

## <<中老年人健康生活知识>>

### 图书基本信息

书名：<<中老年人健康生活知识>>

13位ISBN编号：9787565002069

10位ISBN编号：7565002062

出版时间：2010-10

出版时间：《健康生活知识系列》编写组、郭嘉 合肥工业大学出版社 (2010-10出版)

作者：《健康生活知识系列》编写组，郭嘉 编

页数：302

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>

## <<中老年人健康生活知识>>

### 内容概要

高血压、冠心病、脑血栓等疾病是老年人中普通的顽固性疾病，如果多作检查，采取积极有效的应对措施，是完全可以预防和控制病情的。

中老年人的健康问题应该受到更多的关注。

相信通过《中老年人健康生活知识》中健康知识的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

## &lt;&lt;中老年人健康生活知识&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 中老年人健康基本知识中老年人更需要关注健康从某方面说人口老龄化是人类进步的标志目前我国老年人的几种家庭类型人口的自然寿命和衰老低龄老人与高龄老人之说老年的界定标准人体器官的衰老变化影响人类寿命的因素有哪些中年是人生的黄金时期中年人患病的特点和保健须知第二章 中老年人要处理好家庭关系中老年人要处理好家庭中的人际关系中老年人要当好祖父母中老年父母与子女间的权利、义务关系老年父母与成年子女的关系两代人，谁向谁靠拢“养儿防老”的观念说说家庭中的孝道子女不孝顺父母怎么办中老年人做点家务有好处中老年人家务劳动要量力而行提高家务劳动的水平教育子孙，意义重大祖孙三代同堂的家庭教育形式提高教育孙儿的自觉性第三章 中老年人要处理好人际交往友谊是人世间最美好的东西老人更需要有大度的胸怀对友人要“略小节而取其大选择好志同道合的朋友提倡广义上的“以文会友应尊重异域风俗为什么在社交中要互换名片社交场合做到服饰美社交场合做到语言美“上交不谄，下交不渎怎样处置邻里纠纷参加一点社会服务工作好应该热情帮教青少年第四章 中老年人日常生活保健老人保健十条建议老年人进行日光浴有益健康认识体温与健康的关系生活规律与中老年人的健康别让习惯“漏”掉健康怎样选购羊毛衫洗脸与中老年美容老年服装选用哪些色彩好居室与中老年人的健康中老年人要有自己的“小天地中老年女性抗衰减龄跳舞有益健康中年女性何以能风韵犹存怎样能保持中年女性的风韵女性如何追求自身形象的整体美中老年女性的饮食调养第五章 中老年人日常生活宜忌中老年人宜住朝南房间中老年人住室室温不能过低中老年人不宜饭后百步走老年人的衣着选择宜忌老人居室布置禁忌老年人洗澡不宜过勤老年人睡前注意事项睡觉忌蒙头药物牙膏应慎用忌牙刷用坏才更换假牙要常清洗老年人行动忌慌张中老年人不宜睡软床中老年人忌长期睡眠不足中老年人不宜久穿旅游鞋中老年人内衣忌久穿不换看电视时间不宜过长室内莫养有毒花老年人不宜分室而居中老年人饭后忌马上睡觉中老年人忌久坐沙发老年人蹲厕所要当心中老年人熬夜须知老年人忌常晒太阳老年人忌猛回头老年人夏练五忌老年人生病忌拖着不看老年人的皮肤保护宜忌高血压病患者六不宜老年人夜间发生气短要警惕忌忽视脑溢血发病前的症状老年人忌滥服药酒老年人忌滥用消喘气雾剂第六章 中老年人健康饮食须知老年人宜食软食老年人不宜酗酒老年人忌饱食不能一味追求补品怎么安排老年人的流质饮食中老年人不可挑食和偏食中老年人吃素还是吃荤好？鸡汤与鸡肉哪个更有营养价值？更年期男女饮食注意事宜老年人的膳食组成老年人饮食的注意事项猪身上有三样东西不宜吃烤羊肉串不宜多吃忌只喝酒不吃饭忌长期吃素水果忌带皮吃水果忌在饭后吃忌维生素C过量少食好处多人体吸收营养物质的限度忌食火锅汤砂锅菜不宜常吃自来水不宜直接饮用贝类食品不宜生食忌大量生吃花生豆角忌生吃忌吃未煮熟的黄豆不宜用热水浸泡鲜猪肉不宜使用塑料菜板切菜青菜不宜先切后洗不宜在凉水中放菜煮菜汤分次炒菜时锅要接连清洗菠菜与豆腐不宜同食炖鸡汤不宜先加盐不宜在冰箱里存放的食品不宜用可乐瓶装酒和油不宜用搪瓷器具长时间装食物不宜用报纸包熟食用纱罩罩食物不安全用铁锅煮酸性果品不合适鲜蛋与生姜、洋葱不宜一起存放茶叶与食糖、糖果不宜放在一起不宜食用包装底部凸起的罐头不宜多人聚餐不宜蹲着饮食心情忧郁时不宜进食身体肥胖者宜多饮水美酒加咖啡不是美味饭前不宜饮冰镇啤酒不宜用沸水沏茶不足一个月的新茶不宜饮长时间空腹后饮食须慎重中老年人忌食鹌鹑蛋老年人忌“小酒”不断老年人不宜多吃高蛋白食物老年人不宜单独吃饭烹调要适宜饮食搭配得宜健康多第七章 中老年人文化休闲生活养花与保健养生老年人特别适宜养花养花能使老年人“赏心悦目哪些土壤养花好家庭花卉的选择养花所需的设备养花所需的工具盆花的室内越冬管理花叶病害的原因鸟是老年人的健康之友养鸟能使人产生童心怎样选择鸟笼养鸟能沟通三代人的心灵鸽是老年人美的信使垂钓与养神保健钓淡水鱼的方法常用的照相机附件光圈与快门的使用学书法好处多文房四宝中的毛笔第八章 中老年人养生益寿知识长寿的奥秘长寿地区与长寿老人长寿老年人的特征饮食习惯与长寿的关系生活安排合理者长寿中老年人的三大日常保养中老年人养生秘诀不同体质的中老年人的养生之道中老年人排毒养生三法中老年人“十二宜”养生法摩腹养生运动养生的有益环境中老年人参加体育锻炼的效能运动与长寿坚持有规律的体育锻炼科学锻炼好健身呼吸及呼吸运动户外锻炼的环境和气候选择中老年人四季健身要点慢跑健身散步健身交替锻炼法更益健康抗衰老运动指南益寿防老，先练腿脚第九章 中老年人心理健康与养生知识心理因素对健康的影响不良情绪产生毒素的五个方面心理健康的十二条标准树立正确的幸福观中老年人的心理更年期学点中老年心理学中老年人的性格类型

## <<中老年人健康生活知识>>

生命要随着自然的节拍舞动精神健康很重要不要食用含兴奋剂和化学品的食物健康从“心”开始心老  
十七变养生先养神专家给你的快乐处方拥有好心情的养生三法春天“神补”养生法缓解压力的良方坏  
脾气能改吗老年期的忧郁症妇女更年期的卫生与保健中年男性更年期心理乐观地对待生活，保持良好  
的情绪第十章 中老年人常见病症饮食宜忌高血压患者相关常识冠心病和心血管病人饮食禁忌肥胖患者  
者饮食禁忌妇科病患者饮食禁忌肝炎患者饮食禁忌肝硬化患者饮食禁忌慢性胆囊炎和胆石症患者饮食  
宜忌胆囊炎、胆结石患者饮食禁忌胃肠病患者的饮食原则支气管炎、肺炎患者饮食禁忌溃疡病患者饮  
食禁忌肾炎患者饮食宜忌肾炎患者饮食禁忌慢性胃肠炎患者饮食禁忌失眠患者饮食宜忌白细胞减少症  
患者饮食宜忌水肿患者饮食宜忌单纯性甲状腺肿患者宜忌甲状腺功能亢进症患者饮食宜忌干燥综合征  
患者饮食宜忌目赤肿痛患者饮食宜忌口疮患者饮食宜忌血栓闭塞性脉管炎患者饮食宜忌痈疔疔毒患者  
饮食宜忌阑尾炎患者手术后饮食禁忌饭后禁忌

## <<中老年人健康生活知识>>

### 章节摘录

插图：河塘空旷之地，鱼类不聚，所以应选择草丛、树根、木枝、岩石等附近下钩。

还应当了解不同鱼类的生活习性。

鲤鱼常在深水中，食性杂，贴水‘底而行；草鱼出没于绿水之中，食草，属上层鱼；鲫鱼喜游于绿草清水之中，在水略混浊、水深33~66厘米处隐现石头与水草的地方是最理想的放钓处。

天气与垂钓的关系很大。

春、秋应选择晴天或晴间多云、多云的天气；夏天应选择晴转多云、阴天或小雨、雨后的天气，此时获鱼较易。

大风、大雨或烈日当空时，鱼类一般是不会出来觅食的。

此外，就风向而论，春、秋雨季吹东南风或东北风钓鱼效果好。

秋天刮西北风，水面凉了，这时是鱼类捕食高潮；春回大地，鱼类追逐交尾，是最活跃的时候，因而容易受诱上钩；夏季黄梅天，气压低，鱼闷气，纷纷浮上水面，此时几乎“钓无虚掷”。

.对于投钓时间的选择，春、秋季节早、中、晚都可投钓，冬天钓鱼要在中午（这多指南方地区）。

盛夏阴雨、霏霏细雨的阴天清晨最为理想，傍晚也可以；雨后天晴，暑气全消，凉爽宜人时，鱼儿争先恐后出动觅食，此时垂钓，必是满载而归。

## <<中老年人健康生活知识>>

### 编辑推荐

《中老年人健康生活知识》：健康生活知识系列

<<中老年人健康生活知识>>

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>