

<<杨力谈老年养生>>

图书基本信息

书名：<<杨力谈老年养生>>

13位ISBN编号：9787801756756

10位ISBN编号：7801756754

出版时间：2007-1

出版时间：长安

作者：杨力

页数：246

字数：206000

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>

## <<杨力谈老年养生>>

### 内容概要

《杨力谈老年养生》内容简介：进入老年是人生的一次重大转折。老年人离开了工作多年的岗位，每天的生活内容发生了很大的变化。所以无论从心理上还是生理上，都会出现很大变化，甚至会产生很多问题；由于人体组织的衰老及功能的减退，各种老年性疾病接踵而来。因此，保持身体健康即成为老年人的头等大事。否则，老年人不但不能继续自己的人生价值，还会成为家庭的累赘和社会的负担。

## <<杨力谈老年养生>>

### 作者简介

杨力，中国首席中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。

1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研究《易经》、精通文、史、哲、医。  
20世纪80年代。

即以一部百万字巨著《周易与中医学》

## &lt;&lt;杨力谈老年养生&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇：写给老年人的贴心话 身体上的变化要看到 自己的心理、心情要了解 明确衰老的含义，掌握延缓衰老的秘诀

第一章 生活起居篇——起居有常，生活处处有讲究 居住环境应避免嘈杂 老年人的住处不宜太安静 居室安排要合理 色彩多样不利老年健康 保证采光照明的合理性 经常开窗保持室内空气新鲜 老年人正确的睡眠姿势 老年人着装要注意“三不紧” 有空调要小心吹 不宜长时间看电视 采取措施保护起居安全 多晒太阳可防病

第二章 合理膳食篇——饮食有节，健康基础有保障 您的饮食符合膳食指南标准吗 登上膳食宝塔瞧一瞧 老年人的科学饮食原则 老年人的亲密朋友——微量元素 如何满足老年人对维生素C的特殊需要 食物多样营养更互补 粗细搭配营养更合理 荤素结合保证你的“收支”平衡 酸碱平衡，百病无踪 不同情况下的最佳食物 食盐不宜咸 补充营养要因人而异 应给予充分重视的第七营养素 老年人平补更相宜 黑色食品的保健效果 进补方法的选择 吃海鲜的注意事项 盛夏时节饮热茶

第三章 运动休闲篇——循序渐进，合理健身要先行 选择适合自己的运动方式 把握好运动的度和量 运动时间要适宜 运动锻炼要循序渐进，持之以恒 伸腰搓脸解春困 空腹晨练不科学 做个“百练不如一走”的实践者 步步登高来健身 做做压腿运动 “退一步”体健身轻 征服山峰要小心来 呼吸——人人适宜的运动 食物多样营养更互补 粗细搭配营养更合理 荤素结合保证你的“收支”平衡 酸碱平衡，百病无踪 不同情况下的最佳食物 食盐不宜咸 补充营养要因人而异 应给予充分重视的第七营养素 老年人平补更相宜 黑色食品的保健效果 进补方法的选择 吃海鲜的注意事项 盛夏时节饮热茶

第四章 运动休闲篇——循序渐进，合理健身要先行 选择适合自己的运动方式 把握好运动的度和量 运动时间要适宜 运动锻炼要循序渐进，持之以恒 伸腰搓脸解春困 空腹晨练不科学 做个“百练不如一走”的实践者 步步登高来健身 做做压腿运动 “退一步”体健身轻 征服山峰要小心来 呼吸——人人适宜的运动 冠心病的早期信号 老年人可要盯紧自己的血压 中风的早期征象 老年人糖尿病的预防 老年性白内障的发病原因 重在预防的老年痴呆症 提高对老年抑郁的重视 老年骨质疏松的防治方法 老年防痔的秘诀 老年人拔牙要慎重 不可忽视的老年皮肤瘙痒 采取措施预防老年性耳聋 老年性阴道炎的预防和治疗 老年男性别忘自我检查睾丸 如何“处置”前列腺增生

第五章 行为习惯篇——见微知著，让细节决定健康 饭后半小时后再活动 饭吃七分饱 细嚼慢咽有益肌体功能 口腔健康要重视 老年人饮茶要谨慎 老年养生从“头”做起 晚饭少吃，益处多多 老年人更应该午休 老年人不要睡软床 老年人排便不宜用力过猛 临睡前不要服药 清晨醒来不要马上下床 老人遇寒别缩颈弓腰 “春捂秋冻”要坚持

第六章 用药安全篇——合理用药，治病而不是害命 老年人用药要避免陷入误区 老年人应掌握一定的用药原则 老年人应掌握的用药须知 服药期间要注意饮食 对“药害”要提高警惕 合理用药的种方法 不应完全依赖药物 家庭急救的原则 按规定合理地补充维生素 长期服药如何克服副作用

第七章 长寿秘诀篇——有因可循，百岁老人不是梦 老年人的养生常法 应了解的养生十六宜 “八多”“八少”养生的内容 保护足部益长寿 健康老年人的标准 听音乐助养生长寿 老年保健重在“人” 垂钓既考验意志又锻炼身体 老年人四季养生事宜 生命在于运动的科学含义

第八章 家庭生活篇——和谐美满，幸福生活新焦点 家庭和谐促健康 丧偶后应积极进行自我调适 老年再婚应谨慎 老年夫妻分居不利养生 老年人更当“自立” 老年人也要有适度的性生活 老年人房事时的注意事项 勿为子孙担忧

<<杨力谈老年养生>>

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>