

<<给老爸的健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<给老爸的健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787543671188

10位ISBN编号：7543671182

出版时间：2011-5

出版地：青岛

作者：吴国志//李巍//郑飞波//梁忆波

页数：303

字数：350000

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>

## <<给老爸的健康枕边书>>

### 内容概要

《给老爸的健康枕边书》是一本专门为老年男性精心打造的健康指南，它可以为忙碌一生的老年男性带来真正的健康福音。

书中以60岁以上年龄段男性为关爱对象，针对他们在相应年龄段身体易出现的健康问题，以及如何维护自身健康等作了较详尽的阐述。

主要包括老年男性的生理保健、合理膳食、运动健身、生活起居、疾病防治、安全用药、心理调节、性生活及养生保健等方面的内容。

## <<给老爸的健康枕边书>>

### 作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授，主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任。

兼中华中医药学会外科分会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中两医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。

主持承担国家及省部等级课题10余项。

在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。

并出版大众健康类图书10余部，担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过100万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程——中华全民读书推荐书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

## <<给老爸的健康枕边书>>

### 书籍目录

#### 第一章 男到老年要调养：老年男性的生理保健

从“小伙子”变为“老大爷”  
岁月无情：老年人生理功能的衰老  
老年人行为和心理的变化  
自己的心理，您了解吗  
正确认识人体的衰老  
男人，您是否已进入老年  
长寿特征，您具备多少  
科学养护脑，有助防衰老  
呵护耳朵，享受健康听力  
人老牙齿未必要老  
人到老年要护嗓  
护好呼吸道，呼吸更畅快  
年过半百，您应为晚年储存肌肉  
有效补髓，身体自健  
动脉“年轻”人不老  
人到老年莫忘护肝  
老年人更要保护自己的“肾”  
人到老年要“补肺”  
老年人脾胃保养四诀  
养护手足，伴您长寿  
要想人不老，先把腿保好  
附录：老年人健康日常自我检查法

#### 第二章 饮食有节保健康：老年男性的合理膳食

老年男性的营养需求  
老年男性的饮食原则  
老年男性的饮食方法  
老年人“膳食金字塔”  
不要对脂肪说“再见”  
老年男性如何补充维生素  
老年男性如何选择蛋白质食物  
老人贫血，别乱补铁  
免疫抗衰，请补锌添硒  
未渴先饮抗衰老  
烹调得法，老年人能吃红烧肉  
老年人不宜厚味  
老年人不要怕“吃蛋”  
水果营养，老年人慎吃  
老年男性宜多食的十类食品  
老年男性不宜多吃的十类食物  
老年男性不宜饮高浓度酒  
老年男性如何吃人参  
常喝牛奶的老年男性应多吃番茄  
老年养脑话营养  
用姜调味可以增加老年人的食欲

## <<给老爸的健康枕边书>>

“吃”掉前列腺肥大

第三章 适量运动抗衰老：老年男性的运动健身

体育锻炼：老年男性的抗衰良药

老年人常运动，健康好睡眠

老年人锻炼的五原则

夏季老年健身须注意

老年人冬季健身四要

把握好运动的度和量

“人老腿不老”八法

散步——老年人的健康益友

老年男性，“游”出您的健康来

登楼梯健身简便又实效

登高爬山，安全为先

老年人宜玩健身球

老年人防“失足”，练练太极拳

骨骼要健康，户外多活动

老年人不出家门也健身

老年人锻炼不宜长时间蹲马步

老年人，别让肩膀静下来

保养肾气法，常练祛腰病

晨走有助老年男性排尿

附录：老年人运动量的自我监测

第四章 生活有序寿更长：老年男性的生活起居

第五章 防治结合强体魄：老年男性的疾病防治

第六章 拄好医药这拐仗：老年男性的安全用药

第七章 心理平衡才健康：老年男性的心理调节

第八章 追求性福夕阳红老年男性的性爱生活

第九章 百岁老年人不是梦：老年男性的养生保健

## <<给老爸的健康枕边书>>

### 章节摘录

版权页：要想人不老，先把腿保好 人们常说：“人老腿先老”。

这话有一定道理。

研究发现，人过中年，骨质逐渐软化疏松、弹性韧性降低，腿部肌肉也开始减少，此时如果不注意锻炼，许多重要器官就会随之加快退化，衰老就会加速到来。

老年人腿部运动机能也比手臂运动器官早衰，常表现为腿发软无力，动作不利索。

所以，保护腿的健康对于老年人健康至关重要。

1.腿老催人老 感觉神经、运动神经的老化会影响到腿的衰老。

尤其是老年人，其腿部感觉向大脑传递，以及大脑向腿部发出指令的准确性和速度都有所下降。

腿距心脏较之于上肢更远，腿部血液回心更困难。

老年人由于年龄增大，血管弹性减小，容易发生循环不良，所以，腿部疲劳更难以消除。

腿的肌群比手臂的肌群大得多，所以，腿的最大肌肉力量也比上肢最大肌肉力量大。

因此，若承受相同负荷，上肢能够得到锻炼的肌肉在比腿部肌肉更多。

所以，腿部肌肉先衰老就不难理解了。

另外，一些专家认为，一个人腿部肌肉紧实，心脏必然强壮。

老年人皮肤松弛，头发变白，耳聋眼花，只能说明内脏和器官的局部变化，绝不能预测寿命的长短，而腿部肌肉结实才是健康长寿的重要标志。

一个行走如风、步履稳健的老年人，必定是寿星。

所以，老年人应该增加腿脚活动，保持腿脚肌肉坚实有力。

2.保腿养生，健康长寿（1）干洗脚：用双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直至足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。

用同样的方法再按摩另一条腿，重复10~20遍。

这样可使关节灵活，腿肌力增强，也可预防小腿静脉曲张、下肢水肿及肌肉萎缩等。

（2）甩腿：手扶树或扶墙先向前甩动小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，将脚尖用力向后，脚面绷直，腿亦伸直，两条腿轮换甩动，每次甩80~100下为宜，此法可防半身不遂、下肢萎缩、小腿抽筋等症。

## <<给老爸的健康枕边书>>

### 编辑推荐

《给老爸的健康枕边书(第2版)》是专门为老年男性朋友精心打造的健康指南，全方位、多角度地解读了老年男性的健康密码，指导老年男性远离不良的生活方式，消除健康隐患，走向健康而快乐的人生。

<<给老爸的健康枕边书>>

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>