

《老年人的养生智慧》

图书基本信息

书名：《老年人的养生智慧》

13位ISBN编号：9787802234604

10位ISBN编号：7802234603

出版时间：2009-1

出版社：王坤山 中国三峡出版社 (2009-01出版)

作者：王坤山

页数：210

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

《老年人的养生智慧》

前言

进入老龄社会是目前社会发展的一个趋势。早在2007年，就有媒体宣布：上海已率先进入老龄社会。这个信号引起了全社会的关注。数以亿计的中国人步入老年，不仅将给政治、经济、文化、家庭带来一系列的变化，而且给构建社会主义和谐社会提出了新课题。如何让老年人得到更多的关爱，使这个庞大的群体健康生活，拥有更多的幸福和快乐，是一项关系到全社会福祉和稳定的“阳光工程”。事实上，除了社会的关爱和子女的孝敬，老年人的健康、幸福和快乐最终还是掌握在自己手中，“最好的医生是你自己”。老年人想要健康快乐100岁，光靠有病吃药肯定是不行的。数据显示，医药只占健康因素的8%，要想长寿，就要懂得自己关爱自己，养成良好的生活习惯，掌握一定的养生智慧，这些在老年人的健康因素中占着绝大一部分。作为老年人，要想掌握一定的养生智慧，就不能忽视对生活、对爱情、对家庭的智慧经营，要珍惜自己的身心健康。很多人不懂饮食养生，因此，才大碗吃肉，大口喝酒。老夫老妻因为某一方的不良嗜好而吵架的现象在生活中也经常看到。

《老年人的养生智慧》

内容概要

《老年人的养生智慧》主要内容：老年人的健康、幸福和快乐最终还是掌握在自己手中，“最好的医生是你自己”。老年人想要健康快乐100岁，光靠有病吃药肯定是不行的。数据显示，医药只占健康因素的8%，要想长寿，就要懂得自己关爱自己，养成良好的生活习惯，掌握一定的养生智慧，这些在老年人的健康因素中占着绝大一部分。

《老年人的养生智慧》

作者简介

王坤山，男，中西医结合医师，医学博士，国际卫生医学研究院教授、美国中华医学会客座教授、澳大利亚国际中医药科技研究院研究员、中国微量元素科学研究会会员、重庆市糖尿病协会专家顾问，《中国临床实用医药杂志》副主编，《中国临床医药研究》、《河北中医》、《医学理论与实践》、《中医典籍》等杂志特约编委、编辑，三九健康网乙肝论坛、中医论坛版版主，就医网咨询专家。因其对中国养生经典文化有着独到的见解和研究，近几年在诸多大学、媒体开办中医养生讲座，深受大家的欢迎；曾多次受邀于美国、澳大利亚、马来西亚、加拿大等国家进行学术交流及讲学。

《老年人的养生智慧》

书籍目录

第一章 细节决定健康——日常起居中的健康攻略注意生活中的小事，避免意外的发生长寿生活应防止“五劳”不利于长寿的睡眠习惯老年人失眠怎么办晨练最好不要穿纯棉衣服经常摇扇，可预防疾病老年人吃水果的学问老年人穿衣要宽松老年人晒太阳的注意事项热水洗脚好处多第二章 吃出一身健康——老年人饮食养生饮食有节有助于长寿百岁老人的长寿食谱养成吃蜂蜜的好习惯吃哪些食物可以降低血压杂食是最健康的饮食之法饮食要限制食盐饮食要注意顺序老年人饮水的学问多吃红糖助你延年益寿有些食物不能混吃老年人食补禁忌第三章 心态好，活到老——老年人情志养生情志如何影响身体健康老年人心理健康的5个标准保持一颗孩童之心如何消除不良情绪和年轻人交朋友要多笑，笑是良药丧偶老人如何调适心理要学会服老，不要逞强老年人不要误解“难得糊涂老年抑郁症的治疗与预防第四章 实用是最重要的——老年人运动养生老年人运动时必须注意的事项步行是最好的运动晨练之前先饮水合理安排运动量游泳是锻炼老年人耐力的最好运动学会自我按摩，助您延年益寿举手甩手，助您健康不妨多做下蹲运动常登高可延缓老化拍打身体，强身延寿老年人拉耳健身养生法提肛运动让你摆脱痔疮困扰多做舌头操可延缓衰老第五章 治病不如防病——老年人常见疾病的预防怎样预防心脑血管疾病怎样预防老年痴呆症怎样预防骨质疏松怎样预防习惯性便秘怎样预防前列腺增生怎样预防肺炎怎样预防糖尿病怎样预防耳聋耳鸣第六章 是药三分毒——老年人用药禁忌老年人服药应遵循的规则滥用药物的危害老年人慎用胶类保健药千万不要这样用药降压药物要谨慎服用这些药品小心用注意药物服用与饮食的关系怎样阅读药品使用说明书第七章 养生先养心——老年人休闲养生弈棋养生，善弈者长寿也养花益寿，掌握养花的艺术垂钓，姜太公的养生大法绘画亦能延年益寿练习书法，善书者多长寿读书，延缓你的衰老老年人打麻将切莫较劲第八章 最美不过夕阳红——老年人性保健老年人也有享受“性福”的权利老年人要正确看待自己的性生活老年人怎样才能保持性趣老年人怎样摆脱性衰老老年人过性生活的时间与次数老年男子不宜随便补充雄激素可以提升性趣的“爱”隋食品老年人再婚好处多第九章 春夏养阳，秋冬养阴——老年人四季养生法春季锻炼注意事宜春季如何进行食补春季要防三种病夏季锻炼注意事宜夏季如何进行食补夏季如何防上火秋季锻炼注意事宜秋季如何进行食补老年人秋季旅游要安全第一冬季锻炼注意事宜冬季如何进行食补冬季要防六种病

《老年人的养生智慧》

章节摘录

有些食物不能混吃每一种食物都有特殊的营养成分，所以，我们主张杂食。然而，有些食品是不能混吃的，混吃不仅吸收不到应有的养分，反而会危害人体的健康，甚至夺走我们的生命，食物中毒就是常见的例证。菠菜不能跟豆腐同煮菠菜有“蔬菜之王”的美称，是一种营养价值极高的蔬菜，含有铁等多种人体必需的微量元素，但菠菜不能与豆腐等含钙较高的食品同煮。菠菜营养丰富，其草酸与豆腐的氯化镁、硫酸钙结合，会生成不溶性的草酸钙，不但会造成钙质流失，还会在人体内形成沉积、结石，如肾结石等。所以，菠菜不能跟豆腐一起煮，一起吃。胡萝卜忌与酒同食胡萝卜下酒，影响人体健康，是非常不利的。俗话说：“一忌空腹饮酒，二忌白酒与汽水同饮，三忌酒与胡萝卜同食，四忌过量饮酒。”由此可见，胡萝卜下酒对人体不利。胡萝卜含有大量胡萝卜素，如和酒精一同进入人体，会在肝脏中产生毒素，引起肝病。因此，老年人在喝酒时最好不要吃胡萝卜，也不要服用胡萝卜素营养剂。

《老年人的养生智慧》

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 洪昭光每个人都有两位医生：一位是医院的大夫，一位是你自己；大夫靠药物赶走疾病，自己靠精神赢得健康。人一定要有这样的本领：既能战胜逆境，也能战胜疾病，而且能战胜逆境与疾病共同向你发起的进攻。全国政协委员、《光明日报》原总编辑 袁志发关爱老年人，不仅要做到老有所养，老有所安，老有所为，老有所乐，还要帮助老年人老有所悟。对于相当一部分老人来说，仅有物质生活的充盈并不等于幸福和快乐。在思维方式、生活方式越来越多元的社会环境里，他们还需要精神上的充实，想得开，想得通，想得远，想得深。清华大学新闻与传播学院院长、《人民日报》原总编辑 范敬宜21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已经成为人们永恒的话题。社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的支持。拥有健康已成为人们不懈的追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福，更是关系社会和谐发展的大课题。我们各级领导、干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。 卫生部保健局常务副局长 王捍峰

《老年人的养生智慧》

编辑推荐

《老年人的养生智慧》是一本专为老年人准备的珍贵礼物，第融传统现代保健为一体，是指导老年人提高生活质量，益寿延年的保健顾问，我国古人很早就提出“天人合一”的观点，它不但是中国古代哲学的重要观念，也是养生理论的基础。著名老中医，医学博士王坤山教授最新力作，国际卫生医学研究院，新浪，搜，网易，中华网，三九健康网，中医论坛等合力推荐，鼎力推荐。

《老年人的养生智慧》

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