

<<智创老龄新生活>>

图书基本信息

书名：<<智创老龄新生活>>

13位ISBN编号：9787308083331

10位ISBN编号：7308083330

出版时间：2011-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：夏廉博

页数：297

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>

<<智创老龄新生活>>

前言

中国2006—2009年来，60岁人口分别为14901万人、15340万、15989万及16714万。

近三年每年分别增长439万、649万及725万人。

增速惊人，预计到2020年，仅80岁高龄老人将达3067万。

他们最需要的是健康。

健康受生活方式与环境的影响，长期的生活习惯又起着很大作用。

如何面对未来新生活，亟需一本以健康为中心，指导读者自己来规划老年阶段生活的书籍。

生老病死是人类不可逆转的自然规律，在此过程中每人的身心都在变化。

过去人们追求长命百岁，但更要紧的是晚年生命品质。

因此，既要活得久更要活得好。

这就要从全面来考虑，认识衰老的自然规律，更要回顾自己过去和现在的生活，为自己规划未来的生活蓝图。

这涉及衣食住行的各个方面，从环境到生活方式，让读者自己找出问题，达到生活卫生最优化，全面落实个人化的自我保健。

老人不仅要随时关注治疗的新进展，特别对自己的健康要了如指掌。

《智创老龄新生活：活得久，更要活得好》让读者不仅增长知识、扩大视野，更培养读者对退休后人生及个人健康问题有正确的思考方法。

作者长期关注老人保健工作，不断推出保健新著，既有专业知识，且已年届高龄，有作为老人的切身体会和见解。

我们老年人应争取做到少生病、不生病，70岁不病，80岁不衰。

《智创老龄新生活：活得久，更要活得好》对离退休人员、基层老龄工作者、社区卫生服务中心医务人员不失为良好的读物，老年大学保健班学员亦可选为阅读资料。

复旦大学、上海医学院附属华东医院前院长、上海市老年医学研究所前所长 王赞舜教授
复旦大学、上海医学院附属华东医院、上海市老年医学研究所衰老、抗衰老、认知功能研究室前主任 马永兴教授

<<智创老龄新生活>>

内容概要

《智创老龄新生活——活得久更要活得好》是关于老年医学保健的科普读物，作者夏廉博以多年从事老年医学研究的经验为基础，系统性地阐述了老年健康长寿、生活保健、疾病预防等问题。与同类书相比，《智创老龄新生活——活得久更要活得好》具有科学性、系统性和实用性的特色。以国内外科研调查资料说明问题，有科学性。对老人面对的新生活，如何以健康为中心，进行合理安排，衣食住行中甚至微波炉、塑料用具、绿色食品等老人关心的问题都有说明。

<<智创老龄新生活>>

作者简介

夏廉博，中国第一代老年医学学者、医疗气象学倡导人。

出版书籍(个人作者或第一作者)：《老年保健知识》、《老年学与老年病》、《老年病人家庭护理指导》、《衰老生物学》、《老年病中药调理及治疗》、《支气管哮喘》、《医疗气象学》、《人类生物气象学》、《天气与健康》、《不可不知的脑保健》；英文书籍(Chapter

writer)：在英国、美国、德国发行：《DEVELOPMENT&RESEARCH ON AGING》(Duke Univ.Medical Center Prof.Erdman B Palmore主编)、《BIOMETEOROLOGICAL

SURVEY》(Biometeorological Research

Center, Leiden, Holland.Prof.S.W.Tromp主编)；发表中英文论著60余篇、科普文章300余篇；在中国及美国大学开设研究生课及讲座：《医疗气象学》、《CHINESE

TRADITIONAL

REGIMEN》以及美国医师在职教育课程。

退休后继续关心老人保健工作，不仅指导年轻老龄工作者，并参与策划及具体开展新的项目。

撰写及出版文史资料、生活艺术类书籍多种。

业余爱好绘画、音乐、烹调。

<<智创老龄新生活>>

书籍目录

上篇 健康长寿探索

第一章 “万寿无疆”

- 一、生命仅一次
- 二、衰老、疾病与死亡

第二章 长命百岁

- 一、老人潮
- 二、生命的马拉松
- 三、美梦未成真
- 四、长寿经
- 五、探索不止

第三章 健康老人

- 一、“另类选美”
- 二、自己当舵手
- 三、温故而知新
- 四、为健康作决策

中篇 健康生活策划

第四章 新舞台总策划

- 一、人生新蓝图
- 二、多彩的人生
- 三、真实的人生
- 四、晚霞犹红
- 五、天有不测风云

第五章 童心不泯

- 一、年轻不仅在外表
- 二、不会没有心事
- 三、心事成心病
- 四、放下心中重担

第六章 人以食为先

- 一、发福到减肥
- 二、不贪图口福
- 三、茶、酒、咖啡、软饮料
- 四、老饕的新菜
- 五、诱人的补品

第七章 生活习惯最优化

- 一、戒除不利健康的坏习惯
- 二、“绿色”之家
- 三、低碳生活
- 四、居家安全
- 五、个人卫生再考虑
- 六、人生的三分之一

第八章 身手矫健头脑敏捷

- 一、运动有利于全身
- 二、脑锻炼不妨一试
- 三、增强和改善记忆力

下篇 老人病防治新篇章

<<智创老龄新生活>>

第九章 迟早总会生病

- 一、老人患病的特点
- 二、老人患病诊断难
- 三、老人用药
- 四、为自己留档案

第十章 从小到老都患的呼吸道病

- 一、认识感冒
- 二、支气管炎
- 三、慢性阻塞性肺病
- 四、肺原性心脏病
- 五、老人的肺炎
- 六、抗菌药物在呼吸道感染中的应用
- 七、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

第十一章 危害健康的心血管和代谢病

- 一、血脂紊乱与调控
- 二、有了高血压该注意什么
- 三、查出糖尿病不必紧张
- 四、老人心脏问题多
- 五、不让痛风再发

第十二章 人人易患的骨关节病

- 一、骨关节炎
- 二、颈椎病
- 三、椎间盘突出与椎管狭窄
- 四、骨质疏松
- 五、老人摔跌——骨折与扭伤
- 六、类风湿性关节炎和关节肌肉痛
- 七、锻炼关节靠平时
- 八、关节疾病治疗的进展

第十三章 肝胆病与肠胃病

- 一、弄清常见肝病
- 二、胆石症与胆囊炎
- 三、老人多见肠胃病

第十四章 令人伤悲的脑病

- 一、脑梗塞与脑出血
- 二、帕金森氏病与帕金森氏综合征
- 三、老年痴呆症
- 四、轻度认知障碍
- 五、注意老人行为异常

第十五章 耳聪目明齿坚不再

- 一、老人眼病
- 二、老人的耳鸣、耳聋和眩晕
- 三、老人的牙病

第十六章 男女特有病和恼人的泌尿系病

- 一、老年性阴道炎
- 二、子宫脱垂
- 三、前列腺炎
- 四、前列腺增生

<<智创老龄新生活>>

五、警惕前列腺癌

六、尿失禁

七、尿路感染

八、膀胱过度活动症

九、肾衰竭

第十七章 别小看皮肤病

一、不碍事的皮肤病

二、恼人的瘙痒和老年多发的皮肤病

三、恶性皮肤肿瘤及癌前期皮肤病

第十八章 及时发现癌症

一、人人关心的病

二、老人患癌的特点

三、癌非绝症

四、早期发现是关键

五、得了癌症怎么办

<<智创老龄新生活>>

编辑推荐

疾病缠身，该如何战胜病魔？
记忆力日渐减退，要如何练脑？
保健品琳琅满目，应如何选用？
室内环境污染及种种危害健康潜在因素，怎样防治？
健康长寿，究竟有无秘诀可循？
根据现状，是否可以估算自己寿命？
活到老、学到老，每一个老人都应该知道这些问题的答案。

旅美老年医学家夏廉博教授新作《智创老龄新生活——活得久更要活得好》，内容丰富、文笔流畅、结合实际，根据“老有所养”、“老有所医”、“老有所为”、“老有所学”理念，以及近年社会进步与科学发展，为退休老人新生活指出方向，让每个老人结合自身情况，以健康为本，全方位安排好个人生活。

<<智创老龄新生活>>

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>