

《中老年男性养生保健》

图书基本信息

书名：《中老年男性养生保健》

13位ISBN编号：9787503827983

10位ISBN编号：750382798X

出版时间：2001-6-1

出版社：

作者：薛永伦

页数：344

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

《中老年男性养生保健》

书籍目录

第一章 中老年男子的特征

一 生理特征

.....

第二章 养生的基本原则

一 古人论养生

.....

第三章 生活起居与养生保健

一 住宅与养生保健

.....

第四章 运动与养生保健

一 老年人如何选择运动项目

.....

第五章 情趣与养生保健

一 旅游与养生

.....

第六章 预防疾病与养生保健

一 健康的标准与人的寿命

.....

第七章 合理饮食与养生保健

一 饮食与保健

.....

第八章 中老年男性保健食疗方

一 药粥

.....

书摘 第三章 生活起居与养生保健 一、住宅与养生保健 住和衣食一样，是人类生活中至关重要的一项。一般说来，人的一辈子要在各自的住宅中度过一半以上的时间。住宅环境对健康的影响，一直受到长寿学家的注意。我国自古以来，劳动人民创造了种类繁多的各种建筑，上至帝王宫室楼台殿阁，下至山村寺庙、石屋、竹楼，许多都符合长寿的道理。就我国大部分地区而言，住宅的朝向一般要求坐北朝南，这样门窗面向太阳，既采光充分，又可冬暖夏凉。住宅应注意空气流通，防止潮湿。一般摆床铺的位置，以开窗后风直吹，而且以头西脚东为好。此外，住宅周围的环境，随着工农业的发展，对人类健康和寿命的影响作用，已大大超过了住宅本身的重要性。住宅建筑在无污染、无噪音、安静、清洁的地方，应避免高压线强电场、强磁场和有超声波、放射线的地方。因为这些因素对人体健康长寿不利。在住宅旁种植些树木、花草，有防尘、降低噪音和调节空气的作用，应大力提倡。当然，关于卧室、浴室、厕所、厨房的布局，空间的大小，都应符合卫生的要求。但是，我国目前尚处在社会主义初级阶段，这些住房的要求，在城市中一时不易达到，只能量力而行。

1. 居室容积 通常是以空气中二氧化碳含量，作为室内空气污染程度的间接指标。一般居室每小时能自然换气2.5~3次，因此，居室容积以每人占13~15立方米左右为宜。但是，这种住房容积，目前只能在一部分农村、山区可以达到，对多数城市而言，只能逐步实现。

2. 居室高度 居室的高度是指由地板到天花板的净高度或平均高度。居室讲究有一定的高度，是为了保持居室有必要的容积，满足居室采光的需求，改善室内微小气候，降低夏季居室的温度，保持室内呼吸带的空气新鲜，使居住室内的人有宽敞舒适的感觉，对体温调节和高级神经活动不致有不良影响。关于居室调试的卫生标准，现在各方面的看法还未完全一致。武汉有关部门对武汉地区居室高度进行了实验研究。试验的室高为2.2米、2.5米、2.8米、3.1米和3.4米。观察结果表明：室高的降低对夏季室温影响不大，其温度差最大仅0.6℃，并且看不到室内温度随室高的增加而降低的明显征象；他们认为2.5米~2.8米的室高是卫生上可以容许的。上海有关部门也对这个问题进行了研究，发现不同高度的居室中二氧化碳的污染程度不同，从而建议以2.6米作为居室高度的最低限度。他们从房间的热稳定性理论对室高变化与室温的关系进行了探讨，也认为用增加室高来降低室温是不明智的方法。总的说来，根据我国各方面对这个问题进行的研究结果，我国大部分地区采用2.6~2.8米左右的室高是适宜的。

3. 居室面积 居室面积的大小，应视家庭成员多少及生活方式而定。如按每人需居室容积15立方米计算，居室高度设为3米，则每人所需居住面积为5平方米。决定每人平均居住面积的另一个因素，是能够保证人们的正常生活活动，避免过分拥挤和减少传染病传播。一般说来，居室对人的健康长寿有一定的影响，但不是决定性的因素，应按具体条件灵活对待，因时因地制宜，如果不切实际地强调住房对健康的作用，造成精神负担，反而对健康长寿不利。

4. 居室进深 居室的进深与采光和通风有关。在进深大的居室中，离外墙较远处的空气流动缓慢，换气困难；自然采光在靠近门窗的地方最好，离窗较远(2~2.5米)则显著下降。距窗户远的地方，其自然采光系数可减少至相当于窗口处的1/11~1/3.5。此外，窗户越高，窗户上缘距天花板愈近，直射和散射的阳光越容易深入到室内，室内距离窗户较远处就能得到较好采光。如果居室较大，最好是在居室的两对面开窗或门，形成空气对流。

5. 高山气候宜于老年人疗养 我国有许多著名的高山风景区，它们以其美丽壮观的千姿百态吸引着大批游客，而且它们那宜人的气候和设备良好的疗养院，也吸引着许多需要疗养的老年人。那么高山气候对人的健康会有哪些影响？高山气候又适合哪些老年病人疗养呢？首先，到高山风景区疗养，眺望大自然的秀丽景色和云雾缭绕的山峰，可给老年人带来美的欣赏和欢快的心情，忘却烦恼和杂念。老年人离开闹市那紧张、嘈杂的环境，在山区疗养，可以充分享受静谧与和谐。这些都能够对神经系统，产生极好的镇定的调整作用。在高山区风景区疗养，阳光充沛，日照较强，接受太阳光线中的紫外线，也远较城市为多。因为在城市的上空，漂浮有尘埃、烟雾等大量的污染物，使阳光的紫外线受到阻挡和吸收。紫外线是一种波长在296~310毫微米的光线，它照射到皮肤上，可使皮内的脱氢胆固醇，转化为维生素D，从而改善了体内钙磷代谢，可以预防老年性骨软化症。紫外线有较强的杀菌作用，对于患皮肤化脓性感染，如疖病、脓疱病等，有很好的防治效果。明朗的阳光，对慢性风湿性关节炎、神经痛，也有减轻症状的功效。高山气候的特点，一般是夏季较为凉爽，例如我国著名风景区黄山，6~9月份，平均温度在25.2℃左右，这种气温对于患有高血压病、心血管疾病或神经衰弱的老年人，避暑疗养和身体康复，十分有益。国外一些医生研究发现，在高山区居住，有助于抑制高血压的发展，并可使血压逐渐下降。高山区生活对心脏有保护作用。老年

《中老年男性养生保健》

人在高山风景区疗养，可以有组织地观光文物古迹，观赏瀑布名潭，愉快的体力活动有增强体力，改善体质的功效。山区多林木，空气清新，负离子丰富，生活在这个环境中，时时吸入大量负离子，可以调整神经系统的功能，使人精神焕发，舒心悦意。

《中老年男性养生保健》

媒体关注与评论

前言养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝，是一门内容十分丰富的学问。几千年来，我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述，并积累不少成功的经验，成为人类十分珍贵的遗产。随着现代社会的发展，人们生活和工作的压力不断增大，衰老往往从人的中年就开始了，很多老年时的疾病往往在中年时就埋下了隐患，所以，养生保健已经不只是老年人的事，如果从中年时就注意，可能收到更好的效果。关爱老年人，已成为新世纪的一个重要社会命题。“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。随着中国快速进入老龄化社会，在全社会倡导一种关爱老年人的社会风尚，对从根本上改善老年人的生存状态，具有重要的社会意义。基于这个认识，我们编写了《中老年男性养生保健》这本书。本书在较系统地介绍我国传统养生保健知识中，着重强调了内容的科学性、实用性，阐述了中老年的养生保健知识，同时力求浅显易懂，以适合更广大中老年读者阅读。由于编者水平有限，加之科学技术的不断发展，书中难免会有一些偏颇之处，敬请读者见谅与斧正。同时向对本书提供过各方面帮助的朋友们，致以诚挚的感谢。

编者

2001年初春

《中老年男性养生保健》

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