

细节

决定

秦泉 / 主编

健康

细节决定健康，细节决定长寿
细节成就健康，细节成就人生

DETAILS

细节

决定

秦泉 / 主编

健康

细节决定健康，细节决定长寿
细节成就健康，细节成就人生

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康 / 秦泉主编. —南昌 :江西科学技术出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5390-4959-5

I. ①细… II. ①秦… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第016523号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjchs.com>

选题序号: ZK2013190

图书代码: D14005-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028 联系人: 松雪

细节决定健康

秦泉主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京楠萍印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 737千字

印张 44

版次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4959-5

定价 59.00元

赣版权登字 03-2014-12

版权所有, 侵权必究

(赣版权图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言



现在的中国是一个高速发展的国家,随着经济体制的迅速发展,人们的思想也在迅速地改变着。但是人们在行色匆匆的生活中,很少注意到社会的细节、生活的细节、健康的细节。

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”;现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此,现代人的健康内容包括:躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

健康,说起来简单做起来难。身无疾病,大多数人认为自己就是健康的。但是在工作压力、情感困扰、生活责任等多重压力下,大多数人处于亚健康状态。要脱离这种状态,就要从生活中的点点滴滴调整,以使自己保持在健康的状态。而作为社会主要生产力的中青年,在社会中承担的责任是最大的,这就要求我们必须有一个健康的体魄。现代的青年人大多数都有不好的生活习惯,例如不规律的作息时间,不健康的饮食习惯等。这些生活中的小细节,很可能积少成多造成日后的疾病隐患。社会中已经有不止一起某某白领因工作压力积蓄已久而导致猝死的新闻了。在我们为生活而打拼、努力工作时,一定要关心一下自己的身体。

老年人,身体的衰老已经慢慢显现出来,故而更要注意生活中的细节,从而达到养生的目的。有句老话“饭后百步走,能活九十九”,科学已经证实,饭后散步极易患胃下垂。科学的做法是吃饭半小时之后再散步,以促进消化。纵观时代的变迁,很多俗语、旧语都是欠考究的。老年人朋友一定要改变这些生活中不健康的习惯。

为人父母者,对于孩子的生活习惯,一定要从小养成。一个好的习惯,会让孩子在日后的生活中受益匪浅。所以,父母们一定要注意孩子在生活中的细节,以帮助孩子们拥有一个健康的身体。

有一个健康的身体,不仅仅是自己的幸福,同时更是家人的幸福。为了我们自己,更为了关心我们以及我们珍爱的人,请认真阅读这本《细节决定健康》。希望读者朋友细细品味书中所含的科学养生知识,学以致用,使我们及我们的家人、朋友拥有健康的体魄。

目 录

CONTENTS

男人篇

第一章 健康生活习惯

●小便有新说	3
●电脑放腿上危害健康	3
●男人三种出汗情况不可小觑	4
●男人千万别趴着睡	4
●饮食改善男性脱发	4
●男士也应常梳头	5
●男士领带过紧的危害	6
●护须比剃须更重要	6
●多晒太阳对男性健康有好处	7
●男士春季护肤须注意四个要点	7
●40岁男人健康生活方式	8
●男人晚餐不宜吃太饱	9
●刮胡刀比马桶盖脏百倍	9
●五个好习惯让男人不生病	10
●男人强身健体要选择最佳时间	10
●男人吸烟的四大误区	11
●白领男谨防信息强迫症干扰	12
●男性春季养生的五大秘诀	13
●男人别老去应酬	14
●生活的不良习惯会导致男性不育	14
●男性裸睡好处多	15
●男性不能乱用女性护肤品	15
●男性晨起20分钟后剃须最佳	16

第二章 饮食与健康

●对男性健康大有裨益的食物	17
●男人吃几颗鲜枣助减压	18
●男人常吃苹果有助保护前列腺	18
●男士不可或缺的四营养成分	18

●香菇、海带保护男人心肝	19
●缓解男人疲劳的食物	19
●男人压力大可吃辣椒解压	21
●冬季男士吃火锅要适度	21
●男人多吃黑色食物有助身体健康	22
●男人防止肥胖的饮食要求	22
●男性要多吃三种蔬菜	23
●40岁男人应少吃肥肉多喝粥	23
●喝酒时吃韭菜很伤男人	24
●男人调整好饮食远离前列腺癌	24
●男人多吃西红柿可疏肝养精	25
●准爸爸应注意营养的特别补充	26
●男性补肾壮阳宜选温性的红茶	26
●给熬夜男的五个饮食策略	27
●男人慎食豆制品	28
●男人常吃山药好处多	28
●男性常吃泥鳅好处多	29
●男性四种食物应少吃	29
●男性吃内脏补身易致不育	30
●男人吃巧克力能美容	30

第三章 运动保健

●夏季健身八个讲究	32
●运动不是越疼效果越好	33
●需注意的锻炼习惯	33
●男性健身时不容忽视的运动常识	34
●有助于健身的食品	34
●骑车锻炼对男性损害多	35
●不去健身房的健身方法	36
●男人逛街不利于身心健康	36
●运动能帮助男人戒烟	37
●男人如何打造出强而有力的腰肌	37
●男人想要延缓衰老应该做什么运动	38
●男人常踮脚尖可补肾壮阳	38
●男人练瑜伽健康益处多	39
●男人预防发福要做的运动	39
●男士健身运动后的禁忌有哪些	40
●男人健身后的饮食营养补充也很重要	41
●男人健身要如何预防肌肉僵硬	42
●男性保养前列腺最佳运动是慢跑	42
●男人日常动动手就可以健身	43
●有助于男性保护腰椎的运动	44

第四章 心理保健

●知足男人更长寿	45
●男人压力大远离了快乐	45
●男人哭吧不是罪	46
●男人需要女人的宽容	46
●出现四种情况男人别硬撑	47
●足球有益男性心理健康	47
●男性抑郁症更容易治愈	48
●白领男人如何保持精力旺盛	49
●发脾气是男人不自信的表现	50
●男性生活恐惧的五种心理	50
●男人更年期的心理调整	51
●男人也要学会诉苦	51
●男人别让自己活得太累	52
●男人的“灰色心理”	53
●男人爱发脾气,可导致过度抑郁	53
●害羞男性更易有攻击性行为	54
●男性心理压力大,需补充“营养”	54
●男性情绪不佳易患皮肤病	55

第五章 疾病预防与保健

●半数男性患过男科疾病	56
●准爸爸不宜服的药物	56
●男性春季宜防面瘫	56
●男性要预防痔疮发作	57
●莫忽视打鼾危害	57
●男性健康的误区	58
●白领男性心宽体不胖	58
●男人保胃战的六大建议	59
●男性秃头的早期症状	60
●中年男人警惕猝死	60
●男人预防脱发的十大秘诀	61
●男性养生保健从养肝开始	62
●熬夜男性应注意防眼病	62
●白领男遭遇早衰综合征	63
●男性养生莫忽视的五种疾病	63
●男性必做的身体检查	64
●判断男人肾不好的信号	65
●男性戒烟可防多种疾病	66
●男人也会得乳腺增生	66
●男人肾虚先看看小指甲	67
●男人睡前用电脑的致命危害	67

- 冬天常泡温泉影响生育 68
- 中年男人常胃疼需警惕胆囊炎 68
- 中年男人成为胃癌高发人群 69
- 男性用药不当会杀精 69

女人篇

第一章 健康生活方式

- 用化妆品的注意事项 73
- “女枪手”必知吸烟八大危害 73
- 夏季女性保健宜护理三围 74
- 束腰过紧不利健康 75
- 夏季女性忌化浓妆 75
- 健康女人每天必做七件事 76
- 每天保养皮肤的最佳时间 77
- 化妆时间不宜超过 10 分钟 77
- 女人裸睡的好处 78
- 女人四大补水误区 78
- 四种衣物危害女性健康 79
- 女人不应总穿塑身裤 80
- 高跟鞋 7 厘米是极限 80
- 美丽舒适不可兼得的尖头鞋 81
- 首饰佩戴不当致疾病 81
- 警惕五个内衣穿戴小细节让乳房不生癌 82
- 冷天穿裙子的危害 83
- 自行染发要注意 83
- 蒸汽美容时间不宜过长 84
- 女性卫生巾使用注意事项 84
- 不宜把卫生巾存放在洗手间 85
- 正确洗内裤 85
- 女性护理液如何选择才能保证健康 86
- 春季护眼法则, 重塑明眸大眼 86
- 女性慎用爽身粉 87
- 女性最伤牙齿健康的方式 87
- 女性正确梳头方法 88
- “便前”也要洗手 89
- 三个习惯加速女人衰老 89
- 女性夏季吹空调的害处 90

第二章 饮食习惯

- 女人喝酸奶早晚皆健康 92

● 孕妇饮食有禁忌	92
● 女性最需要的 10 种养生食物	93
● 女性宜喝葡萄酒	94
● 营养均衡确保孕期营养	94
● 女人夏季排毒养颜的食物	95
● 女性不宜喝茶的特殊时期	95
● 女性喝牛奶的好处	96
● 25 ~ 35 岁女性必吃十种抗衰老食物	97
● 三种呵护女性健康的怪味食物	98
● 女人饮食四不要	99
● 适合女性睡前吃的三种食物	100
● 女性多吃紫色蔬菜可提升魅力值	100
● 女人按年龄段合理膳食	101
● 女人平时吃什么可保养卵巢	102
● 女性少吃红肉可预防乳腺癌	102
● 不利于女性瘦身的食物	103
● 准妈妈饮食影响孩子的饮食习惯	104
● 怀孕初期宜补充叶酸	104
● 孕期需补充足够的蛋白质	105
● 怀孕早期多吃核桃和芝麻	105
● 孕早期不宜多吃酸菜	105
● 孕早期过量食山楂易流产	106
● 孕早期吃菠菜保胎儿平安	106
● 孕早期不宜多吃罐头食品	107
● 大闸蟹味美易致流产	107
● 夏季孕妇忌贪吃冷饮	108

第三章 运动打造迷人女人

● 女性更年期更要体育锻炼	109
● 女性健身后如何合理补水	109
● 运动使皮肤更年轻	110
● 女性做俯卧撑的好处	111
● 适宜女性健身的六大运动	111
● 丰胸健身运动	112
● 女性健身应该选择的内衣	113
● 女性运动性疲劳消除的技巧	113
● 打羽毛球全身运动	114
● 夏季女性运动谨防三大病症	114
● 加强运动锻炼可缓解痛经	115
● 最能提升女性魅力的健身运动	115
● 女人游泳时的注意事项	116
● 春季女性出游需注意的三大意外	117

●跳绳——女性最好的运动方式	117
●都市女白领最爱有氧搏击操	118
●女人爱运动不易得乳癌	118
●女人没事蹲一蹲,美容又健康	118
●女性健身的不良习惯	119
●不适合女性的健身运动	120
●女性打网球的好处	120

第四章 心理保健

●女性提醒自己每天保持好心情	122
●女性别让压力绑住你	122
●女性保持活力的六大方法	123
●职业女性存在的五个心理误区	123
●女性间窃窃私语,可提升幸福感	124
●自恋的女性有哪些心理特征	125
●女人的心理危机	126
●女白领注意别上“情绪性失眠”的瘾	126
●中年女白领的心理危机如何解	127
●女强人易患上躁狂症	127
●简单生活让你每天年轻一些	128
●经前综合征其实是一种心病	129
●女人爱逛街钟爱于只逛不买	129
●女性有恐惧黑暗心理	130
●女性发怒的坏处	130
●敏感是女人不快乐的渊源	131
●女人要勇敢地说“不”	132
●女性患抑郁症概率更大	132
●女性要注意冬季的忧郁症状	133
●更年期心理调节至关重要	133
●心理美容——提升容颜	134
●爱生气的女人易得八种病	135

第五章 疾病预防

●女性免疫力问题	136
●女性要做的3个一	137
●女性久坐,可致不孕	137
●三大激素决定女人的健康	138
●月经的7个红灯区	138
●乳房保健	140
●月经期用药要慎重	140
●更年期女性易患牙病	141

● 妇女不宜自行阴道用药	141
● 办公室女人不要忽视脚肿症状	142
● 白领女性提防计算机皮肤	142
● 女性不宜常用雌激素美容	143
● 养颜美容首先保养肾脏	143
● 女性应定期做的妇科检查	144
● 女性发胖当心卵巢肿瘤	144
● 四大生活误区让宫颈癌逐渐难治	145
● 容易引发宫颈糜烂的不良生活习惯	145
● 女性春季如何呵护私处健康	146
● 女性五个不良姿势诱发乳腺炎	147
● 女性从三方面做好盆腔炎的预防工作	147
● 女性经期乳房胀痛可能会引起的疾病	148
● 30 岁后女人必做的检查	148
● 女人肚脐受凉易引发妇科病	149
● 秋季女性乳头发痒是为何	149
● 秋冬女性慎防私处发炎	150
● 女性冬季要谨防老寒腿	151
● 非经期出血,警惕妇科病	151

儿童篇

第一章 婴儿家庭护理

● 新生儿不枕枕头	155
● 判断新生儿饱不饱的方法	155
● 新生儿吐奶巧处理	156
● 早产儿喂养	157
● 眼睛的日常护理	157
● 耳朵的日常护理	158
● 口腔的日常护理	158
● 正确打理宝宝的头发	159
● 指甲的日常护理	160
● 皮肤的日常护理	161
● 掌握给宝宝洗澡的正确步骤	161
● 让宝宝香香甜甜睡好觉	162
● 宝宝大便中的健康信息	163
● 正确把握宝宝的穿衣问题	164
● 带宝宝外出的注意事项	165
● 母乳不足时的补救方法	166
● 孩子饿了就让他吃	166
● 断奶阶段的注意事项	167

第二章 饮食营养健康

● 母乳:宝宝的最爱	168
● 婴儿忌食冷饮	168
● 不要将嚼烂的食物喂给宝宝吃	169
● 吃饭时勿训斥孩子	169
● 铁的重要性	170
● 五种水果别给1岁内宝宝吃	170
● 给宝宝适度吃醋有好处	171
● 小心别让宝宝吃“中毒”了	172
● 儿童饮水不宜过多	172
● 孩子乱补微量元素存在早熟的风险	173
● 影响宝宝长个的食物	173
● 儿童多咀嚼硬食物可以美牙	174
● 孩子最好不吃皮蛋	174
● 10岁以下宝宝不可吃含激素的食物	175
● 家长不要给宝宝滥补益生菌	176
● 香菇能够防止宝宝得龋齿	177
● 教宝宝进餐的方法	177
● 有助儿童益智的食物	178
● 儿童肥胖的饮食调理	178
● 3岁以下儿童不宜吃巧克力	179
● 有利孩子视力的食物	180
● 健康孩子不宜常吃葡萄糖	180
● 对宝宝大有好处的“苦”味菜	181
● 孩子最好的零食是蔬菜	181
● 宝宝拒绝四种反季水果	182
● 儿童吃多烤鱼片小心氟斑牙	183
● “彩色”食品威胁儿童健康	183
● 警惕宝宝吃果冻噎住	184
● 儿童的“损脑食品”	184
● 要给宝宝科学吃糖	185

第三章 日常生活细节

● 小孩警惕“二手烟”	187
● 给孩子选择睡衣的方法	187
● 1岁半~3岁的宝宝怎样刷牙	188
● 儿童看电视要有选择	188
● 正确的看电视习惯有利孩子健康	189
● 用眼习惯要从小开始培养	190
● 孩子睡觉时不宜开灯	190
● 宝宝穿衣的误区	191

●警惕儿童日常衣物成细菌温床	192
●宝宝初学用筷子的建议	192
●儿童慎用耳机听音乐	193
●幼儿穿拖鞋不利身体成长发育	193
●买童装的四个步骤	194
●不要过早给宝宝穿成人化的衣服	194
●儿童不宜使用成人牙膏	196
●让小孩子轻松告别吃手指	196
●儿童房不是越“花”越好	197
●让孩子光脚走路四大益处	197
●正确给宝宝挑选润唇膏	198
●让宝宝独睡有好处	199
●如何改善孩子睡觉磨牙问题	199
●让孩子睡觉不再吃被子的方法	200
●孩子熬夜的危害	200
●4~5岁宝宝必备的生活技能	201
●夏季小儿凉席使用手册	202
●宝宝两大坏习惯	203
●让宝宝爱上洗澡的办法	203
●五种运动技能,孩子应掌握	204
●宝宝多运动,长高不是难事	205
●六岁以下孩子不宜溜旱冰	206

第四章 正确引导孩子

●孩子总眨眼睛、抽鼻子、耸肩膀	207
●因去幼儿园紧张而哭闹	208
●如何改变孩子的“恋物癖”	208
●改善宝宝害羞心理	209
●正确对待宝宝的占有欲	209
●正确应对孩子的恐惧情绪	210
●应对孩子当众发脾气行为	211
●父母不能纵容孩子做的事情	212
●宝宝爱撕纸巾	213
●宝宝哭闹的原因	214
●儿童受压抑时的表现	215
●不当的教养方式会造成孩子自闭	216
●应对男孩淘气的策略	216
●宝宝爱“咬人”该如何矫正	217
●培养孩子的自我保护意识	218
●吓唬孩子坏处多	218
●父母是孩子最好的心理医生	219

- 孩子的陌生人焦虑症不得轻视 220
- 表扬宝宝应分时分事 220
- 好奇心有助培养宝宝早独立 221
- 应多让宝宝保持快乐的情绪 221

第五章 疾病预防与保健

- 婴儿呕吐 223
- 婴儿便秘 223
- 婴幼儿不要用氯霉素眼药水 224
- 宝宝的小舌头暗示的疾病征兆 224
- 预防儿童看电视诱发癫痫病 225
- 电脑对儿童的副作用 225
- 儿童肥胖的八大危害 226
- 春季小儿宜补钙 227
- 阳春时节宜防水痘 227
- 春季宜防“流脑” 228
- 春季宜防“三疹” 228
- 春季儿童宜防红眼病 229
- 早春宜防儿童风湿热 230
- 夏季儿童宜防哮喘 230
- 秋季小儿宜防喉炎 231
- 预防小儿反复感冒 231
- 小儿夏防热症 232
- 家长应对宝宝迷眼的方法 232
- 运用心理战术给小孩喂药 233
- 儿童打预防针需注意 233
- 正确使用痱子粉和花露水 234
- 宝宝是否能吃晕车药 234
- 3~4岁孩子常骑童车易患X腿 235
- 指甲一定要勤于修理 235
- 儿童长时间看电视易患心脏病 236
- 宝宝发烧何时去医院 236
- 孩子常打喷嚏是否是感冒 237
- 孩子放寒假小心三种常见病 237
- 天冷孩子干咳别大意 238
- 3~7岁儿童建议每年体检一次 238
- 孩子驱虫不能自己动手 239
- 妈妈要注意宝宝上火 239
- 宝宝打呼噜万万不可大意 240
- 10岁以前,每半年查一次脊柱 240

老人篇

第一章 注重健康生活细节

●老人盖厚棉被的危害	243
●老人如何选择凉席	243
●让老年人穿出健康	244
●老年人不宜穿平底鞋	244
●适宜老人在家穿的拖鞋	245
●天热老人养生四原则	245
●老人刷牙适宜用儿童牙刷	246
●老人适宜坐藤椅	247
●老年人冬季戴帽子的好处	247
●老人不适合穿保暖内衣	248
●老人保健三件宝	248
●老人睡觉宜凉头暖腹	249
●老年人睡觉怕软不怕硬	249
●老人睡觉多穿衣服的危害	250
●老人洗头别后仰	251
●老人洗澡要做的事情	251
●老人冬季可边看电视边梳头	252
●不适合老年人使用的家用电器	252
●老年人要如何选择靠垫	253
●夏天老人如何选择蚕丝被	254
●老人久坐沙发伤身	254
●老人看电视时间过久的危害	254
●老年人下午三点后别睡觉	255
●需要佩戴老花镜的时机	256
●老人乘公交车的注意事项	256
●老人有些生活习惯一定要改	257
●老人穿凉鞋要穿袜子	258
●老人的手杖也存在安全隐患	258
●七类化妆品适合老年人	259
●老年人戴助听器的注意事项	260

第二章 饮食养生

●老人早餐不宜过早	261
●老人食物应熟烂有度	261
●常吃橘子的好处	262
●老人常喝蜂蜜好处多	262

- 老年人适当吃素的好处 263
- 老人适当吃零食有助健康 263
- 早吃热晚吃凉,老人更健康 264
- 多吃茄子能去老年斑 264
- 老人每天吃两顿饭不利健康 265
- 老人不可生吃海鲜鱼类 265
- 老人有点饥饿感是好事 266
- 老年人多饮水有益处 266
- 老人要重视肉食 267
- 老年人需常用食物来补钙 267
- 精细食物不一定适合老年人 268
- 老年人常食洋葱的好处 268
- 老年人常吃大蒜葆青春 268
- 老年人多吃草莓和菠菜的好处 269
- 老人夏天宜多吃瓜 269
- 老年人吃饺子有讲究 270
- 适量吃巧克力有助于中老年人养生 270
- 老人冬季应多补铁,怕冷多吃香菇海带 270
- 老人吃火锅要注意的事项 271
- 老人不宜过量吃豆腐 271
- 老年人食谱三餐求“变” 272
- 老年人食谱四季求“变” 272
- 中老年人宜多吃鱼 273
- 海藻类食品有助于老年人保健 273
- 豆豉有益老人脑健康 274
- 中老年人限量吃粉丝 274
- 老人宜每天一个鸡蛋 274
- 老人不宜生吃西红柿 275
- 老人别贪吃黏性太大的食品 275
- 老年人可用吃蜂蜜代替糖 276
- 老人饮食最忌暴饮暴食 276
- 适宜老人的功能食品 277
- 老人宜每周吃一次猪蹄 278

第三章 运动保健

- 老年人晨练别空腹 279
- 老年人登山应注意的事项 279
- 老人爬楼“好上坏下” 280
- 老人练太极拳可防摔跤 281
- 老年人经常搓脖子可以有效预防中风 281
- 不是所有老人都适合健身器材锻炼 281

●老人患高血压不宜扭秧歌	282
●健身球当哑铃帮老人练劲儿	282
●老人练练小字健脑练眼力	283
●老人放风筝的注意事项	283
●老年人跳舞的禁忌	284
●老人健身逞强的危害	284
●老年人能否“饭后百步走”	285
●老人久坐后宜做扩胸运动	285
●老人要常抖腿,练平衡	286
●老年人预防运动损伤应注意的事项	286
●老年人游泳好处多	287
●老年人要避免哪些运动方式	287
●老年人散步要讲究平衡	288
●老年人健身宜少跳	288
●预防老年痴呆症的简易有效运动	289
●老人上健身房应注意的事项	289
●老年人夏季运动,每次不宜超过 30 分钟	290
●老人天热常摇扇子	290
●老人的抗衰老运动处方	291
●老年人坚持揉腹有哪些好处	291
●散步时最好别说话	291
●老人不宜总背着手走路	292
●老人不宜长时间走鹅卵石路	292
●老人玩玩具有益于健康	293
●坚持骑自行车,延缓腿衰老	293
●老年人跑步的注意事项	294
●老人强健“四梢”可延年益寿	294
●老年人要加强旅游保健	295

第四章 心理保健

●“话疗”促老年健康	296
●老年人说话颠三倒四	296
●老人动作慢,催不得	297
●老人严重多疑是病	298
●老人晚年需珍惜幸福	298
●提升老年人的幸福感	299
●老人要保持童心	299
●老人有话大声说出来	300
●老人爱俏健康又长寿	300
●老人易患“孙辈依赖症”	301
●老人甘愿“被啃老”的背后	302