

《中老年人健康生活宜忌》

图书基本信息

书名：《中老年人健康生活宜忌》

13位ISBN编号：9787810863056

10位ISBN编号：7810863053

出版时间：2007-1

出版社：第四军医大学出版社

作者：王强虎

页数：183

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

《中老年人健康生活宜忌》

前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压痛患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

《中老年人健康生活宜忌》

内容概要

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。《中老年人健康生活宜忌》为系列之一，主要介绍关于中老年人健康的生活宜忌。

《中老年人健康生活宜忌》

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到读者的欢迎。让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

《中老年人健康生活宜忌》

书籍目录

第1篇 关注中老年人健康健康是人类的最大需求健康危机从中年人开始中老年人健康标准是什么你为什么过早失去健康中老年人健康宜防“短板”健康获得要靠综合因素懒汉是不可能得到健康的健康掌握在自己手中第2篇 中老年人日常饮食宜忌中老年人宜常吃的食物中老年人忌过量摄取的食物中老年人宜喝的滋补粥中老年人茶饮的宜忌中老年人宜喝的药酒中老年人服用药酒宜忌中老年人饮食方式宜忌中老年人宜吃的滋补汤羹第3篇 中老年人营养素补充宜忌中老年人日常饮水宜忌中老年人补充脂类宜忌中老年人吃食用油宜忌中老年人补充糖类宜忌中老年人补充维生素宜忌中老年人补充矿物质宜忌中老年人补充蛋白质宜忌第4篇 中老年人生活起居宜忌中老年人睡眠的宜忌中老年人睡眠可常用药枕中老年人起居宜忌中老年人洗漱宜忌中老年人四季调养宜忌第5篇 中老年人体育运动宜忌中老年人的运动原则中老年人运动项目选择中老年人的运动禁忌中老年人运动准备宜忌中老年人运动过程宜忌中老年人运动后恢复宜忌第6篇 中老年人心理调护宜忌中老年人心理调护宜忌老年人宜提倡的心理修养老年人应忌的不良心理中老年人宜选的娱乐项目第7篇 中老年人自疗保健宜忌中老年人查体用药的宜忌中老年人药物进补宜忌中老年人艾灸保健宜忌中老年人艾灸宜选的穴位中老年人拔罐保健宜忌中老年人头面按摩宜忌中老年人足部洗浴宜忌中老年人足部盐浴宜忌中老年人足部药浴宜忌中老年人足部药浴处方中老年人足底按摩宜忌

《中老年人健康生活宜忌》

章节摘录

熏烤类食物有致癌作用，主要是由于燃料在不完全燃烧时，产生大量的多环芳烃污染食物所致。医学专家们也早就有这样的发现，居住在冰岛的居民，他们一年到头吃大量的熏烤食物，如熏鱼等，死于胃癌者占癌症死亡总数的50%以上。但冰岛地区的海员则不然，他们在海外港口可经常吃到较多的新鲜食物，癌症发病率就相对减少。波罗的海沿岸从事渔业生产的居民，经常大量吃熏鱼，癌症的死亡率达318人/10万人；而该地从事农业生产的居民，癌症死亡率仅为149人/10万人，消化道癌症死亡率为38人/10万人。有资料报道：在我国贵阳花溪地区，人们也惯常食用腊肉、熏鱼，胃癌死亡率较高。由此可见中老年人还是忌吃熏烤食物为好。

腌渍食物味道醇美，是许多中老年人喜欢食用的食物，如四川泡菜、朝鲜泡菜、酸菜氽白肉、酸菜炒鸡丝、酸菜猪肉饺子（包子）、酸菜草鱼等。但腌渍食物一般含盐量高，盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压升高，因而老年人不宜经常食用。另外，腌渍食物维生素含量甚低，加之有些腌渍食物操作时不规范，很容易被病原微生物污染，而老年人肠道抵抗力较弱，常吃这类食品，容易引起胃肠道疾患。

《中老年人健康生活宜忌》

编辑推荐

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。《中老年人健康生活宜忌》为系列之一，主要介绍关于中老年人健康的生活宜忌。

《中老年人健康生活宜忌》

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