

<<老年抗衰长寿小百科>>

图书基本信息

书名：<<老年抗衰长寿小百科>>

13位ISBN编号：9787539013381

10位ISBN编号：7539013389

出版时间：1998-06

出版时间：江西科学技术出版社

作者：余先莹

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>

## <<老年抗衰长寿小百科>>

### 内容概要

#### 内容提要

1996年，国家卫生部提出，我国卫生工作面临“三个转变”，其中一个最重要的转变是：“卫生工作重点将由控制疾病本身转移到健康保护和健康促进上来”。本着这个方针，是笔者作为编著此书的唯一宗旨和预期的目的。

据此，本书着重向读者介绍了老年人应该怎样看待自己，以及如何消除影响人类自然寿命的因素，特别突出了重点第五篇“抗老化的举措”和第六篇的一些章节占据了全书总篇幅的75%，作了较详尽的论述，所有举措既提得较具体，且又易行有效。

本书综合了古今中外、中西医学各方面的精萃，尤其是90年代以来的科研成果；本书是一本奉献给老年事业工作者、老年医学工作者及有初中以上文化水平的老年人参阅的好书。

此书之好，好就好在它科学性和趣味性相统一；知识性和可读性相统一；厚养和锻炼相统一；动和静相统一；中医和西医相结合。

为延年益寿，都应读一读。

## <<老年抗衰长寿小百科>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 第一篇 绪论

##### 第一章 健康长寿靠什么

##### 第二章 古今中外智者对老化的认识

##### 第一节 何必为年龄发愁

##### 第二节 二春论

##### 第三章 60岁（花甲）的老年男人和女人， 应该是怎样的？

##### 第四章 我国正快步奔向“老龄化国家”

##### 第五章 世界人口老龄化的趋势

##### 第六章 世界与我国的老人节

##### 第二篇 人类的自然寿命

##### 第一章 地球上的生物及其寿命

##### 第一节 生命是什么

##### 第二节 生命何时出现“男女之分”

##### 第三节 什么叫寿命和寿命的极限

##### 第四节 生物的分类

##### 第五节 植物界的主要类群

##### 第六节 动物界的主要类群

##### 第七节 地球上现存主要生物的寿命

##### 第二章 人类的自然寿命

##### 第一节 人类的进化与五次大迁徙

##### 第二节 我国古代对人类自然寿命的研究

##### 第三节 引人注目的人类生命活力学

##### 一、环境适应能力

##### 二、抗病能力

##### 三、人体再生能力

##### 四、人体的特异传感

##### 五、气功的作用

##### 第四节 人的生命耐力

##### 第五节 永存的生物

##### 第六节 人类自然寿命的推测法

##### 一、概率理论计算法

##### 二、寿命系数推算法

##### 第七节 人类为何难活到自然寿命

##### 一、呼吸方式的改变

##### 二、运动姿势的改变

##### 三、消化功能的改变

##### 四、血液循环功能的改变

##### 第八节 人类自出现至今逝者已达850亿

##### 第三章 人类历代预期寿命及现况

##### 第一节 国内外人类历代寿命

##### 第二节 当代各国人均寿命

##### 第三节 人均预期寿命男女有别

## <<老年抗衰长寿小百科>>

- 一、性染色体的遗传差别
- 二、胆固醇含量的性别差异
- 三、男女寿命不同在于性激素
- 四、前列腺环素、甲状腺分泌女多于男
- 五、男子的脑萎缩比女子快
- 六、女性白血球的数目较多
- 第三篇 人类的老龄
- 第一章 人类老龄的标志
- 第一节 健康老年的标志
- 第二节 机体老化过程的生理特点
  - 一、毛发皮肤的变化
  - 二、五官的变化
  - 三、神经、精神活动的变化
  - 四、内分泌系统的变化
  - 五、心血管系统的变化
  - 六、呼吸系统的变化
  - 七、运动系统的变化
  - 八、泌尿系统的变化
  - 九、消化系统的变化
- 第三节 老年时期人体外型老化的十大特征
- 第二章 人类的生长发育与老龄
- 第一节 人口素质
- 第二节 人类生长发育的简单过程
- 第三节 遗传性疾病与长寿
- 第三章 人类的老龄化机理
- 第一节 微小损害积累致老化
- 第二节 基因表达与老化
  - 一、DNA改变
  - 二、X - 染色体活化
  - 三、基因表达的变化
  - 四、纤维母细胞培养的基因表达
  - 五、组织的基因表达
- 第三节 体内水失衡学说
- 第四节 自由基学说
- 第五节 环状DNA使人衰老
- 第六节 白细胞介素3, 是人类衰老的关键因素
- 第四章 人类的老龄化自测
- 第一节 人类的老龄化进程
- 第二节 我国健康老人的生理特征
- 第三节 自测老化的方法
  - 一、自测有无“未老先衰”
  - 二、自测肺功能两法
  - 三、自测体力年龄
  - 四、综合老化简易测知法
  - 五、心理老化自测法
- 第四篇 影响人类自然寿命的因素
- 第一章 自然因素

## <<老年抗衰长寿小百科>>

### 第一节 人与生态系统

### 第二节 祖国医学的天人合一论

### 第三节 空气因素

### 第四节 噪音因素

#### 一、噪音的强度及频谱

#### 二、噪音的来源

#### 三、噪音对健康的影响

### 第五节 噪光因素

#### 一“人工白昼”打乱生物节律

#### 二“闪烁彩灯”使人眼花缭乱

#### 三、镜子世界分不出东西南北

### 第六节 水的因素

#### 一、水的污染

#### 二、水污染的原因

#### 三、水污染后对健康的危害

### 第七节 土壤因素

#### 一、土壤的污染

#### 二、土壤污染的原因

#### 三、土壤污染对人体的危害

### 第八节 地理、气候因素

#### 一、人种是怎样形成的

#### 二、人类将产生“新人种”

#### 三、举世关注克隆人

#### 四、世界及我国主要癌症的地理分布

#### 五、地理环境特异性地方病

##### (一) 地方性甲状腺肿

##### (二) 地方性氟中毒

##### (三) 克山病

##### (四) 大骨节病

#### 六、气候各种效应在威胁人类

##### (一) 温室效应

##### (二) 热岛效应

##### (三) 海洋沙漠化效应

##### (四) 雾与健康

#### 七、国际间在关注自然环境

## 第二章 社会因素

### 第一节 心理因素

#### 一、当前我国老年人的心理状况

#### 二、感情应力学说

#### 三、心理状态与健康长寿的关系

### 第二节 职业条件

#### 一、较有利于健康的职业

#### 二、九类共99种职业病受国家保护

#### 三、自古皇帝短命多

#### 四、古代医师多高寿

### 第三节 礼俗与道德

#### 一、九九重阳祝长寿

## <<老年抗衰长寿小百科>>

### 二、道德风尚敬老翁

#### 第四节 医疗条件

##### 一、人类的死亡原因在变化

##### 二、人类的死亡年龄在逐渐延长

#### 第三章 个体因素

##### 第一节 遗传因素

##### 第二节 身高因素

##### 第三节 癌症性格及A型行为

##### 第四节 生活习惯

##### 第五节 饮食因素

###### 一、合理的饮食对人体的作用

###### 二、不合理的饮食对人体的有害影响

###### 三、饮食平衡是至关重要的

###### 四、人类因食多而早亡

###### 五、人类是为了生存而吃还是为吃而生存

##### 第六节 个人嗜好因素

###### 一、波利维亚传来的毒害 一吸烟

###### (一) 烟草简史

###### (二) 烟草危害记载及其毒害成分

###### (三) 标明香烟毒害的“焦油量”

###### (四) 一支香烟烟雾所需新鲜空气的稀释量

###### (五) 尼古丁是否会帮助思考?

###### (六) 吸烟所引起的各种疾病

###### (七) 吸烟及烟雾危害健康的机理

###### (八) 大力提倡与自觉戒烟

###### 二、应该有讲究的 饮酒

###### (一) 酒史简介

###### (二) 酒的成分

###### (三) 酒的度数

###### (四) 饮酒与健康

###### (五) 酒精中毒症的表现和分期

###### (六) 饮酒何为适量

###### (七) 酒精在体内的吸收及排泄途径

###### (八) 酒量的秘诀

###### (九) 酒精中毒自诊法

###### 三、利多弊少的 饮茶

###### (一) 茶史小考

###### (二) 茶叶的成分及药用价值

###### (三) 茶叶的副作用

#### 第四章 婚姻因素

#### 第五篇 抗老化的举措

##### 第一章 自我保健

###### 第一节 认识自我保健

###### 第二节 怎样自我保健

###### 一、自我观察

###### (一) 精神状态

## <<老年抗衰长寿小百科>>

- (二) 看眉毛、眼睛会告诉“你有什么病”
- (三) 易被忽视的病态面容
- (四) 观手测病
- (五) 皮肤颜色、气味与健康
- (六) 口味知病
- (七) 舌苔的颜色变化预示着什么
- (八) 痰与健康
- (九) 观尿察病
- (十) 大便的变化也反映疾病
- (十一) 观察躯干的外表变化
- (十二) 学会测量自己的体温、脉搏、呼吸
- (十三) 十五种危险征象
- (十四) 不可忽视的“夫妻癌”现象

### 二、自我分析

### 三、自我调理

### 四、自我锻炼

### 第三节 学识自我保健

## 第二章 心理保健

### 第一节 老年时期的心理特征

#### 一、一般的心理变化

#### 二、超常的心理变化

- (一) 失落感
- (二) 隔绝感
- (三) 孤独感
- (四) 没落感
- (五) 恐惧感

### 第二节 老年时期心理保健的意义

#### 一、健康长寿的“冬眠剂”

### 主要参考资料

<<老年抗衰长寿小百科>>

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>