第一图书网, tushu007.com

<<衰老与抗衰老学>>

图书基本信息

书名：<<衰老与抗衰老学>>

13位ISBN编号：9787508718736

10位ISBN编号：7508718739

出版时间：2009-5

出版时间：中国社会出版社

作者：田清涞，田枫 编著

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

前言

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的影响国家全局的一个重大问题。
人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。
这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。
国际上通用的老龄化标准是：当60岁和60岁以上老年人口或65岁和65岁以上老年人口占总人口的比例达到10%或7%时，标志着这个国家已进入老年型国家。
法国1865年、瑞典1890年、德国1910年、英国1930年达到了这个标准，进入了老年型国家。
我国1999年达到标准，也进入了老年型国家。
我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。
但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。
2005年我国65岁和65岁以上人口为10055万，占总人口的7.7%，预计到2030年时将占15.8%，到2050年时将占23.1%。
我国不仅是世界第一人口大国，也是世界第一老年人口大国。

内容概要

《衰老与抗衰老学》是研究人衰老和抗衰老的科学。
人的衰老是不可抗拒的自然规律，衰老机理和衰老的原因十分复杂，衰老学说几十个，到目前为止，没有一个学说能把衰老机理说清楚，衰老机理仍是一个解不开的谜。
尽管如此，国内外科学家就衰老机理、衰老原因和抗衰老对策作了大量的研究工作，并取得了一些重大成果。
我们参考了科学家们的研究成果，结合我们实验室30多年来对衰老科学的研究和认识，将本书分为两编。
第一编为衰老编：阐述人类的寿命、人衰老形态、心理、器官和功能变化特征、衰老机理和影响衰老的因素；第二编延缓衰老的对策：阐述中医药养生抗衰老的原则和措施、饮食抗衰老、运动抗衰老等。
写该编的目的是想告诉国人，世界上没有长生不老的药，但人们只要依照中医药养生原则注意心理素质的培养、饮食合理、适度运动、预防过劳就能长寿。
　本书的特点是资料新，收集了近期的衰老科学研究成果，更重要的是把作者30余年的研究心得与成果融入到本书中。
另一特点是语言较简练、生动；写作特点是寓理论于实践，读起来不枯燥乏味。

<<衰老与抗衰老学>>

书籍目录

第一编 衰老篇 第一章 人及动物的寿命　第一节 人类最高寿命　第二节 动物的寿命 第二章 老年人形态器官和生理功能变化特征　第一节 老年人形态、代谢衰老的变化　第二节 感觉器官的衰老及生理性变化　第三节 内脏器官的衰老变化　第四节 衰老的心理标志 第三章 衰老机理与衰老学说　第一节 遗传物质的变化与衰老学说　第二节 自由基衰老学说　第三节 其他衰老学说　第五节 中医对衰老的认识 第四章 影响衰老的因素　第一节 遗传因素决定人寿命的15%　第二节 个人因素决定人寿命的60%　第三节 自然环境与健康和衰老第二编 延缓衰老的对策 第五章 中医药养生抗衰老　第一节 中医药养生抗衰老的基本理论　第二节 中医药养生抗衰老的基本原则　第三节 精神养生抗衰老　第四节 中药抗衰老 第六章 饮食抗衰老　第一节 食养在保健养生学中的作用　第二节 平衡膳食与抗衰老 第七章 运动保健养生抗衰老　第一节 运动保健养生的原理、特点和原则　第二节 气功保健养生主要参考文献

章节摘录

插图：（四）阴阳失调与衰老人体内阴阳之间的协调平衡是维持正常生命活动的基本条件，而阴阳失调则是一切疾病发生的基本原理之一。
疾病的发生与发展，关系到正气和邪气两个方面。
正气，是指人体的机能活动及对病邪的抵抗力，对外界环境的适应能力等；邪气，泛指各种致病因素。
正气和邪气，均可以用阴阳来区分其属性，如正气分阴阳，包括阴液和阳气两部分；邪气亦有阴邪和阳邪之分；如六淫致病因素中的寒、湿为阴邪，风、暑、热（火）、燥为阳邪。
疾病过程，多为邪正斗争的过程，其结果是引起机体的偏胜或偏衰，所以无论疾病的病理变化多么复杂，都可用阴阳的偏胜或偏衰来概括说明。
（1）阴阳偏胜（盛） 即指阴胜、阳胜，是属于阴或阳的任何一方高于正常水平的病变。
《素问?阴阳应象大论》指出“ 阴胜则阳病，阳胜则阴病。
阳胜则热，阴胜则寒。
”阳胜则热：阳胜一般是指阳邪致病，导致体内阳气出现亢盛的病理状态。
由于阳邪的性质为热，故说“ 阳胜则热 ”。
临床可表现为阳亢盛有余的热征（实热征），病人可出现高热、面红、口渴等热象。
由于阴阳有对立制约的关系，阳长而阴消，阳偏胜必然伤阴，导致阴液不足，故说“ 阳胜则阴病 ”。
病人可见口干舌燥、口渴喜饮、小便短少、大便干燥等津液耗伤的临床表现。

编辑推荐

《衰老与抗衰老学》是由田清涞和田枫共同所编著，中国社会出版社出版发行的。

第一图书网, tushu007.com

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