

<<子女关爱父母健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<子女关爱父母健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802455504

10位ISBN编号：7802455502

出版时间：2011-1

出版时间：军事医学科学出版社

作者：陶红亮 编

页数：252

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>

<<子女关爱父母健康枕边书>>

内容概要

陶红亮主编的《子女关爱父母健康枕边书》是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书，它旨在帮助中老年树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

生活中，很多中老年人由于各种各样的原因而忽略了对自身的关爱。

这本书为中老年朋友介绍了从身到心的健康原则，以及生活中各个方面的健康策略，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

谁说鱼和熊掌不可兼得？

这本忠实健康指南会让中老年朋友体会到双重收获的喜悦。

《子女关爱父母健康枕边书》是年轻人孝敬父母的最好礼物。

<<子女关爱父母健康枕边书>>

书籍目录

Chapter 1 饮食营养——饮食决定健康

一年养生始于春季

在炎热中给自己一份淡定与健康

在天干物燥中保持一份清爽

慢慢寒冬，聚集阳气最重要

健康的饮食有“秩序”

以蜜代糖——甜甜蜜蜜的保健

健康的身体用健康的花生油

水是生命之源

科学补充维生素让您更健康

带馅的食物更适合中老年人

吃粥不是养生之道

远离十类食品更健康

节食，不是减肥的唯一途径

吃水果，没有想象中的那么简单

猪蹄让您更年轻

牛奶不是随便就能喝的

蔬菜抗癌让中老年人更健康

Chapter 2 睡眠养生——睡眠与寿命

中老年人的睡眠应注意什么

中老年人睡眠时间短，起夜

足浴，良好睡眠从脚做起

中老年人睡眠时间有讲究

提高午睡质量很重要

要想睡得好，正确姿势少不了

食物催眠，经济又健康

自我按摩远离失眠

赖床5分钟不是错

晨练后千万不要睡“回笼觉”

中老年人选择枕头有讲究

打鼾会加速衰老

好被褥带来好睡眠

秋冬睡眠可适当补充维生素

Chapter 3 运动养生——适量锻炼抗衰老

中老年人锻炼讲究科学

太极拳丰富中老人生活

中老年人压腿不宜超过45°

适合中老年人的球类运动

舞动中老年人的健康与美丽

中老年人行走锻炼首选交替走

强身健体的“健肺操”

中老年人“五脏”健身

中老年人健脑的小动作

适合中老年人的健身操

中老年人散步姿势

<<子女关爱父母健康枕边书>>

中老年人多运动保养腿脚

中老年人运动要偷点懒

中老年人可“踢”出健康好关节

“抖”法锻炼适宜中老年人

Chapter 4 健康习惯——健康来自于良好的生活习惯

吃早餐，要科学

少说慢食更健康

勿食剩饭剩菜

中老年人天热别少吃

中老年人晨练的科学

假牙的护理

卧室窗帘的选择有学问

中老年人睡姿很重要

中老年人起床不宜快

中老年人泡脚的科学

冬季中老年人最好少喝茶

“老来俏”有益身心健康

中老年人长期染发易诱发癌症

冬天养生注意顺时令

Chapter 5 延年益寿——生命掌握在自己手中

延年益寿重在自我调节

大脑保健最重要

中老年人想长寿常吃葡萄干

中老年人长寿四秘诀

学好闭目养生法

中老年人养生有“七趣”

中老年人长寿“十忌”

中年限食可长寿

每天必吃的长寿食品

会呼吸更长寿

长寿人群具备的十种特征

Chapter 6 心理保健——安度健康幸福的晚年

顺利过好离退休关

适当“服老”有益健康

重视情绪锻炼

发怒是典型的慢性自杀

远离老年抑郁，警惕性情突变

正确对待心理疾病

保持一颗孩童的心

和年轻人交朋友

“笑”是抗衰老的特效药

宽容是不生病的药方

积极乐观更长寿

做一个快乐而时尚的中老年人

幽默是一种大境界

正确看待亲友的离去

抛弃固执，收获快乐

<<子女关爱父母健康枕边书>>

糊涂是一种大智慧

Chapter 7 更年期——悉心保健巧度更年期

不可忽视的女性更年期

更年期综合征与神经衰弱

绝经后要预防哪些疾病

更年期妇女为什么容易发胖

更年期如何自我保健

更年期保健的重点

更年期女性护好脚治疗失眠

更年期高血压饮食调理

女性更年期要做哪些检查

女性更年期的瘙痒与皮肤养护

更年期女性也可以漂亮

有助更年期女性瘦身的饮食

应对更年期“冷嘲”

更年期女性如何进行心理保健

更年期女性在饮食上有何禁忌

Chapter 8 美满婚姻——婚姻和谐益身心

中老年夫妻必知几大相处之道

情人节不只属于年轻人

中老年人再婚对身心有好处

黄昏之恋亦芬芳

婚姻幸福有助防老年痴呆症

吵出婚姻好味道

孤独中老年人易生病

和谐婚姻是健康的良药

中老年夫妻冲突的常见原因

中老年人如何解决夫妻间的冲突

丧恼对中老年人的影响

<<子女关爱父母健康枕边书>>

编辑推荐

科学保健，让中老年人的长寿愿望简单易行，中老年人保健，是身体与心理健康的统一，顺利度过更年期，让保健事半功倍，和谐婚姻，健康长寿的必要要素。

想要父母健康长寿？

陶红亮主编的《子女关爱父母健康枕边书》是你的最佳选择！

本书从饮食、睡眠、运动、心理、婚姻等方面讲述了中老年人的保健常识，简洁明了，经济实用

。

<<子女关爱父母健康枕边书>>

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>