

<<中老年保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年保健>>

13位ISBN编号：9787800203299

10位ISBN编号：7800203298

出版时间：1992-11

出版时间：人民军医出版社

作者：(日)秋元良平等

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>

<<中老年保健>>

内容概要

内容提要

本书是供广大中老年人学习保健知识的参考书，其内容安排及深度和广度，均以中老年读者的实际需要为出发点。

全书共分八

篇：（一）中老年身体奥秘；（二）人体衰老与测试；（三）中医养生与长寿；（四）心理卫生与健康；（五）综合保健与健康；（六）饮食营养与健康；（七）运动体疗与健康；（八）中老年疾病防治。

内容丰富，写

法新颖，通俗易懂，具有较强的科学性和知识性，是中老年人自我保健，延年益寿的一本必读之书。

<<中老年保健>>

书籍目录

目录

第一篇 中老年身体奥秘

人体奥秘纵横谈

生命活力的基础

- 一、构成人体的基本单位 细胞
- 二、生命活动的基本特征 新陈代谢
- 三、新陈代谢的催化物质 酶

解剖生理面面观

- 一、营养物质的联合加工厂 消化系统
- 二、涓涓不断的生命之流 血液系统
- 三、纵横交错的命脉网络 循环系统
- 四、气体交换的通道 呼吸系统
- 五、排泄废物的水路 泌尿系统
- 六、人体活动的基本结构 运动系统
- 七、人体内的“司令部” 神经系统
- 八、生理活动的调节者 内分泌系统
- 九、维持生命活动的基础 能量代谢和体温
- 十、认识世界的工具 感觉器官

中老年生理变化

- 一、细胞代谢的变化特点
- 二、消化系统的变化特点
- 三、血液系统的变化特点
- 四、循环系统的变化特点
- 五、呼吸系统的变化特点
- 六、泌尿系统的变化特点
- 七、运动系统的变化特点
- 八、神经系统的变化特点
- 九、内分泌系统的变化特点
- 十、能量代谢的变化特点
- 十一、感觉器官的变化特点
- 十二、健康老人的外观征象

人体奥秘几缀语

第二篇 人体衰老与测试

您的人生有几何

人生沧桑话老年

- 一、话说老年
- 二、谈谈老年学

人的寿命和衰老

- 一、人类寿命纵横谈
- 二、人体衰老征象观
- 三、衰老学说众纷纭

衰老自我测试法

- 一、衰老测试的基础知识
- 二、衰老自我测试法之一：
人体寿命类型计算法

<<中老年保健>>

- 三、衰老自我测试法之二：生命系数计算法
- 四、衰老自我测试法之三：生物学年龄测试法
- 五、衰老自我测试法之四：体质衰老测试法
- 六、衰老自我测试法之五：脑衰老度测试法
- 七、衰老自我测试法之六：衰老综合测试法
- 八、衰老自我测试法之七：生命质量测试法

延缓衰老有办法

- 一、抗衰老途径与展望
- 二、防衰老常识数则

早查疾病防衰老

第三篇 中医养生与长寿

耳顺之年 人生之秋

- 一、脏腑功能易变化
- 二、阴阳失衡人衰老
- 三、理法方药特点多

杏林养生 寿高百龄

- 一、四时摄生
- 二、饮食调理
- 三、精神调养
- 四、小劳健身
- 五、固精抗衰

老年性事 和谐益寿

- 一、中医简说性生理
- 二、性事伴随人终生
- 三、性功能自我保健
- 四、中医治疗生殖疾

针灸气功 颐养天年

- 一、针灸与强体健身
- 二、气功与养生保健
- 三、针灸气功疗百疾

中药抗衰 药膳延年

- 一、中药抗衰
- 二、药膳奇功

土单验方 妙手回春

第四篇 心理卫生与健康

室外留得滋卉地 幸得来年养花天

请您学点心理学

- 一、古今中外谈心理
- 二、杯弓蛇影结心病
- 三、桑榆犹是中老年
- 四、心病要用心药医

金秋夕阳怀旧事 雪地月夜赏梅花

中老年心理变化

- 一、心理变化话中年
- 二、心理变化话老年
- 三、影响心理诸因素

归志秋风耐岁寒 幽情雅韵有人间

<<中老年保健>>

中老年心理需要

- 一、交往需要
- 二、自主需要
- 三、恭敬需要
- 四、求助需要
- 五、变异需要
- 六、求知需要
- 七、健康需要
- 八、依存需要

由来花甲称人瑞 而今半百正当年

中老年心理卫生

- 一、心理卫生纵横谈
- 二、心理健康益寿年
- 三、心理健康几要点
- 四、心理健康自衡量

山色浅深随夕照 江流日夜变秋声

中老年心理疾病

- 一、病从心生寿命损
- 二、癌与心理结“良缘”
- 三、急躁易患冠心病
- 四、情绪紧张血压高
- 五、心理因素与头痛
- 六、情志异常溃疡生
- 七、情绪波动与猝死
- 八、更年期综合征
- 九、花甲之年抑郁症
- 十、花甲之年痴呆症
- 十一、睡眠障碍扰老年

医苑百芳心花放 心理疗法独沁香

中老年心理疗法

- 一、子亨巧治伸舌病 暗示疗法
- 二、叶氏分心治红眼 转移疗法
- 三、巡按得了“月经病” 大笑疗法
- 四、琴声悠扬释芥蒂 音乐疗法
- 五、医生巧用安慰剂 安慰疗法
- 六、齐王鼎生烹文挚 激怒疗法
- 七、痴情女爱出奇迹 爱情疗法
- 八、“斯金纳尔箱”探奇 行为疗法
- 九、策勒医生新创造 颜色疗法
- 十、鲍尔佐夫冠军谜 想象疗法
- 十一、米勒教授新实验 反馈疗法
- 十二、自然流动无居心 森田疗法

芳林前叶让后叶 流水前波让后波

中老年精神调养

- 一、排除孤独心自健
- 二、病魔缠身心自安
- 三、情绪积极振身心

<<中老年保健>>

四、乐极生悲不可取

五、孤悲自怜心神扰

六、遇事三思而后行

七、忧虑心理要解除

八、精神调养秘诀多

九、胸襟坦荡出少年

此情无计也有计 才下眉头上心头

中老年用脑卫生

一、“神明”原自大脑出

二、年龄不同智有异

三、钻石时代是中年

四老年并非智力低

五、记忆卫生讲究好

六、如何提高记忆力

七、科学用脑讲科学

八、健脑补脑促长寿

九、用进废退奥秘多

十、瞑目静思益于神

万物静观皆自得 四时佳兴与人同

中老年道德修养

一、知足常乐

二、与人同乐

三、自得其乐

四、助人为乐

五、远足之乐

六、动中寻乐

七、静中求乐

八、宽以为乐

九、学中有乐

十、为民而乐

竹叶青青不肯黄 枝条楚楚耐严霜

中老年心理保健

一、挥毫泼墨益于心

二、抚琴当歌益于心

三、两军对垒益于心

四、吟诗赋词益于心

五、养花赏花益于心

六、盆景艺术益于心

七、饱览方寸益于心

八、怀旧理昔益于心

九、碧波垂钓益于心

十、翩翩起舞益于心

十一、忘年交往益于心

归轩插得满庭晖 苍本翠盖古来稀

中老年家庭心理

一、家庭关系莫忽视

二、白头偕老情意浓

<<中老年保健>>

三 子女成人当自立

四、家庭类型要理清

五、人际关系处置好

六、祖孙同堂趣自来

七、邻里融洽环境优

八、家庭和睦乐融融

喜踏青波寻故人 不是春光胜春光

中老年再婚心理

一、人至期颐需爱情

二、鳏寡孤独损健康

三、老人再婚有自由

四、处理阻力莫草率

五、含情脉脉话晚年

六、心理准备要充分

七、新建家庭磨合好

当年舒卷探春情 犹有黄花晚节香

中老年人心理

一、百年夫妻意绵绵

二、性事养生古今谈

三、和谐可使身心健

四、适度会致寿百年

五、病中莫把情梦牵

六、新择佳偶莫放纵

七、心梗敢望温柔乡

八、心因异常性障碍

人生岂只黄金贵 寿高百龄话古今

缀语几句敬相赠

第五篇 综合保健与健康

综合保健 意义重大

一、综合保健的含意

二、动物自疗的启示

三、保健观念的更新

现代生活 勿忘保健

一、预防生活方式病

二、七情变化与长寿

三、衣食住行与养生

四、烟酒糖茶与保健

五、家用电器与健康

六、情趣爱好与养性

七、宠物饲养防染疾

环境优美 有益增寿

一、家庭环境莫忽视

二、环境污染害处多

四时气候 注意摄生

一、天地四时与摄生

二、气候变化与身心

三、气候要素与生理

<<中老年保健>>

四、气候异常与疾病

保健查体 非常重要

- 一、预防性保健查体
- 二、针对性重点查体
- 三、保健查体的方法
- 四、查体的注意事项
- 五、常用的检查技术
- 六、常用检验正常值

家庭保健 不可忽视

- 一、家庭急救莫等闲
- 二、家庭病床促康健
- 三、家庭护理要周全
- 四、家庭防疫保平安
- 五、家庭药箱备无患

物理疗法 方便实用

- 一、物理疗法作用原理
- 二、物理疗法临床应用
- 三、物理疗法注意事项
- 四、常用物理疗法

自我保健 三十妙法

- (一) 静坐法
- (二) 静卧法
- (三) 静立法
- (四) 叩齿法
- (五) 漱津法
- (六) 鼻部按摩法
- (七) 擦目法
- (八) 擦面法
- (九) 鸣天鼓法
- (十) 搬项法
- (十一) 甲状腺摩擦法
- (十二) 梳胸法
- (十三) 揉肩法
- (十四) 夹背法
- (十五) 拍打疗法
- (十六) 搓腰法
- (十七) 搓尾骨法
- (十八) 倒行法
- (十九) 织布法
- (二十) 揉膝法
- (二十一) 抱枕疗法
- (二十二) 爬行法
- (二十三) 揉腹法
- (二十四) 提肛法
- (二十五) 丹田摩擦法
- (二十六) 摩睾法
- (二十七) 涌泉摩擦法

<<中老年保健>>

- (二十八) 抖动法
- (二十九) 晃海法
- (三十) 瞑目静思健脑法

第六篇 饮食营养与健康

人体所需营养素

- 一、生命的物质基础 蛋白质
- 二、体内的能量“仓库” 脂肪
- 三、能量的主要来源 碳水化合物
- 四、生命的调节物质 维生素
- 五、维持生理功能的矿物质 无机盐
- 六、生命之源 水
- 七、特殊的营养素 食物纤维
- 八、功能特殊的神奇物质 微量元素

各类食物的选择

- 一、主要食物话粮油
- 二、五彩缤纷话蔬菜
- 三、琳琅满目话水果
- 四、营养丰富话肉食
- 五、优质蛋白话水产
- 六、理想营养话禽蛋
- 七、延年益寿话饮料

合理的膳食调配

- 一、平衡膳食需调配
- 二、烹调方法有技巧
- 三、合理膳食寿星多

中老年饮食卫生

- 一、变质食物害处多
- 二、食物中毒及预防
- 三、营养失调疾病生
- 四、要防止“癌从口入”

常见疾病的饮食疗法

- 一、心血管病的饮食疗法
- 二、肝胆疾病的饮食疗法
- 三、胃肠道疾病的饮食疗法
- 四、呼吸系统疾病的饮食疗法
- 五、代谢性疾病的饮食疗法
- 六、消耗性疾病的饮食疗法
- 七、泌尿系统疾病的饮食疗法
- 八、贫血的饮食疗法
- 九、神经衰弱的饮食疗法
- 十、常见外科疾病的饮食疗法
- 十一、五官科疾病的饮食疗法

第七篇 运动体疗与健康

生命在于运动

运动锻炼延缓衰老

- 一、运动能使心肺年轻
- 二、运动是消化器官的运化剂

<<中老年保健>>

三、运动是骨关节和肌肉的营养素

四、运动是神经的调节器

五、运动增强造血系统功能

六、运动是免疫功能的增强剂

七、运动是抗衰老的“灵丹妙药”

运动锻炼原则及注意事项

一、运动锻炼者要作体检

二、运动锻炼要循序渐进

三、运动锻炼要持之以恒

四、运动锻炼要劳逸结合

五、运动锻炼要因人而异

六、运动锻炼要因地制宜

七、运动锻炼与工作生活相结合

八、运动锻炼要顺应节气变化

九、运动锻炼前要做准备活动

十、运动锻炼后要做整理活动

运动与体疗的适应证和禁忌证

一、适应证

二、禁忌证

三、老年人不宜锻炼的运动

四、运动中自我与医务监督

请测试一下您的体力

一、什么叫体力

二、体力和健康的关系

三、体力测试的意义

四、体力测试注意事项

五、体力测试的方法

六、运动锻炼的原则

中老年常用运动项目

一、长跑

二、游泳

三、骑自行车

四、步行（倒行步）

五、原地跑

六、球类运动

七、舞蹈

八、旅游

运动性损伤及疾病的防治

一、运动性损伤的防治

二、运动性疾病的防治

漫话医疗体育

一、医疗体育源远流长

二、医疗体育的作用和特点

医疗体育常用方法

一、医疗体操

二、医疗体操的注意事项

三、我国传统的体疗手段

<<中老年保健>>

四、按摩

五、生物回授

六、医疗步行

七、牵引

八、职业治疗

九、医疗体育的运动量

十、运动处方

中老年常见疾病医疗体育

一、四肢骨折后的医疗体育

二、手外伤后的医疗体育

三、胸腰椎骨折后的医疗体育

四、胸腔手术后的医疗体育

五、心脏手术后的医疗体育

六、腹腔手术后的医疗体育

七、截肢术后的医疗体育

八、膝关节半月板摘除后的医疗体育

九、腰椎间盘突出症的医疗体育

十、腰部软组织劳损的医疗体育

十一、类风湿性脊椎炎的医疗体育

十二、肩关节周围炎的医疗体育

十三、颈椎病的医疗体育

十四、膝关节炎的医疗体育

十五、骨质疏松症的医疗体育

十六、静脉曲张的医疗体育

十七、痔疮的医疗体育

十八、高血压的医疗体育

十九、冠心病的医疗体育

二十、慢性心功能不全的医疗体育

二十一、上呼吸道感染的医疗体育

二十二、慢性鼻窦炎的医疗体育

二十三、慢性支气管炎和肺气肿的医疗体育

二十四、支气管哮喘的医疗体育

二十五、肺脓疡和支气管扩张的医疗体育

二十六、肺不张的医疗体育

二十七、渗出性胸膜炎的医疗体育

二十八、肺结核的医疗体育

二十九、慢性胃炎的医疗体育

三十、消化性溃疡的医疗体育

三十一、胃下垂的医疗体育

三十二、习惯性便秘的医疗体育

三十三、慢性肠炎的医疗体育

三十四、慢性肝炎的医疗体育

三十五、慢性胆囊炎胆结石的医疗体育

三十六、面神经麻痹的医疗体育

三十七、神经衰弱的医疗体育

三十八、偏瘫的医疗体育

三十九、截瘫的医疗体育

<<中老年保健>>

- 四十、糖尿病的医疗体育
 四十一、肥胖症的医疗体育
 四十二、肾结石的医疗体育
 四十三、前列腺增生症的医疗体育
 四十四、慢性盆腔炎的医疗体育
 四十五、子宫脱垂的医疗体育
 四十六、更年期综合症的医疗体育
- 第八篇 中老年疾病防治
- 常见疾病防治
- 一、“命脉网络”出障碍 心血管系统疾病
 高血压 冠心病 高脂血症
 心律失常 心力衰竭
- 二、人体“司令部”指挥失灵 神经
 精神疾病
 短暂性脑缺血发作 脑血栓 脑栓塞
 脑出血 蛛网膜下腔出血
 脑动脉硬化症 震颤性麻痹 癔病
 强迫症 精神分裂症 更年期综合征 老年性痴呆 神经衰弱
- 三、气体交换的通道受阻 呼吸系统疾病
 慢性支气管炎 支气管扩张 肺炎
 肺心病 呼吸衰竭
- 四、营养物质的加工厂遭破坏 消化系统疾病
 胃炎 胃及十二指肠溃疡 便秘
 腹泻 胆囊炎 肝硬化
- 五、调节生理活动的“使者”失职
 内分泌系统疾病
 糖尿病 甲状腺机能亢进 肥胖症
- 六、排泄废物的“水道”障碍 泌尿系统疾病
 尿失禁 前列腺肥大 尿路感染
 泌尿系结石 肾功能衰竭
- 七、生命之流的源头遭劫 造血系统疾病
 贫血 再生障碍性贫血 急性白血病
- 八、肆无忌惮的害人“凶手” 传染病
 流感 细菌性痢疾 疟疾 肺
 结核 病毒性肝炎
- 九、人体活动机构失衡 运动系统疾病
 骨质疏松 颈椎病 肥大性脊椎炎
 股骨颈骨折 网球肘 肩周
 炎 椎间盘突出症
- 十、人体第一道屏障受损——皮肤病
 单纯疱疹 毛囊炎 老年搔痒症
 神经性皮炎 体癣和股癣
 手足皲裂 带状疱疹
- 十一、女性难言之隐 妇科疾病
 阴道炎 女阴搔痒症 子宫脱垂
 女阴白斑

<<中老年保健>>

十二、认识世界的“工具”失灵	五官疾病
慢性鼻炎 青光眼 老年性白内障	
老花眼 老年性耳聋 龋齿	
牙周炎 急性喉炎	
十三、不该迅速生长的“组织”	肿瘤
食管癌 胃癌 肝癌 肺癌	
鼻咽癌 子宫颈癌 乳腺癌	
直肠癌	
常用药物知识	
一、用药常识介绍	
二、老年用药须知	
三、解热镇痛药	
四、止咳、祛痰、平喘药	
五、健胃与助消化药	
六、制酸、解痉药（治疗消化性溃疡药）	
七、泻药与止泻药	
八、止吐药	
九、利胆药	
十、治疗肝炎肝硬化药	
十一 抗心律失常药	
十二、抗高血压药	
十三、抗心绞痛药	
十四、降血脂药	
十五、降血糖药	
十六、镇静、催眠及抗惊厥药	
十七、抗贫血药及促进白细胞增生药	
十八、止血药	
十九、利尿药	
二十、抗组织胺药（抗过敏药）	
二十一 维生素类	
二十二、驱肠中药	
二十三、抗生素	
二十四、磺胺药及其他抗菌药	
二十五、抗结核药	
二十六、外用及其他类药	
附录 用药剂量折算表	
后记	

<<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>