

老年健康长寿全书



[老年健康长寿全书_下载链接1](#)

著者:王铭词 编

出版者:湖南科技

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787535758521

《老年健康长寿全书》的内容主要凸显了4个字，即“细致、预防”。经过大量的搜集

与整理,《老年健康长寿全书》归集了多个实用保健小常识,信息量庞大且具有一定的权威性、准确性;另外,结合中老年人的身心特点,《老年健康长寿全书》从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给中老年朋友。

《老年健康长寿全书》融传统养生于现代保健,寓健康长寿于新潮健康理念,其中既有各种养生的“妙方”与“秘诀”,又包含了健康长寿的普遍规律。无论是从书的内容和结构来看,还是从其实质和意义上来看,《老年健康长寿全书》都不失为一本健康实用宝典。相信每个读者都可以从中各取所需、各得所求,为自己找到通往长寿的健康之路。

可以毫不夸张地说,《老年健康长寿全书》是指导老年人活得有质量、颐养天年、益寿延年最好的工具书。

作者介绍:

目录: 前序 长命百岁不再是神话第1章 合理饮食,吃出健康的“长寿星” 1
老年人营养代谢的特点 2 老年人的营养需求 3 老年人的饮食策略 4 健康饮食延年益寿 5
营养早餐四要素 6 健康长寿离不开水 7 老年人补脑 8 食用螺旋藻延年益寿 9
老年人多吃蔬菜对健康有益 10 常吃野菜可以抗癌 11 老年人应适当吃肉 12
老年人不宜多吃的食物 13 老年人喝咖啡应谨慎 14 老年人不宜过量饮酒 15
老年人不可盲目进补 16 老年人如何补钙第2章 健康睡眠,老年人睡出“年轻态” 1
睡得好才能身体棒 2 高枕并非无忧 3 要对枕头进行保养和清洗 4 老年人贪睡危害多 5
老年人睡姿决定健康 6 开灯睡觉有害健康 7 面对面睡觉也有危害 8 睡前活动宜忌多 9
午睡千万别睡得过长 10 影响睡眠的不良习惯 11 睡前不宜点蚊香 12
测测看,你的“睡商”真的符合标准吗第3章 适度运动,掌控年龄的“显示器” 1
老年人巧锻炼好处多 2 老年人应慎选运动项目和注意运动禁忌 3 老年人晨练有讲究 4
慢跑让你更健康 5 爬山有益延缓衰老 6 多打太极拳多跳健身操 7 老年人最适宜床边锻炼
8 用脚跟走路可延寿 9 老年人散步好处多 10 老年人游泳好处多 11 老年人的减肥运动 12
适合老年人健身的球类运动 13 患病老年人的运动要特殊化 14
安全运动,时刻小心运动损伤第4章 巧穿妙戴,让美丽与健康同行 1 穿衣可以改善情绪
2 老年人春季穿着与健康 3 老年人春季穿衣要“捂” 4 老年人夏季穿衣与健康 5
老年人秋季穿衣与健康 6 老年人冬季穿衣与健康 7 老年人穿鞋要多注意 8
常换衣服益健康 9 老年人内衣选择有学问 10 老年女性也要重视佩戴文胸第5章
远离疾病,既长寿也要保质量 1 对抗疾病,预防胜于治疗 2 老年人常见疾病及预防 3
老年人如何预防感冒 4 老年人如何预防哮喘 5 老年人远离骨质疏松症 6
老年痴呆症的有效预防 7 老年人如何预防冠心病 8 老年人中风的防与治 9
预防贫血,保证健康 10 腰腿病的防治也很重要 11 骨关节炎防治有方法 12
心脑血管疾病应及早预防 13 眩晕莫小视 14 老年人异常情况不可忽视第6章
呵护心理,作解救自己的观世音 1 老年人多注意心理健康 2 人老心不老 3
老年人要远离孤独与焦虑 4 笑一笑,十年少 5 老年人要保持健康心态 6
老年人健康需要有“伴” 7 知足才能长寿 8 正确看待生与死 9 童心常在养天年 10
老有老的好 11 “老来俏”也是长寿之法 12 心态要平和,为人要豁达 13
单身老人要大胆追求黄昏恋第7章 养生保健,寿星都是“养”出来的 1
老年人春季养生方法 2 老年人夏季养生方法 3 老年人秋季养生方法 4
老年人冬季养生方法 5 养生要注重足疗 6 老年人如何保护牙齿 7 梳头养生,有益健康 8
养生先养神 9 要长寿,先养脑 10 老年人冬季应多晒太阳第8章
老有所乐,打造精彩黄昏生活 1 老有所乐,年轻之道 2 读书养生益健康 3
欣赏音乐能去病抗衰 4 花花草草保健康 5 学姜太公钓鱼 6 玩出来的百岁寿星 7
瑜伽不是年轻人的专利 8 棋牌娱乐要适度 9 动脑动笔,保持进取之心 10
养鸟赏鸟添欢乐 11 常打太极,疾病远离 12 游山玩水莫大意 13 养个宠物陪伴你 14
乐趣亦在劳动中 15 老有所学第9章 细节管理,小细节成就大健康 1 手机辐射不容小觑 2
天冷了,当心煤气中毒 3 配一副适合自己的老花镜 4 夫妻恩爱是最好的长寿秘方 5

老年人要警惕突然消瘦 6 老年人不可过分依赖保健品 7 抽油烟机要早开晚关 8
老年人记忆力差要趁早治 9 夏日摇扇好处多 10 你的筷子，你注意了吗 11
懂得刮痧好处多后记 下一个“不老的神话”就是你
· · · · · · ([收起](#))

[老年健康长寿全书 下载链接1](#)

标签

评论

[老年健康长寿全书 下载链接1](#)

书评

[老年健康长寿全书 下载链接1](#)