

<<幸福老年健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<幸福老年健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787802203426

10位ISBN编号：7802203422

出版时间：2009-1

出版时间：中国画报出版社

作者：奚华

页数：350

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>

## <<幸福老年健康枕边书>>

### 前言

随着社会的进步，医学的发展，人们生活水平和健康保障水平日益提高，人类平均寿命不断延长。老年人在社会人群中的比例不断增加。

据不完全统计，全国60岁以上的老人已有1.34亿人，并以年均3.2%的速度增长。

70岁以上的老年人有2000多万，80岁以上的老年人有800万，并以年均5.4%的速度增长，全国百岁老寿星已有10800多人，我国老年入约占全世界老年人口的1/5。

但是，人到老年，并不意味着已步入“风烛残年”的境地，而正是处于“黄牛虽老，余力犹存”的时期。

由于老年人具有丰富的阅历，深广的知识，他们有许多才华与经验可以奉献给社会并造福于人类。

从世界范围看，养老都是社会养老与家庭养老并举。

以家庭养老为主：在中国，以家庭养老为主的“主”字可能写得更大些。

与此同时，我们也应当看到“老养家庭”的另一面。

老人是家庭的保安队。

家有老人的，失窃比例比无老人的要少。

老人是保育员。

社会上有许多老专家、老将军、老劳模都在充当“老管家”的角色。

老人是家中的德育教师。

传统美德要靠老人传、帮、带。

家有老人的，青少年犯罪明显比家无老人的要少。

老人是感情的总纽带。

家庭内部、兄弟姐妹之间的感情要靠老人维系，家庭网、社会网中的感情也要靠老人来联络。

老人是家中的总裁判。

面对家中的是是非非，老人作为家庭的精神领袖，可以“倚老卖老”，一言九鼎。

老年人是国家、社会的宝贵财富。

他们为党、为国家、为集体、为家庭奉献了毕生精力。

为了使老年人更加幸福、愉快地欢度晚年，在晚年生活中老有所学、老有所为、老有所医、老有所养、老有所乐，我们搜集、整理了2000多篇有关老年人生活、学习、娱乐等方面的短文，用较为精炼的语言，回答了老年人所关心的实际问题。

我们坚信：这些短文对增添老年人的生活情趣、增长知识、延年益寿、提高生活质量，将起到一定的积极推动作用，愿本书成为老年朋友的良师益友。

相信本书的出版，必将成为广大老年朋友日常保健的好帮手、好参谋、好顾问。

衷心祝愿所有的老年朋友，健康长寿、颐养天年！

## <<幸福老年健康枕边书>>

### 内容概要

老年人是社会的一个特殊年龄群体，有着不同于其他群体的特点。

一方面，老年人曾年轻过；另一方面，老年人已不再年轻。

到了老年之后，随着身体素质、健康状况、生活内容、生活方式、活动范围等一系列的变化，老年人的心理状态、精神状态等也会出现不同于年轻人的变化。

如何客观地面对这些变化，并根据已经出现的变化调整自己以更好地适应生活，是每个老年人都应该重视的问题。

让老年人客观、正确、全面地了解自己，让社会客观、正确、全面地了解老年人，全社会共同努力来改善老年人的生活，使更多的老年人能够更加健康、更加幸福地度过一个长寿的晚年，正是本书编写的目的所在。

## &lt;&lt;幸福老年健康枕边书&gt;&gt;

## 书籍目录

一、健康知识篇 老年人为社会工作了一辈子，献出了自己一生的精力和智慧，本应在退休之后安享晚年。

但是，随着白发的增多，他们的各项身体机能也逐渐退化，加之生活状态的突然转变，各种身体或心理上的疾病往往也接踵而至。

本章解析了如何提高老年人的生活质量，既能益寿延年，又能健康快乐。

第一章 天年与长寿 树立人寿逾百的新观念 世界老年人的划分标准 我国百岁老人有多少 健康老年人的标准和特征 老年人生理年龄应怎样测定 老年人体力年龄应怎样测定 老年人的血型与疾病 老年人早逝与老年人长寿的生活习性 人老先从腿上老 女人比男人寿命长 影响寿命的外在因素 影响寿命的内在因素 世界百岁寿星的六大秘诀 世界长寿之乡的秘诀 我国中医长寿秘诀 无病长寿法十则 百岁寿星的“养生秘方”

第二章 老年人的生理改变 人体衰老有哪些基本变化 血液老化是人体衰老的根源 老年人神经系统的改变 老年人心血管系统的改变 老年人呼吸系统的改变 老年人消化系统的改变 老年人内分泌系统的改变 老年人泌尿生殖系统的改变 老年人新陈代谢方面的变化 老年人的皮肤有哪些变化

第三章 老年人的心理特点 老年人的心理特点 老年人的心理健康标准 老年人的性格分类及特点 老年长寿者的心理特征 怎样保持老年人的心理健康 老年人不良心理有哪八种表现 老年人应怎样保持心理平衡

第四章 日常保健常识 以“三寡”养“三宝” 老人保健五老 老年人的标准体重 老年人生活的“十最” 老年人清晨应先做哪“三件事” 老年人正确的立、坐、卧、行姿 老年人的刷牙、洗脸操 老年人应怎样保护头发 老年人应延缓面部皱纹产生 老年人谨防冬浴综合症 老年人适温洗澡的功效 老年人看电视要注意些什么 老年人为何不宜久坐 老年人为何不宜久立 年纪大了活动腰 鼻部按摩养生法宝

第五章 定期体检很重要 定期体检的重要性 老年人应重点检查的项目 有哪些征象时一定要进行体检 体检中的注意事项 常用化验项目及其参考值 独居老人怎样打急救电话

二、饮食营养篇 合理、科学的饮食是保证健康的重要条件，也是老年保健的一项重要内容。

通过合理的膳食安排能够在一定程度上增强老年人体质、延缓衰老、预防疾病，从而达到养生长寿的目的。

同样，如果不注意饮食，只把它当做一件每天必须要做的事随便打发一下，那么就不能得到食物给予人类的赠与：健康和活力。

对于老年人来说，更应该注重饮食，给自己的晚年增加健康和活力。

第一章 营养与长寿 老年营养饮食新标准 老年人每日需要多少热量 老年人饮食着重科学搭配 老年人一日三餐怎么吃 合理安排四季饮食

第二章 适宜老年人的食物

第三章 老年人饮水

第四章 老年人饮茶

第五章 老年人烟酒

三、养生益寿篇 养生益寿是许多老年人的追求，但是养生益寿亦有方法和讲究。

科学地、正确地运用养生之法，确实可以维持健康，增强体质，延年益寿；反之，如果盲目迷信偏方，使用了不正确的方法，可能会事与愿违，甚至导致严重后果。

第一章 四时养生法 第二章 起居养生法 第三章 睡眠养生法 第四章 长寿养生法

四、老年禁忌篇 随着年龄的增长，身体的各个组织器官及免疫力也在逐年衰退。

因此，对老年人来说，在许多饮食和行为方面都是有禁忌的。

第一章 饮食禁忌 第二章 保健禁忌

五、家庭婚姻篇 家庭人员之间的关系是否和睦，对老年人的健康长寿影响较大。

所以家人之间一定要互敬互爱、互尊互助。

儿孙应孝敬老年人，关心长辈的冷暖。

并体谅其心理的变化，这是子女们责无旁贷的义务。

诚然，作为老年人也应保持平静的情绪，豁达的气度，关心子女的成长和进步。

第一章 家庭关系 第二章 老年人再婚 第三章 老年人的性生活

六、休闲娱乐篇 适合老年人的娱

<<幸福老年健康枕边书>>

乐方式有很多，写写字、练练画、培植花草、养养宠物或者旅游、垂钓等，都是不错的选择，不仅愉悦身心，而且可以强身健体、养生长寿。

第一章 退休生活 第二章 书画怡情养生 第三章 花卉种养自赏 第四章 寄情山水乐陶陶 第五章 宠物做伴解孤独 第六章 其他休闲娱乐 第七章 老年寿庆七、疾病治疗篇 老年朋友应及时了解掌握容易发生的病患情况，以便提前预防，及早发现，及早治疗。

有针对性地做出科学、合理、有效的保健和防治措施，并注意保持良好心态，避免因孤独、伤感、空虚等老年人常见的不良情绪影响心理健康，从而患上心理疾病，为身体和生活雪上加霜。

第一章 老年常见病 第二章 老年女性常见病 第三章 老年常见心理疾病 第四章 其他常见疾病 第五章 癌症疾病八、法律篇 附录一 食物中胆固醇含量表 附录二 人体主要营养素功效简表 附录三 常见食物热量参考表 附录四 一些含碳水化合物的血糖指数

## <<幸福老年健康枕边书>>

### 章节摘录

一、健康知识篇第一章 天年与长寿中国百岁老人有多少根据我国历次人口普查，1953年第一次人口普查，百岁老人为3,384人；1964年第二次人口普查，百岁老人为4,900人；1982年第三次人口普查，百岁老人为3,765人；1990年第四次人口普查，百岁老人为6,434人。

其中，广西壮族自治区南宁市西北的巴尔瑶族自治县，全县人口22.4万人。其中百岁和百岁以上的寿星有71人，平均每10万人中有31.7人。

1991年11月1日，国际自然医学会宣布，将巴尔县列为世界第5个“长寿之乡”。

其他拥有百岁和百岁以上寿星较多的地区还有：西藏自治区有57人；台湾省有274人，等等。

健康老年人的标准和特征健康老年人的标准是：1.躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型。

2.神经系统基本正常，无偏瘫，无老年性痴呆及其他神经系统疾病。

3.心脏基本正常，无高血压、冠心病（无明显心绞痛）、冠状动脉供血不足、陈旧性（心肌梗塞）及其他器质性心脏病。

4.肺脏无明显肺功能不全及慢性肺部疾病。

5.无肝硬化、肾脏病及其恶性肿瘤等。

特征有：1.声息和亮：说话声音洪亮，呼吸气息协调。

2.两眼有神：目光炯炯有神。

3.前门利畅：小便畅通无阻。

无癃闭、劳淋等疾病。

4.形体不丰：体型不胖，保持标准体重。

5.后门紧固：肛门括约肌紧张度良好，肠道无疾病。

6.齿牙坚固：肾精充足，牙齿坚固完好。

7.两耳聪敏：肾气充足，听力敏感。

肾气不足，则两耳失聪。

8.脉象缓细：脉象缓细反映血压不高，心律正常，动脉血管硬化程度低。

<<幸福老年健康枕边书>>

编辑推荐

《幸福老年健康枕边书》由中国画报出版社出版。

<<幸福老年健康枕边书>>

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>