

<<人活百岁不稀奇>>

图书基本信息

书名：<<人活百岁不稀奇>>

13位ISBN编号：9787106024253

10位ISBN编号：7106024252

出版时间：2006-3

出版时间：中国电影出版社

作者：尹浩镠

页数：176

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：<http://www.tushu007.com>

<<人活百岁不稀奇>>

内容概要

《人活百岁不稀奇》共分十二章，内容包括：养生与现代医学，养生与饮食，养生与肥胖，养生与中年人，养生与日常生活保健，养生与退休后保健，养生与老年人疾病，养生与中草药抗衰老等。

<<人活百岁不稀奇>>

作者简介

尹浩镠，1938年7月出生于广东省东莞县石碣乡。

1961年6月广州中山医学院毕业，任宁夏石咀山人民医院住院医师。

1965年6月国立台湾大学医学院毕业，任台大医院内科医生。

1968年入加拿大蒙特利尔的麦基大学医学院附属皇家维多利亚医院任住院医师并博士后进修。

1972年结业，到美国康州圣法兰西斯医院任核子医学主任。

1973年考取加拿大放射学、美国核子医学及放射学双重专家证书。

并获选加拿大皇家内科学院院士，美国、加拿大、香港及英国皇家医学会会员。

1975年到伊利诺州开业并兼任当地临床教学工作，曾任美国伊利诺大学医学院及南伊大临床副教授。

1985年开始回国访问讲学。

曾任中山医科大学客座教授、美国中国中医研究院及内华达东方医学会讲员。

1990年加入世界医学名人会，为名誉会员，现已退休，从事文学及医学写作。

作品有《情牵半生》、“医生手札”、《西港情诗精选》、《鸣放记》。

饶闻午，福建省龙岩市人，69岁，1961年毕业于广州中山医学院。

历任银川市第一人民医院及宁夏医学院附属第二医院大外科副主任兼神经外科主任、教授，中华医学会宁夏神经外科分会副会长。

长期从事临床医疗及教学。

70年代已涉足疾病的中西医结合诊疗，特别擅长中老年医疗保健及神经系统抗衰老研究。

退休后兼做心理咨询和法医鉴定。

<<人活百岁不稀奇>>

书籍目录

徐序黄序饶序尹序第一章 养生与现代医学第一节健康老年人的标准第二节养生与亚健康状态第三节衰老特征及生理病理变化特点第四节衰老机制学说第五节养生与抗衰老研究第六节养生与抗衰老研究新展望第二章 养生与饮食第一节饮食保健第二节食补、食疗与药膳第三节养生与维他命、矿物质第四节养生与抗氧化物 (Antioxidants) 第五节养生与饮水第六节养生与呼吸空气第七节养生与生长激素 (Growth Hormone) 第三章 养生与肥胖第四章 养生与中年人第五章 养生与日常生活保健第一节养生与精神心理保健第二节养生与睡眠第三节养生与运动第四节养生与旅游、娱乐第五节养生与按摩第六节养生与夫妻生活第六章 养生与退休后保健第七章 养生与老年人疾病第八章 养生与中草药抗衰老第一节补气药第二节补血药第三节补阳药第四节补阴药第五节其他类保健药第六节药物养生保健的基本原则第九章 养生与天年、寿夭第十章 养生与古歌谣、诗词、名著第十一章 养生与古代帝王、宫廷抗衰老食品、粥谱第十二章 古代名人养生观

<<人活百岁不稀奇>>

章节摘录

版权页：1.步入老年期以后，胸腺功能逐步丧失，免疫功能也就进入衰退期，往往会出现失眠、内心烦热、肌肉酸痛等炎性因素蓄积等病痛表现；2.老年人多数由于离退休的生活方式突变和社会地位的转变，而致个人心理不能适应，以及长途飞行、夜班、职业活动使其生物钟规律受到破坏等均可使其免疫功能受影响；3。

老年人社会地位的改变和经常面临外界突发的应急事件所致心理生理反应，很容易出现精神紧张焦虑和悲伤情绪。

社会转型带来的竞争压力，退休后的失落感，以及现代社会环境中存在的过高的电磁波、微波等均可造成人体免疫系统功能的削弱，而引发许多老年性疾病；4.老年是一生不良生活方式的“还债期”，一个人在年轻充满活力时期，养成的不良生活方式如饮食不节、不爱运动，尤其是养成某些严重危害健康的嗜好，如吸烟、酗酒，甚至放荡不规律的生活，都会逐步造成人体各种疾病。

更多的人是并不了解自我养生保健知识的。

第三节衰老特征及生理病理变化特点老年与衰老不能等同，两者之间既有联系又有区别，老年人多有衰老，但衰老未必都局限于老年人。

<<人活百岁不稀奇>>

编辑推荐

《人活百岁不稀奇》：结合中西医，生理，心理，药理，食理，养生抗衰老，实用宝典。

<<人活百岁不稀奇>>

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:<http://www.tushu007.com>