

<<老年保健>>

图书基本信息

书名：<<老年保健>>

13位ISBN编号：9787811411621

10位ISBN编号：7811411628

出版时间：2011-4

出版时间：安徽师大

作者：倪光明

页数：411

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>

## <<老年保健>>

### 内容概要

全书从六个方面着手叙述老年养生保健的重要性和怎样进行养生保健：生活规律，习惯良好；合理营养，均衡饮食；四季养生，科学进补；适量运动，方式多样；心理平衡，保持乐观；定期体检，有病早治，无病早防。

## <<老年保健>>

### 作者简介

倪光明，1954年毕业于原安徽大学，毕业后留校任教至退休。

在校期间，曾任安徽师范大学副校长、教授，《安徽师范大学学报（自然版）》主编，全国化学化工情报教研会副理事长等职。

在国家和省级期刊上发表论文30多篇，主编《中国化学化工情报教育丛书》等教材四部。

获省级重大科技成果一项，1990年获《安徽省高校优秀教学成果》二等奖，1991年获“安徽省科技成果博览会”一等奖。

享受安徽省政府特殊津贴，被录入《中国教育专家名典》和《中国专家大辞典》。

## &lt;&lt;老年保健&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第一篇 概述

- 一、人生年龄的几种称谓
  - (一) 人年龄的几种称谓
  - (二) 人生几个自然年龄段的称呼
- 二、老年人的一般特征
- 三、健康新理念
  - (一) 健康
  - (二) 亚健康
  - (三) 自我保健
- 四、养生保健名言集锦
- 五、养生保健不要盲目跟着别人走

## 第二篇 生活规律习惯良好

- 一、人体生物钟
  - (一) “日钟”
  - (二) “年钟”
- 二、起居有常，生活规律
  - (一) 起居
  - (二) 洗漱
  - (三) 穿着
  - (四) 饮食
  - (五) 体育锻炼
  - (六) 性生活
- 三、养成良好的生活习惯
  - (一) 戒烟限酒
  - (二) 其他生活习惯
- 四、不良生活方式和习惯对健康的危害
  - (一) 不良生活方式诱你得病
  - (二) 不良生活习惯等于慢性自杀

## 第三篇 合理营养均衡饮食

- 一、营养、营养素及其功能
  - (一) 营养
  - (二) 营养素
  - (三) 营养素的功能
  - (四) 营养素的来源
- 二、均衡膳食
  - (一) 合理的膳食结构
  - (二) 平衡膳食
- 三、日常饮食品种
  - (一) 吃什么，怎么吃
  - (二) 喝什么，怎么喝
- 四、老年人的饮食要求
  - (一) 饮食结构要求
  - (二) 老年人的健康饮食
  - (三) 老年人饮食应有“度”

## <<老年保健>>

(四) 养成良好的饮食习惯

### 五、健康食物与垃圾食品

(一) 健康食物

(二) 垃圾食品

### 六、生熟兼食与不能生食的食物

### 七、食物相互搭配宜与忌

(一) 宜相互搭配的食物

(二) 忌相互搭配的食物

## 第四篇 四季养生科学进补

### 一、四季养生

(一) 春季养生

(二) 夏季养生

(三) 秋季养生

(四) 冬季养生

### 二、科学进补

(一) 老年人人体常缺的营养素及不良后果

(二) 老年人怎样补充维生素和微量元素

(三) 辩证进补

(四) 四季进补

(五) 怎样选择肉食进补

### 三、保健食品

(一) 保健食品的特征

(二) 保健食品的类型

(三) 怎样选购合适的保健食品

(四) 保健食品服用禁忌

(五) 两种天然保健食品简介

(六) 各种参的保健功效

## 第五篇 适量运动方式多样

### 一、老年人进行体育锻炼的好处

### 二、掌握运动的量与度

### 三、老年人选择运动方式的依据

(一) 老年人体育锻炼要有所侧重

(二) 柔韧性锻炼和肌力训练

(三) 有氧运动、厌氧运动与无氧运动

### 四、适合老年人体育锻炼方式简介

(一) 散步

(二) 跑步

(三) 健身操

(四) 跳舞

(五) 太极拳

(六) 舞剑

(七) 气功

(八) 健身球

(九) 球类运动

(十) 登高运动

(十一) 游泳

(十二) 骑自行车

## <<老年保健>>

- (十三) 垂钓
- (十四) 自我保健按摩
- (十五) 交替运动
- (十六) 其他运动方式拾零
- (十七) 健身器材锻炼
- 五、老年人体育锻炼应注意事项
  - (一) 五要
  - (二) 五忌
  - (三) 警惕健身运动中的异常感觉
- 第六篇 心理平衡保持乐观
  - 一、人的心理状态是影响人体健康的主因
  - 二、心理健康与心理障碍
    - (一) 心理健康
    - (二) 心理障碍
    - (三) 心理的亚健康
    - (四) 人生心理压力最大的事件
  - 三、老年人的心理状态
    - (一) 老年人的特殊心理
    - (二) 长寿老人的心理特征
    - (三) 老年人的心理需求
  - 四、老年人怎样保持心理平衡
    - (一) 要重视“神补”(心理养生)
    - (二) 长存童心, 学会忘老
    - (三) 保持情绪稳定
    - (四) 摒弃烦恼, 追求“三乐”
    - (五) 善于消(息)气与制(止)怒
    - (六) 排除孤独和寂寞
    - (七) 善于三个正确对待
    - (八) 安排好退休后生活
    - (九) 处理好与老伴和子女间的关系
    - (十) 丧偶与再婚
    - (十一) 迁居老人的“心病”与防治
  - 五、做个快乐的老人
  - 六、老年人养心歌谣
- 第七篇 定期体检有病早治
  - 一、定期体检
  - 二、自我体检
    - (一) 二十四小时健康自检
    - (二) 自检健康的其他途径与方法
    - (三) 各部位疼痛是患疾病的信号
    - (四) 眩晕、气短和咳嗽
    - (五) 发热和鼻出血
  - 三、老年人易患疾病的原因与患病的特点
    - (一) 易患疾病的原因
    - (二) 老年人患病的特点
  - 四、呼吸系统疾病
    - (一) 感冒

## <<老年保健>>

- (二) 慢性支气管炎
  - (三) 支气管哮喘
  - (四) 肺炎
  - (五) 肺气肿
  - (六) 肺心病
  - (七) 肺结核
- 五、心脑血管疾病
- (一) 高脂血症
  - (二) 动脉粥样硬化症
  - (三) 冠心病
  - (四) 心脏病
  - (五) 高血压病(通称高血压)
  - (六) 脑中风
  - (七) 预防心脑血管疾病发生的关键
- 六、消化系统疾病
- (一) 胃炎
  - (二) 胃溃疡
  - (三) 便秘
  - (四) 胆结石
- 七、代谢系统疾病
- (一) 糖尿病
  - (二) 痛风
  - (三) 骨质疏松症
- 八、神经系统疾病
- (一) 老年抑郁症
  - (二) 老年痴呆症
  - (三) 失眠症
- 九、生殖系统疾病
- (一) 男性前列腺增生
  - (二) 老年性阴道炎
- 十、骨科疾病
- (一) 老年性关节炎
  - (二) 骨质增生
  - (三) 颈椎病
  - (四) 腰椎间盘突出症
  - (五) 膝关节疾病
- 十一、眼、耳、牙科疾病
- (一) 眼病
  - (二) 耳病
  - (三) 牙病
- 十二、皮肤疾病
- (一) 老年性皮肤瘙痒症
  - (二) 老年斑
  - (三) 带状疱疹
- 十三、肿瘤疾病
- (一) 肿瘤
  - (二) 癌症

## <<老年保健>>

(三) 老年人易患的癌症

十四、人生命的危险时刻

十五、临终关怀

附录一 常食的食物品种及其营养成分和保健功能简介

附录二 人体各部位的自我保健按摩

附录三 用药指南

附录四 常见急症的家庭救护



## 章节摘录

版权页：三、养成良好的生活习惯（一）戒烟限酒 1.戒烟（1）吸烟的危害。

众所周知，吸烟危害健康。

美国最新研究结果表明，吸烟对身体的每一个器官都会造成伤害，而且会导致至少十种癌症。

男性吸烟者和同龄的男性非吸烟者相比，寿命减少13.2年，而女性吸烟者和同龄女性非吸烟者相比，寿命则减少14.5年。

我国的调查也表明，吸烟是胃及十二指肠溃疡、呼吸道感染、心脏病、脑中风，甚至是口、唇、舌、食道、呼吸道、肺等癌症的诱发因素，这是因为烟叶中含有多种致癌物质。

经测定抽一支烟会产生上千种化学物质，其中四十几种会致癌，尤其是烟叶中的尼古丁，它进入人体内会使血中的胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的浓度升高，加速动脉粥样硬化，毒害心血管；当烟中的尼古丁进入肺部则有患肺癌的危险，肺癌患者十之八九与吸烟有关，而且吸烟历史长的人比吸烟量大的人更容易患肺癌。

同时，吸烟还会污染环境，危害他人健康，研究结果证实，不吸烟的人闻到烟味对健康的危害等同吸烟的人。

可见，吸烟对人体有百害而无一利，因此有吸烟嗜好的老年人，建议戒烟，越早越好。

（2）怎样戒烟。

戒烟的方式方法有很多，关键是从精神和意志方面做起。

第一，自我控制。

自己不买烟，不带烟，也不接受别人赠送的烟，这就是用理智和意志杜绝烟的来源。

第二，精神转移。

当烟瘾到来时，采取精神转移，例如听音乐、看书、玩电脑、户外活动，做自己感兴趣的事，也可进行深呼吸，或适当用一些戒烟替代品，逐渐减少直至控制烟瘾带来的精神影响。

第三，持之以恒。

戒一天烟不难，戒几天烟，大多数人也可以做到，难的是坚持下去，持之以恒，坚决不反复。

只要意志坚定，树立信心，持之以恒，戒烟就一定会成功。

2.喝酒的利与弊 喝酒与吸烟不完全相同，喝酒对身体健康有害也有益，关键在于喝酒量的多少。

若经常喝少量低度酒对身体健康不仅无害而且有益。

例如，常喝少量的米酒，可以陶冶性情、通血脉，可以提高记忆力，因为米酒中的一组酶抑制剂有增强记忆的作用，这些酶抑制剂可有效抑制大脑的一种氨基酸短链内切酶PEP的活性，这种酶活性过高，会降低记忆力，所以每天喝少量米酒的人患早老性痴呆的可能性较小，也可防止患心脏病和中风；啤酒是一种含有大量品种齐全的氨基酸和多种维生素，而且能供给人体大量热能，因此啤酒有“液体蛋白质”、“液体维生素”、“液体面包”的美称，故喝少量啤酒对人体健康有益，但若长期大量饮用则会造成体内脂肪堆积形成人体肥胖；葡萄酒是一种以葡萄为主酿成的低度酒，由于葡萄对心血管有保护作用，葡萄籽含有抗氧化剂，有降低自由基的作用，所以常喝少量葡萄酒，可起降血压、降血脂和防癌的作用。

由此可知，常喝少量低度酒对健康有益，但是经常大量喝酒，则对健康有害，会使脑神经组织被酒精杀伤而死亡，大脑会逐渐发生萎缩，由此还会引起神经精神改变和智能衰退、记忆力下降，甚至诱发老年痴呆。

经常酗酒还会伤肝脏，因为酒中含有酒精，过量的酒精能损害肝细胞，导致肝脏循环障碍，肝细胞脂肪变性，产生肝硬化，易诱发肝癌，所以喝酒可以，但必需限量。

每天喝酒的限量标准，葡萄酒50~100毫升，白酒5~10毫升，啤酒不超过300毫升。

## <<老年保健>>

### 编辑推荐

《老年保健》内容主要是针对老年朋友编写的，不仅适合老年朋友自学阅读，也可作为老年大学的参考资料，同时对中青年人也很有参考价值。

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>