

<<中老年保健手册>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健手册>>

13位ISBN编号：9787802027121

10位ISBN编号：7802027128

出版时间：2010-01-01

出版时间：中国人口出版社

作者：蔡鸣 著

页数：120

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>

## <<中老年保健手册>>

### 内容概要

《中老年保健手册》着重于实用方法的介绍，寓理论于方法之中，是集自保、自养、自防、自疗为一体的养生健身、防病治病、延年益寿的通俗读物。

## <<中老年保健手册>>

### 书籍目录

一、学点养生知识如何划分中老年人身体健康要注意哪十个不健康的生活方式有哪些毁掉身体的细节有哪些中老年人的保健准则有哪些中老年人保健要注意哪三大平衡老年人蹲厕有何隐患中老年人便秘有什么好办法老年人牙齿保健有何误区娱乐养生有何意义什么是“三清”保健法为何要讲究“慢养生”中老年人如何养目要想长寿每天要做哪五件事二、注意饮食卫生中老年人如何饮食养生不利于中老年人健康的食品有哪些中老年人如何养成良好的饮食习惯中老年人一味吃素好不好中老年人宜多吃哪些食物有损中老年人健康的饮食方式有哪些中老年人进餐时为何要细嚼慢咽餐桌上的降脂食物有哪些怎样增进中老年人食欲三、养颜抗衰老如何抗衰老抗早衰为何要调节内分泌为什么说中年肥胖是衰老的大敌如何防止先从腿上老为什么延缓衰老应从30岁做起延缓衰老如何防止绝对化为什么高雅的癖好有利于健康和抗衰老为什么读书能延缓衰老

章节摘录

一些长年参加运动练习的女性, 50岁、60多岁还显得敏捷, 身材挺拔、精神焕发、丰韵犹存。

(4) 运动锻炼可提高身体机能的水平。

运动锻炼, 可使血液循环加快, 血液的载氧量增大, 肌红蛋白、肌糖元增多, 可以使肌肉变得结实, 预防肌肉松弛, 可以使骨密质增多, 减少骨密质流失, 预防中年女性的骨质疏松症。

可以提高关节的稳固性和灵活性, 减少关节的劳损。

可以使韧带保持弹性, 减少韧带的僵硬和老化。

运动锻炼, 能使心肌细胞获得更充足的氧气和营养供应、增加心脏的功能, 能促进体内物质代谢过程, 减少脂质在血管壁的沉积, 保持血管壁的良好弹性、预防血管硬化。

还能促进体内脂肪的消耗, 起到减肥和降低血脂的作用。

能改善中枢神经系统的功能, 提高大脑的工作能力。

床上如何养生防衰?

(1) 选好床: 床的高度应以 略高于人的膝盖为宜, 以方便上 下床活动。

理想的铺垫物是在木板床上铺9厘米厚的棉垫, 可使人体脊柱处于正常的生理状态, 保证睡眠舒适。

(2) 用好枕: 颈部是人体最柔弱的器官之一, 枕头太高或太低都会影响颈部肌肉的自然放松, 日久天长还使肌肉韧带软组织失去张力和弹性, 导致脖子发僵或患颈椎病, 严重时甚至发生椎骨错位等疾病。

一般说来, 枕头高度在9~15厘米时易获得最佳睡眠。

可选用菊花、茶叶、芦花、防风等作枕芯, 也可用玉枕、磁性枕等保健枕, 以起到清肝明目、饱满精神等作用。

.....

<<中老年保健手册>>

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>