

<<健康长寿生活指导手册>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿生活指导手册>>

13位ISBN编号：9787801683335

10位ISBN编号：7801683331

出版时间：2007-11

出版单位：研究出版社

作者：武星户主编

页数：243

字数：170000

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>

<<健康长寿生活指导手册>>

内容概要

随着科学技术的进步和生活水平的不断提高,人们的寿命大大增加了。但是,由于健康教育、自我保健、卫生知识、精神文明意识没有得到相应加强,生活方式不科学,使得人们的寿命远未达到可以活到的年龄,并且,健康期望寿命更短。为了改变这种局面,使每位老年人都能健康长寿、颐养天年,特编撰出版专门介绍什么是科学健康生活方式的《健康长寿生活指导手册》一书。

本书从“健康长寿新概念”、“合理膳食 吃出健康”、“清洁环境 减少疾病”、“适量运动 延缓衰老”、“心理平衡 增加寿命”、“防治疾病 保护生命”、“加强保健 益寿延年”几个方面,科学地讲述应该怎么适量营养,要养成哪些良好饮食和生活习惯,如何减少家庭小环境的污染物和营造健康住宅,怎样科学穿戴,应该选择哪些适合自己的运动项目,运动及娱乐时注意什么,怎样保持心理平衡,老年常见病如何防治等一系列老年保健问题,像一位家庭保健医生,专门回答老年朋友生活上应该怎么做,不应该怎么做。

但愿本书能指导老年朋友采取科学的生活方式,能帮助老年朋友生活得更健康、更长寿。

<<健康长寿生活指导手册>>

作者简介

武星户，笔名方一，中国红十字报原副总编、编审，著名科普作家。

曾在北京市疾控中心从事流行病防治及研究工作20年。

工作之余，主编了《家庭医生》、《饮食营养大全》、《百病早知道》、《家庭防病全书》、《出国人员保健手册》、《药物知识》、《常见病自诊自疗》、《家庭急

<<健康长寿生活指导手册>>

书籍目录

- 为什么不能健康长寿前言第一章 健康长寿新概念 1.1 年龄的划分 1.2 健康的定义 1.3 健康生活100岁不是梦第一篇 合理膳食吃出健康 第二章 营养适量有利健康 2.1 能量的需要量 2.2 蛋白质的需要量 2.3 脂肪的需要量 2.4 糖的需要量 2.5 维生素的需要量 2.6 矿物质的需要量 2.7 微量元素的需要量 2.8 水的需要量 2.9 膳食纤维的需要量 第三章 食物中含有的营养 3.1 谷类的营养价值 3.2 豆类及豆制品的营养价值 3.3 食用油脂的营养价值 3.4 肉类的营养价值 3.5 蛋类的营养价值 3.6 奶类的营养价值 3.7 水产品的营养价值 3.8 蔬菜的营养价值 3.9 水果的营养价值 第四章 养成良好的饮食习惯 4.1 晚餐要少而清淡 4.2 要防止癌从口入 4.3 吃饭要细嚼慢咽 4.4 生熟食品要分开 4.5 生吃瓜果蔬菜要洗净削皮 4.6 不用洗衣粉洗瓜果、蔬菜和餐具 4.7 清除蔬菜上的农药 4.8 不吃汤泡饭 4.9 吃饭不宜看电视 4.10 食用油的讲究 4.11 不宜多吃油炸熏烤食物 4.12 饮食宜淡不宜咸 4.13 不要吃太烫的食物 4.14 不要渴了再饮水 第二篇 清洁环境减少疾病 第五章 家庭环境中常见污染物 5.1 家庭环境中常见污染物的种类 5.2 家庭环境中减少甲醛污染 5.3 家庭环境中降低氡污染 5.4 家庭环境中减少可吸入颗粒物污染 5.5 家庭环境中的防止电磁辐射污染 5.6 家庭环境中清除静电危害 5.7 家庭环境中降低噪声污染 5.8 家庭环境中消除异臭污染 5.9 家庭环境中消除尘螨污染 第六章 健康住宅的要求 6.1 居室的面积 6.2 适宜的微小气候 6.3 良好的采光与照明 6.4 室内空气要清新 6.5 室内装修防污染 6.6 居室色彩的调配 第七章 科学的穿戴 7.1 衣服的选择 7.2 防止服装危害健康 7.3 预防化纤织品对健康的危害 7.4 勤换衣服勤晒被褥 7.5 帽子的选择 7.6 鞋的选择 7.7 腰带的选择 第三篇 适量运动 延缓衰老 第八章 运动促进健康 8.1 老年期开始运动也有效果 8.2 运动可以减肥 8.3 运动可使心肺年轻 8.4 运动可提高消化功能 8.5 运动可使肌肉关节灵活有力 8.6 运动可增强造血功能 8.7 运动可延缓衰老 第九章 适合老年人的运动 9.1 散步是一项很好的运动 9.2 跑步能使人健康 9.3 太极拳与长寿 9.4 气功锻炼的选择 9.5 舞蹈可健身 9.6 旅游是一项健身运动 9.7 心血管病人的运动 9.8 老慢气病人的运动 9.9 糖尿病人的运动 9.10 偏瘫病人的运动 第十章 运动注意事项 10.1 进行运动的原则 10.2 一定要坚持运动 10.3 运动前应做准备活动 10.4 运动后需做整理活动 10.5 运动场所的选择 10.6 科学掌握运动量 10.7 运动的自我监测 第四篇 心理平衡 增加寿命 第十一章 老年人要保持心理平衡 11.1 心理健康的标准 11.2 心理活动对健康的影响 11.3 内分泌与心理疾病的关系 11.4 老年人应消除心理压力 11.5 老年人要正确对待心理障碍和心理疾病 11.6 心理年龄的自测 第十二章 老年人常见心理障碍 12.1 老年人感情脆弱是心理障碍 12.2 嫉妒心理有碍健康 12.3 努力克服力不从心 12.4 老年人不要固执己见 12.5 猜疑不利健康 12.6 老年人应克服焦虑 12.7 情感淡漠的原因 第五篇 防治疾病 保护生命 第十三章 常见病防治 13.1 冠心病 13.2 高血压病 13.3 慢性气管炎 13.4 支气管哮喘 13.5 肺气肿 13.6 消化性溃疡 13.7 糖尿病 13.8 高脂血症 13.9 脑血栓 13.10 脑出血 13.11 老年性精神病 13.12 颈椎病 13.13 骨质疏松症 13.14 前列腺肥大 13.15 白内障 13.16 胃癌 13.17 原发性肝癌 13.18 肺癌 13.19 肾癌 13.20 子宫颈癌 第十四章 常用药物注意事项 14.1 用药先看说明书 14.2 不能随意停药 14.3 服药与忌口 14.4 老年人尽量少用药 14.5 外用药也应注意安全 第六篇 加强保健 益寿延年 第十五章 保持健康的生活习惯 15.1 老年人生活要有规律 15.2 凉水洗脸 15.3 洗澡也要讲科学 15.4 睡醒后不宜立即起床 15.5 午间不可睡得时间过长 15.6 勤开窗利健康 15.7 定时大便 15.8 定期体检 15.9 正常体重的保持 15.10 人老防腿老 15.11 学会接受照顾 15.12 老年人应适应角色变化 第十六章 娱乐爱好 16.1 培养兴趣爱好 16.2 看电视注意事项 16.3 多听音乐可长寿 16.4 垂钓有益健康 16.5 多参加社会活动

<<健康长寿生活指导手册>>

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>