

# 《老年养生十字箴言》

## 图书基本信息

书名：《老年养生十字箴言》

13位ISBN编号：9787508718453

10位ISBN编号：7508718453

出版时间：2009-2

出版社：中国社会出版社

作者：刘建文

页数：197

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老年养生十字箴言》

## 前言

老年人辛苦一生，工作勤恳，抚养子女，为社会贡献良多。退休之后，很多老人继续奋斗不息，或教书育人、著书立说，或做些社会公益活动，或含饴弄孙、侍弄花草、打理家务，继续为家庭和社会作出力所能及的贡献，可谓老当益壮，可钦可敬。在全国1.46亿老年人中，有的老人的时序年岁（历法年龄）已届高龄，但身体健壮，动作敏捷，说明其身体各器官功能与结构老化缓慢，表明其生理年龄年轻；而有的老年人体弱多病甚至集多病于一身，步履维艰，其生理年龄就大于时序年龄，表现垂垂老矣。也有的老年人由于生活压力、婚姻变故、事业失败等因素，导致抑郁、健忘、孤独，且有痴呆的表现，其心理年龄与时序年龄差距较大。更有些老人生活不能自理，拖累子女，不仅降低自身的生活质量，还与家庭幸福、社会安定息息相关，因此保障老年人群的身心健康，已成为全社会共同关注的重要课题。如何改善老年人群的健康状况，首先要从老年人自身做起，懂得养生知识，做到预防为主，而且能够身体力行。中国几千年的养生学说和实践，为中华民族的发展和子孙繁衍作出了巨大的贡献，至今仍有实践意义。有云：“欲求长生，必先养生。”所谓“养”，即保养、调养、补养之意；所谓“生”，即生命、生长、生存之意。

# 《老年养生十字箴言》

## 内容概要

《老年养生十字箴言》是城乡社区健康管理丛书之一。延长健康生存年龄是提高生命质量的关键。中医学自古主张上医治未病、不治已病，治未病的预防思想，为珍惜生命、保持健康指出了明确的方向。

# 《老年养生十字箴言》

## 作者简介

刘建文，研究员，从事医药保健工作50余年，致力于医药保健品的开发推广及国际合作，历任中国保健食品协会副会长，中国保健科技协会健康产业促进会会长，中国保健协会科普教育分会名誉会长，健康中国大讲台首席专家。曾多次主持医药保健产品展览及高峰论坛、发展规划、项目管理等。组织、参与、主持300余种药品、保健品的技术论证、产品鉴定。先后主编出版《中国保健品发展战略学术研讨会论文汇编》、《中国保健品市场调查报告》，前者是新中国保健产业第一本学术专著，后者是改革开放后第一本保健行业的资源、科技、生产、流通等综合资料。主编和参编有关医药学、养生学、经济学的著作及撰写论文等共179万余字。

# 《老年养生十字箴言》

## 书籍目录

一生健康靠养生人活百岁不是梦一、中国老年人越活越长寿二、欲求长生必先养生三、生命诚可贵健康作保证四、精神是健康的支柱五、人活百岁不是梦六、养生密码自己破译二 要未病先预防生存质量有保障一、“治未病”——中国最古老的预防医学二、现代预防医学——治未病理念的新发展三、老年人预防健康危机的八个侧重点四、寻求“健康管理”满足个性化需求五、利用新技术增福增寿六、政府预防疾病的有效措施七、改善和提高生存质量八、生存质量的误区九、生存质量的自我感受三 高防治莫迟疑讳疾忌医害自己一、高血脂——三高之首二、高血压——心血管病的危险因素三、高血糖——无声的杀手四、防“三高”、除“三害”的十项养生保健措施四 体不勤害处多坚持锻炼免病恙一、生命在于运动二、老年二十项简易健身运动三、老年健身锻炼九忌五 项是非须明辨走出误区保安康一、吸烟犹如吃砒霜分期付款买死亡二、酒是穿肠毒药吗三、精装修是享受吗四、保健食品姓“食”不姓“药”五、千金难买老来瘦对吗六 种营养知其详老年餐饮重食养一、老年营养知其详二、少吃荤腥多吃素不用看病去药铺三、主食三餐见四、适量肉禽蛋五、蔬菜顿顿有六、控制糖油盐七、果品不间断八、病从口入要严防九、以内养外吃出好身材十、中国人的粥缘十一、老年肥胖人群的餐桌革命十二、认识大豆家族成员十三、营养丰富的燕麦十四、食品安全重如泰山十五、水是生命之源七 情调控靠自己心理平衡寿绵长一、情绪活动种种二、不良情绪之害三、仁者寿乐者寿四、破译心理密码五、年高而不老寿高而不衰八 方和谐笑开颜增寿增福保平安一、建立和谐的人际关系二、和谐家庭是和谐社会的基础三、相依为命的老夫老妻四、消除丧偶的心理伤痛五、四剂长寿的良药六、消除认知差异的代沟七、与人为善理解万岁八、德、礼、法是社会和谐的基石九、平安即是福十、预防老年痴呆十一、笑——免费的长寿方九 州共庆老人节防寒保暖好过冬一、冬季养生必防寒二、若要长生胃肠常清三、寒冷对冠心病的影响四、冬季四项防护措施五、寒冬《食经》六、冬令进补明年打虎十字箴言重实践生活起居有规范一、享受休闲二、点击鼠标——老年的生活乐趣三、清洁的空气——生命的主宰四、饭后百步走五、睡眠——健康的要素六、空调利弊谈七、穿戴得体八、风度仪表九、老年卫生六项十、防止信息爆炸综合征十一、慎用电子产品十二、棋牌活动别玩命十三、手杖——老人的助行器

# 《老年养生十字箴言》

## 章节摘录

一、中国老年人越活越长寿 据2006年调查显示，中国60岁以上的老年人口总数已达14657万人，其中城市老年人3856万人，农村老年人10801万人，这是一个极其庞大的群体。他们用智慧、经验和能力，曾为国家和社会作出过巨大贡献，有的人退休后仍在为社会工作，他们的健康状况受到国家、社会和家庭的极大关注。尤其对于完全失能的940万老年人（城市194万人，农村746万人）及部分失能的1894-万老年人，受到了家庭和社会长期的照料。中国百岁老人已超过3万人，在中国人口中，80岁及以上的高龄老人成为增长最快的一个群体，年平均增长速度达到4.56%。中国老龄科学研究中心预计，到2020年，中国80岁及以上的高龄老人将增加到2700万，占老年人口比重的19%。高龄老人是老年人口中的脆弱群体，他们带病生存甚至卧床不起的概率最高。调查显示：平均每位80岁及以上高龄老人的日常照料与医疗成本开支等于65岁至79岁老人的14倍左右。在中国高龄老人中，女性明显多于男性，占到六成以上，并且比例还随着年龄的增加不断升高。根据抽查资料，高龄老人中丧偶率达到了69.5%，其中，女性高达82.1%。同时，12.1%的高龄老人是独居。

# 《老年养生十字箴言》

## 编辑推荐

《老年养生十字箴言》由中国社会出版社出版。 一生健康靠养生，人活百岁不是梦； 二要未病先预防，生存质量有保障； 三高防治莫迟疑，讳疾总医害自己； 四体不勤害处多，坚持锻炼免病恙； 五项是非须明辨，走出误区保安康； 六种营养知其详，老年餐饮重食养； 七情调控靠自己，心理平衡寿绵长； 八方和谐笑开颜，增寿增福保平安； 九州共庆老人节，防寒保暖好过冬； 十字箴言重实践，生活起居有规范。

# 《老年养生十字箴言》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)