

<<延缓衰老>>

图书基本信息

书名：<<延缓衰老>>

13位ISBN编号：9787810608640

10位ISBN编号：7810608649

出版时间：1970-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：卞金陵 著

页数：318

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>

## <<延缓衰老>>

### 前言

晚年的生活质量取决于一生的生活态度和生活习惯。谁都想拥有幸福的晚年，但相同年龄层次的人，其生活质量却往往大相径庭。要合理安排好自己晚年的生活方式，敢于向自己不合理的生活方式挑战，才能使晚年生活更加丰富多彩，达到健康老龄化的目标。

世界卫生组织指出：“人的寿命15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候环境，60.9/6取决于自己”。

自己就是指本人采取的生活方式。

也就是说一个人如果有比较好的遗传基因，又有良好的生活习惯，既能做到合理饮食，不嗜烟酒，适当参加体育运动，又有平和的心态，具备良好的心理素质；同时能运用自我保健知识，早期发现疾病、治疗疾病，那么这个人就能保持青春活力而延缓衰老发生，并且拥有较高的生活质量。

在现实生活中，人们在创造健康、防治疾病的努力中往往处于被动状态，不能有效发挥自身的主观能动性，从而无法采取措施保护和促进自己的健康，并与一切不健康的生活方式、不健全的心理状态和疾病、衰老进行积极斗争。

## <<延缓衰老>>

### 内容概要

《延缓衰老》从中年人的生理与心理特点、生活方式、家庭、运动及如何应对中年危机开始，逐步阐述现今老龄化社会特点及如何提高老年人生活质量等问题，内容涉及老年人生理、心理、保健特点及老年人的社会适应性调适，重点介绍了老年人常见的呼吸、循环、消化、泌尿、内分泌、神经、精神方面疾病的防治和用药特点，最后从生理、心理、饮食、行为4个方面概括了对抗和延缓衰老的必备条件。

## <<延缓衰老>>

### 书籍目录

第一章 中年期是向老年期过渡的特殊阶段第一节 中年人的特点及保健第二节 中年期要防病第三节 中年人心理健康与生活方式第四节 女性更年期与女性心理健康第二章 老龄化社会与老年人的保健第一节 社会老年人与老龄化社会第二节 老年人的特点第三节 老年人患病特点及保健第三章 老年人与社会的适应性调适第一节 老年人的心理适应第二节 老年人心理健康维持与社会适应第三节 老年人健康教育的必要性第四章 老年人常见疾病的防治第一节 呼吸系统疾病第二节 循环系统疾病第三节 消化系统疾病第四节 泌尿系统疾病第五节 内分泌与代谢紊乱疾病第六节 神经系统疾病第七节 精神与心理障碍第五章 老年人用药特点第一节 老年人用药的原则与注意事项第二节 抗菌药物在老年人中的应用特点第三节 呼吸系统常用药物第四节 心血管系统药物第五节 调节血脂药物及抗动脉粥样硬化用药第六节 消化系统常用药物第七节 泌尿系统常用药物第六章 对抗衰老第一节 生理对抗第二节 心理对抗第三节 饮食对抗第四节 行为对抗

## &lt;&lt;延缓衰老&gt;&gt;

## 章节摘录

2.自立、自强意识增强，能理智地观察分析问题 中年人已经不依赖父母的指点和外界的指示，更多的是依靠自己独立思考决定自己的行为取向。

无论在家庭和事业中，都可独当一面。

特别是到了中年后期，大多掌握了一门专业知识或熟悉了一门技能，所以自尊、自重、自爱、自立和自强的意识进一步加强，能理智地总结、冷静地观察与分析问题，有自己独到的见解，在对待重大原则问题上能主动排除感情因素，能恰当地处理好各种人际关系和工作问题。

3.家庭和社会责任感增强 中年期是一个大跨度时期，历经“而立”、“不惑”、“知天命”，其责任感无论是从社会角度还是从家庭角度来看，都是空前的。

在家庭方面，中年男性是一家之主，要对自己的妻儿负责，也要对自己的父母负责，自己承担的家庭权利和义务得到了充分的体现。

在社会方面，中年人正处在脚踏实地干事业的时期，要对自己的事业负责，对工作单位负责，乃至对整个国家和民族负责，具有强烈的使命感。

这种使命感构成了中年人人格的重要部分，他们勤勤恳恳，兢兢业业，努力进取，甚至不惜为事业献身。

4.自控能力增强，心理趋于平衡 中年人由于知识和经验的积累，一般自控能力比较强，在遇到各种强烈刺激后，能理智地控制自己，驾驭自己的情绪，从而寻求新的心理平衡。

同时，中年人的心理承受能力不断提高，在工作遇到挫折、失败或亲人遇到不幸等情况下，一般能承受得了，而不致于使自己身心因受强大刺激而损伤。

(二)中年男性心理优势和心理弱势 中年男性的主动性一般是通过自信心和自尊心体现出来的。

如希望别人采纳自己的意见，按自己的意志办事，而不愿别人指手划脚；对自己所追求的事情充满信心，甚至不考虑失败；对任何事情。

<<延缓衰老>>

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>