

<<银发族的幸福生活指南>>

图书基本信息

书名：<<银发族的幸福生活指南>>

13位ISBN编号：9787111348405

10位ISBN编号：7111348400

出版时间：2011-6

出版时间：机械工业出版社

作者：郭哲诚

页数：223

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>

## <<银发族的幸福生活指南>>

### 内容概要

在老龄普及化的趋势下，为了避免因生命长度的增加而延长了痛苦的时间，如何造就一个成功的晚年便显得格外重要。

笔者撰写这本「银向成功」，其目的就是希望能尽量将众多专家学者所发展出来的研究结果与专业知识，转化成浅显易懂的大众常识；藉由带领各位深入了解与老化相关的个人、家庭与社会问题，进而培养全民老化的健康观念。

## <<银发族的幸福生活指南>>

### 书籍目录

- 推荐序一
- 推荐序二
- 前言
- 第一章 银发四部曲
  - 第一节 越活越长寿
    - 一、六十五岁根本不算老
    - 二、世界的趋势
  - 第二节 个人部分
    - 一、细胞分裂有限制
    - 二、内分泌会改变
    - 三、自律神经与免疫系统功能下降
    - 四、自由基的危害
    - 五、限制热量饮食活得久
  - 第三节 家庭部分
  - 第四节 社会部分
  - 第五节 国家部分
- 第二章 成功老化
  - 第一节 理论来源
  - 第二节 SOC模式
  - 第三节 三元成功老化
  - 第四节 营造幸福感
  - 第五节 三层次六重点
- 第三章 健康运动
  - 第一节 观念问题
  - 第二节 进阶认识
    - 一、肌肉的构造与能量来源
    - 二、为何叫做有氧运动？
    - 三、何谓运动强度？
  - 第三节 运动养生的十项科学证据
    - 一、改善心血管功能
    - 二、改善血糖代谢问题
    - 三、减少癌症的发生
    - 四、改善心理问题
    - 五、燃烧体脂肪
    - 六、强化骨骼
    - 七、锻炼肌肉
    - 八、预防跌倒
    - 九、提高心智功能
    - 十、降低死亡率
  - 第四节 开始运动永不嫌迟
  - 第五节 正确的运动计划
- 第四章 成功好眠
  - 第一节 睡眠周期是什么？

## <<银发族的幸福生活指南>>

第二节 失眠的定义及成因

第三节 报告，睡眠有问题！

一、呼吸的影响

二、肢体动作的影响

三、脑部功能的影响

第四节 简单的自然疗法

第五节 好好检视自己的睡眠习惯

第五章 家中的老宝贝

第一节 养儿防老的观念，变了

第二节 照顾内容与家人协调

一、照顾者角色

二、照顾类型

三、家庭讨论会

第三节 失能的相关问题

一、日常生活能力评估

二、生活能力丧失的顺序

三、造成失能的因素

四、减少失能的方法

第四节 照顾重点

一、紧急联络方式

二、放大标签与药物提醒

三、厨房灯火并用

四、火灾逃生问题

五、保命就要防跌

第五节 与长者正确沟通其实并不难

第六节 安居乐活，无障碍居家设计

第六章 安亲园地

第一节 银发族住宅

第二节 老年赡养中心

第三节 照护中心

第四节 持续照顾退休小区

第五节 长期照顾机构的服务内容

一、健康医药

二、生活起居

三、社交休闲

第六节 如何选择才能安亲又安心？

第七章 生活质量与休闲

第一节 心理真的会影响生理

第二节 选择性记忆也不错

第三节 生活质量

第四节 活动参与

第五节 休闲活动与快乐程度的关系

第八章 瞻前顾后

第一节 基本养老财务规划

<<银发族的幸福生活指南>>

一、养老金大三元

二、制订养老计划

第二节 继承的相关问题

第九章 美好生命之终

第一节 为完美结局做准备

第二节 老年法律的相关问题

第三节 到达彼岸的智慧

## &lt;&lt;银发族的幸福生活指南&gt;&gt;

## 章节摘录

三、自律神经与免疫系统功能下降 自律神经系统和免疫系统虽然属于两个不同的系统，但其效能同样会随着年龄的逐渐增长而下降。

人体中与免疫系统息息相关的胸腺与脾脏，其功能会因老化而慢慢退化。

这会造成参与对抗病毒的免疫淋巴球的“辨识敌我能力”与“清除体内有害物质效能”双双减弱。

除了免疫力下降之外，从事科学研究的专家也发现：过多的压力与过度使用药物，容易造成自律神经失调。

尤其当长期处于压力之下时，无论是超时工作的生理压力，还是忧虑学校考试、工作升迁、感情因素所造成的心理压力，或是过度用药对身体产生的负担，都会使交感神经常常处于兴奋、紧张的状态。长时间下来，就很可能导致交感神经与副交感神经的不协调，从而产生所谓的“自律神经失调”。

交感神经的兴奋原本可以让我们更有效率地处理日常众多繁忙的学习与工作，但若过度或长时间一直无法让交感神经放松休息，就会产生问题。

生理上出现的症状包括：心跳加快、血管收缩、血糖上升、消化功能下降等。

这些症状原本都是让身体在短时间内保持最多的能量供给，维持最佳的战斗状态，以应付各种负荷及突发状况，但并不是要让身体持续处在这样的状态之下。

与交感神经相对应的副交感神经，则具有使身体得到休息与恢复的作用，包括延缓心搏、扩张血管、促进消化液的分泌以利食物消化与吸收顺畅。

其更重要的作用是让淋巴球攻击病毒与癌细胞，让身体的免疫系统发挥其应有的功能，避免疾病的发生。

若不能适时释放压力，副交感神经便无法真正发挥其应有的作用来放松身体；晚上若没得到充足的睡眠（夜晚睡觉时，身体自然会分泌与健康相关的褪黑激素），长时间下来免疫力也会跟着下降。若是交感神经持续紧张，血管一直收缩而得不到放松，身体的血液循环也会越来越差，可能导致手脚冰冷、身体酸痛、高血压、糖尿病、各种溃疡，以及影响睡眠的质量，也就是一般常说的“自律神经失调”的相关症状。

这些症状与我们平常说的亚健康是不是非常雷同？

那么，我们又应该如何对付亚健康呢？

方法其实一点都不难，想要对付亚健康的最好方法就是：“回归原始”。

你没有听错，回归原始生活可以对抗亚健康。

将生活作息尽量调回身体所需要的日间活动、夜间休息，让自律神经与褪黑激素都能各司其职；饮食也回归到农业时代甚至是原始时期，人类祖先最常摄取的各类蔬菜、水果以及纯净饮水。

若是交感神经时常紧张，我们也要学着从心态上去调整。

尽量多以正面思考，减少无意义的焦虑；不要太赶，不要整天神经兮兮穷紧张。

<<银发族的幸福生活指南>>

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>