

<<老年人养生及心理应对>>

图书基本信息

书名：<<老年人养生及心理应对>>

13位ISBN编号：9787508723006

10位ISBN编号：7508723007

出版时间：2009-2

出版时间：中国社会出版社

作者：陈露晓 编

页数：185

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>

## <<老年人养生及心理应对>>

### 前言

一、老年心理学发展背景 关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述

。在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。他反对把老化仅仅看作是人退回早期阶段的一种返归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究也急剧增多。据报道，在1951年-1980年这30年间发表的7篇有关老年心理研究的综述，共引用了247种杂志，1571篇论文。而1983年发表的一篇综述中，于1975年-1981年，仅六年间就查阅到4057篇有关成年发展和老年心理的文献。

在中国，心理学界一度出现过只重视儿童发展而忽视成年与老年心理的倾向。

## <<老年人养生及心理应对>>

### 内容概要

关于老年心理学，在西方，霍尔最早对该问题做了比较系统的阐述。在《衰老》一书中，他以毕生发展心理学的思想回顾了自己的一生。他反对把老化仅仅看作是人退回早期阶段的一种返归，强调人在老化过程中显著的个别差异。第二次世界大战以后，随着老年人在人口中的比率迅速增加，对心理活动老年化的实验研究及其他研究也急剧增多。

## &lt;&lt;老年人养生及心理应对&gt;&gt;

## 书籍目录

话题1 这样的老人更长寿话题引入中国长寿之乡巴马探秘一、影响老年人长寿的因素（一）人类的理论寿命（二）影响老年人长寿的各种因素（三）心理健康对老年人长寿的重要性（四）老年心理健康自测（五）老年人的不良生活习惯（六）百岁不老“五字经”二、长寿老人的特点（一）长寿老人的生理特征（二）长寿老人的心理特征（三）长寿老人的膳食特征（四）百名百岁老人的生活特点（五）纠正对长寿的错误认识（六）老年人日常健康自测（七）吃肉是否越少越好（八）忧虑对健康长寿的影响话题2 传统养生话题引入老中医干祖望的养生之道一、了解养生（一）长寿思想与养生术（二）传统养生的五种主要学说与三支点（三）精神养生的一般内容（四）神志养生法（五）情志养生法（六）不同性格老人的养生之道（七）“补药”不宜乱用（八）老年养生心态最重要（九）老年人应该有一颗“童心”二、传统养生方法（一）传统养生的基础理论（二）传统养生的一般原则（三）养生之道贵在健脑（四）培养爱好怡乐养生（五）推拿按摩，经济简便的养生妙法（六）传统养生刮痧祛病的妙处（七）足部保健法（八）腹式呼吸强身延年（九）中医养生（十）盲目养生不可取，有病必须治（十一）老中医的养生秘诀（十二）起床后的养生方法（十三）不畏老是健康长寿的精神支柱话题3 体育养生保健方法话题引入老王怎么静养出问题来了一、运动养生好处多（一）运动改善肌体功能，延缓衰老（二）运动有助于摆脱疾病，早日康复（三）老年人运动项目的选择（四）老年人运动注意事项（五）老年人运动量的自我监测（六）要长寿，留点事儿给老人做（七）舌头做操可以延缓衰老（八）健身先健心二、传统的锻炼方法（一）五禽戏（二）六字诀（三）八段锦（四）太极拳（五）太极内功养生法（六）散步，走走更健康（七）身体常拍打，强身又延寿（八）臂跑（九）老年人饭后该不该百步走（十）心理养生的四大要素话题4 四季养生话题引入梅雨季节谨防心理抑郁一、春季养生（一）春季养生的一般原则（二）传统医学与现代营养学的饮食建议（三）春天养肝最重要（四）分阶段食养建议（五）清明节的情绪调理（六）空腹吃山楂、柿子的后果（七）春天不可缺的八大果菜（八）“三乐”是延年益寿之本二、夏季养生（一）夏季养生的一般原则（二）夏天养心最重要（三）端午节的情绪调理（四）吃西瓜不宜过凉、过量（五）夏日养生保健汤（六）夏季多吃四类蔬菜三、秋季养生（一）秋季养生的一般原则（二）秋季养肺最重要（三）中秋节的情绪调理（四）虚实不分触大忌（五）秋季推荐食疗方（六）秋季茶疗四妙方（七）生气与发脾气对健康长寿的损害四、冬季养生（一）冬季养生的一般原则（二）老年人寒冬防“五病”（三）老年人冬天易患冬季抑郁症（四）药膳妙方巧治冬季小病（五）五招避开冬季抑郁

## <<老年人养生及心理应对>>

### 章节摘录

科学家们认为，地形、空气和气候等自然环境是影响老年人长寿的关键变量。上海老年医学科研单位经大量研究，认为长寿者与地形分布存在一定的关系。

空气中所含的负氧离子被称为“空气维生素”，能够中和空气中有害混合物，具有杀伤细菌、病毒、癌细胞的功能，同时有振奋精神，促进睡眠，消除呼吸道炎症，缓解支气管炎等功效，从而增加和促进人体新陈代谢；负氧离子还能舒张末梢血管，消除紧张或疲劳，降低或稳定血压。

上海的长兴岛、横沙岛空气新鲜，负氧离子浓度极高，该地区长寿老人比例较高。

气候与人的健康也有极为密切的关系。

良好的气温、雨量、日照分布，整年无特殊炎热和严寒季节，对年迈老人是有益的；而干燥寒冷易诱发高血压，季节交替易诱发呼吸道、心血管疾病。

尤其是高龄老人因肌体各种生理功能衰退，更难以适应气候突变。

人类寿命除与外部环境有关外，还与人体内环境有密切的关系。

内环境通过损伤、负荷、疾病等方式影响寿命。

如细胞内氧负荷对细胞衰老直接的影响。

氧分子具有两重性，既为生存所必需，又具有潜在的毒性，对细胞的长期存活带来不利影响。

氧自由基可引起DNA损伤，是影响衰老过程的重要因素。

细胞内的线粒体中约有1%-4%的氧分子能变为氧自由基。

氧自由基可引起生物大分子广泛的氧化损伤，导致蛋白质分子的失活和降解以及DNA中碱基交换和单链断裂。

<<老年人养生及心理应对>>

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>