

出版时间：1970-1

出版时间：宋天天 北京工业大学出版社 (2008-01出版)

作者：宋天天

页数：376

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>

## <<50岁以后的健康生活>>

### 前言

从小到大，我们一直都是生活在父母的呵护和关爱中的，但我们习惯了。

对于某些习惯的东西，我们常常忽略，比如父爱和母爱。

“父亲是儿那登天的梯，父亲是那拉车的牛。

”父爱往往是深沉的，含蓄而厚重，疏于张扬，羞于表达，不像母爱来得那般细腻、那般柔情。

但他像母爱一样，是那样地真切，那样地温暖。

小时候，我们管父亲叫爸爸，那时候，爸爸是我们的臂膀，是脊梁，是力量的源泉。

现在父亲的年纪大了，我们叫他老爸。

老爸，这两个字亲切而温馨。

老爸为我们辛苦了一辈子，是该享享清福的时候了。

这世界上最温暖的两个字是“母亲”，最无私最伟大的爱是母爱。

母爱没有史诗般的撼人心魄，没有风卷大海般的惊波逆转。

母爱就像一场春雨，一首清歌，润物无声，绵长悠远。

人间所有的赞美之词，对于母爱来说，都显得苍白无力。

我们在母爱的呵护和沐浴下长大，然后工作、结婚、为人父母。

但母亲的那份爱始终没有远离我们，母爱，触手可及。

沐浴着母爱的人是幸福的。

小时候，我们管母亲叫妈妈，那时候，妈妈是我们遮风挡雨的伞，是天空，是温暖的怀抱。

现在母亲的年纪大了，我们叫她老妈。

老妈，这两个字温暖在心，凝聚着深深的母爱，也凝聚着我们对母亲的爱。

老妈为我们辛苦了一辈子，是该享享清福的时候了。

老爸老妈年纪大了，我们也长大了。

很多人要奔忙于工作，要照顾好自己的小家，甚至已经有了自己的孩子。

由于某些原因，很多时候，我们都不在老爸老妈身边，但我们是心系老爸老妈的。

由于不能经常在老爸老妈身边照顾，我们会时常担心他们身体状况。

事实证明，这种担心不是多余的。

人到中年后，随着年龄的增大，身体的免疫力就越差，一不留神，疾病就会不请自来。

这样，不但降低了老爸老妈晚年生活的质量，也让做子女的我们心疼。

我们也经常给老爸买礼品，如老爸喜欢喝酒，我们就买几瓶好酒；老爸喜欢吸烟，我们就买几条好烟；还会买些水果和营养保健品等。

但有些东西对老爸的身体并没有好处，相反还会危害老爸的健康，比如烟。

我们也经常给老妈买礼品，如给老妈买衣服让老妈穿得漂亮；给老妈买化妆品让老妈显得年轻；给老妈买营养保健品让老妈补养身体，等等。

但这并不是送给老妈最好的礼物。

送给老爸老妈什么礼物最好？

健康。

因为健康比什么都重要。

送给老爸老妈健康，就是要让老爸老妈养成健康的生活习惯，包括健康的饮食习惯、适度运动的习惯、预防疾病的习惯和保持健康心理的习惯等。

本书从防止身体衰老(衰老虽然不可避免，但采取有效的措施，可以延缓衰老)、保持健康活力(年纪虽然大了，但只要充满活力，依然年轻)、平衡饮食营养(均衡营养，才能达到健康的各项指标)、心理健康与调适(从某种意义上说，心理健康比生理健康还要重要)、运动健身与态度(运动运动，百病难碰)、健康的生活方式(生活方式决定生活质量，生活质量决定健康)、疾病预防的常识(百治不如一防)等七个方面，全面系统地为老爸老妈的健康做了最好的诊断与保健。

本书内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是我们送给老爸老妈的一份好礼物，更是一份孝心。

<<50岁以后的健康生活>>

最后需要指出的是，即使工作再忙，即使身在异乡，也别；忘了常回家看看，多陪陪老爸老妈，这比什么都重要。

老爸老妈的健康，就是我们的福气。

把本书送给老爸老妈，并在扉页上写上：老爸，老妈，我爱你！

因为这正是我们想说而又可能说不出的心里话。

祝天下所有的老爸老妈都健康长寿！

## <<50岁以后的健康生活>>

### 内容概要

健康的生活方式，能使老爸、老妈健康长寿直到120岁。

《50岁以后的健康生活》采用大量的现代科学方法和优秀的传统理论，分别从防止身体衰老、保持健康活力、平衡饮食营养、心理健康与调适、运动健身与态度、健康的生活方式、疾病预防的常识等7个方面，全面系统地为老爸、老妈的健康做了最好的诊断与保健。

内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是儿女送给老爸、老妈的一份好礼物，更是一份孝心的体现。

## <<50岁以后的健康生活>>

### 作者简介

宋天天本名宋学军，北京师范大学中文系毕业。

曾任《中国专家人才库》责编；任北京诚挚文化公司编辑部主任；任《求是》杂志中华锦绣画报社图书编辑中心编辑部主任；任北京宏飞扬文化公司编辑部主任。

迄今已出版《浮躁》、《思想者的盛宴》、《做人做事好心态》、《让你感动一生的小故事》、《感悟人生全集》、《谈佛说道悟人生》、《禅里禅外看人生》、《感悟人生(白金版)》、《健康是吃出来的》、《感悟人生(黄金版)》等作品。

## &lt;&lt;50岁以后的健康生活&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 防止身体衰老一、怎样认识现代人的年龄二、50岁以后长寿的个要领三、50岁以后长寿潜力测试四、50岁以后防止身体衰老的项规划五、吸烟是长寿的天敌六、过量饮酒损寿命七、防止50岁以后身体器官衰老的膳食原则八、什么是机体老化九、衰老与哪些因素有关十、50岁以后衰老的变化和表现十一、测定50岁以后衰老的依据十二、老年色素与衰老十三、如何延缓50岁以后皮肤的衰老十四、影响寿命的因素十五、吃糖与长寿的关系十六、吃盐与长寿的关系十七、饮茶、饮水与长寿的关系十八、缺钙对寿命的影响十九、老年斑与健康的关系二十、肥胖与长寿的关系二十一、健美锻炼与长寿的关系二十二、合理安排生活有助长寿二十三、良好心理因素有助长寿二十四、催人年老的食品二十五、新鲜水果和蔬菜有助于长寿二十六、延长青春,迎接挑战第二章 保持健康活力一、50岁以后怎样保持健康活力二、50岁以后自我保健的要点三、50岁以后如何预防和矫正驼背四、50岁以后怎样保持腹部健美五、50岁以后怎样保护好膝关节六、职业者怎样消除疲劳七、多喝水有助于保持年轻八、怎样才能睡好九、怎样增强活力十、中年人怎样防止体力下降十一、怎样测算体力年龄十二、高能量早餐有助健康十三、高纤维低脂肪的食品使人青春常在十四、保持健康活力的种方式十五、性与活力十六、调畅情志有助保持健康活力十七、顺应自然,劳逸结合十八、自我保健的方法十九、50岁以后应该知道的养生箴言第三章 平衡饮食营养一、50岁以后如何科学饮食二、冠心病病人的饮食三、高血压病人的饮食四、胃病病人的饮食五、肝炎病人的饮食六、肝硬化病人的饮食七、食道静脉曲张病人的饮食八、胰腺炎胆囊炎病人的饮食九、肾脏病人的饮食十、糖尿病病人的饮食十一、便秘者的饮食十二、痛风病人的饮食十三、贫血病人的饮食十四、肥胖病人的饮食十五、肿瘤病人的中医食疗十六、对防治癌症有一定作用的食物十七、尿路感染病人的饮食十八、甲状腺功能亢进病人的饮食十九、过饮过食对中老年人的危害二十、如何制做健康小食品二十一、特殊的食物纤维二十二、蔬菜营养丰富二十三、味美健身的鲜果二十四、强身滋补的干果二十五、肉食营养丰富第四章 心理健康与调适一、要想人年轻,首先要心理年轻二、中年人的心理特点三、中年人的心理卫生四、如何正确面对心理失衡五、中年人制怒的方法六、挫折与排解七、什么叫心理老化?如何预防八、年老过程心理变化的一般规律九、如何保持良好的情绪十、患老年精神疾病的主要原因十一、怎样缓解焦虑十二、老年身心保健诀十三、“老小孩”的预防十四、换个活法精神爽十五、老年抑郁症的自我疗法十六、怎样“欣赏”老伴的唠叨十七、精神紧张是怎么回事十八、中老年人如何面对精神紧张十九、调整身心、呼吸、睡眠以及松弛精神的方法二十、绝经期时身体与精神的变化二十一、如何使中年时光变得更美好二十二、爱可以拨回年龄的时钟二十三、明确生活目标能使人长寿二十四、如何克服危机带来的压力二十五、表达感激之情能减少人际冲突二十六、积极参加志愿者活动二十七、中老年人的社会心理二十八、心病要用心药治二十九、性格与疾病三十、中老年人的心理需求三十一、老年人怎样焕发“第二春”三十二、老年人怎样排解孤独三十三、中老年人丧偶后的心理调适三十四、中老年人如何学会自我安慰第五章 运动健身与态度一、运动与长寿二、50岁以后怎样选用健身器材三、中老年人怎样选择适宜的锻炼项目四、50岁以后怎样锻炼全身的肌肉五、夏天锻炼怎样避免发生中暑六、锻炼出汗后怎样正确补充水分七、不能上正常班的人怎样安排锻炼八、怎样快速消除锻炼后的疲劳九、中老年人怎样消除工作的疲劳十、运动中怎样尽量避免腰部损伤十一、中老年人怎样跑步才能健身十二、中老年人自我保健按摩的方法十三、自然力锻炼十四、气功锻炼十五、武术锻炼十六、打太极拳的好处十七、保健功法十八、其他锻炼法十九、老年人参加体育锻炼的效能二十、运动损伤的预防和处理二十一、睡前怎样锻炼才有助于入睡二十二、怎样做床上运动二十三、久坐时怎样锻炼二十四、中老年人在健身运动中怎样进行自我监督二十五、跳舞有益健康二十六、如何练习瑜伽二十七、户外锻炼的环境和气候选择二十八、晨练“八不宜”二十九、心血管病患者的运动方案三十、冠心病病人运动的注意事项三十一、高血压病患者的体育锻炼三十二、慢性腰腿痛患者的体育疗法三十三、糖尿病病人怎样锻炼三十四、哮喘病人怎样锻炼三十五、慢性胃炎病人怎样锻炼三十六、长骨刺后怎样锻炼三十七、颈椎病人运动的方法三十八、老年肥胖者运动的注意事项三十九、偏瘫病人怎样锻炼四十、中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼第六章 健康的生活方式一、从点滴做起养成良好的生活习惯二、中老年人怎样在日常生活中改善体型三、老年人每年定期检查身体的必要性四、愉快迎接退休生活五、老年人失眠怎么办六、居室环境有讲究七、乘凉与露宿须知八、

## <<50岁以后的健康生活>>

中老年人看电视的注意事项九、如何点眼药十、怎样保护鼻孔十一、怎样消除口臭十二、怎样清除牙斑十三、老年人如何保护假牙十四、如何注意口腔卫生十五、怎样防治嘴唇干裂十六、怎样保护耳朵十七、在生活中怎样预防抽筋十八、健康的生活方式需要友谊十九、日常怎样科学养身二十、春季怎样养生二十一、夏季怎样养生二十二、秋季怎样养生二十三、冬季怎样养生二十四、正月怎样养生二十五、二月怎样养生二十六、三月怎样养生二十七、四月怎样养生二十八、五月怎样养生二十九、六月怎样养生三十、七月怎样养生三十一、八月怎样养生三十二、九月怎样养生三十三、十月怎样养生三十四、十一月怎样养生三十五、十二月怎样养生第七章 疾病预防的常识一、怎样保护呼吸道二、怎样保护胃三、怎样保护心脏四、怎样保护肝脏五、怎样保护肾脏功能六、怎样防止过早出现老年斑七、怎样防止脱发八、怎样防止“华发早生”九、急性心肌梗塞有哪些早期表现十、怎样救治急性心肌梗塞病人十一、怎样治疗高血压病十二、怎样治疗老年神经官能症十三、如何治疗老年性痴呆十四、怎样治疗老年肺炎十五、怎样防止老年人早聋十六、咯血与哪些病有关？如何治疗十七、怎样防止眼睛迎风流泪十八、老年人的尿路感染如何治疗十九、哪些疾病可引起老年人排尿障碍二十、老年人尿失禁见于哪些病二十一、怎样诊治泌尿系统结石二十二、酒渣鼻是什么病二十三、痛风如何治疗二十四、老年皮肤瘙痒怎么办二十五、怎样治疗荨麻疹二十六、心、脑血管疾病的治疗与预防二十七、中老年人用药要注意哪些问题二十八、男性更年期综合征二十九、阳痿的饮食疗法三十、附睾结核的治疗三十一、前列腺增生症的治疗三十二、阴囊瘙痒的几种常见原因三十三、女性更年期综合征三十四、为什么要警惕停经后的再次出血三十五、激素替代疗法的适应证和禁忌证是什么三十六、哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒三十七、哪些原因可引起妇女白带异常三十八、怎样根据异常白带的性状初步判断病因三十九、外阴白斑病有什么危险性四十、霉菌性阴道炎怎样治疗四十一、非特异性阴道炎如何治疗四十二、为什么老年妇女容易发生阴道炎？怎样治疗四十三、中老年女性怎样冲洗阴道四十四、什么是乳腺囊性增生四十五、中老年妇女的腹部发现包块可能是什么病四十六、外阴癌有哪些表现四十七、如何早期发现乳腺癌四十八、如何早期发现宫颈癌

## &lt;&lt;50岁以后的健康生活&gt;&gt;

## 章节摘录

十六、调畅情志有助保持健康活力这里的情志指人的精神思维活动，主要有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，中医称为“七情”。

七情亦可用喜、怒两类典型的情绪活动来概括。

自古以来善养生者无不重视调畅情志，调畅情志与现在的心理卫生、心理保健有相似之处，要求人们保持乐观、开朗的性格，去掉消极思想，达到心理及身心健康的目的。

随着医学从生物医学模式向社会—心理—生物医学模式转变，心理性因素对疾病的影响备受重视，强调心理卫生与健康的关系，这也是中医理论一贯倡导的思想。

情志变化是机体功能活动的反映；同时，情志活动又可对机体产生反作用，长期的或过激的精神刺激可导致某些疾病。

如长期忧郁恼怒的人容易患冠心病、心绞痛、溃疡病及神经衰弱等病症。

剧烈的情志变化可诱发心绞痛及心肌梗塞、中风及大吐血等，重者可能致命。

中年人虽已跨入“不惑”及“知天命”之年，阅历丰富，对事物有自己的主见，但仍有许多因素的影响，使之产生不良情绪。

这些因素主要有生理上的变化，如更年期，工作中的挫折及退休前的思想准备，家庭生活负担如抚养子女、赡养老人、丧偶及家庭成员关系不融洽，社会及价值观的变迁等，都会给人造成心理上的压力。

受这些因素的影响后，都会使人产生情绪低落、意志消沉、缺乏进取心，或表现为急躁易怒、紧张、不善与人相处等。

为保持心理健康，调畅情志很有必要。

调畅情志的目的在于养神。

养神即颐养、保养神气。

神是生命活动的总称，养神亦即养生。

“静则神藏，躁则消亡”，故养神的基本要求是“静”，各种入静的方法，如气功的内养功、松静功、内视及佛教的坐禅等都是养神的好方法。

调畅情志要求“以乎为期，使情绪归于平衡、平静”。

为做到这一点，首先要加强精神修养，培养良好的心理素质，达到较高的思想境界，这就是要顺其自然、恬淡虚无、志闲少欲、知足常乐、随遇而安、怡然自得、返璞归真，使精神内守而不外弛，无思想之患，以怡愉为务，勿思虑无穷、忧患不止、孜孜汲汲、舍本求末。

其次是良好的人际关系，现代社会使人与人之间的联系更加密切，古养生家所推崇的脱世离欲对大多数人来讲是不实际的。

人们应在动中求静的同时，积极参与社会活动，扩大生活的人际交往，交流思想，广见博闻，增加生活情趣和成功的机会。

在此过程中，不暴喜，不暴怒，能自我排解和调节情绪，有较好的自制力，遇事慎思戒怒，严于律己，与人为善，己所不欲勿施于人。

这样有助于心身和谐，形与神俱。

第三，对待健康和疾病要有正确的态度，平素要积极养生保健，增强体质，减少患病。

50岁以后又是多事之秋，各种慢性病都有可能发生，经常关心自己的健康是对的，但若受疑恐病症的困扰则是不应当的。

生病之后，要不断增强心理承受能力，保持稳定的情绪，积极配合治疗和调养，这样有利于疾病的治疗。

日常生活中常可遇到情志因素使病情延误恶化的例子，尤其是某些恶性疾病患者，突如其来的打击使病人精神崩溃，疗效降低。

故调畅情志对人的健康至关重要。

十七、顺应自然，劳逸结合1.顺应自然中医理论认为人与自然界是一个统一的整体。

人的起居活动要符合一年四季和一天之中昼夜晨昏的变化。



## &lt;&lt;50岁以后的健康生活&gt;&gt;

一年四季的气候变化，春暖、夏热、秋凉、冬寒，对人体均有影响。

人们应根据四季变化，采用相应的养生方法，“春夏养阳，秋冬养阴，不悖四时”。

古人所论述的四季养生方法是：春三月，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，以使志生；夏三月，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志勿怒；秋三月，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁；冬三月，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏。

古人对适应昼夜晨昏变化也有具体论述，如日出而作，日落而息，夜间无扰筋骨、勿见雾露等。

昼夜晨昏变化对人体气血、精神状态有较大影响，有规律的作息利于养生。

2.劳逸结合中年人年富力强，是社会的中坚力量，也是家庭的支柱。

因而，中年人事务繁忙，容易操劳过度，积劳成疾，这时更需要劳逸结合，既会工作，又会休息。

“劳倦内伤”是多种疾病的重要病因或诱因。

工作劳动要量力而行，不可长期损体力的工作，防止过度疲劳。

休息的方式一是要保证足够的睡眠。

睡眠不足，就会出现食欲下降，体重减轻，心慌头晕，情绪不稳定等现象。

人的一生中的1/3的时间在睡眠，不可忽视。

休息的另一类方式是做一些与正常工作无关的其他活动，特别是一些文体活动，既使大脑得以休息，又强健了体魄，可谓一举多得，这对脑力劳动者尤为重要。

十八、自我保健的方法中医理论向来重视运动锻炼对养生的重要意义，创造了多种多样的运动锻炼方式，如五禽戏、八段锦、太极拳、按摩、气功等，下面将与运动锻炼有关的一些简单易行的自我保健方法加以介绍。

1.运目转睛法“目宜常运”，“运睛除眼翳”，运目转睛，能消除眼睛疲劳，去内障外翳，矫治近视、老花眼等，从事对视力要求较高及费眼力工作的人更宜做这种锻炼。

方法是双目从左转到右14次，再从右转到左14次，转目时要慢，然后紧闭一下，再骤然圆睁二目。

每日做几次，或感到眼睛疲劳时即做这种运动。

2.叩齿咽津法叩齿与咽津是两种不同的动作，二者可同时练，也可单练。

叩齿可使牙齿坚固、预防牙病。

有的中年人牙齿松动，牙根暴露，甚至早脱，需要加强锻炼。

古人将口中津液称为华池之水，“漱而咽之，溉脏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发宗之而生也”。

善养生者莫不“惜唾如金”。

叩齿法做法是每天清晨，心静神定，口轻闭，先叩臼齿36下，然后叩门齿36下，再叩犬齿36下，然后用舌舔牙周3-5圈。

咽津即咽下口中唾液，方法是先用舌舔上腭或牙齿周围及唇内，同时两腮作漱口动作，待唾液满口时再咽下，并以意念送入丹田，即想象咽下的唾液直接进入了小腹之中。

3.撮提谷道法谷道即肛门，“谷道宜常撮”。

撮提谷道有升提阳气，防治脱肛及痔疮的作用。

痔疮是中老年人的常见病，从事坐位工作的人患痔疮的较多，宜用此种锻炼方法，起到防治作用。

方法是吸气时稍用意用力，提起并收紧肛门连同会阴上升，稍停顿一下，再放松呼气，反复做5-7次。

## <<50岁以后的健康生活>>

### 编辑推荐

《50岁以后的健康生活》是一本为老爸、老妈带来健康、幸福的书，旨在帮助他们树立正确的健康观念，了解合理的营养、运动和生活方式对身心健康的影响，教会他们如何预防和应对疾病的困扰。

《50岁以后的健康生活》在阐述中老年人的养生保健知识时，力求做到通俗易懂、简洁明了，以适合更多中老年朋友及其他读者阅读。

现如今，留守老人、空巢老人日益增多。

因此，关心、爱护老年人愈显重要。

《50岁以后的健康生活》就是针对中老年朋友的健康生活问题编撰而成，为关心父母健康的子女们提供了最佳的关爱方式。

中老年朋友读后知道怎样关爱自己，儿女们读后知道怎样关心父母。

送给老爸、老妈什么礼物最好？

健康。

因为健康比什么都重要。

送给老爸、老妈健康，就是要让老爸、老妈养成健康的生活习惯，包括合理的饮食习惯、适度的运动习惯、健康的心理习惯和预防疾病的习惯等。

父母的健康，就是我们的福气。

<<50岁以后的健康生活>>

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>