

《每天学点长寿经》

图书基本信息

书名：《每天学点长寿经》

13位ISBN编号：9787302383723

出版时间：2015-2-1

作者：严行方

页数：268

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

《每天学点长寿经》

内容概要

古今中外，中老年养生保健读物汗牛充栋。本书系统总结了“老有所悟、老有所乐、老有所健、老有所伴、老有所动、老有所膳、老有所医”的健康长寿新理念。本书认为，只要掌握悟、乐、健、伴、动、膳、医这7个字，人人都有希望活过100岁。本书不但是中老年人健康长寿的金钥匙，也是年轻人敬老爱老的好礼物。

书籍目录

第1章悟？老有所悟！--越老越要开通的长寿经

老有所悟与健康长寿
有史以来活得最长的老寿星
理论上人类能活多少年
目前人类的平均预期寿命
算一算你能活到多少岁
分享科技进步带来的好处
总结自己的养生之道
健康长寿有章可循
哪些人能够健康长寿
世界卫生组织的健康标准
饥饿疗法和微量元素
牢记生命在于运动
自觉纠正错误观念
健康长寿要更新观念
人到中老年要'想得开'
保持一颗年轻的心
中老年生活要有明确的目的
亟待克服8种不良心态
学习他人的养生经验
彭祖的养生秘诀
苏东坡的养生长寿方
孙思邈的耳聪目明法
邓小平的养生之道
张群的养生致寿观
怎样才能老有所悟
仁者寿
建立新的生活规则AC
早睡早起要做的事
不过分迷恋安逸的生活
远离城市喧嚣之地

第2章乐？老有所乐！--越老越要快乐的长寿经

老有所乐与健康长寿
笑是健康长寿的生理需要
乐观有利于治疗疾病
不乐观的人容易得病
避免乐极生悲
老有所乐应该从45岁开始
助人为乐必然老有所乐
日本人为什么寿命最长
坚持助人为乐，不作恶
助人为乐有利于提高免疫力
适量献血有利于预防心血管病
助人为乐真的能延年益寿
知足常乐必然老有所乐
中老年伤感的主要危害
中老年伤感产生的主要原因

中老年忧伤的类型及排除方法

自得其乐必然老有所乐

善于自己找事情做

生活中处处有乐趣

保有一颗淘气的心

艺术能使人健康长寿

书画对延年益寿的作用

寻找一处合适的养老环境

怎样才能老有所乐

一切顺其自然

让生活过得充实一些

子女孝顺添快乐

子女们的事让他们做主

最好的医生是自己

第3章健？老有所健！--越老越要保健的长寿经

老有所健与健康长寿

了解老有所健的紧迫性

积极投身于社区保健活动

读书健身

哈哈一笑，睡个好觉

学学外国人的时髦保健

中老年人怎样科学补肾

肾对健康长寿的作用

中老年人为什么会肾虚

肾虚会导致哪些疾病

有关肾病的一些错误观念

怎样做到科学补肾

中老年人怎样科学补钙

钙对健康长寿的作用

中老年人为什么全都缺钙

许多中老年病都是缺钙造成的

人体缺钙会导致哪些疾病

怎样才能做到科学补钙

中老年保健的主要方法

营养、保养、修养

按摩全身

提倡喝红葡萄酒

坚持喝绿茶

掌握合适的锻炼时间

怎样才能老有所健

经常打扫体内垃圾

重视床上养生

不可忽视的药物养生

防止出现老年性痴呆

中风病人要注意康复训练

第4章伴？老有所伴！--越老越要老伴的长寿经

老有所健与健康长寿

爱情是健康长寿的重要因素

夫妻本是鸳鸯鸟，比翼双飞在人间

重视'空巢'老人的身心健康
养宠物有利于解除寂寞
黄昏恋胜过搭伴养老
中老年人怎样生活
中老年独居不利于身心健康
老夫老妻同眠有益
中老年夫妻的健康互检
自理生活，自得其乐
坚持做'四有老人'
老年人的养老院生活
养老院环境更适合于养老
服务质量有相应保证
有利于老年人心理保健
生活在良好的心理暗示中
更容易派遣孤独
中老年人的宠物世界
宠物会带来许多乐趣
宠物能促进活动身体
养宠物丰富晚年生活
宠物在关键时刻会救人一命
宠物犬会给主人诊断癌症
怎样才能老有所伴
珍惜夫妻感情
勇敢追求真爱
注重房室养生
与宠物共老
主动找些事情做做
第5章动？老有所动！--越老越要运动的长寿经
老有所动与健康长寿
生命在于运动
为什么生命在于运动
运动可以增加肺活量
运动可以防癌治癌
中老年女性更需要运动
怎样选择运动方式
根据性格选择运动方式
根据体质选择运动方式
根据爱好选择运动方式
根据环境选择运动方式
根据季节选择运动方式
特别推荐散步运动
散步是最好的运动方式
运动不止，生命不息
散步也有讲究
夫妻一同散步好处多
爬山也是散步的一种
特别推荐打太极拳
太极拳的健身防病原理
太极拳有利于养生保健

《每天学点长寿经》

太极拳有利于延缓衰老

太极拳有利于锻炼心肺功能

太极拳有利于治疗癌症

怎样才能老有所动

坚持有氧运动

坚持交替运动

运动贵在自觉

运动贵在坚持

运动不能蛮动

第6章膳？老有所膳！--越老越要讲吃的长寿经

老有所膳与健康长寿

饮食对健康长寿起积极作用

各类食物对健康长寿的作用

饮食习惯对健康长寿的作用

促进人体健康的饮食原则

主食能够调控体重和健康

日常生活中的科学饮食

绝大多数人每天在瞎吃

五谷杂粮有最好的营养

喝酒要喝葡萄酒

中老年人喝茶有讲究

喝水也能喝出健康长寿来

日常生活中的均衡饮食

均衡饮食才谈得上合理

几种均衡饮食的搭配方案

几种失衡饮食的搭配方案

一味吃素不利于健康

盐与身体健康的关系

防治疾病的特殊饮食

脑血管疾病的饮食调养

心脏病的饮食调养

糖尿病的饮食调养

癌症的饮食调养

运动后的饮食调理

怎样才能老有所膳

每顿饭只吃七八分饱

多吃养生保健粥

多喝牛奶和豆浆

多吃豆制品

正确服用保健品

第7章医？老有所医！--越老越要重医的长寿经

老有所医与健康长寿

中老年人的患病特点

掌握就医用药的技巧

自己做自己的保健医生

从中年开始就要防病了

保管和收藏好用过的病例

中老年几种常见病的预防

脑血管病的预防

心脏病的预防

肿瘤的预防

糖尿病的预防

呼吸系统疾病的预防

老有所医要注意的几个问题

不要滥用抗衰老药物

相信科学，不道听途说

有病不能拖，抢救越快越好

遇到绝症，一定要多跑几家医院

尽量不去看江湖游医

怎样才能老有所医

常备生命健康卡

体检至少一年一次

力争在专业老年病医院定点治疗

找对医生

只选对的，不选贵的

《每天学点长寿经》

精彩书评

《每天学点长寿经》

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