第一图书网, tushu007.com

<<中国老年手册>>

图书基本信息

书名：<<中国老年手册>>

13位ISBN编号：9787536698666

10位ISBN编号：7536698666

出版时间：2008-7

出版时间：重庆出版社

作者：卢祥之 编

页数：530

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

20世纪90年代以来，我国的老龄化进程明显加快。
2005年底国务院组织的全国人口抽样调查证实，我国人口已经进入老年型。
预计到2040年，65岁及以上老年人口占总人口的比例将超过20%。
同时，老年人口高龄化趋势日益明显：80岁及以上高龄老人正以每年5%的速度增加，到2040年将增加到7400多万人。
迅速发展的人口老龄化趋势，与人口生育率和出生率下降，以及死亡率下降、预期寿命提高密切相关。
目前我国人口预期寿命和死亡已接近发达国家水平。
随着20世纪中期出生高峰的人口陆续进入老年，可以预见，21世纪前期将是中国人口老龄化发展最快的时期。
　老年需求和老年价值是老龄问题的根本所在。
在老年人的需求结构中，一般可以区分为三类基本需求，即生存性需求、发展性需求和价值性需求。最低层面的生存性需求包括了老有所养、老有所助和老有所医，包括了老有所爱、老有所伴；其次的发展性需求包括老有所乐、老有所亲、老有所学和老有所美；价值性需求包括老有所为、老有所用、老有所成，最后的需求就是老有善终。
　本书内容包括：老年人口和老龄社会、老年遗产和继承、老年健康生活方式、老年人心理和性保健、老年病预防和治疗、老年疾病常识、老年病人的饮食和食谱、老年人用药知识、老年病人家庭护理等。

书籍目录

第一章 老年人口和老龄社会 一 老年人口 二 中国老年社会第二章 老年遗产与继承 一 继承概述 二 法定继承 三 遗嘱继承、遗赠和遗赠抚养协议第三章 老年健康生活方式 一 合理饮食 二 坚持活动 三 保证睡眠 四 讲究卫生 五 戒烟戒酒第四章 老年人心理和性健康 一 健康概念 二 情绪对老年人健康的影响 三 影响老年人心理健康的因素 四 如何纠正不良的心理状态 五 如何促进心理健康 六 老年人性心理和性生理的变化及特点 七 老年人性生活与健康的关系 八 老年人的性卫生与性保健第五章 老年病预防和治疗 一 老年病的临床特征 二 按时体检第六章 老年疾病常识 一 糖尿病 二 高脂血症 三 痛风 四 便秘 五 高血压病 六 冠状动脉粥样硬化性心脏病 七 支气管哮喘 八 肺气肿 九 前列腺增生症 十 老年性阴道炎 十一 骨质疏松症 十二 老年性痴呆第七章 老年病人的饮食和食谱第八章 老年人用药知识第九章 老年病人家庭护理第十章 老年人文化与读书第十一章 老年人使用电脑第十二章 老年人陶冶性情第十三章 附录

章节摘录

第三章　老年健康生活方式　　一、合理饮食　　老年人的膳食必须多样化，使各种营养素成分齐全，发挥营养互补作用，多样化就能起到平衡的作用。
我国传统的饮食方式符合多样化平衡膳食的要求，每餐有荤有素。
不少西方发达国家正仿效我国，如美国的所谓“营养革命”主要是减少餐桌上的牛羊肉、动物油脂等，代之以粗糙面包、豆腐及其他豆制品、蔬菜。
餐厅内的牛排、“热狗”在减少，而代以中国式的各种凉拌菜、豆腐花、海味、青豆、土豆条和麦片。
荤菜里的油盐大大减少，而增添了纤维素丰富的食物。
低脂、低糖、低热、高维生素的清淡鲜美佳肴受到欢迎。
1.中华民族膳食习惯与就餐的“十大平衡”　　中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辩证用膳”，提倡含不同营养成分食物的互补。
有关中华民族传统膳食结构有如下精辟论述：　　五谷宜为养，失豆则不良，　　五畜适为益，过则害非浅，　　五菜常为充，新鲜绿黄红，　　五果当为助，力求少而数，　　气味合则服，尤当忌偏独，　　饮食贵有节，切切勿使过。
2.主副食比例适当，保持酸碱平衡　　中华民族的传统饮食结构从整体来看，是在素食为主的基础之上，荤素搭配，平衡膳食。
所谓平衡膳食，就是要求日常饮食长期、经常地、尽量注意做到多样化，食品广而杂。
要讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃以及食与饮之间的合理搭配和平衡。
中国的方块字是智慧的符号，自古以来，论及人体健康状态时，常用精、气、神充足加以描述。
精、气是生命的支柱，气的繁体字“氣”字里有米，神的另一半是庄稼，这两个字中都包含有“米”，遵循“世间万物米称珍”之祖训。
中餐有“主、副食”之分：主食包括稻、黍（高粱）、麦（麦类）、菽（豆类）、粟（谷子）和玉米、莜麦、荞麦、黍子、薏米等杂粮以及薯类。
3.“得谷者昌，失谷者亡”　　“得谷者昌，失谷者亡”。
我国的先贤从生活实践中已经深刻认识到五谷杂粮——主食的巨大健康作用。
《随意居饮食谱》称：粥饭为世间第一补人之物。
贫人患虚症，以浓米汤代参汤，每收奇效。
病人产妇，粥养最宜。
李时珍称：米油是穷人的人参汤，婴儿“食米油，百日则肥白”。
中医认为糙米味甘、性温，健脾养胃、补中益气、调和五脏、镇静神经、促进消化吸收。
主食精与粗的平衡是现代营养学用于指导人们科学安排膳食的最简便易行的办法。
……

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