

<<养生长寿指南>>

图书基本信息

书名：<<养生长寿指南>>

13位ISBN编号：9787801947970

10位ISBN编号：7801947975

出版时间：2005-10

出版时间：人民军医

作者：刘清峰

页数：284

字数：159000

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>

## <<养生长寿指南>>

### 内容概要

本书作者运用中医养生学理论和现代医学研究成果，系统介绍了中老年人养生保健的基本知识和具体方法。

全书共9章，包括人的自然寿命、老年人划分标准与健康、亚健康的概念，中医传统养生及更年期保健与性保健，中老年人心理特点、心理障碍及其防治，饮食、运动、娱乐、睡眠、生活方式、环境气候等对健康的影响与自我保健，以及常见肿瘤防治和定期健康体检等。

全书内容丰富，阐述简明，融知识性、可读性和实用性于一体，对指导中老年保健具有重要参考价值。

适于广大中老年朋友及基层卫生人员阅读参考。

<<养生长寿指南>>

作者简介

刘青峰，1952年生，河南安阳人，第二军医大学毕业，第三军医大学临床内科进修。现任总参管理保障部卫生局局长、兼总参保健办公室主任，大校军衔，主任医师。从事老年临床病医学研究20余年，主要负责军内高级有领导的日常医疗保健工作。因工作成绩突出，荣获全军保健特殊

## 书籍目录

- 第一章 健康与长寿 第一节 人的健康寿命 一、老年人的划分标准 二、健康的概念 三、1999年WHO制定的中年人的健康标准 四、中华医学会提出中国老年人的健康标准 五、健康期望寿命 第二节 亚健康状态 一、亚健康状态的概念 二、亚健康状态的表现 三、亚健康状态的原因 四、亚健康状态的对策 第三节 生命掌握在自己手中 一、目前我国健康态度的基本现状 二、关于衰老的原因 三、延缓衰老、健康长寿的方法与途径
- 第二章 养生与保健 第一节 精神调摄 一、神志与脏腑的关系 二、精神调摄的方法 第二节 四时摄生 一、春季养生 二、夏季养生 三、秋季养生 四、冬季养生 第三节 起居有常 一、睡眠养生 二、洗漱养生 三、衣着养生 四、排泄养生 第四节 饮食调理 一、食物的主辅与归经 二、食物的四性与五味 三、食物的沉浮与寒热 四、食物的阴阳调和与五味调和 五、食物的四时宜忌 六、乳食与素食的保健作用 第五节 动以养身 一、运动与脏腑功能 二、传统运动养生项目 三、运动要顺应节气变化 第六节 更年期保健 一、更年期的年龄范围 二、更年期的生理和心理变化 三、更年期的保健原则 第七节 中老年性保健 一、性器官及性功能的主要变化 二、性生活与健康 三、性功能障碍 四、性传播疾病及其预防
- 第三章 心理卫生与健康 第一节 心理卫生的概述 一、心理活动与心理卫生 二、健康心理的标准 三、中老年心理变化的特点 四、影响中老年心理健康的不良因素 第二节 中老年心理保健的重要性 第三节 主要心理障碍及防治措施 一、舒缓紧张焦虑状态 二、减少烦恼的方法 三、控制愤怒情绪 四、控制发脾气 五、摆脱悲郁情绪 六、克服失落感和孤独感 七、保持心情愉快 八、笑有益于健康 第四节 心理健康的自我评估
- 第四章 合理膳食与健康 第一节 合理膳食, 健康基础 一、人体所需营养素 二、平衡膳食的基本要求 三、平衡健康膳食的构成 四、饮茶饮水与健康 第二节 科学饮食, 预防疾病 一、营养不良易患病 二、营养过剩导致“文明病”增加 三、食品安全迫在眉睫 四、食物与癌症
- 第五章 适量运动与健康 第一节 生命在于运动 第二节 运动对于中老年机体的影响 一、运动有益健康 二、运动锻炼有禁忌 三、适合中老年的健身方式 第三节 中老年运动的原则与自我监测 一、中老年运动健身的原则 二、运动锻炼的自我监测 三、运动健身与环境 第四节 运动损伤与疾病 一、运动健身与损伤 二、运动与疾病 三、关于有氧运动
- 第六章 日常生活与健康 第一节 健康生活方式 一、健康的四大基石 二、中老年人的健康生活方式 第二节 衣着与健康 第三节 旅游与健康 第四节 预防事故 第五节 文化娱乐与健康 一、音乐欣赏 二、吹、拉、弹、唱 三、跳舞 四、书画 五、棋牌活动 六、垂钓 七、网络 第六节 电器与健康 一、电视病 二、空调综合征 三、电脑病 四、网络综合征 第七节 睡眠与健康 一、睡眠生理 二、早餐后小憩 三、午休有益健康 四、失眠的自我调理 第八节 烟酒与健康 一、吸烟有害 二、饮酒适量
- 第七章 环境气候与健康 第一节 自然环境与健康 第二节 气候变化与健康 第三节 社会环境与健康 第四节 家庭环境与健康 第五节 居室环境与健康
- 第八章 常见肿瘤与防治 第一节 肿瘤的概念 一、什么是肿瘤 二、肿瘤的生长、扩散与转移 三、良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 四、恶性肿瘤三部曲 第二节 肿瘤的发现、诊断和治疗 一、肿瘤的早期发现 二、肿瘤的早期诊断 三、肿瘤的早期治疗 第三节 常见肿瘤 一、食管癌 二、胃癌 三、直肠癌 四、原发性肝癌 五、胰腺癌 六、肺癌 七、鼻咽癌 八、喉癌 九、乳腺癌 十、子宫颈癌 十一、卵巢癌 十二、膀胱肿瘤 十三、前列腺癌 十四、白血病
- 第九章 健康体检 一、体检是保健的重要手段之一 二、选择好体检医疗机构 三、体检注意事项 四、体检基本内容
- 附录A 常用实验室检查正常参考值 附录B 人体体重指数换算参考值 附录C 膳食营养素含量及每日供给量参考值

## <<养生长寿指南>>

### 编辑推荐

本书作者运用中医养生学理论和现代医学研究成果，系统介绍了中老年人应遵循的养生之道，包括保健知识、心理保健、饮食保健和人体科学等方面的知识。学习这些知识，对延年益寿大有好处。

<<养生长寿指南>>

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>