

细节决定健康



[细节决定健康 下载链接1](#)

著者:王砚琳 编

出版者:青岛出版社

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787543643123

最美不过夕阳红，如何把这段美好的景致经营得更久远，正确对待自己的健康问题，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个老年朋友最大的愿望。本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地介绍怎么重视生活中的细节。与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微笑的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。细节军顶健康，细节决定活百岁；细节成就健康，细节成就美好生活。本书为你介绍影响老年人健康的369个生活细节。

作者介绍:

目录: 第一章

养生之道——小细节成就大健康1.高龄老人的“七多七少”2.恪守养生“九不过”3.老年人养生忌“五久”4.老年人养生要诀：三个“半分钟”，三个“半小时”5.过节要做“三有”老人6.春季养生六宜7.春季养生六忌8.春困巧调整9.常伸懒腰消春乏10.老人须防倒春寒11.春天不要忙减衣12.春令衣着宜下厚上薄13.春季梳头可养生14.春季体检正当时15.早春走路防腿老16.春季养生先养肝17.春季注意防旧疾18.春季防胃病19.春季精神易发狂20.春季警惕五大发物21.春季养生吃什么22.春茶不要趁鲜喝23.春天给家里加点湿24.春令时节多补水25.夏季养生“清”为贵26.夏季养生三不贪27.冬病夏治正当三伏天28.老年人度夏要防情感障碍29.夏季老年人宜动手摇扇30.秋季养生话防燥31.秋冻并非人人皆宜32.秋高气爽喝菊花33.秋季防病需运动34.珍唾惜津防秋燥35.冬季养生须重藏36.老人冬补禁忌37.冬天懒一懒，多喝药一碗38.冬季老人需暖背39.天寒地冻莫忘护耳40.冬季须防暖气燥41.冬天要防“电热毯病”42.冬天当心“人味污染”43.老人冬季洗澡五注意44.老年人寒冬慎泡热水澡45.冬天洗澡从脚开始46.热水泡脚好处多47.冬天不要使用搓澡巾48.冬天洗澡也要防“中暑”49.寒头暖足胜吃药50.足部按摩保健康51.久坐之后扩扩胸52.老年人忌做危险动作53.远离六种容易发生意外的行为54.老人应远离三种家用电器55.老年人看电视三不宜56.老年人补钙三大误区57.适当饮茶有益健康58.老人喝茶四不宜59.饭后一杯茶未必好60.朝盐晚蜜，圆你好梦61.早喝盐汤如参汤62.饮水温度有讲究63.改掉不良饮水习惯64.老年人服药酒好不好65.老年人饮酒的利与弊66.老人肥胖与减肥67.过胖和过瘦都不利老人健康68.老来染发五原则69.头发少了也要常梳头70.眼睛老花配镜莫迟疑71.老花镜最好三年换一个72.老年人应重视口腔保健73.保护好牙齿74.老年人牙齿保健误区75.老人戴假牙七项注意76.是什么导致了口臭77.四种方法消除口臭78.口香糖该怎么吃79.保健牙刷巧选择80.慎重选择牙膏81.掌握正确的刷牙方法82.老年人口干怎么办83.老年人选鞋八项注意84.老年人不宜穿平底鞋85.不要轻视睡眠的作用86.健康午睡有讲究87.老年人需要的睡眠并不少88.选择一个合适的枕头89.老年人睡眠要科学90.老人为何常失眠91.睡眠的认识误区92.右侧卧位最有益睡眠93.睡觉时不宜张口呼吸94.睡觉打鼾危害大95.睡眠充足巧判断96.按照四季调整起居时间97.早睡早起，延年益寿98.老年人睡前应做好准备99.合理安排晚餐可改善睡眠质量100.睡前按摩有助镇静催眠101.花香宜人促健康102.老人宜养什么花103.居室中不宜放置的花卉104.老人乘机前饮食有三忌105.老人晕机巧应对第二章
饮食与营养——健康美味重细节106.世界卫生组织推荐的最佳食物107.老年A膳食“金字塔”108.老年A食用某些食品要适度109.女种食品要会吃110.老年人养生饮食十不贪111.老人饮食贵在“变”112.营养平衡说“七不”113.老年人应防营养流失114.为何老年人易出现营养不良115.应时饮食利长寿116.健康饮食十二个“一点”117.合理安排一日三餐118.科学吃早餐119.老年人晚餐四不过120.终日饱食损健康121.饭后最忌六件事122.老年人增进食欲方法多123.老年人消化功能减退后的饮食安排124.缺乏肉奶蛋，抗病能力会减半125.主食吃得少，头发白得快126.缺少锰钴人易老127.老人摄入膳食纤维要限量128.老年人每天应摄入多少胆固醇129.摄取维生素须防“冲撞”130.老年人软化血管吃什么131.“吃掉”老年斑132.九种方法吃掉亚健康133.补脑常吃食用菌134.四种有利于排毒的美味食品135.吃软不吃硬易诱发痴呆136.调养饮食防反酸137.食物越黑越健康138.苦味食品能健身139.让人心情变好的食物140.空腹时不宜吃的食物141.不宜同吃的食物142.吃水果有五忌143.看疾病吃水果144.看体质吃水果145.黄瓜生吃不宜多146.有些蔬菜不宜生吃147.蔬果颜色与营养148.常吃紫菜益健康149.细心分辨毒野菜150.新鲜玉米促健康151.吃什么油好152.远离四种水153.饮用豆浆五项注意154.老年人喝奶要讲究155.煮奶三忌156.饮用牛奶有八忌157.哪些老人最宜喝酸奶158.老年朋友不要忽视奶粉159.蜂蜜是老人的“牛奶”160.蜂蜜可以对症选161.豆饭好吃莫多吃162.怎样吃粽子163.肥肉炖烂可以吃164.常吃猪蹄可长寿165.老人多喝鸭肉粥可利尿消肿166.老年人吃煎鱼易中风167.老年人不宜长期喝粥168.哪些老人不宜多吃月饼169.老人吃饺子四不宜170.羊肉要配凉性蔬菜吃171.老人常吃虾皮好172.老年人不要怕吃蛋173.方便面的健康吃法174.春季饮食宜温补175.春季蘑菇进行时176.春季吃鱼好时机177.春食蔬果有七忌178.春季

蔬菜勿贪鲜179.春食野菜当慎重180.清淡饮食度炎夏181.三伏天慎进补182.秋季饮食有讲究183.冬季多吃热量高的食物184.冬吃海带能御寒185.冬天吃火锅有五宜186.别得“火锅综合征” 第三章

运动保健——生命在于运动，动则不衰187.运动养生五大原则188.运动养生意义大189.巧运动有奇效190.健身运动要持久191.判断健身运动是否适量六标准192.老年人运动五忌193.老年人健身七戒194.养生必做的几个小动作195.“温和运动”有益健康196.老人不出家门也可健身197.手指保健操198.有益健康的“手跑”运动199.拍打保健法200.揉腹保健法201.舌头运动也养生202.睡前晨醒两按摩203.锻炼平衡防跌倒204.散步有益健康205.老人倒走四项注意206.强力行走是健康行走207.饭后百步走要因人而异208.避免错误的行走209.老年人也可以慢跑210.老人跳舞七忌211.练太极拳健身好处多212.老年人练太极拳四项注意213.膝痛练太极拳还得悠着点214.健康的太极柔力球运动215.适合老年人的球类运动216.老人巧晒日光浴217.雾天不宜进行室外运动218.感冒不可通过锻炼治疗219.胃下垂的体育疗法220.初春锻炼五不宜221.夏天运动有五忌222.高温时节运动注意事项223.秋季运动有三防224.冬季清晨户外锻炼要谨慎225.老人最不宜冬季垂钓226.老年人旅游六项注意227.老年人出游谨防“旅游病”228.老年人爬山八项注意第四章

心理保健——细节处把握健康心态229.老年人心理健康十大标准230.老年人的六人心理需求231.老年人存在三种年龄232.老年养生宜七淡233.老年人应学会三忘234.保持健康心态“一二三四五”235.快乐是健康大处方236.老年人应经常保持“九乐”237.老人应提高心理承受能力238.老人大笑促健康239.老人想哭莫要忍240.老人多看少儿节目益健康241.音乐带来好心情242.老人心病需“话疗”243.老人“自作多情”益健康244.老人需要“亲密接触”245.人老切莫心先老246.老年人不宜太怀旧247.孤独寂莫催人老248.精神紧张催人老249.依赖心理催人老250.远离愤怒有六法251.老人美容重在心252.老年抑郁有表现253.老年抑郁莫忽视254.警惕癌症性格255.坏心情是癌症的向导256.用心理行为治疗高血压257.老年人唠叨有缘由258.老年人与子女相处有十忌259.老年丧偶须调心第五章

健康管理——管理健康细节，盘点健康资产260.健康管理维护您的健康261.为什么需要健康管理262.完全健康的含义263.健康老人十大标准264.老当益壮新标准265.美国《福布斯》杂志开出的长寿秘方266.哈佛大学公开的百岁长寿秘诀267.延年益寿五字经268.古代名人养生九诀269.“药王”孙思邈养生四法270.长寿从慢餐开始271.九种有望健康长寿的人272.抗衰延寿关键在自己273.人活百岁靠什么274.影响寿命的八项因素275.避免十种不良生活习惯276.老年人衰老的指标277.老年人衰老的征象278.延缓衰老的六大举措279.常摸头部延缓衰老280.叩齿促长寿281.养生之道贵在健脑282.重视人体排毒功能283.老年人要警惕九种健康隐患284.影响健康的危险因素285.老年人要注意反常情况286.老年人体检要查七个方面287.健康体检前要做好准备288.B超检查六项注意289.健康女人也要定期妇检290.老年人查体前慎饮食291.健康体检五项禁忌292.测量血压注意事项293.验血选无名指有缘由294.心电图检查的准备和注意事项第六章

疾病防治——防病从细节处着眼，治病从细节处着手295.老年人疾病降临前的两次警报296.老年人要警惕“脑危时刻”297.老年人看病五大误区298.家人要相“医”为命299.红光满面未必健康300.老来瘦未必都是福301.返老还童是假象302.老年人蹲厕要当心303.老人倒地先别扶304.人老手抖原因多305.防止耳背有五法306.中暑后应喝淡盐水307.眼皮肿胀要注意308.老年性眼病不可忽视309.老年性白内障重在预防310.人到年老应护嗓311.老年瘙痒自我保健五法312.老年甲亢自我诊疗313.老年颈椎病患者锻炼五法314.小心防治肩周炎315.椎间盘突出慎按摩316.老年人避免摔倒防骨折317.补钙同时要补充维生素D318.老年性膝痛锻炼四法319.老年人痛风生活保养六法320.“不安腿”是个什么病321.细数老年人足病322.老年人脚跟痛为哪般323.科学进食保肠胃健康324.晚餐不当会导致八种疾病325.消化性溃疡患者保健七法326.胃溃疡患者慎食糯米制品327.老人谨防药源性肠炎328.夏季警惕冰箱性腹泻329.好习惯防便秘330.感冒是老年人的健康大敌331.老年人冬春警惕肺炎332.夜间哮喘发作原因多333.老人更易受结核病侵害334.六项措施预防心律失常335.预防猝死六项注意336.老年人谨防体位性低血压337.血压偏低要多喝水338.高血压病人巧睡眠339.高血压病人睡前少服降压药340.临界高血压非药物治疗六法341.“三高”老年人宜吃猪血342.高血压病人服药六忌343.糖尿病患者饮食控制最关键344.糖尿病人进食一小时后适合运动345.糖尿病患者锻炼四法346.治疗糖尿病八人误区347.尿路感染别着急停药348.四项措施防治尿结石349.预防中风保健七法350.重视中

风来临前的预警信号351.引起中风的危险因素352.预防老年痴呆保健六法353.防癌从日常生活细节做起354.人老缘何易患癌355.膳食防癌十二条措施356.多吃粗粮来防癌357.低热量饮食有助于防癌358.预防胃癌管好嘴359.男性下蹲式排尿可防肠癌360.老年人用药原则361.老年用药十二忌362.速效救心丸坐着服363.急救盒是冠心病人的救命盒364.六类药物易损害老年人肾脏365.煎中药三大讲究366.特殊药材的煎煮方法367.中药的服药方法368.煎汤药适可而止369.老人输液四项注意
· · · · · · ([收起](#))

[细节决定健康_下载链接1](#)

标签

健康

评论

有网络就不需要这类书了。不过买本给家里父母翻翻还是可以的。

[细节决定健康_下载链接1](#)

书评

[细节决定健康_下载链接1](#)