

<<现代老年生活指导手册>>

图书基本信息

书名：<<现代老年生活指导手册>>

13位ISBN编号：9787508245232

10位ISBN编号：7508245237

出版时间：2007-6

出版时间：金盾

作者：刘询 编

页数：335

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>

<<现代老年生活指导手册>>

前言

我国实行改革开放近30年来，随着经济的快速发展和科学技术的不断进步，广大人民群众的物质文化生活条件明显改善，平均寿命大大延长。

然而，随之而来的是，中国人口老龄化的形势日益严峻。

据全国老龄工作委员会最近的调查研究和预测，在2004年年底，60岁及60岁以上的老年人口已经达到1.43亿，占总人口的10.79%，而2020年以后几乎每10年要净增1亿多。

到2051年将达到最大值4.37亿，占总人口的31%。

一直到2100年，老年人口仍将占总人口的31.09%，达3.18亿。

“21世纪的中国将是一个不可逆转的老龄社会”。

面对如此庞大的一个人群，怎样才能保证他们生活得健康、快乐，这已经成为每个家庭乃至全社会关注的一大焦点，是摆在我们面前的一个十分突出而又现实的问题。

因为，这个问题不仅关系到数以亿计的老年人的健康长寿及其广大家庭的幸福美满，更重要的是，它关系到整个社会的和谐与稳定。

对此，我们决不能漠不关心，等闲视之。

老年是人生旅途的最后一站，是所有人的必经之路。

人到老年，经过几十年的奋力拼搏和风风雨雨，随着年龄的增长，从生理到心理都发生了很多变化。

身体方面，就像一台机器，经过多年的运转磨损，各个零部件都逐渐老化常出故障一样，人体各个器官的功能开始衰退，免疫力下降，各种常见病、多发病接踵而至。

近几年，由于食物营养的过剩和体力活动的减少，不少老年人都不同程度地患上了高血压、高血脂、高血糖等各种富贵病。

<<现代老年生活指导手册>>

内容概要

这是一本专门为广大老年朋友编写的生活工具书。

书中针对现代老年人在日常生活、工作、学习中经常面临的各种现实问题与困惑，全面而又具体地介绍了作为一名现代老年人必须了解和掌握的相关科学知识和有效应对办法。

全书包括概述、生理卫生、心理健康、生活起居、饮食调养、疾病防治、运动健身、美容服饰、休闲娱乐9个部分，共260个条目，涵盖了现代老年生活的方方面面。

本书内容丰富，贴近生活，时代性、针对性、指导性强，集科学性与实用性于一体，是现代老年人可以信赖的良师益友和日常生活的好参谋，也是非常值得有关工作人员认真一读的参考书。

<<现代老年生活指导手册>>

书籍目录

概述 一、老人与老年期 1.人类的自然寿命 2.老年的界定标准 3.导致衰老的原因 4.衰老的主要表现 5.健康老人的标准 二、老年期的特点 1.老年人的机体变化 2.心理衰老的表现 3.老年人的智力是一座宝库 4.老年女性寿命比男性长 三、老年期的注意事项 1.注意警惕早衰征兆 2.注意科学补脑和用脑 3.注意培养合理的饮食习惯 4.注意戒烟与少酒 5.加强防病治病意识 四、长命百岁的奥秘 1.世界五大长寿地区 2.长寿老人的生活方式生理卫生篇

一、老年人的自我保健 1.老年自我保健十法 2.老年人防老化体操 3.老年人的健身操 4.老年人的减肥策略 5.寒冷季节的特殊保养 二、老年人的健康体检 1.健康检查的主要项目 2.健康检查的实行途径 3.学会看化验单 4.老年人血压的测量 5.老年人体温的测量 6.脉搏、呼吸的测量 7.粪便化验标本的取样 8.尿液化验标本的取样 9.痰的化验标本取样方法心理健康篇

一、老年人的心理变化 1.影响心理变化的因素 2.老年人的心理特点 3.老年人的性格变化 4.感觉和知觉的变化生活起居篇饮食调养篇疾病防治篇运动健身篇美容服饰篇休闲娱乐篇

章节摘录

插图：含有丰富的蛋白质、维生素、胆碱及多种氨基酸，尤其富含维生素A原和维生素C。

紫菜有降低胆固醇的作用，对预防老年人动脉硬化、预防机体老化很有效。

与紫菜相似的其他海藻类食品，也有抗衰老作用。

(7) 海带海带被人们誉为“长寿菜”。

其蛋白质、碳水化合物、钙、铁、碘的含量都很高，含维生素也很丰富。

日本医学专家总结海带的食疗功效是：防癌抗癌；降低血压；预防动脉硬化；防止血液凝固；促进排泄，预防便秘；防止甲状腺肿；维持体内钾、钠平衡，有益心脏；减肥、强骨、补血。

因此，人们特别是老年人要多吃、常吃海带，有益于抗衰长寿。

(8) 核桃核桃被称为“长寿果”，它含有人体必需的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及微量元素锌、锰、铬等。

这些营养成分对人的心脏、血管健康有益。

核桃中含有较多的不饱和脂肪酸，可降低血中胆固醇，防止动脉硬化。

其所含的磷脂，是人体细胞结构中的主要成分之一。

老年人每天吃核桃3~5个起到滋补保健、延缓衰老的作用。

(9) 蜂蜜蜂蜜不仅含有多种氨基酸、维生素，还含有抗生素，有杀菌防腐作用。

蜂蜜可使血管扩张，降低血压，对高血压、冠心病患者有益。

蜂蜜中含有钾，能促进细胞代谢，维持心肌正常功能。

蜂蜜含钙，能强筋壮骨。

蜂蜜含铁、铜有利增补血液，还具有健脑功能。

《神农本草》载：“蜂蜜久服，强志强身，不疾不老。”

因此，常食蜂蜜，可促进人体新陈代谢，增强机体活力，增加血液循环，防止动脉硬化，延缓机体组织衰老。

<<现代老年生活指导手册>>

编辑推荐

《现代老年生活指导手册》：现代老年的良师益友，日常生活的参谋助手。
生理卫生 心理健康生活起居 饮食调养疾病防治 运动健身美容服饰 休闲娱乐

<<现代老年生活指导手册>>

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>