

<<长寿保健大全>>

图书基本信息

书名：<<长寿保健大全>>

13位ISBN编号：9787807592792

10位ISBN编号：7807592796

出版时间：2008-7

出版时间：万卷出版公司

作者：崔钟雷 编

页数：413

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>

## <<长寿保健大全>>

### 前言

每个人从呱呱坠地开始，就注定了和衣、食、住、行打一辈子的交道。

提高生活品质和生活质量是每个人的生活追求。

但生活中形形色色的问题偏偏困扰着我们。

对生活中的各种常见问题进行更好的处理，有助于提高我们的工作效率，纠正不良的生活方式，使我们更好地享受生活的乐趣。

生活是个万花筒，一切从生活中来的，必将在生活中找到解决的方法。

为此，我们特地编写了《无病一身轻--家庭常见病防治大全》、《家庭实用按摩大全》、《生活中来--实用必备小窍门大全》、《饮食养生大全》、《长寿保健大全》这几本书。

这些书对人们的衣、食、住、行以及日常用品的使用、医药保健、卫生等方面分别进行了十分详细的介绍和说明。

其中，《饮食养生大全》对食物的选购、储藏和烹调进行了精心地讲解；《生活中来--实用必备小窍门大全》从穿衣服饰到美容家居，从医药保健到环境卫生进行了精彩的介绍；《无病一身轻--家庭常见病防治大全》和《家庭实用按摩大全》满足了人们小病自己能治疗，不打针、不吃药、不花钱、不上医院的愿望，在动动手、推、按、捏、摩之间，就达到了解除病痛的效果；《长寿保健大全》记录的验方是经过人民在生活中摸索、总结并验证过的，具有很高的实用价值，使人们在满足生活需要的同时，达到养生保健的作用。

希望这些书成为你生活中的良伴，在使用书中知识进行治疗和保健的时候，也不忘及时吸收新的知识、方法、窍门，做一个生活中的有心人。

## <<长寿保健大全>>

### 内容概要

人吃五谷杂粮难免会生病，健康的生活方式可以避免一些疾病的入侵，从而使人健康、长寿。

本书是一本长寿人士的养生经，告诉读者哪些情况可以使人达到长寿的目的。

权威专家把这些经验加以总结，保证了本书的实用性和权威性。

相信本书将是您获得长寿的不二法宝。

本书是一本长寿人士的养生经，告诉读者哪些情况可以使人达到长寿的目的。

记录的验方是经过人民在生活中摸索、总结并验证过的，具有很高的实用价值，使人们在满足生活需要的同时，达到养生保健的作用。

本书将成为你生活中的良伴，在使用书中知识进行治疗和保健的时候，不忘及时吸收新的知识、方法、窍门，做一个生活中的有心人。

## &lt;&lt;长寿保健大全&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章中老年人的生理状况一、中老年人的生理特征1. 中老年的概念2. 中老年人的记忆力为什么会衰退3. 生活中的情绪对中老年人身体的影响4. 中老年人的五种人格类型5. 如何检验自己是否还“年轻”二、中老年人的生理变化1. 生理功能的变化2. 外表会发生哪些变化3. 内分泌功能的变化4. 大脑功能的变化5. 性功能的变化第二章中老年人的心理状况一、中老年人的心理特征1. 中年人如何保持心理的年轻2. 中年人如何进行心理的自我保健3. 如何正确对待生活中的心理压力4. 如何进行自我心理调整二、老年人的心理特征1. 老年人的心理会有哪些变化2. 影响老年人心理的因素有哪些3. 老年人心理变化都有哪些表现4. 如何有效延缓老年人的心理衰老5. 如何增进老年人的心理健康6. 老年人如何预防离退休综合征第三章中老年人的养生保健一、老年人的保健原则1. 精神因素对健康的影响2. 情绪的调整与控制3. 劳逸结合4. 调节饮食5. 节欲养精6. 适宜运动7. 合理休息二、中老年人的日常生活保健1. 睡眠保健2. 睡眠的时间3. 睡眠卫生4. 饮食卫生与保健5. 衣着卫生与保健6. 戒烟与保健7. 沐浴卫生与保健8. 性生活保健9. 老年人居室环境三、中老年皮肤保健1. 皮肤都有哪些功能2. 影响皮肤的因素有哪些3. 中老年皮肤怎样防皱四、中老年药物养生保健1. 中老年进补时应注意哪些问题2. 老年人如何补养3. 高血压患者如何补养4. 能够补血的中药5. 能够补气的中药6. 能够补阴的中药7. 能够补阳的中药8. 能够抗衰老的中药9. 怎样挑选滋补性成药10. 怎样煎服滋补药第四章中老年人的饮食调养第五章中老年人的食疗方案附录

## 章节摘录

第一章 中老年人的生理状况 一 中老年人的生理特征 1.中老年的概念 目前,国内外对于中老年的界定还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯,常把40岁左右的人称为中年。有些学者认为,中年是指30-55岁的人,又有些学者则认为是35-60岁的人,而60岁以后的人称为老年。这都是有一定道理的。从人体正常生理功能的角度出发,30-40岁的人,正是旺盛、强壮的阶段;40-50岁时,多是稳定、平衡阶段;50-60岁的人,则由强转弱、生理功能减退、出现衰老的阶段,这时便步入了老年阶段。结合我国的具体社会情况(婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等)。根据中华医学会老年医学学会的建议,60岁以上为老年人,45-59岁为老年前期。按照这个界限,30-60岁范围的人应统称为中年,30-40岁称为中年初期,40-50岁为中年中期,50-60岁为中年后期,60岁以上为老年。当然,中老年这个含义不是绝对的,不同的历史时期、不同的地区有不同的中老年段。古罗马时代,欧洲人的平均寿命只有29岁,而1980年世界平均寿命已达61岁。随着科学技术的发展,生活水平的提高,对自身营养的加强,人类的寿命还会延长,那时可能到60-70岁才定义为中年,或者更高的年龄。而每个人的体质又有所不同,有人身体强壮有力,而有的人则未老先衰,因此中老年这个词的含义就更不相同了。

编辑推荐

长寿人士根据多年养生心得现身说法，权威专家悉心总结，为您打造长寿秘籍。

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>