

《60岁以后的健康生活》

图书基本信息

书名：《60岁以后的健康生活》

13位ISBN编号：9787121118760

10位ISBN编号：7121118769

出版时间：2010-10

出版社：电子工业出版社

作者：挑扶有

页数：271

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

《60岁以后的健康生活》

前言

60岁，健康生活的新开始60岁是很多人退休的年龄，是人生的驿站。生命的风帆在这儿停泊，又将在这儿重新鸣笛起航。正如大文豪萧伯纳的一句名言：“60岁以后才是真正的人生。”因为0~60岁是第一个春天，61~120岁是第二个春天。第一春是播种和耕耘、辛勤劳作的春天，很辛苦；第二春是收获硕果，享受人生的春天，对于老年人来说充满着无限的亲切、温情和亲情！但当他们中的许多人面对或得知许多老同事、老战友、老同学、老邻居乘鹤西去，往往会悲观地感到冬天刺骨的寒风即将来临，掰着指头越来越感觉到离去“八宝山”的日子近得揪心。从而感到日子没奔头，活着没劲头，这些负面情绪日益压抑着他们的心。结果，“三饭”吃不香，“两侧”睡不好，日复一日，年复一年，让“第二个春天”擦肩而过，白白地浪费了宝贵光阴。其实，60岁以后，离开了工作岗位，进入了第二春，时间富裕了，空间广阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定意义上来说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。因此在新的时代，人生健康的里程碑应该是：60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。本书正是立足于构筑老年人的第二个明媚春天，以“确保肌体正常运转的‘加油站’——生理保健篇”为切入点，以“提高生命能量和活力的来源——饮食保健篇”为着力点，以“保护肌体不再遭受无妄之灾——医疗保健篇”为“护航”点，以“建造幸福港湾的心灵鸡汤——心态保健篇”为关键点，以“陶冶情操的行为‘艺术’——休闲娱乐篇”为活力点，比较全面系统地介绍了老年人60岁以后的各种健康知识、健康观念、健康生活方式、健康娱乐方式、健康生活习惯等，内容丰富，个案生动，贴近生活，贴近现实，具有很强的现场感和感染力；说理言简意赅，深入浅出，具有很强的说服力；方法通俗易懂，简便易行，具有较强的指导意义和很强的可操作性。本书融知识性、可读性、实用性和趣味性于一体，是老年人健康养生的最佳读物。

《60岁以后的健康生活》

内容概要

大文豪萧伯纳说“60岁以后才是真正的人生”。《60岁以后的健康生活》运用中医养生理论和现代医学研究成果，贴近生活，从细节入手，关注老人健康。全面系统地介绍了老年人60岁以后的各种健康知识、健康观念、健康生活方式、健康娱乐方式、健康生活习惯等，内容丰富，个案生动，贴近生活，贴近现实，方法通俗易懂，简便易行，具有很强的指导意义和可操作性。《60岁以后的健康生活》融知识性、可读性、实用性和趣味性于一体，是老年人健康养生的最佳读物。

《60岁以后的健康生活》

作者简介

姚扶有：知名作家，先后在《家庭医生》、《家家乐》、《家庭》、《知音》、《爱情婚姻家庭》、《人生》、《健康》等全国数百家期刊发表人生、心理、健康、婚姻、家庭等方面的随笔及科普作品600多万字。已出版《走通心与心》、《性爱千千结》、《快乐婚姻》、《情感魅力学校》、《从早到晚说健康》、《快乐其实很容易》、《情感CT》等著作15部。

长期致力于健康、婚姻、家庭、心理、性爱等方面的研究与著述，在国内享有较高的声誉，深受读者好评。作品曾多次获奖，被海内外多家报刊聘为特约记者、专栏作家、特约编辑和专家顾问等。

书籍目录

第一章 日常保健

察颜观色知疾病

“鼻”须多多关爱

老年人谨防憋出病来

综合调理，才能“便”得痛快

是谁让你身上痒痒

第二章 常见病症

腰痛，慎按摩

夏季，注意别犯肩周炎

老人关节痛，当心患肺癌

皮肤瘙痒，警惕糖尿病作祟

让“血稠”之恨渐行渐远

第三章 身心运动

预防衰老从腿部开始

身体常拍打，强身又延寿

晨练，科学适度才有益

练好太极拳，健康又长寿

运动保健要有章法

第四章 睡眠起居

积极休息，储蓄健康

老年人午睡益处多多

睡眠养生有讲究

睡前小运动，睡眠质更高

你选对枕芯了吗

第五章 佳蔬“食”尚

常吃海洋蔬菜，营养充足防病祛疾

苦瓜作伴，健康度盛夏

你对食用保健野菜了解多少

生食，怎样吃才健康

第六章 均衡营养

茶胜良药降“三高”

营养助你减压获健康

老年男人疼爱自己的营养餐

健康度夏，暗香浮动话饮料

第七章 酒与健康

药酒疗疾，学两招试试

老年人饮酒宜两少两适

酒入人体，如何“兴师动众”

美酒对健康的功罪

第八章 对症用药

这样解读“按时”服药

消腹胀须对症用药

高血压患者的“时辰服药”

正确用药，消除骨刺之痛

类风湿关节炎，综合治疗是关键

第九章 用药误区

致胃病的祸首——长期服药

“无效用药”看过来
警惕吃药招惹药物性肝炎
用药不当，饱受前列腺增生之苦
第十章 用药贴士
老年人如何安全使用抗生素
让胃里酸水不再“泛滥”
冬病夏治防哮喘
用药，别随意改变给药途径
勿为胰岛素注射的常见问题所扰
服用多种药的老人看过来
第十一章 心理障碍
荣耀的大妈怎么蔫了
睡不醒的老人为何成了早醒人
他为何“无病生病”
遇事悠着点儿
他为何从和蔼可亲到招人厌烦
第十二章 婚姻家庭
别让“感情势能”击垮你
老年人再婚的心理调适
心理相容，谱写黄昏情
“十保”延缓性机能衰退
只要用情，中老年性爱依然很精彩
第十三章 稳定情绪
人老须防情绪失常伤身
延缓心理衰老重在“六注”
让伤感从生活中走开
让烦恼焦虑不再令你心烦
第十四章 健康休闲
欣赏音乐，舒缓心情的妙方
喜好书画可延年益寿
棋牌娱乐中的身心保健
钓鱼健身心
第十五章 轻松娱乐
吹拉弹唱，身心的保健
老年舞蹈，健康与美丽相随
旅游，有益身心健康
网络，老年人的“新爱”

章节摘录

有病求医是自然的，像头痛脑热、伤风咳嗽等能确认是生病的，直接看医生就可以解决；然而，若出现指甲发青、面部浮肿、脚趾肿胀等不明确的患病征兆，可能就会犹豫不决，以致延误就医的最佳时机。尤其令人担忧的是，这些不起眼的小毛病，往往还是心肌梗死、动脉硬化等严重疾病的先兆。因此，如果我们能通过对手、脚、面部、头发和尿液等进行观察，及早发现病情，即可对其进行有效的预防和治疗。观手手能预报健康或疾病，如果手出现异常现象，可能患了某种疾病。因此，您应该经常观察一下手，看看身体是健康还是有什么毛病。

- 1.爪状甲：即指甲前端向下弯曲如鹰嘴状，多见于内分泌失调、循环系统功能有障碍者；另外，年事已高或有旧疾、经脉瘀阻者亦能见此甲。
- 2.杵状甲：即指端膨胀长大如鼓槌状，是由于长期肢端缺氧引起的，常见于慢性呼吸系统疾病，其次为心脏病。
- 3.匙状甲：即指甲中央凹陷，边缘翘起，常见于脊髓病、酒精中毒或风湿病。

《60岁以后的健康生活》

媒体关注与评论

健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发，离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。 ——卫生部首席健康教育专家 洪昭光

《60岁以后的健康生活》

编辑推荐

《60岁以后的健康生活》：献给老爸老妈的健康枕边书。一本为老年人量身打造的健康养生书60岁以后，我们的生活翻开了新的一页，健康和快乐是我们不变的追求从生活中的细节做起60岁，健康生活的重新开始

《60岁以后的健康生活》

精彩短评

1、送给父母的,感觉很实用

《60岁以后的健康生活》

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