

<<健康百岁不是梦>>

图书基本信息

书名：<<健康百岁不是梦>>

13位ISBN编号：9787810608589

10位ISBN编号：7810608584

出版时间：2009-10

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：李广智 主编

页数：153

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>

<<健康百岁不是梦>>

前言

自从人类在地球上诞生以来，与疾病作斗争以维护和增进自身健康、延长寿命，就成为人类历史进程中重要的组成部分。

人的寿命能有多长？

目前测验人的自然寿命的方法，主要的有下述3种：一是性成熟期测算法。

哺乳动物的寿命一般应为性成熟期年龄的8~10倍，而人的性成熟期在14~15岁，由此推算人的寿命应为110~150岁。

二是生长期测算法。

哺乳动物的寿命相当于生长期的5~7倍，而人的生长期需要20~25年，由此测算人的寿命应在100~175岁之间。

三是细胞分裂次数与分裂周期测算法。

哺乳动物的寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。

人体细胞分裂次数为50次，分裂周期平均为2.4年，由此测算人的寿命应为120岁左右。

上述3种根据科研成果的测试法证明，人的自然寿命可以活到100岁，所以人生百岁不是梦。

目前人类实际平均寿命比起自然寿命还是短得多。

人类何以难圆百岁梦？

主要原因是生存环境恶劣，各种传染病流行；继而是生活和社会环境的变化，非传染病流行。

史料记载，人类寿命曾经历3次飞跃。

第一次飞跃发生在1700年至1900年，人类寿命从30岁提高到45岁。

实现第一次飞跃靠的是科学技术发展了生产力，初步解决了饥荒，改善了卫生条件。

人类寿命的第二次飞跃是发生在1900年至1996年，人类寿命从45岁提高到76岁。

实现第二次飞跃的原动力依然是科学技术。

现在我们正面临着人类寿命的第三次飞跃，实现人生百岁不是梦的美好愿望。

<<健康百岁不是梦>>

内容概要

本书图文并茂，通俗易懂；内容包括两大部分：一是由专家对“迎世博‘光明杯’2009上海市老年健康知识大奖赛”的100个试题进行解读；二是精选了与老年人健康养生相关的100个健康知识点。

本书在编写中坚持遵循科学性与实用性并重原则，内容以本次大奖赛100个题目为纲，以符合人们认知规律的“是什么”、“为什么”、“怎么办”为主线，对相关健康知识点进行剖析解读，旨在帮助老年人“学习健康生活知识，树立健康生活理念，倡导健康生活方式，养成健康生活习惯，提高老年生活品质”。

这是一本可供广大老年人健康养生参考的权威健康手册。

<<健康百岁不是梦>>

作者简介

陈灏珠，心血管病学家，中国工程院院士，复旦大学附属中山医院教授、博士研究生导师：上海市心血管病研究所所长，世界卫生组织心血管病研究和培训合作中心主任，卫生部心血管病防治研究中心专家委员会顾问，国家重点学科和上海市心血管临床医学中心学科带头人，《中华内科杂志》、《中华心血管病杂志》等杂志顾问。

为我国心血管病介入性诊断和治疗的奠基人之一。

杨菊贤，上海交通大学附属上海市第九人民医院教授、博士研究生导师：中华医学会行为医学学会主任委员、《中国行为医学》杂志总编辑，国务院特殊津贴享受者。

曾获洛杉矶国际会议授予的“杰出成就奖”、全国“吴孟超杯——突出贡献奖”、“21世纪养生保健杰出科技工作者”等荣誉。

擅长高血压病、心脏病、慢性疲劳综合征、更年期综合征、自主神经功能失调、常见心理障碍的诊断和防治及生物反馈治疗心血管疾病等。

李广智，中国科普作家协会会员，心理咨询师上海市国家职业资格鉴定考评员，国家二级心理咨询师，中国医药科技出版社“名医与您谈疾病”丛书总主编、上海文化出版社“名医会诊疾病”系列丛书总主编、第二军医大学出版社“名医科普社区行”丛书总主编，中国科学院上海药物研究所《家庭用药》杂志副主编，上海市科普作家学会医疗卫生专业委员会副主任委员，上海市医学会科普学会委员。

朱建坤，科普作家、电子通讯专家。

中国医药科技出版社“名医与您谈疾病”系列科普丛书科普顾问；第二军医大学出版社“名医科普社区行”系列科普丛书策划。

现任上海市科学技术协会“名家科普讲坛”办公室主任。

策划编辑“全民科学素质行动计划纲要”系列科普丛书《能源篇》、《资源篇》分册，《调适生活主动健康——老年人健康生活方式手册》、《老年人营养膳食指南》等科普书籍。

<<健康百岁不是梦>>

书籍目录

第一部分 判断题 试题1. 专家解读 健康知识链接许多疾病是可以预防的 温馨提示健康和长寿和金钥匙掌握在自己手中 试题2. 专家解读 健康知识链接健康的四大基石 温馨提示能让睡眠更香甜的食物 试题3. 专家解读 温馨提示预防疾病绝不能采取“鸵鸟政策” 试题4. 专家解读 温馨提示喝牛奶要注意的事项 试题5. 专家解读 健康知识链接选择好床铺、睡眠姿势和枕头能有效防治腰腿痛 温馨提示老年人睡眠要注意的“十二忌” 试题6. 专家解读 温馨提示保健食品不能代替药品 试题7. 专家解读 温馨提示应向被动吸烟现象说“不” 试题8. 专家解读 健康知识链接健康体检前应注意什么 温馨提示健康体检应每年一次 试题9. 专家解读 温馨提示人被宠物咬伤后, 应立即处理 试题10. 专家解读 温馨提示老年人过度使用空调会导致关节痛 试题11. 专家解读 温馨提示肥胖或消瘦对健康有害 试题12. 专家解读 温馨提示老年人饮食注意事项 试题13. 专家解读 健康知识链接环境与健康的关系 温馨提示摒弃陋习, 共享健康世博 试题14. 专家解读 健康知识链接老年人应当多食醋 温馨提示老年人进食要把握的四个“度” 试题15. 专家解读 温馨提示: 健脑的具体方法 试题16. 专家解读 温馨提示性格和血型没有必然的联系 试题17. 专家解读 温馨提示“老来瘦”不可掉以轻心 试题18. 专家解读 温馨提示失眠者莫乱投医 试题19. 专家解读 温馨提示上海世博会将打造成为“无烟世博会” 试题20. 专家解读 温馨提示戒烟须三管齐下 试题21. 专家解读 温馨提示老年人要坚持的3个“半小时” 试题22. 专家解读 温馨提示戒烟需要毅力和恒心 试题23. 专家解读 温馨提示老年人降压有“三忌” 试题24. 专家解读 温馨提示家居防潮有妙招 试题25. 专家解读 温馨提示少量饮用红葡萄酒有益健康 试题26. 专家解读 温馨提示晒太阳也要有“度” 试题27. 专家解读 温馨提示白开水是最好的饮料 试题28. 专家解读 温馨提示老年人保健常见的误区 试题29. 专家解读 温馨提示如何计算每日食盐的摄入量 试题30. 专家解读 温馨提示心理保健的“养心八珍汤” 第二部分 单选题 第三部分 多选题

<<健康百岁不是梦>>

章节摘录

本题参考答案为A.对。

健康不是一蹴而就的健康必须从年轻时候就开始注意精心保养。

许多人觉得心肌梗死、脑卒中是突然发生的，其实也不是，所有的心肌梗死、脑卒中发病都不是对健康人无中生有的突然袭击，而是全身动脉粥样硬化渐变的必然结果。

动脉硬化是一种植根于青少年，发展于中年，发病于中老年的慢性病，看起来它是突然发生的，实际上是慢慢发展形成的，最后发病危及心脏、大脑和肾脏。

老年人应树立科学的疾病观现在威胁我们生命健康的都是些慢性非传染性疾病，这些疾病与我们过去经常遇到的诸如肺炎、疟疾、胆道蛔虫等大不相同：第一悄悄而来，不知何时开始得病，如像肿瘤，如果能知道哪一天开始得肿瘤了，就好办了，赶紧到医院里去做手术，一刀下去保证切得干干净净。

可惜我们不知道这个肿瘤从哪一天开始的。

第二，除非发展到后来出现了各种并发症，一般没有症状。

比如高血压，据估计中国有1.6亿人患高血压，但是知晓率不到半数。

因为大多数人没有症状，他们从来不觉得不舒服而想到要检查。

第三是大多数需要长期治疗，甚至终身治疗。

糖尿病一旦得病，吃了降糖药血糖降下来了，停止服药血糖又高上去了。

起码以目前的科技水平而论，糖尿病是需要终身治疗的。

可是，我们习惯了以往的对疾病治疗的模式，对于现在这些疾病要怎样发现、怎样治疗很不理解。

<<健康百岁不是梦>>

编辑推荐

为了让广大的老年人掌握健康知识，树立健康生活理念，倡导健康生活方式，养成健康生活习惯，提高老年生活品质，远离疾病，健康长寿，《健康百岁不是梦》这《健康百岁不是梦》出版了。《健康百岁不是梦》内容丰富，贴近生活，囊括合理膳食、适度运动、戒烟限酒和平衡心理等各个方面；描述深入浅出，适应广大老年人阅读。

<<健康百岁不是梦>>

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>