

<<衣食住行与中老年保健>>

图书基本信息

书名：<<衣食住行与中老年保健>>

13位ISBN编号：9787536698956

10位ISBN编号：753669895X

出版时间：2008-7

出版时间：重庆出版社

作者：张九卿 编

页数：247

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>

## <<衣食住行与中老年保健>>

### 内容概要

本书按《衣食住行保健丛书》统一格式编写，分3篇，即基础篇、未病预防篇、已病养治篇，向广大读者全面介绍有关中老年保健的基础知识，中老年常见疾病的诊断、预防方法及治疗原则，尤其是介绍蕴含在日常生活，即“衣食住行”中的防治知识，是中老年朋友的实用参考书，也可供基层医务人员参考。

## <<衣食住行与中老年保健>>

### 作者简介

张九卿，男，1953年6月出生河南，汉族。  
1979年毕业于第三军医大学医疗系，副主任医师职称。  
任重庆市南岸区人民医院院长，重庆市医学会理事，《中华医学论坛》杂志和《微循环学杂志》编委，中国管理科学研究院特约研究员等。

从事临床医学30余年，尤其对中老年医学和

## <<衣食住行与中老年保健>>

### 书籍目录

出版者的话前言1 基础篇 1.1 老年人的概念及人口调查 1.2 中老年人的心理特征 1.3 中老年人的生理特征 1.4 衰老的机理及评价2 未病预防篇 2.1 科学合理饮食与健康 2.2 常用食物种类及营养 2.3 合理饮食保健 2.4 关于膳食中脂肪\胆固醇\纤维素的合理使用 2.5 有争议的食物和有害的食物 2.6 饮食的结构及份数 2.7 脑力活动与训练 2.8 心理卫生与平衡 2.9 体力活动与锻炼 2.10 性生活与质量 2.11 皮肤的衰老与保养 2.12 生活压力与释放 2.13 不良行为与戒除 2.14 营养滋补品的功效与保健 2.15 激素替代疗法与衰老3 已病养治篇 3.1 常见中老年内科疾病 3.2 常见中老年外科疾病 3.3 常见中老年妇科疾病 3.4 常见中老年眼\耳\鼻\喉疾病 3.5 常用中老年肿瘤

## <<衣食住行与中老年保健>>

### 章节摘录

1 基础篇1.1 老年人的概念及人口调查1.1.1 中老年人的概念人的一辈子从生到死，经历了婴幼儿—少年—青年—中年—老年阶段，而这些年龄段的划分，世界各国尚无统一规定。

一个人什么时候算中年？

什么时候算老年？

生理学家、心理学家、社会学家及医学家，站在不同的角度做出了不同的解释。

我国现阶段将中老年划分为：45—59岁为老年前期（中老年），60—79岁为老年期（老年），80—89岁为高龄期，90岁以上为长寿期。

世界卫生组织（WHO）对中老年的划分为：44岁以下为青年人，45~59岁为中年人，60—74岁为年轻老年人，75~89为老年人，90岁以上为长寿老年人。

这一标准将成为世界通用标准。

人的年龄有日历年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄之说。

（1）日历年龄是指一个人生命生存所经历的时间，一般从出生之日算起，到生命终止为止。

人的寿命长短，年龄大小，取决于生存时间的长短。

（2）生理年龄是根据人体生理学和解剖学方面发育状况和生理功能变化程度来推算的年龄。

一般将生理年龄分为发育期（25岁以前），成熟期（25—45岁），退化期（46—60岁），衰老期（60岁以后）。

（3）心理年龄主要反映人的大脑功能和心理衰老的程度，是大脑功能的表现。

人们的智慧，情感，精力的变化是心理年龄的表达。

## <<衣食住行与中老年保健>>

### 编辑推荐

《衣食住行与中老年保健》由重庆出版集团，重庆出版社出版。

<<衣食住行与中老年保健>>

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>