

<<快乐老年健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<快乐老年健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802201422

10位ISBN编号：780220142X

出版时间：2007-7

出版时间：中国画报出版社

作者：常婷

页数：353

字数：300000

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>

<<快乐老年健康枕边书>>

前言

人到七十古来稀，以前的人，活到70岁就很满足了，但现在这个数字已经没有人提了。70岁、80岁、90岁、100岁，以前多数人达不到的年龄，现代人都能达到了。但仅仅以岁数来作为长寿的尺度，并不准确，同样活到100岁，不同的人在生命的最后阶段丧失了自理能力的时间却有长有短，有的仅为几天，而有的长达几年甚至十几年，如果长寿意味着必须忍受疾病的话，那长寿还有什么意义？所以，长寿不是忍受，人不光要能长寿，而且还能享受长寿带来的健康快乐，这才是长寿的意义所在。

而我们很多的老年朋友，由于不了解养老防衰的知识，或因日常不良的生活方式，或对疾病防治不当等，造成疾病缠身，健康恶化，未过中年就已经“老态龙钟”了，这样的情况并不少见。

因此。

作为已经退休或尚在中老年朋友而言，如能掌握一些老年健康方面的知识，注重日常养身保健，积极治疗已有疾病，安享晚年、健康快乐、益寿延年则并非难事。

本书参考古今众多保健文献，根据我国传统医学、现代医学以及养生学、营养学、心理学、运动学等诸多学科的知识，由经验丰富的专业人士执笔撰写，其内容涉及老年健康知识的方方面面。

为众多中老年朋友们提供了许许多多有益身心的健康知识，以及如何运用这些知识的方法。

希望本书的出版，能给中老年朋友带来更加健康、更加快乐的晚年生活。

希望每一位中老年朋友都能够做到“50以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

<<快乐老年健康枕边书>>

内容概要

长命百岁是每个老年人的愿望，其实快快乐乐、健健康康地安度有生之年才是生命的精髓。

目前，我国居民人均寿命已超过72岁，但其中大部分的老年人有10~15年健康状况很差，有的生活不能自理，有的甚至是植物人。

如果长寿意味着忍受折磨，那健康还有什么意义？

要长寿，更要享受，要健康，也要快乐。

本书把包罗万象的健康常识放到您的枕边，掌握并运用这些常识，您的身体和心态自然就会焕然一新。
健康和快乐的获取，一点都不难。

<<快乐老年健康枕边书>>

书籍目录

第一章心态与运动，快乐健康的两大法宝

一、心态好，活到老

- 1.乐观是最好的医药
- 2.“笑”是抗衰老的特效药
- 3.年轻心态是抗衰老的特效药
- 4.宽容是不生病的妙方
- 5.保留一份闲情逸致

二、心理问题是疾病之源

- 1.嫉妒伤己又伤人
- 2.生气是索命的魔王
- 3.紧张勿过度
- 4.发怒是典型的慢性自杀
- 5.熄“火”的药方
- 6.做一个合群的人
- 7.放弃固执、牵手健康

三、学会做自己的心理医生

- 1.老年抑郁症的治疗
- 2.老年焦虑症的治疗
- 3.离退休综合症的治疗
- 4.家庭空巢综合症的治疗
- 5.居丧综合症的治疗

四、生命在于运动，但不要盲目运动

- 1.老人运动五注意
- 2.运动的三原则
- 3.中老年健身运动原则
- 4.四季锻炼守则
- 5.损伤的避免守则
- 6.运动习惯守则

五、动出健康快乐来

- 1.十八种有益身心的保健操
- 2.简单易行的有氧运动
- 3.治病健身就在举手投足间
- 4.反常运动的神奇功效
- 5.跳舞是一项有益身心的健康运动

第二章美食与健康，寻找美味与营养的平衡点

一、健康是吃出来的，疾病也是

- 1.健康饮食的十一个“要”
- 2.健康饮食的三宜六忌
- 3.老年人饮食的四少五多
- 4.饮食搭配的四大原则
- 5.饮食中的“四度”要权衡

.....

第三章 行为与习惯，有序生活更健康

第四章 用药与医疗，做自己的健康顾问

第五章 自疗与自我保健，别让医生害了你

章节摘录

4.宽容是不生病的妙方 人生在世，免不了要和别人相处，由于各人的文化水平、工作生活、性格爱好不同，相处久了，难免会发生磕磕碰碰，甚至会发生矛盾冲突，如父子反目、婆媳不和等。其实，只要有一方豁达一些。

大度一些，该宽容的宽容，该忍让的忍让，该忘记的忘记，问题就会迎刃而解，干戈会化为玉帛。“海纳百川，有容乃大”，这句至理名言，永不褪色。

心理学家指出，适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都是有益的，它可以有效防止事态扩大或加剧矛盾，避免产生严重后果。

大量事实证明，不会宽容别人，亦会殃及自身。

假如整天对人小肚鸡肠、心胸狭窄，处事斤斤计较、尖酸刻薄，容不得半点吃亏，看不得别人比自己强，为一事的得失、一时的纷争就闹个不休，水火不容；或寸权必争，寸利必夺，互相攻讦，彼此挤轧，甚至积怨成仇，欲置对方于死地而后快。

在这样紧张的人际关系中工作、生活，不但很累很苦，而且心理处于高度紧张状态，内心冲突得不到解脱，会导致神经高度亢奋，血压不稳，头疼失眠，心绪烦躁；跟谁说话都没好气，找不到发泄物件，就跟自己呕气。

长此下去，疾病随时可能光顾，更不要说快乐的生活了。

另外，过于苛求别人或苛求自己的人，必定处于紧张的心理状态之中。

由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱，极易导致体内内分泌功能失调，诸如使儿茶酚胺类物质——肾上腺素、去甲肾上腺素过量分泌，引起体内一系列劣性生理化学改变，造成血压升高，心跳加快，消化液分泌减少，胃肠功能紊乱等等，并可伴有头昏脑胀、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等症候。

此外，紧张心理的刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，贻害身心健康。

有的过激者甚至失去理智而酿成祸端，造成严重后果。

而一旦宽恕别人之后，心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程，使人际关系出现新的转机，诸多忧愁烦闷可得以避免或消除。

人到老年，生理和心理功能日渐衰老，心态的改变往往会使人人际关系和家庭生活不如以往。

此时，老年人应学会自我调节，改变固有的生活态度，少一点抱怨、固执，多一点宽容、忍让，必然能拥有幸福的晚年生活。

学会宽容，就要注意从以下“五个不要”开始做起：（1）不要过多抱怨 从心理来讲，晚年是老年人对自己一生反省的时期，但有的老年人常常感到别人对自己理解、关心得不够，生活上很多事情与自己的意愿不相符合。

这种抱怨情绪如直接宣泄到家人或朋友身上，常常会导致别人反感，进而影响到相互关系。

（2）不要过分固执 固执从一定意义上讲是老年人的通病。

老年人社会经历丰富、见识广，但往往已经形成了固定的思考方式和办事方式。

社会在快速发展，青年人有自己的想法和做事原则，不易接受老年人的意见。

如果老年人还一直坚持自己的看法，可能会失去被尊重的地位。

（3）不要要求过高 懂得“淡泊明志”的老年人，才能拥有健康的身体和美满的家庭生活。

老年人应该面对现实，学会随遇而安，对社会、单位、家人的期望值不要过高。

（4）不要一味否定 有些老年人喜欢为一点点小事和别人争吵不休。

经常在别人高兴的时候，提出相反的意见或话题，和大家相处不好。

（5）不要太苛刻 如不顾及客观情况，只按自我标准，就容易产生矛盾。

因此要尽可能宽容一些，不要为小事斤斤计较。

5.保留一份闲情逸致 很多老年人退休以后，整天觉得无所事是，老是闲不住，好管事，好生气，好指手划脚。

<<快乐老年健康枕边书>>

有的老年人由于做了一辈子革命工作，不甘心当“废人”，所以，老把自己当“干部”，其实，人生哪能只有工作呢？还是多想想因为工作而不得不放弃的那些兴趣和爱好吧，这不但对你的身心健康有益，同时，对于生活情趣而言，也是一件十分有意义的事情。

五官科病房里同时住进来两位病人，都是鼻子不舒服。在等待化验结果期间，甲说，如果是癌，立即去旅行，并首先去拉萨。乙也同样如此表示。

结果出来了。甲得的是鼻癌，乙长的是鼻息肉。

甲列了一张告别人生的计划表离开了医院，乙住了下来。甲的计划表是：去一趟拉萨和敦煌；从攀枝花坐船一直到长江口；到海南的三亚以椰子树为背景拍一张照片；在哈尔滨过一个冬天；从大连坐船到广西的北海；登上天安门；读完莎士比亚的所有作品；力争听一次瞎子阿炳原版的《二泉映月》；写一本书。凡此种种，共27条。

……

<<快乐老年健康枕边书>>

媒体关注与评论

健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。

不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发，离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 每个人都有两位医生：一位是医院的大夫，一位是你自己；大夫靠药物赶走疾病，自己靠精神赢得健康。

人一定要有这样的本领：既能够战胜逆境，也能战胜疾病，而且能战胜逆境与疾病共同向你发起的进攻。

——全国政协委员、《光明日报》原总编辑 袁志发 关爱老年，不仅要做到老有所养，老有所安，老有所为，老有所乐，还要帮助老年人“老有所悟”。

对于相当一部分老人来说，仅有物质生活的充盈并不等于幸福和快乐。

在思维方式、生活方式越来越多元的社会环境下，他们还需要精神上的充实，想得开，想得通，想得远，想得深。

——清华大学新闻与传播学院院长、《人民日报》原总编辑 范敬宜 21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已经成为人们永恒的话题。

社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。

只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的支持。

拥有健康已成为人们不懈的追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题，我们各级领导、干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。

——卫生部保健局常务副局长 王捍峰

<<快乐老年健康枕边书>>

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>