

<<四世同堂百年春>>

图书基本信息

书名：<<四世同堂百年春>>

13位ISBN编号：9787560735214

10位ISBN编号：7560735215

出版时间：2007-12

出版时间：山东大学

作者：冷光贤，赵铁锁主

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>

## <<四世同堂百年春>>

### 内容概要

健康，是人类永恒的主题，有了健康，才可能获取一切，若失去健康，就意味着失去了一切。本书立足于现代老年人的健康问题，包括饮食、生活习惯、保健方法、运动、用药等内容，带给你全新的健康理念，健康从此不再遥远！

<<四世同堂百年春>>

书籍目录

第一章 寿命、衰老与抗衰老第二章 亚健康状态及其对策第三章 当心现代生活方式病第四章 防癌先从餐桌上开始第五章 “癌从口入”与“癌从口防”第六章 吸烟有百害而无一利第七章 酒害正悄悄向人袭来第八章 保持健康的性生活第九章 老人缺钙与补钙第十章 健身强体增进免疫第十一章 重新认识大豆——破译“天下第一保健品”之谜第十二章 吃油革命——启动“全民换油工程”第十三章 老人用药安为先第十四章 怎样正确对待和选用保健品第十五章 中老年人的“隐形杀手”——高脂血症第十六章 第三次饮水革命第十七章 科普天地第十八章 健康箴言

## <<四世同堂百年春>>

### 章节摘录

**第一章 寿命、衰老与抗衰老** 随着经济的发展，科学的进步，卫生保健水平的不断提高，人类寿命逐渐延长。

一、老年社会的到来 1. 老年社会 据联合国世界卫生组织规定：一个国家或地区，65岁以上老年人占总人口的4%以下者，称为青年国家或地区；占4%~7%者，称为成年国家或地区，高于7%者称为老年国家或地区。

目前许多国家，都已超过这个数字，达10%以上，如瑞典13.9%，德国和法国13.4%，英国13.1%，挪威13.0%，大大超过全世界7%的平均水平。

我国是一个发展中国家，国家规定60岁为老年期（退休年龄）。

目前我国已进入老年国家，其中上海、江苏、浙江、山东、北京、天津、河北、河南、广东、湖北等省、市，有的已接近10%，有的已超过10%。

济南市全市人口350万，老年人已达42万，已超过10%。

据统计，2000年，全国已有1.3亿老年人，占10%以上。

2025年，将达17%以上（2.5亿人），2050年，将达到20%以上（3.3亿）。

到那时，每5个人中，就有一个是60岁以上的老年人。

2. 老年社会带来的新课题 （1）赡养问题：目前的年轻人多为独生子女，将来一对夫妇要负担四个老人的养老和护理。

（2）医疗问题：老人有病，不可能都进医院住院，这就需要开展社区医疗服务和家庭病房，老年自身保健知识也需要广为普及。

（3）老年教育：老有所学，老有所为。

老年人也要学习新知识，老年大学是个好办法。

（4）老年婚姻：老年丧偶者，随着年龄的增长而增加，这个问题应引起重视。

3. 老年学的兴起 由于社会老龄化带来一系列问题，所以开展这方面的研究就势在必行，“老年学”也就应运而生了。

……

<<四世同堂百年春>>

编辑推荐

健康长寿无秘方，步入人生休闲期的老年人犹如一棵硕果累累的大树，又像一支未唱完的歌，要根据自身的条件和环境选择科学的生活方式，均衡饮食，保持乐观的心态，晚年生活必能健康满载，耆乐融融，化作一片夕阳红！

<<四世同堂百年春>>

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>