

# 《细节决定长寿》

## 图书基本信息

书名：《细节决定长寿》

13位ISBN编号：9787504730657

10位ISBN编号：7504730653

出版时间：2009-5

出版社：中国物资出版社

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《细节决定长寿》

## 前言

关注细节，让我们的父母健康长寿每一个做儿女的，在内心里都真诚地希望父母能够无病无灾，健康长寿，就像大家平日里祝福时常说的：福如东海长流水，寿比南山不老松。可事实上，情况有时候并不像我们心中所希望的那样。我们的父母，操劳了大半辈子，为孩子、为家庭付出了全部的心血，到老了，儿女们都有出息了，本该好好享享清福了，可是身体却出问题了。许多老人，也不知道身体哪里出了问题，吃饭没胃口，睡觉不香甜，做事没精神，浑身不舒服，再也不像年轻时有使不完的劲儿。久而久之，一些老人对自己的身体失去了信心，认为自己老了，不中用了，还有一些老人不愿给儿女增加更多的麻烦，甚至对有些疾病听之任之。其实，有很多病痛老人们自身就可以轻易化解，有很多危险本来就可以完全避免。在日常生活中，老人们只要对一些细节多加关注，对一些容易引起疾病的因素加以及时制止，根据自身体质，吃有营养的饭菜，合理搭配饮食，起居有时，生活规律，再根据老年人的身体特点，选取一些适合自身的运动方式，加强锻炼，并善于调节心情，保持好的心态，就真的可以远离病痛，身轻体健，长命百岁。

# 《细节决定长寿》

## 内容概要

《细节决定长寿》讲述了：有很多病痛老人们自身就可以轻易化解，有很多危险本来就可以完全避免。在日常生活中，老人们只要对一些细节多加关注，对一些容易引起疾病的因素加以及时制止，根据自身体质，吃有营养的饭菜，合理搭配饮食，起居有时，生活规律，再根据老年人的身体特点，选取一些适合自身的运动方式，加强锻炼，并善于调节心情，保持好的心态，就真的可以远离病痛，身轻体健，长命百岁。

# 《细节决定长寿》

## 书籍目录

第一章 饮食篇 1.根据体质吃饭 2.就地取材，按季进食 3.已饥方食，未饱先止 4.热勿灼灼，寒勿沧沧 5.不吃生肉 6.在家吃饭好 7.吃饭的时候少说话 8.老人吃饭讲究顺序 9.胃以喜为补 10.吃饭多咀嚼，老来不痴呆 11.怒后勿食，食后勿怒 12.老来早起别早吃 13.欲得长生，肠中常清 14.定期吃一顿无盐饭 15.豆可食，不可多 16.粥再好也不能顿顿喝 17.食“馅”得长生 18.春食三粥，强身健体 19.春食菠菜好养肝 20.夏天最好吃点“苦” 21.想解暑，试试碧绿的荷叶粥 22.吃秋藕，养脾胃 23.秋天不要喝生蜜 24.冬天也要吃点“寒食” 25.餐桌上的一二三四五 26.怎样吃素才能健康 27.正确喝汤，营养健康 28.清肺养阴有百合 29.要经得起粉丝的诱惑 30.为什么要少吃猪油渣 31.早晚一口麻油，健康快乐长久 32.最好经常吃点猪血 33.日食橘，不过三 34.“远亲食品”营养更高 35.“城市野菜”不能吃 36.不渴也要常喝水 37.饭后慢饮茶 38.瓜子虽香，少吃为妙 39.阴虚的老人慎喝茶 40.油盐酱醋，用对了才健康 41.巧吃“粥油”，延年益寿 42.正确吃火锅，才能得健康 43.鲜玉米好处多 44.有心血管病，吃点烤麸 45.腿脚不好，炖点蹄筋 46.老人最好少吃香蕉 47.护心防病，吃点坚果 48.白菜，您吃对了吗 49.不要去尝这些鲜 50.哪些鸡蛋吃不得 51.吃月饼最好“浅尝辄止” 52.晚餐还是早点吃好 53.睡前不要喝牛奶 54.喝茶宜淡不宜浓 55.做菜勾芡保护胃 56.老人不要“饿痢疾” 57.吃荞麦，预防内出血 58.老人少吃菜子油 59.吃西红柿的注意事项 60.多食长生果，神仙羡慕我 61.吃点墨斗草，健身又延年 62.每天三颗枣，青春永不老 63.哪些“皮”吃不得 64.消食健脾胃，喝点大麦茶 65.杏仁豆腐、豌豆黄，降压降脂帮大忙 66.“深色蔬菜”更营养，多吃熟食益健康 67.巧吃鱼鳞益处多 68.科学吃糖，才能健康 69.经常吃点鱼，健康没问题 70.每周吃猪蹄，年轻又健康 71.茶水煮米饭，防病又延年 72.吃好葱姜蒜，病痛少一半 73.虾皮营养又补钙，上了年纪要多吃 74.笋拨牛奶，止痢奇方 75.“醋蛋”的妙用 76.滋补早餐有“头脑” 77.降血糖的山药饼 78.“蟹黄”加二冬，补气又轻身 79.气血双补，母鸡人参 80.补肾止痛，茴香腰子

第二章 起居篇 1.老人的生活讲究“慢” 2.子时入睡养生机 3.别让午睡变成“误睡” 4.睡觉时请离“温暖”远一点 5.喝好三杯“救命水” 6.先睡心，后睡眼 7.枕头也要常晒太阳 8.枕药枕，睡得香 9.老人不宜睡软床 10.起床不叠被，原为利健康 11.冬天的早上还是“懒”点好 12.没牙了也要刷牙 13.含“氟”牙膏要慎用 14.不要用力擤鼻涕 15.站着穿裤子，容易惹祸端 16.打喷嚏时注意护腰 17.常小劳，出微汗 18.冬不坐石，夏不坐木 19.体弱少坐“硬板凳” ……

第三章 运动篇 第四章 保健篇 第五章 医药篇

### 章节摘录

58.老人少吃菜子油油是人们生活中缺少不了的东西。尽管因为高热量、高脂肪的“个性”，油已经被那些提倡清淡饮食的营养专家们批了很久，可真要离了它，恐怕谁都觉得不行。油要吃，可也不能不管三七二十一、随心所欲地乱吃，这样是会出问题的。越是经常吃的东西，对人的健康影响越大。对油这种天天都吃的东西，当然更要多加注意。老人们一般喜欢吃植物油，这是一种好习惯。因为，和动物油比起来，植物油含的脂肪相对少一点，有利于预防高脂血症和动脉硬化。可是，有一种植物油，老人们可要注意了，从今天开始，离它远一点。这是什么油呢？就是菜子油。说它不好，主要是因为它含有一种叫做芥酸的脂肪酸，而且含量还不低。芥酸这种东西少吃一点问题还不大，吃多了就容易沉积在血管壁和心肌上，引起高脂血、高血压和冠心病。菜子油里面的芥酸含量高达40%，长期吃的话，肯定是没什么好处的。

## 《细节决定长寿》

### 媒体关注与评论

食饮有节，起居有常，不妄作劳，故形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。 ——《黄帝内经》  
自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事决然。得意淡然，失意泰然。 ——《养心歌》  
早晚操劳勤锻炼，忙也乐观，闲也乐观。心宽体健养天年，不是神仙，胜似神仙。 ——《养生谣》

## 《细节决定长寿》

### 编辑推荐

《细节决定长寿》：喝粥也要注意别“过量”，如果觉得牙不好，平时把饭做得烂些就可以了。还是上古人所说的“米麦相扶，干稀两便”才是养生之道。老人们经常吃点猪血，贫血的能早早纠正，不贫血的也能提前预防，岂不比花钱买各种各样的补血药要强得多？粥油是米汤的精华，营养自然最丰富。老人大多数气血亏虚，肾精不足，喝点粥油，正好能补益肾精、益寿延年。有些经验丰富的老中医，让糖尿病病人常吃山药降糖，往往也能收到好的效果。这是因为，山药含有可溶性纤维，能推迟胃里食物的排空，控制饭后血糖升高，还能健脾补气，助消化、降血糖。武当山有位道姑，都108岁了看起来还身轻体健。她的一个养生之道就是食玉泉。她曾经这样赞颂食玉泉：“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年。”这么简单有效的方法，老年朋友们何妨一试？老人们遇到危急情况时，含服“速效救心丸”的姿势很重要。站着含，头部位置太高，经常会因为周身血管扩张而使血压降低，引起晕厥；躺着含，心脏位置太低，大量血液回流会加重心脏负担，使心绞痛更不容易控制。所以，在用“速效救心丸”时，最好坐着含服。不知不觉间，我们的父母开始变得步履蹒跚，白发丛生，有病在身，如何才能让他们身康体健，安享晚年？关注细节，关心父母，关爱老人，愿普天之下的老人们健康快乐，福寿无边！

# 《细节决定长寿》

## 精彩短评

1、健康在细节处，要更健康！



# 《细节决定长寿》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)