

<<新版益寿保健全书>>

图书基本信息

书名：<<新版益寿保健全书>>

13位ISBN编号：9787807539988

10位ISBN编号：7807539984

出版时间：2010-4

出版时间：哈尔滨出版社

作者：刘荣奇

页数：370

字数：524000

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>

## <<新版益寿保健全书>>

### 内容概要

随着社会生活水平的提高，中国人的寿命也在明显增长。

目前，我国老年人口已达1.6亿，占总人口的12%，占全球老年人的近1/5。

广大老年朋友都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿，有一份轻松愉快的心情来安度晚年。

这是一本能为老年朋友带来健康和福祉的书，它根据新的健康理念，结合老年人的身心特点，针对老年入居家生活和身心健康等方面，细致周密地介绍了益寿保健的知识，旨在帮助老年人树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会老年朋友如何预防和应对疾病的困扰，以帮助提高自我保健水平，达到延年益寿的目的。

读后一目了然，一学就会，即查即用，让健康与老年朋友们时时相伴。

本书内容全面、新颖、实用，想老年人之所想，急老年人之所急，为老年人追求健康长寿指出了一个明确的方向，让每一位期望健康长寿者都能安享晚景，延年益寿，活过100岁！

## &lt;&lt;新版益寿保健全书&gt;&gt;

## 书籍目录

本书序门第一章 老年人保健须知 正确地看待衰老 什么是老年人 老年人的生理特点 人生暮年有多长 老人长寿有雅称 生命的各个时期 什么是衰老 早衰的表现 人为什么会衰老 决定衰老的相关因素 正确地看待衰老 衰老是可以延缓的 延缓衰老的误区 适当地发挥余热 退休生活巧安排 养生与长寿 了解自己的机体 细胞形态的衰老变化 细胞内代谢的变化 老年人生理变化的特点 感觉功能的变化 内脏器官功能的变化 生殖系统及性功能变化 运动系统的生理变化 内分泌系统的变化 免疫系统的变化 神经系统的变化 循环系统的变化 呼吸系统的变化 消化系统的变化 血液系统的变化 健康与亚健康 老年人健康的特征 老年人保健的目标 健康老人的标准 健康行为促长寿 保健为何要从中年开始 选择健康的生活方式 什么是亚健康 亚健康有哪些明显的表现 亚健康的形成原因 亚健康的预警信号 预防亚健康的良方 睡眠与亚健康 常见的亚健康误区 亚健康与疾病关系密切第二章 居家生活 起居作息 居家养生原则 生活五“慢”促长寿 居家养生的几个最佳点 老年人睡眠的重要性 影响老年人睡眠的因素 睡眠时保持健康的睡姿 睡眠方向和时间要求 睡前注意事项 起床时的注意事项 老年人起夜要当心 午睡的益处 睡回笼觉好不好 坐着打盹儿潜藏危机 应警惕睡眠窒息 怎样防治失眠 洗澡应注意的事项 老人看电视的学问 怎样吹电扇对身体才有好处 怎样选配老花镜 怎样选配和使用助听器 怎样选配和使用手杖 老年人洗牙须知 镶假牙后的注意事项 老年人穿衣忌过紧 内衣穿着有讲究 穿出老年人的魅力 穿出健康来 穿拖鞋有讲究 选鞋有什么学问 .....第三章 营养膳食第四章 科学运动第五章 美体与休闲第六章 老人婚姻与性生活第七章 更年期保健第八章 老年人常见病的防治第九章 家庭常规护理第十章 老年人的心理与健康

章节摘录

第一章 老年人保健须知 正确地看待衰老 什么是老年人 对老年人的定义，国内外专家有十几种观点。

我国根据世界卫生组织和卫生部的规定，将60岁以上的人称为老年人。

但在现实生活中却经常发现，有的老人身体健康，有的却疾病缠身；有的人未老先衰，有的人却人老心不老。

显然，简单从年龄或表面现象来划分老年人是很不科学的。

为此，一些专家提出了以下四种划分标准。

1. 根据年代年龄来确定老年人。

年代年龄，即指实际年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。

西方发达国家把45~64岁称为初老期，65~89岁称为老年期，90岁以上称为长寿期。

发展中国家规定，男子55岁以上，女子50岁以上为老年期。

根据我国的实际情况，规定45~59岁为初老期，60~79岁为老年期，80岁以上为长寿期。

2. 根据生理年龄来确定老年人。

生理年龄，就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。

生理年龄的测定主要以多项生理指标来决定，如血压、呼吸量、视觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等。

可将生理年龄分为四个时期：出生至19岁为生长发育期，20~39岁为成熟期，40~59岁为衰老前期，60岁以上为衰老期。

所以，生理年龄60岁以上的人被认为是老年人。

## <<新版益寿保健全书>>

### 编辑推荐

长寿是福，对儿女而，父母长寿是自己最大的福气，健康是金，对父母而言，健健康康是儿女最好的财富。

人人都期望自己能健康长寿，显而易见，健康是长寿的基础，健康甚至比长寿更为重要。人们不需要疾病缠身、痛苦卧床的长寿，而需要健康、幸福、快乐的长寿，也就是要心身健康的长寿，在健康中求长寿。

本书就是这样一本献给广大老年朋友的实用益寿保健指南，它针对老年人的居家生活、营养膳食、科学运动、休闲生活、婚姻与性、更年期保健、心理与健康、用药与保健、常见病的防治、家庭常规护理等方方面面，细致周密地介绍了长寿保健知识，读后一目了然，一学就会，即查即用，让健康与老年朋友时时相伴，让每一位期望健康长寿的人都能安享晚景，延年益寿，活过100岁！

<<新版益寿保健全书>>

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>