

<<退休后的健康生活>>

图书基本信息

书名：<<退休后的健康生活>>

13位ISBN编号：9787801781482

10位ISBN编号：7801781481

出版时间：2004-1

出版时间：华龄出版社

作者：傅善来

页数：192

字数：130000

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>

## <<退休后的健康生活>>

### 内容概要

健康长寿是人类永恒的主题，是世代梦寐以求的美好愿望，也是医学科学研究的课题。

人的自然寿命究竟有多长？众说纷纭，科学家蒲丰的假定是：有机体的生长期愈长，则其寿命也愈长。

如：犬的生长期为2年，寿命为10～15年；牛、马的生长期为5年，则其寿命为20～30年；象的生长期为25年，那么它的寿命便可长达150年。

因此，生物学家推论哺乳动物的平均寿命是其生长期的5～7倍左右。

人类的生长期为25年，人的寿命应该是125～175年，甚至更长。

事实上百岁以上老人的实例不难找到，而且其中不少老人还能保持相当健壮的体魄和智力水平。

可是，目前人类平均寿命比自然寿命却短得多，能健康地活到百岁以上老人还是为数甚少。

造成早衰与死亡的原因是极其复杂的，一方面，现代科学还未能彻底掌握生命、衰老、死亡的规律；另一方面，与摄生无方，过多地损耗了个体的体能有着密切关系。

20世纪80年代，我国医学工作者曾对心脏病、脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡等占据死因前8位的疾病作过调查发现，47.6%的心脏病、43.2%的脑血管病、45.0%的恶性肿瘤与不良生活方式有关。心脏病、脑血管病和恶性肿瘤占据死因的50%以上，换句话说，半数以上的人死于与不良生活方式有关的疾病。

## <<退休后的健康生活>>

### 作者简介

傅善来，毕业于上海第二医科大学。

现任上海预防医学会养生保健专业委员会副主任委员、上海康复医学会理事；《上海预防医学》杂志编委；《上海科技报》高级科普顾问、《上海大众卫生报》首席医学顾问。

傅善来长期致力于养生保健研究，是亚健康理论与实践的开拓者。  
著有

## <<退休后的健康生活>>

### 书籍目录

一 想得开 要养成健康心理 要培养乐观情绪 要寻找快乐 不要有失落感 有一份计划 有一张作息时间表 不要讨厌老伴啰嗦 不要怕孤独 不要怕有病 不要为丧偶过分悲伤二 睡得着 没有睡眠就没有健康 创造良好睡眠环境 住宅的基本卫生要求 居室的布置 居室的通风 室内的照明 室温调控得当 装潢宜简 卧室不要安置家电 声控得当 保持室内干燥清洁 减少生活污染 严格遵守睡眠规律 睡眠时间 理想的卧具 高枕并非无忧 床铺的选择 睡眠的姿式 睡眠的方位 睡前的准备 摆脱失眠的困扰 热水坐浴和洗足 喝一杯热牛奶 金针菜当菜吃 灵芝水当茶喝 和谐适度性生活三 吃得下四 走得动五 适当补六 定期查

## <<退休后的健康生活>>

### 媒体关注与评论

书评退休是人生第二个春天的开始。

退休后的生活发生了较大的变化，有些人因此患上了“退休综合症”。

怎样顺利渡过这一时期呢？

查一查——补对了没有；学一学——科学营养三原则；试一试——“健康膳食十要素”；练一练——运动防病健身操。

<<退休后的健康生活>>

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>