

<<科学养生长寿揭秘>>

图书基本信息

书名：<<科学养生长寿揭秘>>

13位ISBN编号：9787536470279

10位ISBN编号：7536470274

出版时间：2010-8

出版时间：四川科技出版社

作者：吴孝感 等编著

页数：184

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>

## <<科学养生长寿揭秘>>

### 前言

法国著名作家罗曼·罗兰对人生有一段精彩的描述，他说：“有些人的生命像沉静的湖，有些像白云飘荡的一望无际的天空，有些像丰腴富饶的平原，有些像断断续续的山峰。

”吴孝感教授以他自己的学说、智慧、人品、奉献给社会、奉献给人民，他不是沉静的湖，，他像一望无际的天空，像丰腴富饶的平原。

他默默地耕耘着，追求着，坚韧不拔地攀登着…… 吴孝感教授，1913年生于南京，今年94岁。毕业于南京中央大学医学院，20世纪50年代末是四川省人民医院内科主任，1976年调四川省干部疗养院任医务部主任。

退休前是中华医学会四川分会会长。

## <<科学养生长寿揭秘>>

### 内容概要

衰老科学的研究只有近50年的历史，可以说是一门年轻的学科。

人们误认为早衰是正常现象，现在有30多岁的人就患高血脂症或心肌梗死的，这些是不健康的生活方式造成的，据研究：人的自然寿命是人的生长期的6~8倍，至少自然衰老死亡应是120岁，有人分析了2000位百岁老人的死因，真正自然衰老死亡的只有2人，占总数的1‰，很多是死于对科学养生知识的“无知”。

当然，人的衰老有一个过程，如老年人，随着年岁的增长，生理机能出现不可避免的变化：年岁越大，人体内胆固醇和钙质沉积在血管内，使血管壁变厚、管腔变窄、弹性减弱，出现血压升高，发生冠心病和脑中风等。

衰老是不可避免的，但是如果懂得些科学养生知识，做到对疾病“早预防、早诊断、早治疗”而延缓衰老是可能的。

本书的主题就是讲科学养生。

用漫谈的方式，从老年生理科普知识、老年生活、饮食调理、运动锻炼、心理调适和老年养生经验谈等6个方面，讲一讲科学养生的重要。

## <<科学养生长寿揭秘>>

### 书籍目录

第一章老年科普知识  
衰老机制的探讨  
影响寿命长短的原因何在  
老年人的胖与瘦  
为什么长寿老人女性多  
人的第二心脏  
老年人的大脑仍能发育  
再漫谈人脑  
重视骨质疏松症  
老年性心脏病与“钙”  
威胁人类健康的十大问题  
进入老年期生理变化的自我认识  
对高血压病的认识  
钙、镁与高血压  
锌、钙与高血压  
微量元素的四种作用  
谈谈高血压  
谈谈中风  
老年人要严防“中风”  
谈谈冠心病  
患冠心病的老人要预防心肌梗塞  
心血管病人的运动处方  
认识“老年化心脏病”  
心脏病患者警惕夜间发病  
阿司匹林肠溶片的参数  
饮食与血黏度  
谈谈高脂血症  
小小感冒不容忽视  
如何注重眼的保健  
微量元素硒可抗癌  
维生素对老年人有益  
癌症的警告  
严防肝癌发生  
为什么现在患肺癌者比例上升  
吸烟危害老人健康  
严防老年性耳聋  
谈谈耳鸣  
注意保护肾的功能  
老年人怎样对待夜尿增多  
谈谈便秘  
男性老人的常见病——前列腺肿大  
加强体育锻炼可增强抗癌能力  
第二章老年生活  
我热爱我的生活  
努力适应退休生活

## <<科学养生长寿揭秘>>

老年退休后所想到的

漫谈幽默

“吟诗”有利于老人的健康

老年人请勿吸烟

被动吸烟有害健康

老年人要重视坐立的姿势

老年人要注意保护好牙齿

老年人如何保护视力

如何消除疲劳

老年人应警惕气候的变化

胖老人也健康

老年人一定要视读书为乐

要争取做现代化的老人

坚持写日记是维护健康的妙方

谈谈午睡

书法与养生

音乐与健康

音乐有益于养生

音乐可以治病

音乐与养生

老年人要多参加各种娱乐活动

老年人要慎防寒冬

老年人应警惕寒潮

旅游与养生

老年人与美容

时髦也属于老年人

老年人的仪态美

美学艺术与老年养生

不觅仙方觅睡方

养生心德——“睡眠十忌”

第三章老年人的科学饮食

注重营养，促进健康

谈谈老年人的饮食

蛋白质饮食不可少

老年人不可缺少的营养品——蔬菜

老年人限食能延年益寿吗

在饮食调养中如何识别致癌物和防癌物

核酸有利人体健康

从日常生活中去自查健康

花粉的好处

老年人与饮酒

老年人与锌

食物与人的情绪

常吃大蒜好处多

吃大蒜的好处

红糖富含多种微量元素

老年人一定要进食早餐

## <<科学养生长寿揭秘>>

谈谈饮水

老年人可饮矿泉水

高龄老人的营养食品——汤

谈谈吃鱼

兔肉与酸奶的营养价值

介绍几种健康有益的食品

海藻体食物，对老年人健康有益

茶叶与健康

常喝豆浆好处多

第四章心理调适

心理健康的人长寿

性情开朗，延年益寿

心胸开阔，豁达大度

情绪与疾病

笑·快乐·健康

消除“紧张肌炎综合征”

老年人情绪与性格的变化

为爱发脾气的人开一张处方

当好“三员”也是锻炼

娱乐对老人心理健康是有益的

老年人心理需求

警惕“精神抑郁症”患者走上绝路

“书”是老年人的“至友”

情绪与老人健康

第五章运动养生

老年人应重视体育锻炼

坚持体育锻炼，是健康长寿的秘诀之一

不参加运动锻炼的不良影响

轻度运动也能延缓人体老化

老年人一定要参加户外活动

冬季户外锻炼必须注意的几点

老年人可做健身球运动

爬楼梯有益健康

清晨锻炼不宜过早

体育锻炼时，如何掌握运动量

加强锻炼，增强心肺功能

健身的文体活动——跳舞

步行与健身

慢跑的好处

按摩消除疲劳

第六章长寿经验

再谈老年人的智力

长寿秘诀

长寿老人五大心理特点

老年人长寿八法

老年人强身保健“十条建议”

大自然风景壁画与老人养生

<<科学养生长寿揭秘>>

秋季老人保健的重要性

保护好牙齿，亦是长寿之道

合理饮食和用药八条

老年人要预防“风扇病”

六条老人守则

健康长寿的秘诀

长寿“十诫”

早夭十则应戒之

养生八则

补锌三十年好处多

“十常”养生法

“十少”、“十多”，日本人民的养生经验

养生小格言

## <<科学养生长寿揭秘>>

### 章节摘录

主动脉扩张但不屈曲（可阻断左颈静脉回流，右颈静脉高压）。

胸壁变硬或因驼背变形，使心尖搏动难定位。

瓣膜硬化产生杂音：主动脉瓣收缩期，二尖瓣返流杂音，无重要意义。

老年人心功能障碍，但无心脏相应的特异性年龄变化或退化，是由于心搏量减少，心脏排血量降低；体力活动受限；同样运动，心率及血压的增加，老年人明显。

老年人神志模糊，明显乏力，应考虑有心脏病，此症状比心绞痛或气短更显著。

3.趋向病理的变化心率失常；传导障碍——束支阻滞可能提示有重要意义的心脏病，主动脉瓣狭窄肺心病（肺栓塞）；血压变化——65岁以上老年人难确定高血压病，不能仅凭血压数字诊断（需眼底、心脏、大脑及肾脏同时有改变）；低血压对老人不利；老年医学中认为缺血性心脏病是心衰最常见的原因。

五、生殖泌尿系统的改变 老年人小便不畅，尿少浮肿，或尿失禁，这与生殖泌尿系统有关，其改变如下： 1.前列腺萎缩：腺泡及肌肉有局部的增生，男人80岁以上75%有良性结节性肥大，临床癌症少见。

诊断前列腺癌，要做组织学病理诊断，其他检查诊断有偏阳性，不可靠。

肾小球基底膜增厚及滤过障碍，肾小管退行性病变，肾单元萎缩数目减少。

<<科学养生长寿揭秘>>

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>