

<<细说中老年女性健康密码>>

图书基本信息

书名：<<细说中老年女性健康密码>>

13位ISBN编号：9787536473935

10位ISBN编号：7536473931

出版时间：2012-4

出版时间：四川科技出版社

作者：陶红亮

页数：205

字数：260000

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>

## <<细说中老年女性健康密码>>

### 内容概要

《细说中老年女性健康密码》根据中老年女性的生理特点、保健理论和原则，从合理饮食、快乐运动、身心一体、疾病防治、生活方式、四季养生、饮食误区、睡眠调养以及中老年两性等多方面、多角度，进行了全面而具体的介绍。

本书旨在帮助中老年女性拥有正确的健康观，增强自我保健意识，提高自我保健能力，从而达到强身健体、延年益寿的目的。

## <<细说中老年女性健康密码>>

### 书籍目录

#### 第一章 合理饮食，寻找美味与健康的平衡点

红糖助你延年益寿气色好  
延缓衰老，维生素不能少  
常吃营养烤麸身体棒  
发酵粗粮的营养价值更高  
菠菜和草莓有助于提高抗氧化能力  
芝麻虽小，美容养颜抗衰老  
夏季易上火，吃鸭肉例外  
常吃山楂，强心又降脂  
中老年女性更宜喝豆浆  
常吃虾皮，营养又补钙  
喜欢吃甜食，蜂蜜替代糖  
山药好处多，补脾养胃助消化

#### 第二章 快乐运动，创造中老年女性新生活

步行，安全有效的老年运动  
使人精神振奋的踏步运动  
中老年女性，多跳健身舞多打太极拳  
瑜伽，女性青春不老的神话  
经常活动下肢，避免“腿先老”  
睡前进行腹部按摩，除病保健  
流汗运动，保健养生的良方  
运动健身，保持骨骼年轻化  
中老年女性的运动节奏要慢  
饭后这样走，能活九十九  
柔韧性锻炼，中老年女性的必修课  
益于养生的嘴上运动  
适合中老年女性的保健体操  
锻炼过程中应注意自我保护  
无汗运动也健身

#### 第三章 身心一体，炼体也炼神

心态不老，容颜不衰  
人生难得老来乐，悲观伤感为哪般  
生气少一点，健康多一点  
中老年夫妻如何心理相容  
中老年女性，学会为心灵松绑  
心态决定生活质量  
中老年女性不怕“老来俏”  
时常保持一颗童心  
适度紧张延年益寿，过度紧张透支健康  
培养兴趣爱好，摆脱抑郁心理

#### 第四章 识病懂病，预防为健康保驾护航

“气短”莫大意，心肺疾病早发现  
腰背疼痛需警惕内脏疾患  
小小舌苔，身体健康晴雨表  
中老年女性下肢寒冷可能是疾病征兆

## <<细说中老年女性健康密码>>

冠心病的身体征兆，切莫张冠李戴

中老年女性突然消瘦，小心疾病侵袭

身高降低要警惕骨质疏松

老年人记忆力变差要趁早治

中老年女性舌痛可能是缺铁

第五章 赶走疾病，把健康请进来

“一炎难尽”，谁动了我的关节健康

慢性病患者须警惕，冠心病马虎不得

中老年妇科疾病防治与日常调养

泡泡小腿肚，驱走老寒腿

胆石症，偏爱中老年女性的生活病

高脂血症、血脂异常，身体欠安康

甩掉“甜蜜杀手”糖尿病

提升免疫力，对抗衰老

难以根治的常见病——慢性咽炎

感冒非小事，众病源于它

中老年女性的口腔保健

第六章 生活方式，保护中老年女性健康

夏天经常摇扇，随身护健康

中老年女性穿衣，舒适与美观不矛盾

老花镜，适合自己的当配即配

“没牙老太太”也要坚持刷牙

体弱中老年女性少坐“硬板凳”

做菜有诀窍，葱姜蒜椒别乱放

不要迷信板蓝根

老年女性起床、睡前饮一杯白开水

煮粥放碱，营养破坏没商量

厨房妙招，做菜勾芡保护胃

老年女性选择手杖有讲究

第七章 四季养生，和而不同的智慧

春季肝气旺，养生宜吃甜

乍暖还寒，“春捂”如何捂

春困警惕脑中风

夏季养生要“吃苦”

夏季中老年女性宜养心健脾

身体该出汗时就出汗

金秋，菊花养生不容小视

秋季不设防，秋乏身上缠

冬季寒冷，中老年女性注意防病

第八章 懂生活，注重修身养性

读书看报也是养生之道

中老年女性要多参加社会活动

懒懒散散疾病找，先来登山增健康

醉心园艺，对健康大有裨益

健身球，中老年女性的康乐之宝

中老年女性打乒乓球好处多

闲时看看金鱼也养生

## <<细说中老年女性健康密码>>

养鸟陶冶性情，增进健康

不要小觑集邮的养生功效

享受养花的乐趣

### 第九章 饮食误区，纠正生活中错误的饮食方式

吃茄子类蔬菜削皮：皮的营养价值高

吃芹菜、莴笋等扔叶子：营养也被扔掉

中老年人不吃鸡蛋黄：适当吃鸡蛋黄有益

红皮鸡蛋比白皮鸡蛋营养高：没有大差别

虾含胆固醇，中老年女性不能吃：去弊留利

豆腐营养丰富可多吃：好食物也不要多吃

肉食以猪肉为主：要改变观念

生得长的豆芽营养更丰富：营养受损

剩菜、隔夜菜扔了怪可惜：吃了无益

家常菜错误混搭：营养流失易致病

生吃蔬菜营养丰富：有利有弊

不吃肥肉有益健康：完全禁食肥肉也是错误的

喜欢吃嫩炒猪肝：容易中毒

### 第十章 睡眠调养，成为生活中的“睡美人”

做“水萝卜”，不做“糠萝卜”

睡眠不足残杀健康

夜晚让身体自由呼吸

睡对午觉，益寿延年

睡姿不当易引发疾病

“夜长梦多”并非坏事

选好床上用品睡好觉

沐浴，睡前睡后哪个好

足浴，安神助睡眠的良方

如何获得深度睡眠

心烦意乱难以入睡的对策

### 第十一章 老有所依，少年夫妻老来伴

夫妻恩爱，最好的长寿秘方

适度的性生活能延缓性衰老

美满婚姻需夫妻携手共创

老年夫妻情更深意更浓

半路夫妻，老来“牵手”也幸福

老夫妻爱吵架

<<细说中老年女性健康密码>>

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>