

<<3241健康精要>>

图书基本信息

书名：<<3241健康精要>>

13位ISBN编号：9787530844052

10位ISBN编号：7530844059

出版时间：2007-9

出版时间：天津科学技术

作者：于长水

页数：138

字数：111000

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>

<<3241健康精要>>

内容概要

中老年人在人生的征途上奔波了几十年。

创新技术，探索自然，提高生产，改善生活，人们抱着为人民服务的宗旨，忘我工作，鞠躬尽瘁。即便离退休下来，仍然关注工作，心向社会。

然而，人们在繁忙中往往忽视了自己，忽略了健身与防治疾病的知识。

到了21世纪了，人们了解多少身体的结构与机能呢？

很多人甚至还不太知道应该怎样吃饭才营养合理，安全有益；怎样过日子才算是文明健康的生活方式。

虽然人有不同的社会分工，有工人、农民、经理、公务员，有不同的学历，有中专、本科、博士，但社会上所有的人，共同需要的则是维护健康和防治疾病的知识。

我总在想，航天登月知识科学新鲜，可有谁去航天登月呢，而健身与防治疾病的知识就不同了。

正像世界卫生组织（WHO）提出的那样，要“人人学知识，人人都参与，人人得健康”。

自己从医几十年，亲身体会到健康知识的重要性，于是开始讲讲课，写写文章。

近几年来，陆陆续续在老年大学、在老干部局、在学校单位以及城乡社区讲课。

在听课的人中，有人因为常年大量饮酒，伤了胃，伤了肝，面容也灰暗苍老，失去了健康以后，很是后悔，叹曰：“要是早知道酒精之害，何必贪杯逞酒仙呢”。

有人一天到晚地忙，节假日也是埋头工作，确实越勤奋越比别人强，更坚信忙才出效率但从中年开始，出现心慌、气短、无力，还发生一次心肌梗塞，差一点要了命，只得提前退休养病，感慨“早有保健防病知识，何至如此”，追悔莫及。

从他们身上，我看到了中老年朋友对知识的渴望，深受感动。

他们经常提出些问题，让我了解了他们的需要。

为此，每次讲课我都列出详细的提纲，或编写印发讲义，本书就是在此基础上整理补充而成的。

书名“3241”的意思就是通过3点认识、2种方法、4项注意，达到1个目标，也就是健康长寿。

过去讲“知识就是力量”，现在说知识可以改变人的生活。

尽量写出知其然，还要知其所以然，把我所知道的健康经验和中老年朋友一起分享。

本书承蒙天津科学技术出版社盛情之约，在编写过程中得到编辑们的具体指导与大力帮助，共同传播知识，让知识不再是“昔日王谢堂前燕”，而今要“飞入寻常百姓家”。

谨将本书献给中老年朋友，共勉与交流，让广大中老年朋友在新世纪的蓝天丽日下赢得健康、幸福与长寿。

作者简介

于长水，天津市卫生防病中心咨询专家委员会委员，主任医师，国务院特殊津贴专家，香港国际医学交流促进会医学顾问，客座教授，天津市卫生局咨询会委员，中国管理科学研究院特约研究员，天津作家协会会员。

<<3241健康精要>>

书籍目录

三点认识 了解自身 第一讲 认识人体看看自己 人体的七大潜能 人体的九大生理系统与老年期的变化 反映身体状况的八项指标 第二讲 认识免疫强身抗病 人体有个免疫系统 人体有三道防线 免疫系统有三大功能 了解自身的免疫状态 经常维护正常的免疫功能 第三讲 认识健康维护健康 健康新概念 健康新标准 健康老人的十条标准 健康不是商品 健康是争取来的 健康是个动态过程 健康无价两种方法 保健基础 第四讲 合理膳食平衡营养 合理膳食的作用 各种营养素的作用 合理膳食的原则 居民膳食习惯中普遍存在的几个问题 每人每天健康饮食的10个要点 粗细搭配,少油脂、少盐、少糖,多蔬菜,富有营养的家常食品 应该少吃或不吃的食品 日常合理膳食总结10句话 第五讲 运动锻炼增强体质 调查和实验结果的启示 室外的有氧运动 一种室内锻炼方法——强心防病操 中老年人的锻炼安排与评价 四项注意趋利避害 第六讲 注意生活规律起居有常 人活着为什么要强调生活规律 养成文明健康的生活规律 第七讲 注意生活卫生文明健康 卫生用品个人专用 注意个人生活卫生的主要事项 饲养宠物的卫生与防病 生存环境知情 第八讲 注意心理健康乐观处世 什么是心理健康 影响老年人心理变化的因素 中老年人常遇到的一些心理问题 保持心理健康,做人要乐观开朗 第九讲 注意合理用药避免药害 懂些药品基本知识 药品有不良反应 慎用药品 老年人用药的原则 懂点循证医学,保障治疗效果与用药安全 非处方药(OTC) 设立家庭小药箱 正确看待与选用保健品 一个目标抗衰延寿 第十讲 延缓衰老争取长寿 人为什么会衰老 人体老化与衰老的五个特性 人的寿命有多长 防止意外损伤折寿 为了长寿跟疾病作斗争 我国的长寿地区 百岁老人的养生经 大城市的长寿老人在快速增多 争取百岁,先过九十 作者访谈附 中国食物营养成分表

章节摘录

第一讲 认识人体看看自己人的身体有七大潜能、九大系统，反映身体状况有八项指标，您知道是什么吗？

人体的七大潜能我们的身体是有潜在能力的，蕴藏着极大的活动能量。

让我们来看看，人体具有哪些潜能。

体能 人的体能与身体同在，体能的大小与人的年龄密切相关。

当人步入中老年后，人的体能会有所减弱。

但通过科学的方法进行训练，许多老年朋友们能保持良好的体能，他们能独立操持家务，能坚持锻炼、做做健身操、打打太极拳，能健步行走，能游泳、打球、慢跑，更有甚者，人到晚年仍保持着各种绝活：八旬老翁能“双手持砖蛤蟆跳”；九旬老妇能“横式大劈叉”；百岁老人能“双臂”支撑竖起全身的“立杆扯旗”……智能 人类与动物的最大区别在于有思维、有智能，人类依靠着智能从远古走来，从构木为巢、钻木取火，到发明电灯与蒸汽机，从人类征服宇宙，登月成功，到“深蓝”（智能化电脑）战胜世界象棋冠军卡斯帕洛夫，都是人类智能的完美体现。

我们身边的许多老年人退休后还能学会电脑、绘画、书法以及保健知识，还有人继续完成科研项目，为国家、为企业创造着财富。

这些都离不开智能。

生存适应能力 远古时期，人类依靠自身的生存适应能力和凶猛的野兽、恶劣的环境进行着抗争，这种抗争推动着人类的进化。

现代文明和科学技术的发展，使人类自身的生存适应力有所下降，但人仍要适应大自然。

夏天炎热，冬天寒冷，南方潮湿，北方干燥。

环境磨炼人，人适应着环境。

许多老年朋友喜欢出游甚至想到国外去转转，各地气候、地域环境的差异，要求我们必须有良好的生存适应能力。

应激能力 人在避险的时候跑得比平时更快，这就是应激能力的体现，它是人类深层次潜在在瞬间迸发的一种表现。

有时这种能力可以表现得相当惊人。

应激能力的另一表现就是极限生存。

当灾难使人处于极其恶劣的环境之中——缺食少水、伤痛寒冷……人的求生欲望会调动人体内的所有能量支撑人顽强地生存下去，最终等到救援，重获新生。

<<3241健康精要>>

编辑推荐

《3241健康精要》由天津科学技术出版社出版。

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>