

图书基本信息

书名：<<初中生作文3步完成法.初中三年级适用>>

13位ISBN编号：9787801871466

10位ISBN编号：7801871464

出版时间：2004-1-1

出版时间：新世界出版社

作者：田岗,袁博,张洋

页数：242

字数：180000

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>

内容概要

本书是为如何养老侍奉双亲的生活和身体而撰著的，关于老年人防病治病、保健强身、延年益寿的内容是该书的主体。

首先，该书对人的身体机能和健康原理作了一番总结，指出饮食对人的极端重要性。

同时还谈到了穿着增减、住处居室与养生的关系，对老年人一年四个季节的摄养保健做了详细的论述

。该书作为养生经典文献的价值，在于它把单纯的养生服气扩展到衣食住行等广泛而日常的生活内容，嘱咐人们养生并不是专门的单一的练习活动，而要在日常小事上时时注意，只有这样，才可真正贯彻落实养生保健的目的。

作者简介

王耀堂（原名王庆华），青岛育仁医院院长、教授，中国人民大学健康管理学院特约讲师，全国高等医学院校应用心理学教材编委，全国高科技健康产业抗衰老专业委员会常务理事，青岛市中医学会养生保健专业委员会委员。

曾在中国石油大学、山东科技大学、政府机关、世界500强企业等

书籍目录

第一章 良医在己：老年人身心机能摸底运动 老年人身体健康的唯一标志：虚阳气存 脂肪习惯性堆积 血脂动辄偏高 骨质密度低了 蛋白质合成速度慢了 “五个福娃”懒了 “六小灵童”乱了 “老小孩”心理及行为怪异 “夕阳红”体能测试第二章 食者神龟，真正的养老大法在餐桌上 生命的吉祥三宝：精气神 精气全靠饮食养 善治药者，不如善治食 扶正膳食结构失衡的天平 时刻牢记健康淡滋味 要质量不要数量 要营养不要脂肪 陈直和他的牛初乳第三章 合理用药，拄好医药这根好“拐杖” 善治病者，不如善慎疾 医药可以是根好“拐杖” 给老人用药，葛朗台是个好大夫 替老人治病，刘翔和鲍威尔都得靠边站 温平、顺治是根本 求医问药需划清“贫富”界限 定期清理家庭小药箱 第四章 调理脏腑，脏腑顺方可安度晚年 人类健康长寿的基本理念——脏腑顺安 脏腑养生以脾胃为本 气血不足，五脏就闹饥荒 让脏器和身体一起动起来 原地不动，六字气诀打造“脏腑顺安工程”第五章 怡情养性，心情好身体自然无大碍 尊年之人，情绪宜稳 有声有色，贪玩的老人身体棒 没心没肺，心宽的老人体格好 学佛学道学养生 怀揣“九心”益健康 安然地带病延年 引领老人走进新结婚时代 当心更年期这个坎儿 子女最好在心理上永远“啃老”第六章 起居有度，生活细节出寿星 生活方式决定生命的长度 眉寿之人，形衰心壮 慢下来才可以步行去天堂 动起来才能离疾病远一点 一觉闲眠百病消 老年居室贴心装修白皮书 尽量远离风寒，无限拥抱温暖 老人穿衣指南 年老“色”衰是定律第七章 做自然之子，顺四时而生 依四时，顺五行，百病不生 阴阳四时，万物终始 春季养生要点及食药方 夏季养生要点及食药方 秋季养生要点及食药方 冬季养生要点及食药方第八章 常见老年病的食治养老方 食治补虚益气方 食治五劳七伤方 食治明目方 食治耳聋耳鸣方 食治老人虚损羸瘦方 食治老人脾胃气弱方 食治老人腹泻方 食治老人烦渴口干方 食治哮喘诸方 食治脚气良方 食治老人畏寒方 食治诸淋方 食治老人中风方 食治老人便秘方第九章 老年突发病的家庭应急策略 身上一下子长了好多斑 外伤出血如何消肿止痛 突然扭腰了 突然腿抽筋 突然噎食怎么办 突然失声了 心肌梗塞家庭急救方 脑溢血家庭急救策略 突发性胸痛、胸闷 缺血性腹痛第十章 养老奉亲悬疑回音壁 一日三餐还是两餐 老人瘦了好还是胖了好 既要吃粗粮又要防消化不良，真矛盾 锻炼趁早还是拣晚 老人喝茶好还是不好 人老就要掉牙吗 人老一定腿先老吗 气短是异常还是正常 老人起床快了好还是慢了好 老人爬山好还是不好

章节摘录

老年人身体健康的唯一标志：虚阳气存健康导读江苏如皋是我国长寿老人“大本营”，当地不仅百岁老人的人口比例超过了国际标准的2倍多，而且80岁以上的老人竟然有4万多。

难道传说中的长寿不老仙丹真的存在？

长寿现象到底是偶然还是必然？

长寿的秘诀又是什么呢？

“虚阳气存”使然！

养老奉亲小剧场寿星出场：江苏如皋王群英103岁长寿法宝：子孙满堂心情舒畅虚阳气存养生情景：103岁的王群英是如皋白蒲乡著名的寿星之一，医生对王群英老人的身体专门进行了检查。

然而检查的结果却出乎大家意料——心音很清晰、血压146/80。

专家介绍，20世纪60年代以前，当人40岁以后，年龄每增长10岁，血压要增长10毫米汞柱。

按照医学上的理论推算，王群英的身体状况相当于七八十岁！

为了找到这位103岁老人的长寿答案，有人试图从她的生活习惯中发现长寿的秘密，结果很失望，因为除了生活规律、爱活动之外，再没有其他发现。

后来，有人在总结了如皋长寿老人的分布区域之后，终于找到了问题的答案——百岁老人大多集中在农村，而在如皋农村，长寿老人大多跟子女生活在一起。

王群英是一位和子女居住在一起的快乐老人。

吴新民是王群英的大儿子，今年已经83岁了，腿脚特别利落，每天除了干农活之外，还养着一群猪。

他对母亲非常孝顺，经常陪母亲聊天，按照《养老奉亲书》上的说法，子女勤养为老人长寿提供了良好的家庭环境。

养老奉亲新视听——子孙勤养是老人长寿的必要条件人体的衰老原理如同一架机器，使用时间越长，磨损程度越大，就越需要维修。

人上了年纪，体虚阳衰是必然，然而子女的悉心关爱可以助老人“虚阳气存”。

幸福的家庭生活对老人的身心健康是非常重要的。

有专家经过研究之后发现，如果一个人能够长久保持一种向上的精神，同时做到心情比较放松、比较愉快、比较豁达，那么这个人机体里面的免疫系统工作就会非常出色，也就是说他的抵抗力会变得非常好，得病的机会从此就会减少了。

相反，如果老人生活在孤独的环境中，没有子女的悉心关爱，整日郁郁寡欢，身体的抵抗力就非常差。

其实这一观点并非现代医学研究的产物，宋代深谙医学的陈直早有论述，他在《养老奉亲书》卷一“形证脉候篇”中指出：“年老之人，痿痺为常，今反此者，非真阳血海气壮也。

但诊左右手脉，须大紧数，此老人延永之兆也。

老人真气已衰，此得虚阳气盛，充于肌体，则两手脉大，饮食倍进，双脸常红，精神康健，此皆虚阳气所助也。

按照陈直的观点，“虚阳”是老年最本质的生理特征，而“虚阳气存”则是老年人身体健硕的标志。

“虚阳”是相对于小孩子“稚阳”、青年“成阳”、成年“盛阳”而言的老年生理特征。

《上古天真论》曰：“女子之数七，丈夫之数八。

女子七七四十九，任脉虚，冲脉衰，天癸竭，地道不通。

丈夫八八六十四，五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽，脉弱，形枯。

意思是说，女人四十九岁之后，男人六十四岁之后，生理功能有了明显的衰退趋势。

为此，陈直对给阳虚之老人的健康提出了一个建议：“女子过六十之期，丈夫逾七十之年，越天常数。

上寿之人，若衣食丰备，子孙勤养，承顺慈亲，参行孝礼，能调其饮食，适其寒温，上合神灵，下契人理，此顺天之道也！

综上所述，陈直虚阳气存的学术观点对老人长寿具有积极的指导意义，为现代人养老奉亲提供了一

条新思路。

不过，令很多年轻人感到为难的是，人越老脾气就越古怪，让老人觉得开心还真是件很伤脑筋的事。其实，只要多点耐心，让老人眉开眼笑、心情舒畅是很容易做到的事。

孝心大礼包——让老人开心很简单子女要做的首先是不要让老人生气，尽量顺从他们。

尽量多陪老人说说话，围绕在老人身边，轻声细语地和老人多沟通，让老人感觉到子女关心。

对老人家说话不要过硬过冷，要从心底去爱他们，老人会看出来你对他是怎样的。

如果有需要也要和保姆多沟通，毕竟她（他）和老人相处的时间较长。

家庭气氛很重要。

而家庭气氛是由人制造出来的，所以无论子女在外有什么事，都不要把任何情绪带到家里，让老人知道。

脂肪习惯性堆积健康导读自古以来，民间普遍流行“有钱难买老来瘦”，用这句话形容人到老年身体瘦一些是好事。

可是，从生理规律上分析，脂肪特别容易赖上老年人，莫要说等到“六十之期”“七十之年”了，很多中年人而立之年一过，就开始发福了。

所以，要长寿，需警惕脂肪！

养老奉亲小剧场寿星出场：四川乐山杜品华121岁长寿法宝：吃素食不让脂肪堆积养生情景：2006年4月22日，被上海大世界吉尼斯总部认定为世界上“最长寿的人”的杜品华老人，在四川省犍为县家中度过了她的120岁生日。

老人花白的头发中还能隐约见到缕缕青丝，眼睛虽然看不见了，但是身体健康，状态良好，听力也好，思维清晰，能听见周围人的谈话。

大家为老人送上了鲜花、蛋糕和慰问金，并祝福老人健康长寿，老人连声道谢。

杜品华于1886年4月22日出生在四川省乐山市五通桥区辉山镇山区一个农民家庭。

她童年的命运非常坎坷：4岁的时候父母相继去世，失去了双亲，靠吃山上的野菜、野果过活，生活非常艰苦。

7岁的时候，当地的寺庙收养了她，她整天除了干活就是念佛经。

从此，杜品华与寺庙结下了不解之缘。

据老人的养子袁成农介绍，母亲一辈子吃素，特别喜欢吃茄子、青菜、萝卜。

老人身体一直都非常健康。

四川大学华西医学院的营养学教授认为，老人前半生很少有病痛，身体健康，得益于常年吃素和开朗的性格。

养老奉亲新视听——老人也要注意保持体形人到中年，身体特别容易发胖，脂肪特别爱堆积，究其原因，有以下几点：1.运动量减少。

随着年龄的增长，中老年人活动量、运动量多有不同程度的减少，如工作性质有了变换，且多数人改变为比较轻松的工作或者退居二线等，生活上也逐渐趋向稳定，工作的负担减轻了，精神紧张程度也放松下来，因而饭吃得香、吃得多，无形之中摄入量大大增加，时间长了就会导致肥胖。

2.饮食习惯不适应膳食水平的提高。

中老年人已养成的饮食习惯，没有因家庭经济条件的改善，膳食水平的提高进行调整，使食量超出了人体的需要，因而导致肥胖。

3.人体生理功能的改变。

随着年龄的增长，人体各组织脏器功能也逐渐衰老，新陈代谢能力减低，尤其是更年期妇女，由于性激素分泌量减少，脂肪易堆积而导致肥胖。

4.饮食结构不合理，甜食油炸食物吃得多，如油饼、油条、花生、瓜子天天吃，甜点和饮料不计量，时间长了也会导致肥胖。

脂肪不仅是年轻人美容的大敌，也是中老年人健康的大敌。

中老年人发胖不仅给日常生活带来不便，而且还会诱发或并发许多疾病。

人发胖后，心脏的表面会被厚厚的脂肪层包围起来，使心肌的收缩能力减弱，对疾病的抵抗力也会逐渐降低，中老年人不少疾病（如高血压、心绞痛、心肌梗塞、脑动脉硬化、中风、糖尿病和血脂代谢

异常等)，都是在肥胖后发生和发展起来的。

故医学专家警告：肥胖，已成为继吸烟之后导致中老年人死亡的第二杀手。

中老年人如何控制肥胖呢？

首先应坚持参加体育锻炼，以改善大脑皮层的机能，提高机体对脂肪代谢的调节能力，从而消除过多脂肪。

经常参加体育锻炼还能增加血液里的脂肪酶，加快胆固醇的分解，降低胆固醇在血液中的含量和在血管壁的沉积。

这样不仅可以控制体重、减少肥胖，同时还有助于预防和治疗中老年人因肥胖诱发的冠心病、糖尿病、高血压等疾病。

控制肥胖，还需要建立科学的饮食习惯和生活方式，饮食要有节制，须减少脂肪、蛋白质、糖类和食盐的摄入，多吃富含维生素C的食物，如绿叶蔬菜、水果等。

另外，高纤维膳食易使人产生饱感，对防治肥胖有益，睡眠时间以8小时为宜，不可过多。

过度肥胖者则应到医院诊治，以科学、有效地减肥防病，切不可盲目轻信广告而走进误区。

否则，对健康不利。

孝心大礼包——每天健步走，体形永无忧对于肥胖老人来说，“健身万步走”是老人控制体重、祛脂减肥、祛病延年的好方法。

原北京体育学院院长钟师统84岁高龄仍坚持“健身万步走”，他已整整坚持健身走24年，每天上午走5000步，下午再走5000步，年复一年、日复一日，风雨无阻，坚持不懈。

现在这位老人身体健康，没有多余的脂肪，往日的脑溢血、脑血栓、心肌梗塞等大病后遗症已基本痊愈。

由于钟院长身先士卒，“健身万步走”已成为北京体育大学养老奉亲的一股热潮，不论老人还是孩子，以家庭为单位，围绕室外游泳池健步前进，谈笑风生，场面热烈。

健身走的要求及运动量：1.步频：每分钟走90步左右，既不要太慢，也不要太快。

2.总步数：每次3000—5000步，一日走5000~10000步。

3.总时间：每次约40~50分钟，一日走80~100分钟。

4.中间休息时间：1次连续大步走完规定的次数再休息，中间不休息，两次锻炼之间的休息，至少达到4小时。

尤其是年长者，更应注意要有足够的休息时间，不要过于疲劳。

5.动作要求：抬头挺胸，目视前方，四肢协调配合，两臂自然前后摆动，小腿微收，以大腿带动小腿，脚踵落地要轻，通常是全脚掌着地。

6.着装要求：着旅游鞋或其他软底鞋，着宽松服装或运动装，最好携计步器，以便精确测量步频、步速，统计所走的次数，对运动量进行控制。

血脂动辄偏离健康导读心、脑血管疾病已成为危害老年人健康的常见疾病，它们共同的病理基础都是动脉粥样硬化，而动脉粥样硬化又都与血脂过高有极大的关系，做个孝顺闺女（儿子），怎可放过高血脂这个大魔头呢？

养老奉亲小剧场寿星出场：山东金乡周李氏107岁长寿法宝：吃大蒜降血脂养生情景：现居住在金乡县金乡镇阳光中学的周李氏生于1900年，但她仍然耳不聋，眼不花，头脑清楚，不但日常生活起居能自理，还想着帮儿孙们做点家务活呢。

在全国老年体育协会、全国老龄委、全国妇联等单位开展的“全国健康老人”评比中，周李氏老人光荣入选。

据老人的孙子、阳光中学校长周培启介绍，老人喜食大蒜，生食、熟食都行，现在每天吃饭时还吃两三个蒜瓣。

另外，老人总是保持一个好心情，勤劳能干；还有，老人爱吃素食，不喜欢吃大鱼大肉。

冬天天冷，老人基本不大出屋，天气暖和了，她自己每天都拄着棍到学校花园里转转。

养老奉亲新视听——肥胖和高血脂只有一墙之隔金乡县是全国闻名的“大蒜之乡”。

在该县60万人口中，有80岁以上的老人10742人、90岁以上老人1460人。

据专家研究，金乡县之所以长寿老人多，与当地群众喜食大蒜的生活习惯有很大关系。

中科院曾经组织专家对全国不同产区的大蒜进行主要药用成分化验测定，金乡大蒜所含的二烯丙基、硫化物等药用成分是云南大蒜的8倍、甘肃大蒜的39倍、河北大蒜的22倍。

专家称，这些有益心血管健康的物质，可降低胆固醇，降低血脂，而人到老年，受肥胖等因素的影响，血脂极易偏高，这就是金乡县居民普遍身体素质较好、健康长寿的一个重要原因。

现在，由高血脂引发的各种心脑血管病已成为威胁中老年人生命的罪魁祸首。

而高血脂和年龄以及肥胖等因素有显著的关系。

血液中的脂肪类物质，统称为血脂。

老年人脂肪代谢的特点是：血浆中游离脂肪酸浓度升高，胆固醇、三酰甘油等血脂成分普遍增高，再加上随着年龄的增长，过剩自由基（体内致病垃圾）的堆积，会使体内脂肪代谢功能发生紊乱。

而老年肥胖更加重了这一功能性紊乱的程度。

当人体摄入过多脂肪、糖类、高蛋白等营养物质，形成肥胖，这时候，人的机体对游离脂肪酸的利用减少，血脂中的游离脂肪酸积累，血脂容量就升高。

血脂升高的危害极大，不可小看。

遍布人体全身的血管包括动脉、静脉和毛细血管是人体输送营养物质的重要通道。

而血脂升高容易造成脂肪在心脑血管内沉积，形成斑块，引发动脉血管狭窄和硬化（好比河床束窄、河道不畅）。

这些“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。

这种情况如果发生在心脏，就引起冠心病；发生在脑部，就会出现脑中风；如果堵塞眼底血管，将导致视力下降、失明；如果发生在肾脏，就会引起肾动脉硬化，肾功能衰竭；发生在下肢，会出现肢体坏死、溃烂等。

此外，高血脂可引发高血压，诱发胆结石、胰腺炎，加重肝炎，导致男性性功能障碍、老年痴呆等疾病。

最新研究提示，高血脂可能与癌症的发病有关。

不过，血脂高也不必紧张，可综合治理，如注意饮食清淡，保持心理平衡，树立乐观情绪，注意劳逸结合等。

在药物保健方面，应遵医嘱，对一些影响肝肾功能的药物要谨慎。

在选择一些保健品时，也要注意它是否有益，是否真的能降低总胆固醇。

孝心大礼包——告诉老人吃大蒜时注意这些小细节每次1~4瓣为宜，过量食用会使口舌、胃灼痛，破坏肝功能，影响视力，导致贫血。

大蒜中的辣素有刺激作用，能使胃酸分泌过盛，胃肠道疾病特别是胃溃疡和十二指肠溃疡患者忌食。肝病、眼病患者也不宜食用。

优质大蒜用手掂量时有沉甸甸的感觉，捏蒜瓣感觉丰满充实，同时干爽、无虫害、不抽薹、不开裂。

生蒜宜编辫置于阴凉通风处，可存储4个月左右。

糖蒜可坛装或瓶装，避光防潮，在原卤汁中密封存放，最好1个月内食用完。

编辑推荐

《新版养老奉亲书》是世界上现存最早的老年医学专著。

《养老奉亲书》又名《奉亲养老书》、《养老全书》，北宋陈直撰，成书年代不晚于1085年。

书中广泛搜集老人食治之方，医药之法，摄养之道，专门论述老人养生及防病治病的理论和方法。

《养老奉亲书》对后世影响巨大，并外传至朝鲜和日本。

送给父母的一份健康大礼，长寿明星现身说法，书中收录了孙思邈、曾国藩、冰心、宋美龄、张学良、邓小平、丘吉尔、季羨林，评书大师单田芳、贝时璋院士、张涤生院士、百岁夫妻等近60人的养生经验。

父母的健康是子女一生的福分，孝敬父母从关爱父母的健康开始。

为子女提供养老奉亲的最佳方案。

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>