

<<50岁登上健康快车>>

图书基本信息

书名：<<50岁登上健康快车>>

13位ISBN编号：9787530428771

10位ISBN编号：7530428772

出版时间：2004-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：陈可冀

页数：72

字数：102000

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>

## <<50岁登上健康快车>>

### 内容概要

随着我国社会经济的快速发展、人民生活和健康水平不断提高，老年人口的增长逐渐成为一系列的社会问题。

如何改善老年人的生活质量，使老年人的晚年生活更舒适、温馨、健康、幸福是各级政府和全社会共同关心的问题。

由卫生部疾病控制司和离退休干部局组织老年医药学专家共同编写的《老年健康指导》就是专门介绍老年人健康知识的通俗读物。

本书针对老年人普遍存在和迫切需要解决的健康问题进行全面的阐述。

本书除了介绍老年人的基本生理特点、代谢状况、合理的膳食搭配和正确的用药方法及行之有效的养生之道外，还围绕老年人常见和多发的疾病进行指导性讲解，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、哮喘病、老年性痴呆、老年心理卫生等。

本书的最大特点：通俗易懂、深入浅出、图文并茂、针对性强。

书中采用广大老年朋友喜闻乐见的诗歌形式，配以生动形象的卡通图片解释养生保健、防病治病的科学知识。

本书的作者都是在老年医药学方面造诣很深的专家、教授、大夫、学者。

他们既有较高的学识水平，又有较丰富的实践经验，每一个专题都由专门从事该领域的专家编写。

其内容具有很强的科学性、实用性和针对性。

本书可供广大老年人阅读、生活参考。

## <<50岁登上健康快车>>

### 书籍目录

第一讲 老年人的生理特点及膳食调整指导第二讲 传统养生指导第三讲 心理卫生指导第四讲 高血压的防治指导第五讲 冠心病的防治指导第六讲 高脂血症的防治指导第七讲 骨质疏松症的防治指导第八讲 哮喘病的防治指导第九讲 糖尿病的防治指导第十讲 二便失禁的防治指导第十一讲 老年抑郁症的防治指导第十二讲 老年期痴呆的防治指导第十三讲 老年用药的几个误区及合理用药指导

## <<50岁登上健康快车>>

### 章节摘录

传统养生指导 什么是养生？

通俗的讲，就是保养身体。

养生一词，最早见于我国战国时代成书的《庄子》。

该书在《养生主》这篇文章中，介绍了一个著名的典故，叫做“庖丁解牛”。

大意是：被称为“庖丁”的古代厨师为文惠君宰牛，厨师由于用力得当，能够“依乎天理”，“因其固然”，从而“以无厚入有间”，达到“游刃有余”的水平。

所以既迅速顺利地肢解了牛身，又很好地保护了刀刃。

他的宰牛刀用了十九年，还形同新磨砺的刀那样锋利。

文惠君了解到这些情况，感慨地说：“吾闻庖丁之言，得养生焉。”

此处所说的“养生”，系指养刃。

后世引伸到身体保养和讲求合理生活方式的领域，既包涵着顺乎自然之理，而不致伤身的意思；也包涵着病后促进康复，尽早回归社会的理念。

老年人为什么要懂得一些养生之道？

这是因为养生自古以来就被看做保障老人身心健康，延长老人寿命的重要手段。

有人统计过《中国医学人名志》中有年龄记载的医学家149人，其中80岁以上者70人，90岁以上者27人，100岁以上者10人，占医学家人数的71.8%。

这在“人生七十古来稀”的封建时代，确实是很了不起的事情。

著名医学家、养生学家葛洪、陶宏景、孙思邈，享年都在80岁以上，最大年龄102岁。

说明老年人若想得以健康长寿，应当认真学习中国传统的养生之道。

养生的方法有哪些？

概括地说，大体包括调摄、运动、饮食、药物四个部。

<<50岁登上健康快车>>

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>