

# 《退休生活健康顾问》

## 图书基本信息

书名：《退休生活健康顾问》

13位ISBN编号：9787509134368

10位ISBN编号：7509134366

出版时间：2010-2

出版社：人民军医出版社

作者：张秉琪

页数：116

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](http://www.tushu000.com)

# 《退休生活健康顾问》

## 前言

您已经退休了，您是否意识到，从此生活模式发生了转变，不必再领导别人，也不必再被人领导，您可以轻松地面对每一天。时间不再是公共财产，生命将更多地属于自己，您有了更多的时间做想做的事。不用为了写报告费尽心思，不必再为生活而奔波，也不必考虑工作的进展。在清晨的朝霞里，在夕阳的余辉里，抬头远望，您会发现眼前是一片蓝天，心情无比轻松愉悦。退休生活真是好！

但是您可能还没有完全适应退休后的新生活，可能会感到周围有些冷清，家门前没有过去那么热闹。这只是一个过程，您一定会适应的。一个新的问题正摆在您的面前：怎样度过健康而又美好的退休生活？退休是每个人人生旅途的一个重要里程碑，退休后意味着向老人的行列靠拢，退休生活却又彩色斑斓，姹紫嫣红，是人生的第二春天。这本小册子将告诉您，从健康的角度出发，退休后老年人应该怎样科学安排与调节饮食、休息、睡眠、运动、心境、娱乐以及对待疾病等方面的问题，照这样做了，就会有更为美好、健康的老年，就能更长寿。自然界的规律是不能改变的，人最终都会老，但正确对待生活中方方面面的事情，可以让我们老得慢一些。人人有父母，家家有老人，人人都会老，让我们都来关注退休老人的生活吧。

# 《退休生活健康顾问》

## 内容概要

《退休生活健康顾问》从健康与长寿的角度，探讨退休后的心态及如何尽快适应新的生活，并从饮食、休息、睡眠、运动、心境、娱乐以及对待疾病等方面为退休人员和老年人提供相关的知识。《退休生活健康顾问》适合退休人士和所有老年人阅读参考。

## 书籍目录

一、老年人最需要长寿与健康 (一) 人到底能活多久 (二) 怎样才算健康 (三) 各国女性长寿经 (四) 3件事会加速人体衰老 (五) 可从身材看寿命 (六) 增减寿命的因素 (七) 试着为自己年龄定位二、老年人必须有好心态 (一) 人到老年才认识自己 (二) 日出日落自然事 (三) 夕阳絮语 (四) 退休的生活也能很精彩 (五) 送给退休朋友们的人生秘诀 (六) 老年人心理老化的常见表现三、老年人最宜吃的食品 (一) 苦瓜和西红柿对老年人最好 (二) 老年人宜多吃7种健康食物 (三) 吃香蕉的好处多 (四) 老年人最适宜吃黑木耳 (五) 适合老年人食用的6种最佳食物 (六) 豆腐渣——老年人防病保健之上品 (七) 老年人的健康长寿珍品——蜂蜜 (八) 花粉是浓缩型的完全营养剂 (九) 吃香菇对老年人的健康有大利 (十) 吃四条腿的不如吃两条腿的, 吃两条腿的不如吃没有腿的 (十一) 老年人吃鱼好处多 (十二) 怎么选择富含DHA的鱼 (十三) 茄子是适合老年人食用的好食品 (十四) 乳清蛋白是最好的蛋白质 (十五) 吃鸭肉可助老年人延缓衰老 (十六) 松树皮与葡萄子的故事 (十七) 能减少老年斑的食品 (十八) 多吃发酵食品可抗衰老 (十九) 葱姜蒜花椒对老年人有神奇的作用 (二十) 10种延缓衰老的食品 (二十一) 海带是老年人的长寿食品 (二十二) 海苔也是老年人的好食品 (二十三) 老年人要注意不合适的食品配伍和具有不良反应的食品 (二十四) 老年人要远离垃圾食品四、适合老年人的饮食方式 (一) 食量适中最利于长寿 (二) 怎么吃最长寿 (三) 老年人的饭菜要有8个特点 (四) 老年人最适合1天吃4顿饭 (五) 早餐吃得好, 可以防衰老 (六) 健康长寿要常吃肉和鱼 (七) 单吃低脂食品不利于老年人健康 (八) 老年人对膳食应有特殊要求 (九) 老年人缺乏鱼、肉、奶、蛋会降低抗病能力 (十) 老年人的饮食不宜过烫 (十一) 老年人喝粥要配干粮五、老年人必须生活得快快乐乐 (一) 老年人的生活要丰富多彩 (二) 老年人的生活要有规律 (三) 老年人与子女应常在一起而最好别住在一起 (四) 老年人要明白: 为下一代服务是单向行为 (五) 老年人不要多管下一代或下两代的事 (六) 老年人不能和外界隔绝 (七) 手杖是老年人的好帮手 (八) 老人学电脑不难, 好处多 (九) 老年人看电视应注意些什么 (十) 老年人应走出“吃饭—闷坐—睡觉”的恶性循环圈 (十一) 警惕长寿途中的危险期六、老年人应该怎样健身 (一) 有氧运动可推迟衰老12年 (二) 老年人如何掌握运动量 (三) 老年人锻炼的五项原则 (四) 老年人锻炼六不要 (五) 低能运动有利于中老年人的健康 (六) 跳舞有利于身心健康 (七) 步行是最适合老年人的体育活动 (八) 老年人床上健身法 (九) 学会呼吸健身 (十) “四勤”老人多长寿 (十一) 8种小动作享受大健康 (十二) 看看外国老人是怎样健身的七、老年人的心理健康更重要 (一) 学会“随遇而安”能让老年人健康长寿 (二) 老年人要平平和和度晚年 (三) 老年人要学会制怒 (四) 老年期是一个理智的时段八、老年人需要充足的睡眠 (一) 老年人睡好觉对健康很有利 (二) 老年人与失眠症 (三) 走出失眠的认识误区 (四) 失眠的自我控制治疗 (五) 老年人与午睡 (六) 当心老年人“想睡觉”和“睡不醒”九、老年人需要友情、亲情和爱情 (一) 老年人需要友谊 (二) 老年人需要友情 (三) 老年人需要亲情 (四) 老年人需要爱情 (五) 年轻人对老年人性功能缺乏了解 (六) 子女应理解和支持老年人再婚 (七) 老年夫妻要预防吵架十、老年人要积极对待疾病 (一) 多病是老年人的必然 (二) 疾病要以预防为主从多方面入手 (三) 关注癌症的早期症状 (四) 老年人怎样预防癌症 (五) 老年人卒中可以早知道 (六) 告诉您一些心脏病的知识 (七) 胆固醇没有那么可怕 (八) 胆固醇的生理作用很重要 (九) 糖尿病与老年人 (十) 糖尿病有哪些并发症 (十一) 8种不应忽视的重病先兆 (十二) 防治高血压的关键是限制盐摄入量 (十三) 老年人患胆囊炎胆石症的特点 (十四) 老年人要注意预防颈椎病 (十五) 老年人要特别注意保护好膝关节 (十六) 别忽视老年人嗅觉失灵 (十七) 老年人要警惕老年痴呆症 (十八) 老年痴呆症的治疗与预防 (十九) 您有没有睡眠呼吸暂停综合征 (二十) 老年人与便秘 (二十一) 警惕老年人好发帕金森病 (二十二) “牙好胃就好, 吃嘛嘛香” (二十三) 老年人保护眼睛太重要了 (二十四) 老年人“东痛西痛”怎么办 (二十五) 吸氧最有利于老年人的保健 (二十六) 臭氧治疗值得关注 (二十七) 老年人宜戒烟 (二十八) 老年人要不喝酒或少饮酒后记

# 《退休生活健康顾问》

## 章节摘录

对于得到的，人们往往忽视它；对于得不到的，往往把它想得太美。其实，生活的美好和幸福全在于怎样欣赏。明白人十分珍惜和欣赏已经得到的，并不断发现它的意义，使生活充实和快乐。要有宽阔的胸怀，对生活充满着感激和欣赏，比上不足，比下有余，知足常乐；培养多种爱好，乐此不疲，自得其乐；对人善良，乐善好施，助人为乐。人本无高低贵贱之分，只要咱对事业尽心尽力，就算做了贡献，心安理得，问心无愧，何况大家退下来了，大家都一样，最后的归宿都要回归自然。其实，高官不如高寿，高寿不如高兴，高兴就是快乐，快乐就是幸福。人生大半辈子，为事业，为家庭，为子女已经付出了许多，如今剩余的时间不多了，该为自己好好活一把啦，怎么开心就怎么过，做你想做的愿做的事，不管别人怎么看怎么说，因为我们不是为别人的好恶而活，要活出一个真实的自我。人生在世，不可能万事如意，存在缺憾是人生的必然，如其苦苦追求完美，被完美所累，不如坦然面对现实，随遇而安。人老心不老，老亦不老；心老人不老，不老而老。但在处理具体问题时，还是要服老。生命在于运动，但又不可过量；饮食太清淡营养不良，大鱼大肉也吸收不了；太清闲了寂寞，太热闹了又心烦，凡事都要把握个“度”。愚蠢的人制造疾病（如吸烟、酗酒、暴饮暴食）；无知的人等待疾病（等有了病才去医院）；聪明的人，预防疾病；善待自己，善待生命。渴了才喝水，饿了才吃饭，累了才休息，困了才睡觉，病了才进医院，其实都晚了。老人晚年生活质量的高低主要取决思维方式，利导思维就是凡事从有利因素考虑，用利导思维设计晚年生活，就会充满活力和信心，日子过得有滋有味；弊导思维就是以消极、悲观的心态混日子，必然导致早衰和早亡。玩也是老人的根本需要之一，要怀有一颗童心选择自己喜爱的玩法，在玩中体验胜利的喜悦和兴奋，做到输了不生气，不较真，从生理和心理上讲老人也需要适度的刺激和兴奋，以形成良性循环。完全健康是指身体健康、心理健康和道德健康。……

# 《退休生活健康顾问》

## 编辑推荐

《退休生活健康顾问》从健康角度出发，讲解退休后老年人应该怎样科学安排与调节饮食、休息、睡眠、运动、心境、娱乐以及对待疾病等方面的问题，怎样度过健康而又美好的退休生活。退休了，您的生活模式发生了转变，时间不再是公共财产，生命将更多地属于自己，在清晨的朝霞里，在夕阳的余辉里，您会发现是一片蓝天，心情无比轻松愉悦。

# 《退休生活健康顾问》

## 精彩短评

- 1、书看起来不那么像正版的，不过不影响阅读。另外两本书都比想象中要薄很多啊。
- 2、这本书的字体挺大比较适合老年人，内容也挺丰富，涵盖了心理到生理的调养，值得推荐。
- 3、送给退休的同事的，感觉还不错1
- 4、妈妈爱看。
- 5、送给退休同事的礼物，同事很喜欢

# 《退休生活健康顾问》

## 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](http://www.tushu000.com)