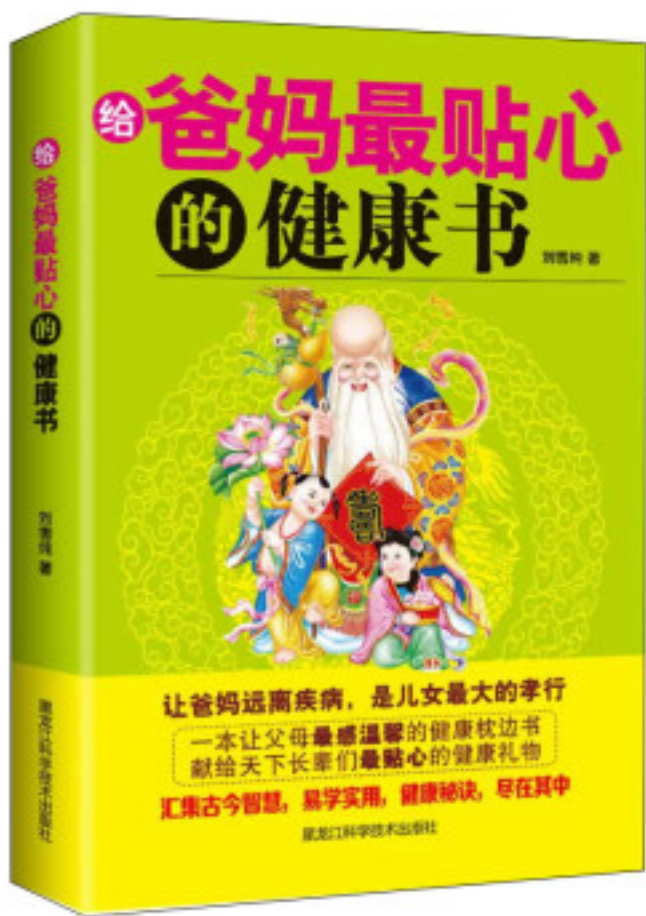


给爸妈最贴心的健康书



[给爸妈最贴心的健康书_下载链接1](#)

著者:刘雪纯 著

[给爸妈最贴心的健康书_下载链接1](#)

标签

评论

人们常常说“家有一老如有一宝”，然而，我们却总是因为这样那样的理由或借口，完全没有把这块“宝”捧在手心里，好好去珍视。

买给爸妈的，书内容丰富，很多生活的方面都有提到，字体也很大，好看。

父母挺喜欢看，不错。

如书名，买给父母，培养养身理念。

给婆婆买的，婆婆收到很开心，说正需要这样一本书。

速度很快，一直喜欢在京东购购！希望一如既往的快，再加点大大的活动

感觉书的内容还是比较有用的，确实适合中老年人看看，许多东西中老年人硬挨多注意

给婆婆买的，不知道是否喜欢，今天送过去就知道了，呵呵！订了七本，都不错，下次还来光临！

物流很快，包装完好，买给老人的，希望能有帮助。

还可以啊，挺不错的，喜欢！

开个京东超市吧，我也要奶茶妹

送父母的，看起来不错。

给爸妈最贴心的健康书,是女儿给爸爸妈妈的贴心礼物!

书很好，里面还有推荐老年人喜欢听的音乐，音乐可以养生还可以陶养情操。

很好 家长喜欢 京东的书一直不错

同事推荐的，买来看一看

给妈妈买的 应该不错 老人需要看看养生的书籍

下棋需要平心静气，成竹在胸，谋定而动，在谈笑之间运筹帷幄，决出胜负，有益于老年养生。下棋时凝神、注目，时而沉思、言笑，表情多姿，趣味横生。尤其是紧张地用脑可引起中枢神经系统、呼吸系统和内分泌系统的反应，使心脏活动发生变化，进而促进周身血液循环，以强心健体。

很好的书 老爹喜欢 尽点孝心

内容不错，字体也较大

京东的东西正品有保障，性价比高，喜欢奶茶

送货有点慢，其余还可以

确实不错，读后很受益。

非常好，很实用，很专业，父母很喜欢。

给父母买的书，希望能对父母的老年生活有帮助

书不错，可以解决日常生活中的一些小问题，非常实用

给妈妈买的健康书、希望妈妈自己看看。

还没看！只是收到!不评论！

还不错还不错。。。。。。

还可以，再便宜一点就好了

外观还不错的，希望耐用。

给父母买的，老人家很喜欢

书页质量好，内容暂且不知。

老婆买的，好象听说不错。

买给爸爸打发时间看的

妈妈很喜欢，很实用。赞一个

帮别人买的，还可以吧

书很实用.爸爸很喜欢

老妈很喜欢！不错！不错！

好好好好好好好好好好

字大，清晰，适合老人阅读。

东西不错，大家都很喜欢

如题，好书，爸妈喜欢！！

给爸妈最贴心的健康书

有点作用，当做学点东西。。。。。。

给父母买的，书得内容很不错，值得学习。但是书不是彩印的，还那么多字，字体也不是很大，不利于老年人学习。既然是写给老年人的，就改改版吧，密密麻麻字让老人怎么看，尤其是这个价格还不是彩印，有点坑。不给不是京东的错，京东书质量和快递一流，非常喜欢。期待京东更多大力度优惠，尤其是移动硬盘和手机存储卡。希望京东越来越好。

好。。。。。。。。

帮忙给别人买的，所以不知如何

还没看，给爸妈买的健康书

很好，很不错。很好，很不错。很好，很不错。很好，很不错。很好，很不错。很好，很不错。

身体好了，心情好了，拥有一个快乐的晚年，是每个老年人的心愿，而让爸妈远离疾病，更是每个儿女最大的孝h行。爸妈在世的时候，好好地爱他们，让他们健康快乐；不要等到他们m永远地走了，才开始无o尽地悔恨与思念。尽我们的能力，让父母活得更好些，更健康些，对子女来说，不就是最快乐的事uu吗？
《2002w年世界卫生报告》指出，y高血压、高胆固醇、体z重过重或肥胖、水果和蔬B菜摄入量不足，是引起CC慢

好。。。。。。。。

给的是本旧书，不知道被几个人翻看过，有褶子，表皮都摸黑了。太不负责了。

hao

物流超快，值得信赖。

很好

一本好的养生保健书，值得保存，

OKOKOKOKOKOKOKOPKOPKOKOKOKO

五脏之毒是什么？我们每个人体内都有毒素吗？很多身体问题就是毒素引发的吗？面对排毒的风潮和疑问，中医是如何作为的？真没想到，我们平时对于毒的了解真是太片面了，感觉生物毒素、药物本身的毒副作用、食物中毒才是毒，其实在中医理论中，广义的“毒”包括内生五邪（指脏腑阴阳气血失调所产生的内风、内寒、内湿、内燥、内热）、外感六淫（是风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称）、内伤七情（指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化），以及饮食不节、过劳过逸等原因引起的阴阳失衡。简而言之，一切不正皆为“毒”，明确了这些信息，排毒之路才平坦。五脏净全身轻，如果肝脏有了毒素，表现在指甲表面有凸起的棱线、乳腺出现增生、情绪容易抑郁、偏头痛，脸部的两侧长痘痘，还会出现痛经。有了毒身体会出现相应的症来提醒你。那怎么排毒才顺畅，吃青色的食物、按压肝脏排毒要穴、眼泪排毒法等，利用饮食调整，日常保健方法和生活方式的改变来改善我们的内环境。这些可行的方法就在身边，但我们浑然不知。石老师的总结的方法简单有效，随手就能做，随手就能查。应对现实情况，超值附赠的《清肝清肺食谱速查》小册子，真是贴心又实用，可以缓解因环境污染给身体带来的不舒服。

线条越迷人，越容易被宠爱“以貌取人”是男人的天性。同时，男人还倾向于选择身材好的女人做恋爱对象。何谓身材好？在男人眼里，身材好就是性感的女人。在男人看来，性感的女人往往有着

丰满的胸部，纤细的腰肢，圆润的臀部，迷人的美腿。丰满的胸部。在大街上，一个男人的对面走来一个女人，他第一眼最有可能注意的就是她的胸部，然后才是她的其他部位。

丰满的胸部是女人性感的体现，是女人吸引男人的重要手段。其实，这是因为性感的胸部看起来酷似臀部，符合男性最原始的审美观。另外，男人还喜欢女人的胸部所散发出的一种气味，它会使男人的大脑产生兴奋反应。

作为女人，乳房无论大小，都可以成为你的武器。如果保养得当，加上穿衣有方，都可以为你的性感魅力增加不少的分数，让男人为它所迷惑。

细腰丰臀。在男人看来，细腰丰臀的女性是性感诱人的。每当看到这样的女性，男人们就会情不自禁地被其吸引。因此，每个女人都渴望拥有迷人的身材，因为这样的女人更受男人欢迎。

究竟什么样的标准才能称为细腰丰臀呢？科学家对女性腰围与臀围的比例进行了详细研究，结果发现具有腰围与臀围比为7：10的女性最令男性着迷，这种臀部被公认为是最性感的臀部。

男人为什么特别喜欢细腰丰臀的女性呢？心理学家研究发现，细腰丰臀（腰臀比例低）的女性大都比较健康，并且生殖能力旺盛。

总之，细腰丰臀常常是年轻、健康、生育能力强的象征，也被认为是性感的代名词，因此，女人们会想尽各种办法让自己的腰更细一些、臀部更翘一些。

人们常常说“家有一老如有一宝”，然而，我们却总是因为这样那样的理由或借口，完全没有把这块“宝”捧在手心里，好好去珍视。

爸妈总有一天会辞世，但平常却很少有人意识到这一点。现代人总是在为工作奔波劳碌，许多人离家在外寻求发展，没有和爸妈生活在一起。也许你感觉还年轻，还有几十年的时间跟爸妈相处，总是感觉他们在，自己心里便存着一座山，即使只是不算远的距离，也总觉得没有那么着急，今天因为工作忙不去看他们，明天因为朋友聚会不去看他们……

日子就这样一天天过着，殊不知，爸妈在一天天老去，他们余生剩下的日子也在一天天减少……

问问自己，对爸妈尽到孝心了吗？你常常会追在孩子的屁股后面，不停地询问他们想吃什么；可会追在爸妈身后，天天问他们这个问题吗？从出生那天起，爸妈对我们的关心和照顾就一直不曾停歇，等他们上了年纪，你给他们钱、买昂贵的营养品……可这真的是孝敬爸妈的最好礼物吗？

当下社会中，人们的吃穿越来越好，可身心病痛却越来越多。特别是老年人，年纪大了，人体组织结构进一步老化，各器官功能逐步出现障碍，身体抵抗力逐步减弱，活动能力降低，较易引发病痛。面对疾病缠身，无奈衰老，越是上了岁数，就越是发现健康的可贵。

其实，很多人不缺吃、不缺穿，但缺少的是什么呢？就是一颗面对疾病的“定心丸”！在这里，我们结合老年人的身体状况，从日常生活出发，分别讲述了饮食、运动健身、日常起居、情绪、疾病等各个方面的养生保健事宜，希望有更多的老年人受益，获得属于自己的那颗“定心丸”。

身体好了，心情好了，拥有一个快乐的晚年，是每个老年人的心愿，而让爸妈远离疾病，更是每个儿女最大的孝行。爸妈在世的时候，好好地爱他们，让他们健康快乐；不要等到他们永远地走了，才开始无尽地悔恨与思念。尽我们的能力，让父母活得更好些，更健康些，对子女来说，不就是最快乐的事吗？

希望爸妈能一直身体健康。身体好，才是最大的福报

“没啥别没钱，有啥别有病”是现代人常挂在嘴角边的，那金钱与健康相比，孰轻孰重？不少人认为，拥有高级房子、轿车、大笔存款……才是最幸福的。一位哲人说得好，

“第一是健康，第二才是财富”。身体健康才是最大的幸福，才是此生最大的福报。健康的身心也许拥有不了一切，但是如果身心不健康的话，即使将整个宇宙变为金银珠宝都归你所拥有，那也没有什么意思。如果你的身体不健康，就算你拥有再多的金钱，那又有什么快乐？拥有再高的地位，又有什么作用？名气再大，也还是一点幸福都没有。身心的健康就是“1”，其他的都是“0”，如果没有了“1”的话，后面有多少个“0”，不也都是空的吗？

我们的身体就犹如一辆车，如果一辆车没完没了地东跑西奔消耗过度，不遵守交通规则，又没有稳定的驾驶速度，有时速度过快，有时慢得过度，还不定期去检验保养，这样的话很可能这辆车很快就会出故障无法正常运行，甚至可能弄出交通事故。

人在年轻的时候拼事业，可以说是为儿女奉献了半辈子。等老了，还是很少过多地考虑自己，心总在儿女身上，只要儿女幸福，就是自己最大的幸福。其实老年本是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。老年人忙忙碌碌了大半辈子，照理说老年应该是享受清闲与舒适之时，然而由于某些身体疾病的存在，能够真正享受这种“清福”的老年朋友却并不多，他们怕病、怕瘫、怕死等，思前虑后，心里难得片刻的宁静。老人承受着身心的病痛，儿女们也跟着时时揪心。

因此，对老年朋友来说，有一个好的身体，比什么都重要。记得电视剧《刘老根》中有一句台词：高官不如高薪，高薪不如高兴，高兴不如高寿。年轻的时候为了照顾儿女，总也不注意保养身体，现在老了，不用再像以前那样拼事业了，所以应该好好保养自己的身体，把年轻时候落下的养生功课补回来。

说到底，健康是长寿的基础，不生病是每个老人最大的心愿，是老人活得轻松自在、健康快乐的基本保障。老人只有身体好了，才能好好享受颐养天年的美好时光，才能真切感受到儿孙绕膝的晚年幸福。

中国有句俗话说叫“病从口入”，这句至理名言就深刻地揭示了饮食与健康的关系。在影响老年人健康长寿的诸多因素中，合理饮食是极其重要的因素之一。因此，老年朋友可不要小看了这一日三餐，要知道厨房里住着医生，家常便饭里也有养生的智慧。

病从口入，80%的病都是吃出来的

我们都知道“病从口入”这句话，说的是很多病都是由入口的食物引起的。一句话，饮食不当，很容易成为致病的因素。

对于老年人来说，身体状况和消化功能都大不如前。如果在饮食上存在问题，正所谓“病从口入”，时间长了，就会导致疾病的发生。

《2002年世界卫生报告》指出，高血压、高胆固醇、体重过重或肥胖、水果和蔬菜摄入量不足，是引起慢性非传染性疾病最重要的危险因素，而这些疾病都和我们每天的“吃”关系密切。如：脂肪、胆固醇摄入量过高，而维生素、矿物质、纤维素等食入过少；各种营养素搭配比例不合理，偏重于肉食和高蛋白、高胆固醇、高脂肪食品，却罕见五谷杂粮。天长日久，再加上老年人新陈代谢速度相对变慢，身体抵抗力下降，一些老年病就有了在身体里扎根的机会。

再者，中老年朋友现实生活中一些不好的饮食习惯，也容易导致疾病的发生。

比如，饮食无规律。现代社会生活节奏加快，很多人在饮食上极其不规律，经常暴饮暴食；不按时吃饭，或者不吃早餐，吃很少的午餐，而晚上则大快朵颐，力求弥补前两餐的营养损失。老年人一般都和孩子们生活在一起，为了配合年轻人的饮食习惯，不知不觉中，很多老年人也沾染了这种无规律的不良饮食习惯。这些饮食习惯可能会引起脂肪代谢紊乱、内分泌异常。同时，晚餐摄入过多的食物则可能导致营养过剩，这些过剩的营养转化成脂肪，就会导致肥胖。

再如，挑食。人老了，有的时候就更爱“认死理”。有些老年人也像孩子一样不吃这个、不吃那个，有挑食的习惯。喜欢的食物就多吃，不喜欢食物不是少吃就是完全摒弃。其实，不仅是孩子不能偏食，老年人更不能偏食。因为偏食容易造成一些营养素过剩，而另一些营养素缺乏，使体内营养素失衡，同时也破坏了身体免疫系统的正常运转，疾病就会乘虚而入。

总之，很多病都是吃出来的，老年人要想健康长寿，颐养天年，从食物里面真正吃出健

康，就要从现在开始，审视自己的饮食习惯，并对其去粗取精，择优废劣，将好的习惯继续发扬，尽快纠正坏的习惯，以免给疾病留下生根发芽的机会。
学会吃饭，疾病不会找上门来

人老了，要了解自己身体的变化

常常听身边的老年人说：“人老了，耳朵不好使了，腿脚不灵便了，记忆力也下降了，总忘事儿。”这些是人体衰老的正常表现，但人变老以后，身体的很多变化往往是隐形存在的，让我们不易察觉。老年人应该在意自己身体的变化，学会倾听它的“语言”，知道更多一些关于身体、健康、疾病的秘密。

1.眼睛

眼泪越来越少了，眼睛变黄，视网膜变薄，看东西越来越不清楚。40岁之后逐渐远视，瞳孔反应更慢。眼部变化还会导致畏光和夜间视物模糊等问题。

2.耳朵

听力减退或丧失是中老年最常见问题之一。通常情况下，人在55岁左右听力开始衰老。60岁以上的人半数会因为老化导致听力受损，这叫老年性耳聋。老年人的耳道壁变薄、耳膜增厚，听高频度声音变得吃力，所以在人多嘈杂的地方交流十分困难。

3.牙齿

口腔变得越来越干燥，牙龈萎缩，牙齿颜色变深，质地变脆，容易折断，更易导致龋齿和感染，对说话、吞咽和味觉有很大的影响。老年男性患口腔癌的危险更大，最好经常检查。

4.皮肤、指甲和头发

皮肤会随着年龄增大而变薄，弹性更差，更易损伤，瘀青更常见，老年斑出现，指甲生长速度几乎降低一半，头发也会变白变稀。

5.大脑与神经系统

脑细胞会随着年龄增大而逐渐减少，因而记忆力更差，反应变慢，平衡能力也随之减退。

6.心血管系统

心脏40岁开始衰老。随着身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低。心肌力量自然减退，泵血更费劲。血管失去弹性，血管内可能发生脂肪堆积，血管变窄变硬，容易导致高血压。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。

7.消化系统

吞咽能力及胃肠道自然蠕动能力都变差。肠55岁开始衰老。健康的肠道可以在有害和“友好”细菌之间找到良好的平衡。肠内“友好”细菌的数量在55岁后开始大幅减少，这一幕尤其会在大肠内上演。结果，人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。

8.肾脏、膀胱和尿道

肾脏排毒功能减退，糖尿病、高血压会进一步损害肾脏。膀胱65岁开始衰老。65岁时，我们更有可能丧失对排尿的控制。此时，膀胱会忽然间收缩，即便尿液尚未充满。如果说30岁时膀胱能容纳两杯尿液，那么70岁时只能容纳一杯。膀胱肌肉的伸缩性下降，使得其中的尿液不能彻底排空，反过来导致尿道感染。

9.骨骼、肌肉和关节

骨骼变小，骨密度降低，身高变矮。老年人更易发生骨折，肌肉、韧带和关节灵活性也与日俱减。

10.睡眠

步入老年后，睡眠深度减轻，因而需要睡更长时间。到75岁时，一些人每晚甚至醒来多次。

11.体重

老年后保持健康体重更加困难。新陈代谢总体减速，身体消耗热量更少，体内脂肪容易堆积。

12.性器官

女性阴道收缩变窄，弹性更差，阴道干涩，所有这些都会导致性交疼痛。男性性功能逐渐减退或丧失，到65岁时，1/4的男性发生勃起困难。

13.肝脏

70岁开始衰老。肝脏似乎是体内唯一能挑战衰老进程的器官。肝细胞的再生能力非常强大。手术切除部分肝后，3个月之内它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒不吸毒，没有患过传染病，一个70岁老人的肝也可以移植给20岁的年轻人。

面对身体的这些变化，老年人完全不必惊慌，因为这是很正常的衰老现象，您只需要从容面对即可。

不知病，焉知福

现实生活中，很多老人都害怕生病，其实生病也未必是一件坏事。因为我们常常从病痛中得到很多意想不到的收获，真可谓“不知病，焉知福？”

生病是身体清扫垃圾、释放毒素的过程。疾病是什么？

疾病其实是身体启动自身防御机制对抗伤害的外在表现，而不是一种病症。例如：高血压是为了改善血液疏松的速度。糖尿病是因为能量未能得到合理释放。而肿瘤，是对病变细胞的包围，以防止病变细胞不断复制、扩散。

像癌症这类绝症、重症，并不是一朝一夕就能形成的。一些癌症可能需要二三十年甚至更久才能最终形成。这么多年毒素累积才形成的疾病，岂能这么容易治得好？

实际上，人体在6个月内，身体大部分的组织细胞都得到更新，产生新的组织，而在一年之内，体内98%的细胞都已获得更新。也就是说，对于各种绝症病人，只要能活半年，都有治好的可能。这个“治好”，是尽可能地消除病源、切断祸根，并一点点地把毒素“搬出去”。对于各种绝症，也需要有半年以上的精心治疗和保养，否则不可能断根。

因此，从医学这个角度来说，生病是一件值得庆幸的事，因为每一次生病都是身体清扫垃圾、释放毒素的过程。只要我们能积极治疗，就一定能赶走病痛。当然，这里的治疗，并不是简单地到医院去，躺在病床上什么都不干，把什么都交给医生，觉得自己付了钱，医生就要为自己的健康负责。要知道，治病是自己的事，其他人都只能是“帮助你”，起一个辅助的作用，治疗的关键在自己。生病是对健康的审视。

生活中我们常常会看到这样的情景：孩子生病了，一大家子人心急火燎，端饭喂水，关怀备至；大人也一样，身体不舒服了，就赶快补充营养，调整作息；还有的人怕自己身体出了问题，做一个全面检查以打消自己的疑虑。这些举动都说明了一个问题：生病，让我们对自身的健康有了审视。

一些人常在节日玩乐过度，导致体力透支，免疫力下降，容易出现感冒、胃病及心血管疾病，这代表我们平时锻炼太少，体质太弱，一旦超常地运作就会发病。此外，因为我们平日进食过饱、食物过于肥腻，易出现糖尿病、高血压、高血糖等病，加上亲人团聚，引发情绪大喜大悲，也容易出现病情波动。还有，当我们呈现负面情绪时，我们的身体也会相应地得到感应。

生病会让我们不自觉地反思自己的生活方式、生活习惯等一切和健康有关的因素，因此，疾病确实是我们对自己身体健康状况的一种审视。

从这一点上来说，得病也是福，病症的出现，是人体不平衡的信号，身体告诉您不舒服了，提示您要注意调理和保养，找到身体偏离正轨的原因。如果您真的听劝，及时纠正生活方式，调节不良的情绪，既治好了病，又调整了身心，对人的一生来说，就算是很大的福分了。人无论何时发病，早发现，早纠正，受益终生。

因此，老年朋友不必为生病而恐慌，生病了并不可怕，只要我们能积极治疗，真正做自己健康的主人，就一定能赶走病魔，重获健康。

----- 每个老人都能健康活到天年

人体的衰老是自然的、不可抗拒的，然而，我们却能延缓衰老的速度，预防疾病的发生。从某种意义上来说，每个老人都能健康活到天年，做名副其实的长寿老人。

古今历史上的长寿人数不胜数，《千金要方》的作者孙思邈被后世称为“药王”，活了102岁。中国正史记载的120岁以上的长寿老人有很多，150岁以上的也不少。世界各国已见报道的120及150岁以上的老人也非常之多。现代科学家也告诉我们，人的自然寿命一般在100岁到175岁之间，平均至少120岁。

科学与事实说明，人的寿命极限应该在100岁到300岁之间。

那么，老年人怎样才能延缓衰老，健健康康地活着，圆梦百岁呢？

下面，我们从一些长寿老人的身上去寻找答案。

孙思邈：提出养生“二十字诀”，即“啬神”、“爱气”、“养形”、“导引”、“言论”、“饮食”、“房事”、“医药”、“反俗”、“禁忌”，分别从情志、运动、饮食等各个方面阐述了养生长寿之道，比如在任何情况下都要注意保持良好的心理和健康的状态、日常起居要有规律，等等。

白居易：享年75岁。他一生坎坷，但始终开朗豁达，心情闲适。坚持体力活动是白居易

长寿的因素之一。他晚年在洛阳的10年生活中，坚持旅游，四处游山玩水。白居易的生活也很有规律，每天当“宿鸟动前林”时，就起床静坐，然后进行保健活动。他爱吃素食，将一年的正月、五月、九月定为“三斋月”，并有诗为证：“自从九月持斋成，不醉重阳十五年。”

沈钧儒：享年89岁。他的长寿三法宝：一是体育锻炼；二是注重思想修养；三是生活有序，饮食有节，起居有常。

张群：民国元老，96岁时，由于养生有道，健康状况仍良好。他根据自己养生的经验，就养身、养心、养慧、养量、养望五个方面写了一本书，还编了一首“不老歌”。歌词是：起得早，睡得好；七分饱，常跑跑；多笑笑，莫烦恼；天天忙，永不老。

于牛氏：现代城市青岛的一位普通市民，102岁。老人胃口好，耳不聩眼不花，常在窗边看风景，遇到熟人就忙不迭地招手，招呼大家去她家玩，邻居们都爱去她那儿和她拉家常。老人的长寿秘诀是，不挑食，待人热情，常和人聊天，笑口常开，生活规律，睡眠充足，为人宽容大度。

如皋长寿之乡：据最新统计，如皋145.28万人中百岁老人高达270多人，其总数位居全国县（市）之首，此外，如皋市90岁以上的老人有4000多人，80岁以上的老人有40000多人。这些长寿老人以“善”闻名、以“睦”示人、以“淳”自律、以“勤”训子孙、以“乐”享天年。

意大利的撒丁岛：撒丁岛山区居民活到100岁的概率是世界其他地方的3倍，90多岁老人更是随处可见。他们最重要的长寿秘诀之一是：岛上没有65岁退休之说，撒丁岛人要一直劳动到90多岁。他们热爱劳动，爱学习新知识，因而更年轻。

哥斯达黎加的尼科亚半岛：尼科亚半岛上，60岁男性活到90岁的概率是美国同龄人的两倍。该地区长寿秘诀主要有两个：其一，生活简单压力小。居民生活极简朴，财产少，压力小；其二，自己种食物，身体活动多，生活更乐观，更有益于长寿。

从以上不难发现，其实健康长寿并不是一件多难的事情。今天的科学水平虽然并不能使人类延年益寿，但只要做到“顺应自然，顺天而为，天人合一，阴阳和谐”，就能达到生如春花绚烂，走如秋叶静美的“自然凋亡”：健康快乐一百岁，天天都有好心情，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。

我看了这本书，觉得很好，这是一本让父母最感温馨的健康枕边书，献给天下长辈们最贴心的健康礼物。

当下社会中，人们的吃穿越来越好，可身心病痛却越来越多。特别是老年人，年纪大了，人体组织结构进一步老化，各器官功能逐步出现障碍，身体抵抗力逐步减弱，活动能力降低，较易引发病痛。面对疾病缠身，无奈衰老，越是上了岁数，就越是发现健康的可贵。现代人总是在为工作奔波劳碌，许多人离家在外寻求发展，没有和爸妈生活在一起。也许你感觉还年轻，还有几十年的时间跟爸妈相处，总是感觉他们在，自己心里便存着一座山，即使只是不算远的距离，也总觉得没有那么着急，今天因为工作忙不去看他们，明天因为朋友聚会不去看他们……很多病都是吃出来的，老年人要想健康长寿，颐养天年，从食物里面真正吃出健康，就要从现在开始，审视自己的饮食习惯，并对其去粗取精，择优废劣，将好的习惯继续发扬，尽快纠正坏的习惯，以免给疾病留下生根发芽的机会。人们常常说“家有一老如有一宝”，然而，我们却总是因为这样那样的理由或借口，完全没有把这块“宝”捧在手心里，好好去珍视。

爸妈总有一天会辞世，但平常却很少有人意识到这一点。现代人总是在为工作奔波劳碌，许多人离家在外寻求发展，没有和爸妈生活在一起。也许你感觉还年轻，还有几十年的时间跟爸妈相处，总是感觉他们在，自己心里便存着一座山，即使只是不算远的距离，也总觉得没有那么着急，今天因为工作忙不去看他们，明天因为朋友聚会不去看他们……

日子就这样一天天过着，殊不知，爸妈在一天天老去，他们余生剩下的日子也在一天天减少……

问问自己，对爸妈尽到孝心了吗？你常常会追在孩子的屁股后面，不停地询问他们想吃什么；可会追在爸妈身后，天天问他们这个问题吗？从出生那天起，爸妈对我们的关心和照顾就一直不曾停歇，等他们上了年纪，你给他们钱、买昂贵的营养品……可这真

的是孝敬爸妈的最好礼物吗？

当下社会中，人们的吃穿越来越好，可身心病痛却越来越多。特别是老年人，年纪大了，人体组织结构进一步老化，各器官功能逐步出现障碍，身体抵抗力逐步减弱，活动能力降低，较易引发病痛。面对疾病缠身，无奈衰老，越是上了岁数，就越是发现健康的可贵。

其实，很多人不缺吃、不缺穿，但缺少的是什么呢？就是一颗面对疾病的“定心丸”！在这里，我们结合老年人的身体状况，从日常生活出发，分别讲述了饮食、运动健身、日常起居、情绪、疾病等各个方面的养生保健事宜，希望有更多的老年人受益，获得属于自己的那颗“定心丸”。

身体好了，心情好了，拥有一个快乐的晚年，是每个老年人的心愿，而让爸妈远离疾病，更是每个儿女最大的孝行。爸妈在世的时候，好好地爱他们，让他们健康快乐；不要等到他们永远地走了，才开始无尽地悔恨与思念。尽我们的能力，让父母活得更好些，更健康些，对子女来说，不就是最快乐的事吗？推荐大家购买这本书。

人类从远古走向今天，饮食发生了很大的变化，人们吃得越来越多，越来越饱。然而最近的一项科学研究表明吃得多是造成衰老的原因之一，少吃反而可以长寿。但光少吃事实上也是不科学的，只有合理地科学地吃才能为健康加分。人到老年，身体各器官功能逐渐减弱，牙齿开始脱落，消化及吸收力也慢慢减退，胃口自然大不如前。那么，老年人怎样吃才算是科学的，才能达到身体保健的目的呢？

1.数量少一点
老年人每日唾液的分泌量是年轻人的1/3，胃液的分泌量也下降为年轻时的1/5，因而稍一吃多，就会肚子胀、不消化。再加上老年人活动量减少，新陈代谢缓慢，所需热量营养素也应相应递减。所以，老人每一餐的进食量应比年轻时减少10%左右，同时要保证少食多餐。

2.质量好一点
蛋白质对维持老年人机体正常代谢，增强机体抵抗力有重要作用。一般老人，每千克体重需要1克蛋白质，应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。

3.菜要淡一点
所谓清淡，即做成的食物，既要鲜美可口，又要防止过咸、过甜、过于油腻、过于味厚，特别是辛辣味过重。老年人对味的感觉，特别是对咸、甜味的感觉也有所减低，容易产生“口重”、嗜甜和喜食刺激性强的辛辣食物的饮食习惯，长此以往，对生理功能下降的老年人身体没有好处，并且是诱发许多疾病的因素。比如盐吃多了会加重肾的负担，可能降低口腔黏膜的屏障作用，增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的概率。因此，老人每天食盐的摄入量应控制在5克左右，同时要少吃酱肉和其他咸食。

4.饭菜香一点
这里说的“香”，不是指多用盐、味精等调味料，而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。人的五官是相通的，可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失，闻着香喷喷的饭菜，老人一定能胃口大开。

5.蔬菜多一点
多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处，老人每天都应吃不少于250克的蔬菜。

6.品种杂一点
品种杂也就是食物多样化，而食物多样化就意味着营养素多样化。同时吃进多种食物，才能得到生理所需要的齐全的营养素。老年人的饮食千万不可过于单一，要荤素兼顾，粗细搭配，品种越杂越好。每天主副食品（不包括调味料）不应少于10样。患有冠心病、高血压病的老年人，不宜吃过多脂肪含量高的食物，如肥肉、蛋黄、肥鸭等，但应在其他饮食中补充营养，如蛋羹、豆类、脱脂牛奶、豆浆、鱼等可补充蛋白质，这样就能使营养均衡。

7.食物热一点
生冷食物多性寒，吃多了会影响脾胃消化吸收，甚至造成损伤。因此，老年人要尽量避免生冷食物，尤其在严冬更要注意。但也要遵循冷热适宜的原则，不宜过热，否则会烫伤食管及胃，易诱发食管及胃癌变。

8.饭要稀一点
老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌无力，消化液和消化酶分泌减少，胃肠消化功能降低。因此，饭菜要做得软一些、烂一些，以利于消化。

9.吃得慢一点
进食时要注意细嚼慢咽，这样可以多分泌唾液，帮助消化，减轻胃肠功能负担。此外正常分泌的消化液还能帮助杀菌。

10.饮食鲜一点
老年人饮食要注重健康卫生，最好不要吃隔夜的食物，或在冰箱存放过久的食物。尤其

在夏季，不要吃不卫生的食物，夏季最好不吃罐头食品。另外，多吃新鲜蔬菜，水果要洗净，以免引发消化道疾病。 11.早餐好一点
早餐应占全天总热量的30%~40%，质量及营养价值要高一些、精一些，但不宜吃油腻、煎炸、干硬以及刺激性强的食物。 12.晚餐早一点
“胃不和，夜不安”，晚餐吃得太晚，不仅影响睡眠、囤积热量，而且容易引起尿路结石。人体排钙高峰期是在进餐后的4~5小时，如果晚餐吃得过晚或经常吃宵夜，那排钙高峰到来时，老人可能已经上床睡觉了。老人的晚餐最佳时间应在下午六七点，而且不吃或少吃宵夜。常吃长寿食品，想不长寿都难

[给爸妈最贴心的健康书_下载链接1](#)

书评

[给爸妈最贴心的健康书_下载链接1](#)