

<<中老年养生专家谈>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生专家谈>>

13位ISBN编号：9787509145470

10位ISBN编号：7509145473

出版时间：2011-3

出版时间：人民军医出版社

作者：蒋光清，王中军，罗四维 编著

页数：151

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>

## <<中老年养生专家谈>>

### 内容概要

《中老年养生专家谈》作者蒋光清、王中军、罗四维参考大量古今文献，运用中医学、心理学和现代医学理论，以演讲形式阐述了中老年养生保健的策略、方法和诀窍。

包括饮食养生、运动养生、心理保健、健脑养生、戒烟限酒与饮茶保健、生活起居养生、退休养生、睡眠与性爱养生、婚姻与家庭保健、常见疾病防治和养生小秘方、小常识等。

《中老年养生专家谈》内容科学实用，阐述深入浅出，重点、要点好学易记，可读性、指导性、实用性强，适于中老年人和亚健康者阅读参考。

## <<中老年养生专家谈>>

### 书籍目录

#### 第1章 概论

- 一、健康的重要性
- 二、健康生活方式与长寿
- 三、确保健康的至理名言
- 四、走出养生误区
- 五、健康需要科学呵护

#### 第2章 饮食养生

- 一、基本饮食养生
- 二、食物搭配要五颜六色
- 三、什么都吃, 适量而止
- 四、科学减肥

#### 第3章 心理保健

- 一、身心健康评估
- 二、保持心态平衡
- 三、防止心理老化
- 四、重视维护心理健康
- 五、心态与健康

#### 第4章 运动与保健

- 一、不要因为忙忽视运动
- 二、坚持不懈地运动

#### 第5章 戒烟、限酒、饮茶与保健

- 一、戒烟
- 二、限酒
- 三、品茶

#### 第6章 健脑与养生

- 一、健脑的重要意义
- 二、大脑衰退的主要表现
- 三、常用健脑方法
- 四、健脑养生小常识

#### 第7章 生活起居与养生

- 一、人体生理活动节律
- 二、时令养生
- 三、衰老关键期及其保健要点

#### 第8章 退休后的养生生活

- 一、转变观念
- 二、读书养生
- 三、老得优雅

#### 第9章 睡眠、性爱与健康

- 一、睡眠与健康
- 二、性爱与健康

#### 第10章 婚姻与保健

- 一、婚姻概说
- 二、共同走好婚姻之路
- 三、婚姻经营的策略

#### 第11章 健康与家庭

## <<中老年养生专家谈>>

- 一、男性健康与家庭
- 二、女性健康与家庭
- 三、家庭生活幸福“三宝”
- 四、家庭融洽与健康
- 第12章老年人常见疾病的预防与保健
  - 一、脂肪肝
  - 二、心律失常
  - 三、冠心病
  - 四、易诱发心血管疾病的不良习惯
  - 五、甲型H1N1流感
  - 六、艾滋病
  - 七、炎症及抗菌药的使用
- 第13章保健养生小秘方
  - 一、健康防病操
  - 二、拔罐治疗“空调肩”或肩周炎
  - 三、热门防病、养生方法
  - 四、单方验方治久病顽疾
  - 五、养生小秘方
- 第14章用水、饮水健康
  - 一、居家用水保健
  - 二、健康杯与喝水保健
- 第15章健康长寿小常识
  - 一、预防心肌梗死
  - 二、肺结核病人饮食调养
  - 三、其他小知识
- 第16章学习犹太人的养生方法
  - 一、犹太民族
  - 二、犹太人的健康法则
  - 三、在满足中约束自己
- 参考文献

## <<中老年养生专家谈>>

### 章节摘录

版权页：牛奶最理想喝法是，如果一天只喝一袋奶，应睡觉之前喝，加上一片维生素C，一片复合维生素B。

一天就花一块多钱。

孩子不但健康，感冒、发热等毛病少，个子高，免疫力强。

我们对北京一些孩子做过一项调查，以了解身高差不多的父母所生的孩子喝奶与不喝奶有什么区别。

有个家庭很有意思。

这对夫妻很有钱，他们有一个小女孩，特别疼爱她，什么保健品都给她买，燕窝、蜂王浆，什么都吃，结果小女孩很快胖了，而且不到9岁就来月经了，一来月经就不长个儿了，身高仅1.52米，长大成人以后才1.54米。

另外一家呢，父母高矮差不多，家里没钱买保健品，就是喝奶，每天睡觉前奶奶给孩子喝上一杯牛奶，加上维生素C一片，复合维生素B一片。

小女孩15岁时身高1.68米，头发油光发亮，皮肤滋润细腻，而且体力好，功课好。

因此，疼爱孩子一定要讲科学，不要以为有钱就行了，有钱买不来科学。

事实证明，儿童喝奶的好处多得很。

3.中年人喝奶更好中年人只要喝上牛奶，体质会提高一个档次，最重要的是增加了骨密度。

现在很多老年人有骨质疏松、骨痛、龟背、容易骨折等。

有的老年人越活越矮，而且矮的速度比别人快。

为什么呢？

有一位病人有气管炎，常咳嗽，把气管炎治好了，不咳了，但还是胸痛，一喘气就疼痛加重，担心得了肺癌，就拍X线片，发现仅仅咳嗽就引起3根肋骨骨折。

住院后痛得不敢翻身，一翻身又断了1根，一共断了4根，浑身骨头都脆了。

就是因为他从来不喝奶，也不注意锻炼身体。

中年人喝奶可增加骨密度，老了以后，不容易骨质疏松、骨痛、龟背或骨折等。

## <<中老年养生专家谈>>

### 编辑推荐

《中老年养生专家谈》是由人民军医出版社出版的。

<<中老年养生专家谈>>

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>