

<<不服老的科学指南>>

图书基本信息

书名：<<不服老的科学指南>>

13位ISBN编号：9787224104684

10位ISBN编号：722410468X

出版时间：2013-5

出版时间：陕西人民出版社

作者：菲利普·塞尔比

译者：许晋福

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>

<<不服老的科学指南>>

前言

拜卫生条件、饮食品质和医疗水准进步之赐，现代人比过去还要长寿，但也因此面临了双重的挑战：第一，寿命延长了以后，要如何运用这些多出来的时间？第二，要如何应对老化所造成的身心障碍？想当初，国际卫生基金会之所以委托我和格里菲思撰写《成功老化指南》，是想为广大读者提供一本简易的指南，让他们知道如何应对在年龄老化过程中所遇到的挑战。

因此本书不是教科书，而是定位为实用指南，适用于任何对“成功老化”(Successful Aging)这个主题有兴趣的人。

要读懂这本书，不需要任何专业知识，而且本书的文字浅显易懂，在使用专业术语时也一定会加以说明。

严格来说，老化指的是从生到死的一连串过程。

但是对孩童和大多数的青壮年人而言，中老年似乎是很久很久以后的事，他们眼里看到的大概只有当下。

因此，会阅读这本书的人，大多应该有一定的年纪，也已经开始思考如何为人生的下个阶段做准备了。

我在这里要针对本书首创的“成功老化”一词，做进一步的解释。

它意味着，为自己的下半生积极准备，以期能过得幸福，实现自我，并服务他人。

达成这个目标的方式有很多种，譬如：做好疾病的预防，经常活动身心；身心出现障碍时知道如何应对，并尽量过着跟没患病之前一样的生活；规划好自己的养老保障，为社会做有意义的事。

当然，一个人的目标和角色，只能由自己来决定。

本书并不打算越俎代庖，而是会提出一些实用的建议和准则，协助各位依照自己的需求和情况，进而找出最适合的成功老化之道。

由于这本指南是为所有对成功老化感兴趣的人所写，因此涵盖的范围必须相当广泛。

对身体健康，活动力强，社会地位和经济条件良好的人而言，书中有些内容听起来可能太过悲观。

相反的，对运气与境况较差的人而言，有些内容则好像略显乐观。

很多人往往以为，从退休的那一刻起，就代表自己变老了。

但几十年来，人类的退休年龄虽然没有改变(甚至提早了)，平均寿命却稳定地持续增加，身心发生退化的年龄也逐渐延后。

因此，各位在退休时应该还相当年轻，而且，除非你运气不佳，否则可能还有10年、20年甚至更多的时间等着你去好好享受。

本书共分成三大部分：第一部分是写给所有人看的，因为成功老化是一辈子的事，最好及早准备。

第二部分是针对中老年人容易发生的各种身心障碍，提出了可能的应对方案。

如果罹患无法根治的身心障碍，成功老化便代表着“适应障碍，积极活出生命”。

第三部分是写给那些家中有老年人要照顾，或正考虑要这么做的人看的。

护理者能否承担起护理的责任，以及护理工作做得好不好，都会大大影响老年人的生活品质——倘若护理得当，老人家即便健康不佳或患有身心障碍，多少还能在人生的最后一段路上享受到成功老化的滋味。

尽管这是一本谈成功老化的实用指南，但从某个角度来说，也是在告诉大家如何充分活出生命。

本书除了谈预防问题，也涉及问题发生时要如何应对的问题。

并不是所有的问题都会发生，事实上有些问题发生的概率相当低。

本书真正要传达的观念是希望与乐观。

只要肯努力并做好准备，老年生活是可以过得幸福又快乐的。

<<不服老的科学指南>>

内容概要

《不服老的科学指南:50岁后活得更好活得更长》已有英语、法语、日语和中文繁体版本，是非常实用的中老年人生活指南书。

第一部分是写给所有人看的，提出要从多方面为50以后的生活做准备；第二部分针对中老年人易发生的各种身心疾病，列举详细应对方案；第三部分是写给护理人员看的，相关的护理知识储备有助于护理者对中老年人进行科学、有效的照顾。

<<不服老的科学指南>>

作者简介

<<不服老的科学指南>>

书籍目录

序 第一部及早准备 第一章如何为后半辈子生活做准备 要思考哪些问题 三大基本原则 想法与态度 体能与运动 心理健康 预防 营养 活动 关系 理财 居住安排 意外 第二章想法与态度 积极的态度很重要 你觉得自己几岁,你就是几岁 健康与疾病 第三章体能与运动 体能 运动 第四章心理健康 脑力的刺激 压力 抑郁 记忆力减退 第五章预防 哪些症状不应该掉以轻心 便秘 背痛 视力保健 听力保健 口腔保健 皮肤保健 足部保健 癌症 意外 传染病 第六章营养 营养不足(吃太少) 营养过剩(吃太多) 营养不均(特定食物吃得太少或太多) 饮食要均衡 多吃蔬果 第七章活动时间是我自己的 消遣活动 学习 服务他人 带薪工作 机会联结 第八章关系 亲人 朋友 别当乏味的人 和年轻人保持接触 离婚 丧偶 性生活 第九章理财 评估收支 退休后如何增加收入 第十章居住安排 “搬,还是不搬” 重新装潢 分租 搬家 需要他人协助 第十一章意外 在家的意外预防 户外的意外预防 第二部健康问题的应对之道 第十二章行动不便 一般性措施 特殊辅具和技巧 第十三章骨关节炎 注意与禁忌 警示 第十四章下背痛 舒缓技巧一 舒缓技巧二 舒缓技巧三 第十五章抽烟 心脏与动脉 肺脏 抽烟与怀孕 如何戒烟 折中办法 第十六章慢性支气管炎 预防病情恶化 强化其余的肺功能 治疗发炎的部位 第十七章视力减退 可以治疗的眼病 视力矫正工具 如何确保行动时的安全 为严重的视觉障碍做好准备 第十八章听力丧失 你重听吗 听力丧失的成因 听觉辅助器 如何应对听力丧失 沟通 第十九章假牙 口腔与牙齿保健 适应假牙 假牙与口腔保健 第二十章足部问题 拇指外翻和拇指囊肿 长趺 糖尿病患者足部保养 第二十一章药物 处方药的使用 成药的使用 药品的保存 第二十二章记忆力减退 可能的成因 应对之道 记忆力训练 第二十三章停经 短期的影响 长期的影响 应对之道 荷尔蒙补充疗法 避孕 第三部家庭护理 第二十四章护理者的角色 考虑清楚后再做决定 动机 目的 护理者的责任与局限 应对之道 第二十五章沟通 听障 视障 心智障碍 语言障碍 护理者的态度和行为 第二十六章心理与行为问题 焦虑症 抑郁症 恐惧症 精神迷糊 失眠 疏于照顾自己 第二十七章失禁 尿失禁 应对之道 大便失禁 第二十八章中风 何谓中风 中风病人的护理 中风病人的康复 第二十九章阿尔茨海默症 何谓阿尔茨海默症 症状 诊断 预防 治疗 应对之道 陪伴走到生命尽头 一般护理原则 疼痛控制 告知的艺术与技巧 协助安详地离开人世 外界的援助 后事的处理 哀悼 规划未来 谢词 附录

<<不服老的科学指南>>

章节摘录

版权页：要思考哪些问题 人生后半辈子，尤指退休后的人生，就种种方面看来，属于最不受学习与工作等框架所限的时期。

很多人都知道要为自立之后的成年生活和工作及早做准备，却反而对下半辈子和退休后的生活，略而不谈。

其实，退休同样是人生中相当重要的转变。

只要做好适当的准备，从退休前转换到退休后的生活将会更加顺利。

那么要如何准备呢？

由于每个人渴望和重视的东西不尽相同，所以这个问题没有标准答案，但还是有若干基本原则和问题需要思考。

三大基本原则 及早准备。

和最亲密的人，尤其是配偶或伴侣，谈一谈你的计划。

如果你觉得恰当，也不妨找其他亲朋好友讨论。

尽可能取得必要的信息和建议，如退休前的准备课程，或是关于健康、退休金、住宅等特定事项的具体建议。

此外，你也可以列出所有你认为重要的事项，再去寻找适合自己需求的解决方案。

接下来，我们会先列出一些比较重要的问题供你参考，并在之后的章节里针对这些问题进行更详细的讨论。

想法与态度（第二章）拥有积极的人生观，不分年龄大小，一直都是一大优势。

不同年纪的人，自然拥有不同的特质，扮演着不同的角色，也享有不同的快乐。

请思考一下，你对自己的后半辈子有什么样的想法和态度呢？

用正面的态度看待后半生，可以帮助你为成功的退休生活做好准备。

退休后，你将有机会：完成尚未实现的梦想 继续追求个人成长 开始尝试不一样的事 服务他人 人应该将退休视为后半生的开端，而非走向人生尽头的起点。

毕竟，退休后的生活可能长达二三十年。

只要做好准备，就有可能健健康康，过着想要的生活，并从中获得极大的满足感。

体能与运动（第三章）所谓体能，指的是肌力、耐力、柔软度、协调性和平衡感。

你的体能怎么样？

在日常生活中，体能好坏有没有对你造成什么影响？

你好好照顾自己了吗？

你能好好照顾自己吗？

你的运动量足以维持良好的体能吗？

你的体重是否过轻或过重？

你有抽烟或酗酒的习惯吗？

你是否充分注意了你的个人卫生和身体保健？

心理健康（第四章）你的脑袋有来自外界的刺激吗？

这些刺激从何而来（工作、爱好、朋友等）？

这些刺激够多吗？

你觉得孤单吗？

你对自己的社交生活感到满足吗？

你在社区里有参与感吗？

你是否经常拜访他人或帮助他人？

经常有别人来拜访你或帮助你吗？

你是否感到沮丧或焦虑？

如果有，什么样的事情会让你感到沮丧或焦虑？

哪些事情会让你觉得很有压力？

<<不服老的科学指南>>

你的抗压能力强不强呢？

<<不服老的科学指南>>

媒体关注与评论

为50岁后的健康生活做准备，不仅需要智慧，更需要科学指导，这本书非常实用。

——摘编自《健康导报》体能、心理健康、中老年常见疾病、老年人护理，百科全书式全方位贴心指导。

——新浪读书

<<不服老的科学指南>>

编辑推荐

《不服老的科学指南:50岁后活得更好活得更长》编辑推荐：数十个国家引进译本，权威医学专家用科学方法打造健康之路。

销西方多国，日本、台湾50岁以上读者奉为圣经。

送给长辈的贴心好礼，无微不至的关心。

<<不服老的科学指南>>

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>