

《长寿，其实就这么简单》

图书基本信息

书名：《长寿，其实就这么简单》

13位ISBN编号：9787111291114

10位ISBN编号：7111291115

出版时间：2010-1

出版社：机械工业出版社

作者：李海清 编

页数：225

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.tushu000.com

《长寿，其实就这么简单》

前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

《长寿，其实就这么简单》

内容概要

《长寿,其实就这么简单》是《健康时报》在创刊十周年之际,将十年间所刊登内容的精彩呈现,是对老年人健康的倾情奉献。《长寿,其实就这么简单》不仅能让老年人度过最美的夕阳红,而且能使年轻人更好地了解 and 关爱老年人,给他们精心呵护。具体内容包括精神养生、养心降脂、调理肠胃、眼明齿健、增强运动、谨防意外、脑灵气畅、日常保健等各个方面,关爱老人、让老年人享受完美人生从你我做起。

《长寿，其实就这么简单》

书籍目录

钟南山院士序前言（孟宪励）第一部分 心中有爱更健康 多给老人一些梦想 美国老人扎堆儿做善事 做善事减轻病痛 落寞老人别当孙权 “公岁”让老人变年轻 老来别做“老小孩” “老来俏” 撑开健康伞 找保姆留出“适应期” 老人为啥与“外姓人”难处 帮母亲摆脱“文化休克” 老人搬家易闹情绪 应邀写字很累人 让便携秤尽早下岗 有的老人为何贪吃 老人养狗当心添乱 回忆录帮老人找回自信 护理老人有技巧 带老人看病多和病友交流 和老人说话要慢半拍 给生病老人的10件礼物 老人别拒绝抑郁门诊 九成老年性抑郁被耽误 焦虑会使腹泻难愈 老两口分住麻烦多 习惯性叹气找找原因 老人在家中要“找准位置” 退休后适度紧张更健康 老人少去凑热闹 丧偶半年是道“坎” 让空巢老人做做采购员 老友交流最好写信 探亲假缩水对老人伤害大 两代人沟通要把话说透 老人需要声响刺激 让老人多听听脚步声 老人更需要拥抱 放风筝能满足控制欲

第二部分 调节饮食护心脏 有心血管病常吃山药 防动脉硬化多喝硬水 喝茉莉花茶可调压 血脂异常长喝红曲粥 柠檬是个降压果 冠心病患者最好吃蒸菜 防动脉硬化吃含铬食物 可快速调脂的几种食物 常吃山楂强心又调脂 泡菜加香蕉可降压 海带根煎水帮助降压 调脂常吃黑芝麻和胡萝卜 血脂异常吃点“香”菜 每周500克三文鱼调血脂 百合茶早上喝防便秘 降压常吃清蒸海鱼 血脂异常吃点全素晚餐 降压来碗绿豆汤 血脂异常吃点调和油 调脂不仅仅是少食多餐 有冠心病别过度限制饮食 血压偏低口重点儿 生津调脂吃点猕猴桃 别担心鱿鱼胆固醇高 喝红葡萄酒要“三适一常” 普洱茶能调血脂 花生要连红皮一起吃 吃鸡蛋不一定增高胆固醇 每天半块豆腐防心血管病 罗汉果能防血管硬化

第三部分 少吃多动养肠胃 常吃鱼籽和鱼脑防痴呆 晚上喝红茶防中风 70岁后补维生素B12 老人最好喝配方奶 补钙认准“有机钙” 治便秘小心“反跳” 滋补讲究“三个三” 练得好不如吃得好 老人常吃点烤麸 老人便秘吃麻仁丸 突然腹泻要防肠梗阻 老人腹泻注意啥 老人喝汤口味要淡 老人腹泻吃点鸽肉 全麦食品多吃伤脾胃 老人喝粥别加糖 “老来瘦”体重要适量 体弱常喝大麦茶 体虚喝点麦苗汁 香港老人爱喝洋参松仁汤 老人冬天易缺钾 老人常吃葡萄干 护眼常吃核桃泥 山核桃能防老年失明症 长期饱食易早衰 老人远“三白”近“三黑” 老人多吃发酵的粗粮 春天常喝“三皮汤” 八成饱是“保胃秘方” 老人便秘要综合治理 老中医养胃有秘方 核桃可除肾结石

第四部分 护牙爱眼别疏忽 老花眼3~5年验一次光 青光眼喜欢“声东击西” 老人看电视别超4小时 服汤药可调理早期白内障 老人如何选戴太阳镜 老人最好向上擦眼泪 越老视力越好可能是白内障 95岁老母亲告别白内障 有青光眼输液要谨慎 三高老人易患黄斑病变 寒冷可能影响老人视力 轻度结膜松弛可按摩热敷 戴假牙牢记“洗、泡、摘” 老，不一定掉牙 老人该选什么样的假牙 老人刷牙要“抖一抖” 老人少用竹牙签 口干用点人工唾液 活动假牙，5年就要换 戴假牙讲究多 肩颈酸痛查查牙 拔牙前后补点维C 防口干常做口腔保健操 长吃降压药半年洗次牙 我爱我牙

第五部分 坚持运动防痴呆 打太极拳能延缓老年痴呆 心脏病患者跳跳华尔兹 剧烈长跑后不能“急刹车” 每天徒步走防痴呆 90岁也能练瑜伽 改善“三高”就要多运动 老人选鞋八注意 手杖长度要和身高匹配 老人最好穿高帮鞋 换个活法可缓解腰背痛 老人不宜跳绳 老人常练练小劳术 老人运动首选“快走” 初换人工关节勤复查 老人起床前先热身 长期驼背影响身心 给老人配把多功能手杖 老人锻炼最好选“游泳+走路” 老人最好骑女车 肩周炎康复“练”胜于“治” 得了肩周炎常打小腰鼓 我教外婆打网球

第六部分 谨小慎微少跌倒 60岁首诊要查心电图 新高领衫在家试穿一天 老人晨练不能逞强 过节要做“三有”老人 老人中风时怎么办 老人出门带张急救卡 泡温泉时水别没过腹部 中风老人吃饭需“调稀” 老人当防食管异物 老人唱歌少唱高亢歌曲 上海老人玩球练平衡 老太太常化妆有助于防跌倒 65岁后更要防跌倒 老人对手杖亲热点 老人骨折八成在家 老人起床前先“扫雷” 坐着小便防晕厥 老太太睡得少易跌跤 老人睡前做好“功课” 卧室安个小夜灯 老人房里多安几个扶手 牛筋底棉拖鞋最防滑 和老人通电话要讲技巧 我家的床只有45厘米高 防滑瓷砖不是万无一失 家居用品要常检修 老人股骨最易骨折 老人跌倒如何扶 老人坐公共汽车防骨折 老年糖友易跌倒 别把髌部骨折当扭伤 跌倒最容易造成髌部骨折 老人走路小心磕绊 老人崴脚有四个高发地 给老人让座要慢一拍 防跌倒练练蛤蟆功 老人参加婚礼注意啥

第七部分 兴趣广泛最健脑 填色游戏让老人头脑灵活 美国老人学外语兴趣高 长时间看电视易患痴呆 迷恋电视易早老 动动手指防老年性痴呆 降压药有助防痴呆 要长寿先健脑 记忆减退不一定老年痴呆 爱好广泛可防脑衰老 老教师的记忆方 季羨林激起我的写作热情 学电脑别怕拦路虎 跟帖，让我回到40岁 “老人觉少”不

《长寿，其实就这么简单》

是自然规律 老人午睡因人而异 失眠老人静卧也是休息 老人白天尽量别小睡 走步让我与失眠拜拜 老年肺炎重而不显 预防老年肺炎有窍门 今夜，让老人别再“吭吭” 咳嗽超过15天当心肺结核 骨质疏松易在肺上“捣乱” 第八部分 大病慢病及早防 疼痛持续1个月要看医生 减肥每月别超过半公斤 老人降压先要降收缩压 老人心脑血管疾病可早期发现 60岁后容易得什么病 起床后喝杯水防血稠 老人适合用亚麻枕或草枕 腰下垫枕好处多 口水多可补补脾 老人查体“四注意” 王陇德的保健方 老人易忽视的5项检查 60岁后要写排尿日记 量身高可查骨质疏松 老人常做足部自检 老寒脚泡泡小腿肚 老人耳聋并非体虚所致 压力性尿失禁常做操 天寒劳累当心带状疱疹 近半数中老年人患骨关节炎 老人腿肿注意健脾益肾 护腰有10个小窍门 挪威老人腰痛用“悬吊”

《长寿，其实就这么简单》

章节摘录

插图：几年前，我所在的华夏艺术团服装模特队到一家美国养老院义演。这是一支业余的服装表演队，我们都是妈妈级演员，成员有公司经理、医生、护士、软件工程师、家庭主妇等。那天带去的舞蹈节目有《梁祝》、《茉莉花》等。我们的舞台是候诊大厅，观众多是近百岁、超百岁的人，他们几乎都是坐在轮椅上观看演出的。每个节目都引来雷鸣般的掌声和情不自禁的赞叹，让人难以想象平时行动迟缓，目光和表情都有些呆滞的老人们，竟有如此热烈的反应。演出结束时，我们多次谢幕。台下的掌声一阵高过一阵。临走时，老人拉着我们的手依依不舍，反复问：“你们什么时候再来？”还有一年圣诞节，演出结束时，一位美国老太太含着泪拉住一个队员的手说：“常常来看我，好不好？我的亲人好多年都没有来看望我了，我把这些首饰都给您。”那个队员和她泪眼相望，说：“我们会常来看您，可是，我不能收下您的首饰。”那天，当大家准备离开时，这个老太太仍在哀泣：“不要走，不要走，走了你们就不会再来了。”她任性地把首饰掷在地上，珠宝落地的脆响和老人家的哭声交织在平安夜的钟声里，揪痛所有人的心，队员们沉默地走向停车场，没有一个人敢回头。据报道，美国老人院半数以上的老人，从来就没有过一次亲友来访。美国作家和哲学家阿瑟·布劳里克在其《人间指南》中指出：“死，无疑是痛苦的，然而还有比死更痛苦的东西，那就是等死。”

《长寿，其实就这么简单》

编辑推荐

《长寿,其实就这么简单》：中华医学会会长、中国工程院院士终南山教授作序十大知名院士联袂推荐“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”健康时报真诚奉献权威、实用的健康保健丛书疾病以预防为先，预防以教育为先。健康教育传播健康的知识和理念，培养公众健康的生活方式，增进健康，远离疾病，提高生活质量和生命质量，造福个人，造福家庭，造福全社会。愿健康时报的健康丛书，成为百姓身边的健康顾问，守护健康，守护生命。中国工程院 巴德年院士中国工程院 陈君石院士中国科学院 陈可冀院士中国工程院 程书钧院士中国工程院 高润霖院士中国工程院 胡亚美院士中国科学院 吴孟超院士中国科学院 曾毅院士中国工程院 张金哲院士中国工程院 赵铠院士舱读物，已走上近百条航线。健康时报档案健康时报由人民日报社主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。报纸四开24版，每周一、周四出版。健康时报是唯一从2003年至今，连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。健康时报是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。健康时报被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等高校共同授予“中国十强行业媒体”，是唯一入选的健康类报纸。健康时报被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”，是唯一获此殊荣的健康类报纸。健康时报被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。健康时报被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等航空公司选为机舱读物，已走上近百条航线。

《长寿，其实就这么简单》

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.tushu000.com