

<<50歲前要有的老後力>>

图书基本信息

书名：<<50歲前要有的老後力>>

13位ISBN编号：9789862590058

10位ISBN编号：986259005X

出版时间：世潮出版有限公司

作者：菲力普·塞爾比（Philip Selby）著

页数：288

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>

<<50歲前要有的老後力>>

前言

前言 這本書，基本上可說是《成功老化指南》（A Guide to Successful Aging: Preparing, Coping, and Caring）的修訂版。

由菲力普·塞爾比（Philip Selby）和亞德里安·葛瑞菲斯（Adrian Griffiths）合著的《成功老化指南》，曾以英、德、西、法、日五種語言發行，總銷售量超過五萬本。

由於在市場上獲得極大的成功與迴響，該書第一作者塞爾比，在初版問世十年後，決定推出修訂版。

本修訂版除了修改原書的內容，在必要處做進一步的說明之外，並增添了新單元，尤其是有關記憶力減退和停經的章節。

修訂版的圖文編排比初版更加清楚易讀，還特別情商彼得·戴維斯（Peter Davis）繪製原創插畫，為本書增色不少。

在此，作者塞爾比要感謝原書的另一作者葛瑞菲斯所做的寶貴貢獻。

他不但提供了許多有用的建議，也是第一章第十節「金錢」的主筆。

此外，作者也要感謝當初委託撰寫該書的國際衛生基金會（International Health Foundation），願意出讓該書版權，讓作者得以修訂出版。

最後，作者要特別感謝日內瓦老人醫院院長尚皮耶·米歇爾教授（Jean-Pierre Michel），為本書在2003年出版的法文版做了完整的草稿校閱，還提出許多有用的建議，讓全書內容更能夠跟上時代的腳步。

序 拜衛生條件、飲食品質和醫療水準進步之賜，現代人比過去還要長壽，但也因此面臨了雙重的挑戰：第一、壽命延長了以後，要如何運用這些多出來的時間？

第二、要如何因應老化所造成的身心障礙？

想當初，國際衛生基金會之所以委託我和葛瑞菲斯撰寫《成功老化指南》，是想為普羅大眾提供一本簡易的指南，讓他們知道如何因應老化過程中所遇到的挑戰。

因此本書不是教科書，而是定位為實用指南，適用於任何對「成功老化」（successful aging）這個主題有興趣的人。

要讀懂這本書，不需要任何專業知識。

而且本書的文字淺顯易懂，在使用專業術語時也一定會加以說明。

嚴格來說，老化指的是從生到死的一連串過程。

但是對孩童和大多數的青壯年人而言，中老年似乎是很久很久以後的事，他們眼裡看到的大概只有當下。

因此，會閱讀這本書的人，大多應該有一定的年紀，也已經開始思考，如何為人生的下個階段作準備，及如何成功老化，即培養「老後力」。

我在這裡要針對本書首創的「成功老化」暨「老後力」一詞，做進一步的解釋。

老後力意味著，為自己的下半生積極準備，以期能過得幸福，實現自我，並服務他人。

達成這個目標的方式有很多種，譬如：做好疾病的預防，經常活動身心；身心出現障礙時知道如何因應，並儘量過著跟沒患病之前一樣的生活；規劃好自己的社經福利，為社會做有意義的事。

當然，一個人的目標和角色，只能由自己來決定。

本書並不打算越俎代庖，而是會提出一些實用的建議和準則，協助各位依照自己的需求和情況，進而找出最適合的成功老化之道。

由於這本指南是為了所有對成功老化感興趣的人所寫，因此涵蓋的範圍必須相當廣泛。

對身體健康，活動力強，社經地位良好的人而言，書中有些內容聽起來可能太過悲觀。

相反地，對運氣與境況較差的人而言，有些內容則好像略顯樂觀。

很多人往往以為，從退休的那一刻起，就代表自己變老了。

但幾十年來，人類的退休年齡雖然沒有改變（甚至提早了），平均壽命卻穩定地持續增加，身心退化的發生年齡也逐漸延後。

因此，各位在退休時應該還相當年輕，而且，除非你運氣不佳，否則可能還有十年、二十年甚至更多的時間等著你去好好享受。

<<50歲前要有的老後力>>

本書共分成三大部分： 第一部分：寫給所有人看的，因為成功老化是一輩子的事，最好及早準備。

第二部分：針對中老年人容易發生的各種身心障礙，提出可能的因應方案。如果罹患無法根治的身心障礙，「成功老化」暨「老後力」便代表著「適應障礙，積極活出生命」。

第三部分：寫給那些家中有老年人要照顧，或正考慮要這麼做的人看的。照護者能否承擔起照護的責任，以及照護工作做得好不好，都會大大影響老年人的生活品質—倘若照護得當，老人家即便健康不佳或患有身心障礙，多少還是能在人生的最後一段路上享受到成功老化的滋味。

儘管這是一本談成功老化的實用指南，但從某個角度來說，也是在告訴大家如何充分活出生命。本書除了談預防問題，也述及問題發生時要如何因應。

並不是所有的問題都會發生，事實上有些問題發生的機率相當低。

本書真正要傳達的觀念是希望與樂觀。

只要肯努力並做好準備，老年生活是可以過得幸福又快樂的。

<<50歲前要有的老後力>>

內容概要

聯合推薦 老人福利推動聯盟，秘書長／吳玉琴 台灣正在快速老化，老化速度與老化指數屢創歷史新高！

數據一直在變，不變的是每個人都會老的事實！

面對老化潮與少子化的衝擊，你和家中長輩的退休生活準備好了嗎？

因應老化帶來的各種問題，順利成功老化，培養老後力，是全體國人刻不容緩的課題。

老前做好準備，老後幸福快樂 老後力是什麼？

為自己的下半生積極準備，以期能幸福快樂，實現自我，服務他人。

翻開本書之前，請先思考下列問題 | 你是否曾經認真思考過，要為自己的後半輩子好好做準備？

| 你知道要如何因應老化所造成的身心障礙嗎？

| 你目前是否正在照顧老人家？

或考慮要這麼做？

如果是，你知道照顧老人家需要做些什麼事，及如何做好這件工作嗎？

本書共有三大部分 Part 1 對象：所有人 - - 培養老後力是一輩子的事，最好及早準備。

Part 2 對象：中老年人 - - 針對容易發生的身心障礙，提出可能的因應方案。成功老化便意味著適應這些障礙，並積極活出生命。

Part 3 對象：正在照護家中長輩，或有此需求的人 - - 照護者能否承擔照護的責任，照護工作做得好不好，會大大影響老年人的生活品質。

這是一本送禮自用兩相宜的實用指南，暢銷全球多年，中文版千呼萬喚始出來 - - 不管你現在幾歲，「老後力」將會幫助你和你所照顧的人活得更久，活得更好！

<<50歲前要有的老後力>>

作者簡介

菲力普·塞爾比醫師 (Dr.Philip Selby) 英國劍橋大學畢業，擁有醫學和外科醫學學位，撰有數本關於醫療、老化和老年的著作，曾在世界衛生組織和聯合國擔任相關領域的顧問。

<<50歲前要有的老後力>>

書籍目錄

- 謝詞 003前言 005序 006第一部 及早準備 015第一章 為下半輩子和退休生活做準備 017要思考哪些問題？
- 017 三大基本原則 018 想法與態度 018體能與運動 019 心理健康 019 預防 020 營養 020活動 021 關係 022 理財 022 居住安排 023 意外 024第二章 想法與態度 025積極的態度很重要 026你覺得自己幾歲，你就是幾歲 027 健康與疾病 028第三章 體能與運動 031 體能 031 運動 032第四章 心理健康 041腦力的刺激 041 壓力 042 憂鬱 044 記憶力減退 045 第五章 預防 049哪些症狀不應該掉以輕心？
- 049 便秘 050 背痛 052視力保健 053 聽力保健 054 口腔保健 055 皮膚保健 056足部保健 058 癌症 060 意外 063 傳染病 063第六章 營養 065營養不足 065 營養過剩 068 營養不均 072 飲食要均衡 077 多吃蔬果 080第七章 活動 081時間是我自己的 081 消遣活動 082 學習 083 服務他人 086 受薪工作 089 機會連結 090第八章 關係 092親人 093 朋友 094 別當個乏味的人 095 和年輕人保持接觸 095 離婚 097 喪偶 099 性生活 100 第九章 理財 104評估收支 104 退休後如何增加收入？
- 109 儲蓄與投資 109 透過房地產來賺錢 111 領取退休金 112 節省開銷 112第十章 居住安排 114搬，還是不搬？
- 114 重新裝潢 115 分租 116 搬家 117 需要他人協助時 119第十一章 意外 122在家的意外預防 122 戶外的意外預防 131第二部 健康問題的因應之道 135第十二章 行動不便 137一般性措施 137 特殊輔具和技巧 138 第十三章 骨關節炎 146注意與禁忌 146 警語 148 第十四章 下背痛 149簡單的舒緩技巧 149 突發性的背痛 149 站太久或坐太久 150 伸展操 150第十五章 抽菸 152心臟與動脈 153 肺臟 153 抽菸與懷孕 154如何戒菸？
- 154 折衷辦法 156第十六章 慢性支氣管炎 158預防病情惡化 159 強化其餘的肺功能 159治療發炎的部位 160第十七章 視力退化 162可以治療的眼病 162 視力矯正工具 166如何確保行動時的安全？
- 167 為嚴重的視覺障礙作好準備 167第十八章 聽力喪失 169你重聽嗎？
- 169 聽力喪失的成因 170 聽覺輔助器 171如何因應聽力喪失 171 溝通 172第十九章 假牙 174口腔與牙齒保健 174 適應假牙 175 假牙與口腔保健 176第二十章 足部問題 178拇趾外翻和拇趾囊腫 178 長繭 179 糖尿病 179第二十一章 藥物 182處方藥的使用 182 成藥的使用 184 藥品的保存 184第二十二章 記憶力減退 185可能的成因 185 因應之道 188 記憶力訓練 191第二十三章 停經 192短期的影響 192 長期的影響 193 因應辦法 194 荷爾蒙補充療法 196 避孕 198第三部 老年人居家安養照護 199第二十四章 照顧者的角色 201考慮清楚後再做決定 201 動機 202 目的 203 滿足基本需求 204 因應身心障礙 204鼓勵身心活動 204 照顧者的責任與侷限 206 因應之道 206 外界的協助 209 財務考量 211第二十五章 溝通 213聽障 213 視障 214 心智障礙 216語言障礙 217 照顧者的態度和行為 219第二十六章 心理與行為問題 220焦慮症 220 憂鬱症 222 恐懼症 225精神迷糊 225 失眠 228 疏於照顧自己 229第二十七章 失禁 231尿失禁 231 尿失禁因應之道 233 大便失禁 235第二十八章 中風 237何謂中風？
- 237 中風病人的照護 239 中風病人的復健 243第二十九章 阿茲海默症 249何謂阿茲海默症？
- 249 症狀 250 診斷 251 預防 251治療 251 如何因應？
- 252第三十章 生命最後一段旅程 261陪伴走到生命盡頭 261 一般照護原則 262 疼痛控制 262告知的藝術技巧 265 協助安詳地離開人世 268外界的援助 269 後事的處理 270哀悼 272 規劃未來 274附錄：台灣高齡者相關資源連結 & 老年人福利與長期照護組織 276

<<50歲前要有的老後力>>

媒体关注与评论

老人福利推動聯盟 吳玉琴秘書長 鄭重推薦

<<50歲前要有的老後力>>

編輯推薦

台灣正在快速老化，老化速度與老化指數屢創歷史新高！

數據一直在變，不變的是每個人都會老的事實！

面對老化潮與少子化的衝擊，你和家中長輩的退休生活準備好了嗎？

因應老化帶來的各種問題，順利成功老化，培養老後力，是全體國人刻不容緩的課題。

老前做好準備，老後幸福快樂 老後力是什麼？

為自己的下半生積極準備，以期能幸福快樂，實現自我，服務他人。

翻開本書之前，請先思考下列問題 你是否曾經認真思考過，要為自己的後半輩子好好做準備？

你知道要如何因應老化所造成的身心障礙嗎？

你目前是否正在照顧老人家？

或考慮要這麼做？

如果是，你知道照顧老人家需要做些什麼事，及如何做好這件工作嗎？

本書共有三大部分 Part 1 對象：所有人 ——培養老後力是一輩子的事，最好及早準備。

Part 2 對象：中老年人 ——針對容易發生的身心障礙，提出可能的因應方案。

成功老化便意味著適應這些障礙，並積極活出生命。

Part 3 對象：正在照護家中長輩，或有此需求的人 ——照護者能否承擔照護的責任，照護工作做得好不好，會大大影響老年人的生活品質。

這是一本送禮自用兩相宜的實用指南，暢銷全球多年，中文版千呼萬喚始出來 ——不管你現在幾歲，「老後力」將會幫助你和你所照顧的人活得更久，活得更好！

作者簡介 菲力普·塞爾比醫師 Dr. Philip Selby 英國劍橋大學畢業，擁有醫學和外科醫學學位，撰有數本關於醫療、老化和老年的著作，曾在世界衛生組織和聯合國擔任相關領域的顧問。

<<50歲前要有的老後力>>

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>