

<<长寿保健>>

图书基本信息

书名：<<长寿保健>>

13位ISBN编号：9787506258470

10位ISBN编号：7506258471

出版时间：2004-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：288

字数：194000

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>

<<长寿保健>>

内容概要

本书的上篇——健康与长寿，主要阐述了影响健康长寿的各种因素、中医的传统保健观以及现代人的健康长寿理念。

重点讲述了适合中老年人长寿的各种方式方法。

中老年人对这些方式方法的领会，有利于建立良好和生活习惯。

下篇——健康长寿与疾病调养，重点讲述了中老年人常见疾病的保健预防方法，是患有相关疾病的中老年朋友应掌握的必备知识。

附篇——健康长寿与经验，主要由三部分组成：古代名人、现代名人、身边百姓谈健康长寿。

通过传授这些人的健康长寿经验以及对保健的认识，使广大中老年朋友有所收益。

本书所涉及有关药物使用内容，需在临床医生指导下使用。

<<长寿保健>>

作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度。

1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种

<<长寿保健>>

书籍目录

上篇 保健与长寿 第一节 中医长寿理念与现代人长寿观 第二节 现代保健与健康长寿 第三节 健康长寿标准及预测 第四节 中老年人衰老的特征 第五节 影响健康长寿的因素 第六节 中老年人日常健康长寿法
下篇：健康长寿与疾病调养 第一节 心血管系统疾病 第二节 消化系统疾病 第三节 呼吸系统疾病 第四节 泌尿系统疾病 第五节 内分泌系统疾病 第六节 骨关节疾病 第七节 五官科疾病
附篇：健康长寿与经验 第一节 古代名人健康长寿法 第二节 现代名人健康长寿法 第三节 身边百姓健康长寿法 第四节 古今健康长寿名篇赏析参考文献

<<长寿保健>>

章节摘录

5. 起居因素。

不可小视 起居影响中老年健康长寿，科学的起居生活是中老年人我健康长寿之本。

起居的内容之广，覆盖了日常生活起居的方方面面。

自古以来，我国劳动人民就非常重视起居保健。

早在两千多年前，中医的经典医著《黄帝内经》就指出：“起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年。

”反之“以酒为浆，以妄为常……逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。

”就是说，在我们的日常生活中，起居有常，生活规律，就能健康长寿，颐养天年。

如果起居无常，就会多病早衰，只能活到年寿的一半而早亡。

这说明起居与健康长寿是有密切关系的，起居是保证身体健康不可缺少的重要方面 历代养生家和医学家都十分注意起居的调摄，并把它作为调养神气、健身益寿的重要法则。

起居虽为生活之细小，但影响中老年人健康长寿。

中医学认为，自然界春夏秋冬一年四季乃至一日之内，都存在阴阳盛衰的变化，人生活在自然界中无时无刻不受这种变化的影响，人的起居只有顺应四时、一日之内的这种变化，才能保证无病或少生病。

科学安排生活方式，规律和良好的生活方式有利于身心健康。

老年人在作息上必须顺应四时的变化，以适应春生、夏长、秋收、冬藏的规律。

在具体做法上，春季应早睡早起，夏季应夜卧早起，秋季应早睡早起，冬季应早卧晚起，以应长寿之道。

一天之内，起居亦应自然的变化，中医认为阳气以中午为最盛，到傍晚阳气已衰，人的起居要顺应这种变化。

具体做法为：早晨按时起床，不起得过早，也不起得过晚。

一般来说锻炼不要放在晚上。

从长寿老人情况来看，绝大多数都是起居有一定的规律，按时即起，不睡懒觉，各种生活方式都有一定的节奏。

从事例来看，百岁老人大都保持着一种简朴、稳定和有规律的生活方式，他们有着良好的生活习惯，早起早睡、讲卫生、注意劳逸结合，饮食起居、劳动、休息都保持着一定的节奏。

6. 体型胖瘦，关系长寿 体型与健康长寿关系紧密，“裤带越长，寿命越短”。

腰细者活过70岁以上的约占95%，且很少患心血管疾病。

科学家在调查600万人的体重与寿命关系时发现，稍胖的人从体能、抗病力到抗癌力，均比瘦人优，因而寿命高。

而肥胖者健康状况则不容乐观。

大量科学研究表明，超重和肥胖也是心血管病的独立危险因素。

然而，近10年来我国人群的体重指数和超重率正在增长。

流行病学研究还显示，在我国人群中，随着体重指数由低到高，，心血管病的其他危险因素如血清总胆固醇升高、高密度脂蛋白胆固醇降低、空腹血糖升高等都逐步上升，而且人群中具有两个以上危险因素者的百分率也升高。

而心血管疾病正是影响中老年人健康长寿的主要因素之一。

三、健康长寿的外在因素 影响中老年人健康长寿的原因有内因有外因，内因起主导作用，但外因也不可忽视，在某种情况下，外因往往可以为中老年人提供健康长寿的保障，没有一个好的外部条件，要想达到健康长寿的境地也是非常困难的，所以中老年人了解影响健康长寿的外因有极为重要的意义。

1. 社会环境。

长寿外因 人类的平均寿命与社会经济发展和环境有关。

一个战乱不断、经济恶化的国家，人是不可能长寿的，解放前我国人均寿命为40岁。

<<长寿保健>>

新中国建立后，由于有优越的社会制度，经济不断发展，医疗水平不断提高，健康教育的增强，人均寿命目前已达71岁，据有关人士预测，未来中国人口平均寿命将有变化，主要是长寿和增寿。据预测，至2050年，中国人口平均寿命将达78.7岁，进入发达国家和地区水平。

我们自身的发展就是一个很好的例证。

最近报道，日本人的平均寿命跃居世界之首，成为当今世界上人均寿命最长的国家之一，平均寿命男性为74.84岁，女性为80.46岁。

为此，很多国家与日本老年学专家合作，经过全面考察和分析，认为社会经济发达、生活条件优越与长寿的关系更为密切。

社会环境的优越，使得广大的国民能够得到良好的健康教育，日本国民一般在以下几个方面做得较好：日本人大多数喜欢吃新鲜蔬菜、豆类和豆制品，一日三餐都很清淡。

他们还善于自我克制，从不吃得过饱。

日本人有一种“凡药皆毒”的观念，所以他们不轻易吃药，有病时主要靠食疗和体内潜力战胜疾病。

日本人爱以步当车，他们制造的摩托车畅销全球，但他们骑摩托车者甚少，因为他们称经常肇事的摩托车为“野马”。

日本人的步伐很快，快步行走是很好的运动。

日本人从小就养成讲卫生的良好习惯，家中整齐清洁，环境高雅。

日本国内处处呈现一派翠绿，空气清新，人们的情绪轻松愉快，心旷神怡，对身体健康有良好的促进和保护作用。

日本人不爱骑摩托车，基本上不存在醉酒行车，所以很少发生车祸伤亡。

日本人对大气、水源、土壤等方面的保护，都有完整和行之有效的规定，因而减少了环境对人体的危害。

日本人相互之间特别注意文明礼貌，对人谦和，表现很有教养，而且遇事不惊，遇事不怒，很愉快地工作和生活。

日本实行了全民健康教育，对健康长寿是一种有力的促进因素。

长寿这一概念也随着生产力的发展，社会的进化使人类平均寿命的增长在不断地更新。

据资记载，大约在一万年以前，人的平均寿命只有15岁左右，公元初也只有20岁左右。

直到18世纪，人类的平均寿命才缓慢地上升到30岁左右。

但是，由18世纪至今也不过200年左右，人类的平均寿命已由30岁上升到65岁左右。

我国人均寿命已从1949年的35岁提高到1996年的70岁。

其中，60岁以上有1亿多人；70岁以上有2000多万人；80岁以上有800多万人；百岁以上有8000多人。

60年代，英国百岁以上老人仅271人，现在已有8000多人。

“人生七十古来稀”已成为历史，现在是“六十小弟弟，七十遍大地，八十到处见，九十不稀奇，百岁能争取”。

在这样短的时间里，人类平均寿命增长得这样快是和近9.00年来科学技术的进步、物质文化生活水平的提高、医疗保健事业的飞速发展是分不开的。

追求人类健康长寿，自古以来就是人们迫切追求的一个生命期望值。

据资料表明，目前发展中国家人均寿命已达58岁，发达国家人均寿命达72岁，全世界平均寿命达62岁，我国人均寿命已达68岁，百岁以上老人不为鲜见，最高者达155岁，在我国流传上千年的“人生七十古来稀”之说已经过时。

.....

<<长寿保健>>

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>