第一图书网, tushu007.com

<<中老年百科全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年百科全书>>

13位ISBN编号：9787801954947

10位ISBN编号：7801954947

出版时间：2006-6

出版时间：九州出版社

作者：宁志明

页数：393

字数：351000

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

人一进入五六十岁，就进人中老年期了。
这一阶段，人体的各种生理器官自然呈现衰退的现象，由于生理、病理及心理皆有不同程度的改变，因此在饮食、运动、心理等方面就要做好各种调整。
现代医学发现，人从30岁开始就逐渐衰老了。
人到中年，也许看上去未减当年风采，但在身体内部却发生着不可逆转的变化，各个组织器官的功能开始减退，局部器官开始衰老，更重要的是，人体对疾病的抵御能力开始下降，大部分的疾病在对外显露症状之前，就已经长期存在于体内。
尤其是一些中年人易患的疾病，初期往往不易察觉。
当动脉粥样硬化未发展至影响心脏血液供应、冠状动脉狭窄相对较轻，不至于诱发心绞痛时，病人往往一无所知。
医学专家们指出，中老年人必须注重自身免疫力增强。
首先，应该使自己的生活规律化，良好的生活节奏是健康所必需的，劳逸失调、饥饱无度都会导致机体功能下降；其次，坚持每天做一定量的运动锻炼，能增强机体活力，使身体处于一种最佳的平衡状态；三是除了科学、规律的生活方式，中老年人还可科学、适量地服用一些营养保健品，根据中老年人身体的滑坡现象，有的放矢，提高机体免疫力。
对于中老年人，除需要有计划自觉地定期做自我检查外，还需要定期作健康检查，二者结合起来效果更好。
世界卫生组织(WHO)提出“五好指标”、“三良”的老年人健康标准：1.五好：胃口好，不挑食；二便好，大小便通畅；睡眠好；口才好，讲话流畅；腿脚好，行动自如。
2.三良：良好的个性，温和、坦荡、坚强；良好的处世能力，能客观处理事由，适应复杂多变的社会环境；良好的人际关系，待人宽和，助人为乐。
人乃为生而食，因食而生，饮食与健康具有绝对密切的关系，针对不同生命期的营养需要，我们应该作最适宜饮食营养调适，以符合该生命期身体及心理的需要，吃出健康来。
迈人中老年期后，人体的生理机能即刻发生明显的变化，此时对于营养种类的需要，虽无差异，但需要量则有所变化，应以“重质、适量、均衡”为原则。
心理健康是身心健康的支柱。
为了维护身体健康，中老年人要努力做到如下几点：1.学会忘记人生中不愉快的往事，常回顾一些愉快的美好的往事，对生活充满信心。
2.遇事不忘超脱、让步。
要记住：“退一步天宽地阔，让三分心平气和”。
“将军额头能跑马，宰相肚里能撑船”。
要有将军和宰相的胸怀。
3.善于运筹自己的工作和生活，如果感到角色冲突带来紧张，应明智地从多角色中解脱出来。
4.培养多种业余爱好，健康的爱好和兴趣是心理健康之友。
5.要树立崇高的理想，使精神有寄托，生活就会感到充实。
6.要喜爱自己的工作，对保持良好的情绪具有特效。
7.多结识良师益友。
朋友是人生的维生素，交友可享受人生的欢乐，并寻求支持和安慰。
8.面对现实，知足常乐。
对别人不苛求，不抱成见。
9.积极地工作，风趣地生活，以助人为乐使生活得到充实、美好。
10.处理问题当机立断，一经决定不再犹豫和多想，以免为鸡毛蒜皮的小事冥思苦想和焦躁不安。
11.戒除一切不良习惯和嗜好。
12.以最大热情充分发掘自身潜力，“痛痛快快地生活在今天”；愉快地接纳自己、接纳所处的环境，潇洒做人。

步人中老年的广大朋友，都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿；有一份轻松愉快的心情，来安度晚年。
为此，我们编写了《中老年百科全书》一书。
本书针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、合理饮食、体育锻炼、疾病防治等内容做了详尽、全面的讲解，是中老年朋友生活中的好帮手。
愿中老年朋友们快乐、健康、长寿!

内容概要

现代医学发现，人从30岁开始就逐渐衰老了。
人到中年，也许看上去未减当年风采，但在身体内部却发生着不可逆转的变化，各个组织器官的功能开始减退，局部器官开始衰老，更重要的是，人体对疾病的抵御能力开始下降，大部分的疾病在对外显露症状之前，就已经长期存在于体内。
　步入中老年的广大朋友，都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿；有一份轻松愉快的心情，来安度晚年。
为此，我们编写了《中老年百科全书》一书。
本书针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、合理饮食、体育锻炼、疾病防治等内容做了详尽、全面的讲解，是中老年朋友生活中的好帮手。
　愿中老年朋友们快乐、健康、长寿！

作者简介

宁志明，主任医师。

主要研究消化道疾病和中老年疾病的诊治。
常年致力于中老年健康知识的普及工作，多次参加全国性学术研讨会、交流会，先后在《临床医学》、《临床医药实践》、《中原医刊》等医学杂志上发表多篇医学论文，并且出版了《中老年健康最关心的100个问题》、

书籍目录

第一章 身体探秘 人体奥秘纵横谈 中老年生理变化特点 细胞代谢的变化特点　细胞形态的衰老变化 细胞内代谢的变化 中老年消化系统的变化特点　牙齿　味觉　胃肠道　消化腺　肝脏　胆囊 中老年血液系统的变化特点　造血功能　红细胞　白细胞　血小板　血浆 中老年循环系统的变化特点　心脏　血管 中老年呼吸系统的变化特点　气管的变化　肺的变化　胸廓的变化 中老年泌尿系统的变化特点 中老年运动系统的变化特点　骨骼　关节　肌肉　活动 中老年神经系统的变化特点 中老年内分泌系统的变化特点　垂体　甲状腺　胰岛 中老年能量代谢的变化特点　蛋白质的代谢　脂肪和碳水化物的代谢 基础代谢 中老年感觉器官的变化特点　视觉　听力　皮肤 健康老人的外观征象 人体奥秘几缀语第二章 养生长寿第三章 日常生活第四章 疾病防治第五章 体育运动

章节摘录

插图：古希腊哲学家苏格拉底有一句名言：“ 你须知道自己 ”。
我们想借用这句名言，提醒每一个中老年人。
“ 你须知道自己 ”，这里的“ 自己 ”是指自己的机体。
也就是说，每个中老年人都应该学习和掌握一些医学基础知识，如生命的起源、人体生理解剖、人体各时期的生理变化特点等，以便能够了解自己、认识自己，在生命的过程中健康地驾驭自己。
有人会觉得，我对自己早已很熟悉了。
一个正常的人体，无非是头颅、颈部、躯干、四肢四大部分，面部有五官，躯干里有五脏六腑，这都是世人皆知的事情。
但是，机体的具体结构，各器官的生理功能，以及相互之间的关系，每个年龄阶段的生理变化特点等方面的知识，对大多数人来说是缺乏的，如果人们缺乏这方面的知识，就不可能搞好自我保健、饮食营养、劳动保护、体育锻炼，以及预防疾病。
外而久之，就会影响身体健康，甚至发生疾病，缩短寿命。
人类对于认识自己，经历了一个漫长的历史过程。
现在人们都知道，人的意识和活动都是由大脑支配的。
可是在古代，人们认为心是意识和思考的器官，所谓“ 心之官则思 ”，所以，“ 思 ”、“ 想 ”、“ 虑 ”、“ 念 ”等与思考有关的文字，下边都有个“ 心 ”。
关于血液循环，已知是由心脏和血管组成。
心脏里是动力“ 泵 ”，血液在心脏的推动作用下，由动脉到毛细血管，之后回流到静脉，再回到心脏，这样周而复始不停地工作，维持着人体的正常功能。
尽管人们很早以前也知道心脏和血管相连，但对动、静脉血管中的物质和各自的作用，却不十分清楚。
如古希腊时代的医生们，由于从尸体上观察到的血液几乎全部在静脉血管中，而动脉血管是空虚的，就认为人体动脉血管里充满着由肺脏进入的空气。

编辑推荐

《中老年百科全书(图文典藏版)》是放在枕边的实用生活指南。
权威性+科学性+知识性

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