

图书基本信息

书名：<<生命在于运动和营养科普丛书-健康老年运动营养指南>>

13位ISBN编号：9787500938767

10位ISBN编号：7500938764

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育出版社

作者：杨则宜，焦颖 编

页数：231

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>

## 前言

2007年，我国已经有1.49亿60岁以上的老人，列世界第一，超过世界老年人总数的1 / 5。更为惊人的是，这些老年人中有70%的人，即一亿多老年人都患有一种或多种慢性病。作为从医多年的医学工作者，我们能够为这些年事已高，机能衰退甚至疾病缠身的庞大群体做些什么呢？

我们唯一能做的就是把我们有限的医学知识传授给他们，让他们能够以更健康的体魄安享晚年，让他们学会用科学健身的知识去抵御缠身的病魔。

与此同时，也为社会和中青年后人减轻因老龄化社会给他们带来的沉重的精神、体力和经济的负担，使我们的社会更和谐，更进步，更生气勃勃！

随着我国经济的高速发展和人民生活水平的不断提高，老年人已经具备了寻求健康晚年的需求和经济实力。

我们参阅了大量的国内外老年运动营养学的资料，并根据我们多年从医的经验和科研成果，撰写了此书。

## 内容概要

随着我国经济的高速发展和人民生活水平的不断提高，老年人已经具备了寻求健康晚年的需求和经济实力。

我们参阅了大量的国内外老年运动营养学的资料，并根据我们多年从医的经验和科研成果，撰写了此书。

本书共分4章，包含了老年人和老龄化社会、老年人的运动营养特殊安排、运动营养的抗衰老作用、运动营养防治老年慢性病等4方面的问题。

在写作的过程中，我们更多地介绍了判定不同方面和程度的衰老及各种慢性病的方法，并针对不同身体状况的老年人提出具体的运动营养学的保健、强身和防治慢性病的手段及方法。

希望这本书能够帮助我国老年人建立一个良好的生活方式。

愿我国的老年人健康快乐地享受晚年生活!

## 作者简介

杨则宜 现任中国食品科学技术学会常务理事，运动营养食品分会理事长。  
国家体育总局奥运科技专家办公室专职专家，北京体育大学博士生导师，亚洲运动和体育科学学会执行委员，北京康比特体育科技股份有限公司首席专家。

从事运动营养生化工作30余年，反兴奋剂工作10余

书籍目录

前言第一章 老年人和老龄化社会 第一节 你是老年人吗 第二节 老龄化社会面临的问题 第三节 影响老年健康和生命质量的主要因素 第四节 如何判断自己的衰老程度 第五节 老年亚健康 第六节 老年慢性病第二章 老年人的运动营养特殊安排 第一节 老年人的运动特殊安排 第二节 老年人合理营养安排 第三节 老年人营养保健品的补充第三章 运动营养的抗衰老作用 第一节 为什么规律运动可以抗衰老 第二节 如何通过营养改善来延缓衰老第四章 运动营养助你防治老年慢性病 第一节 及时发现和认真对待慢性疾病 第二节 超重和肥胖老年人的运动处方及营养补充 第三节 高血压人群的运动处方和营养补充 第四节 高脂血症人群的运动营养干预 第五节 糖尿病人群的运动处方和营养补充 第六节 心脑血管病的运动营养干预手段 第七节 运动营养防治骨质疏松症结语

章节摘录

插图：第一章 老年人和老龄化社会第一节 你是老年人吗按照我国1996年8月29日通过的《老年人权益保障法》第2条规定，我国老年人的年龄起点标准是60周岁。

也就是说当你年满60周岁的时候，你就是老年人了。

国际上发达国家老年人年龄起点标准为65岁，发展中国家的标准为60岁，我国属于发展中国家，所以采用60岁作为老年人的年龄标准。

我国目前人口平均寿命为71.2岁，但是60岁后，体质已发生明显的变化，一般不再承担繁重的工作和重体力劳动。

所以，60岁作为老年人的起点年龄，符合我国大多数人的身体状况。

也比较符合我国男性60岁退休的规定。

关于老年人的定义看起来很简单，实际上并非如此。

因为在现实生活中一个人老与不老并不仅仅取决于年龄的大小，还要受很多其他因素的影响，所以人与人之间的差异是很大的。

编辑推荐

《健康老年运动营养指南》是生命在于运动和营养科普丛书之一。

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>