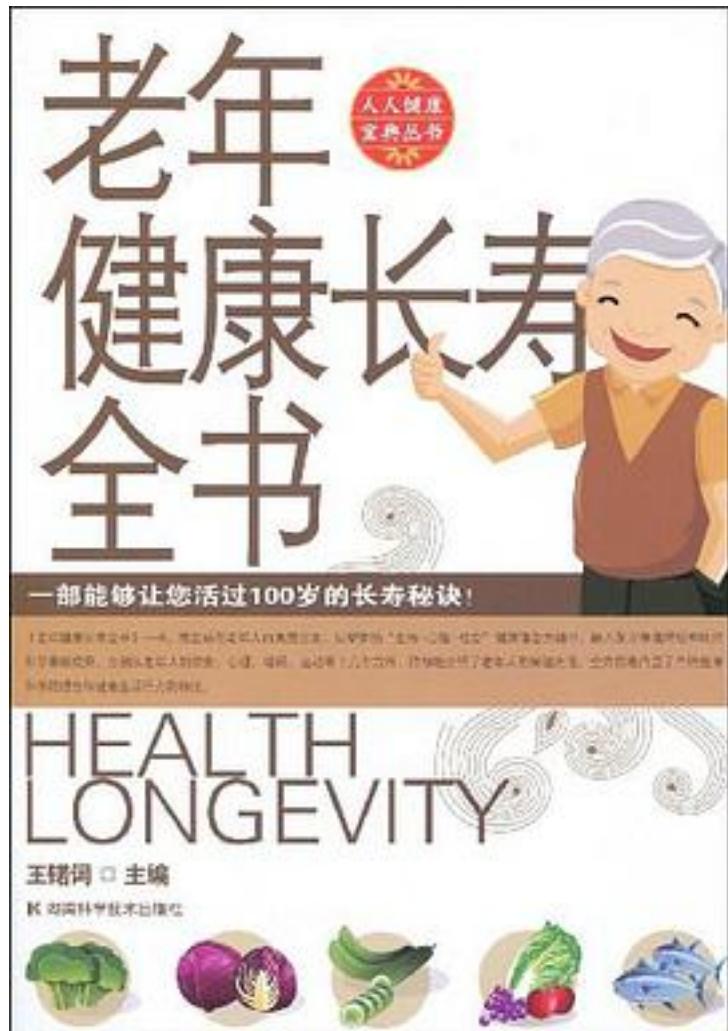


# 老年健康长寿全书



[老年健康长寿全书 下载链接1](#)

著者:王锘词 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品	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	
	2老年人春季穿着与健康	3	穿衣可以改善情绪	
	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
	老年人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	老年人异常情况不可忽视	第6章
	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7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	老年人老心不老	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8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9章 乐有所学		
	老有所乐，打造精彩黄昏生活	1	乐在劳动中	15
	老有所乐，年轻之道	2	老有所学第9章 细节管理	
	读书养生益健康	3		
	欣赏音乐能去病抗衰	4	小细节成就大健康	1
	花草草保健康	5	手机辐射不容小觑	2
	学姜太公钓鱼	6	天冷了，当心煤气中毒	3
	玩出来的百岁寿星	7	配一副适合自己的老花镜	4
	瑜伽不是年轻人的专利	8	夫妻恩爱是最好的长寿秘方	5
	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		

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](#)