

# 《老年健康贴心指导》

## 图书基本信息

书名：《老年健康贴心指导》

13位ISBN编号：9787510038471

10位ISBN编号：7510038472

出版时间：2011-8

出版社：世界图书出版公司

作者：哥肯·佛克

页数：175

译者：李振华

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)

# 《老年健康贴心指导》

## 内容概要

我国“十二五”时期正步入老龄化社会，到2015年，我国60岁以上老年人口将达到2.16亿，约占总人口的16.7%，年均净增老年人口800多万，超过新增人口数量。80岁以上的高龄老人将达到2400万，约占老年人口的11.1%，年均净增高龄老人100万。空巢化进一步加剧，城乡空巢家庭超过50%，部分大中城市达到70%，农村留守老人约4000万，占农村老年人口的37%，老年人健康照料问题日益突出。哥肯·佛克编著《老年健康贴心指导(畅销版)》的宗旨是将其作为老年人健康的贴心指南。《老年健康贴心指导(畅销版)》指出：只要从自身做起，建立健身、养生、治病的正确观念，不仅可以延年益寿，也可以提升我国老年人的健康生活品质。

# 《老年健康贴心指导》

## 书籍目录

概述 老化 实足年龄和生物年龄 正常衰老和加速老化 影响老化的因素 老化理论 衰老的开始：家庭生活的变化、退休和性方面的改变 家庭开始变得空荡荡 退休综合征 衰老带来的变化 衰老带来的生理变化 衰老带来的社会变化 抵御疾病老年人的生理状况 老年期的身体器官及系统（1） 功能储备 组织老化 老年时期的心血管系统 老年期的身体器官及系统（2） 老年时期的肺 老年时期的泌尿系统 老年期的身体器官及系统（3） 老年时期的免疫系统 老年时期的神经系统 老年时期的感觉器官老年人的健康 老年人的饮食 饮食概观 地中海式饮食 糖尿病与饮食 食物的特性 体育锻炼 第三年龄时期的体育锻炼 瑜伽 老年人的太极拳 太极拳和健康 老年人的皮肤护理 衰老皮肤的生理性变化 老化皮肤的护理 口腔健康 有关老年人口腔健康的荒诞说法 护理假牙 吸烟 习惯还是成瘾？ 烟草对身体的影响 戒烟的原因 老年人的医学检查 定期检查的必要性 第三年龄段的预防接种（ ） 第三年龄段的预防接种（ ） 控制服药 老年人的健康 跌倒 引起跌倒的危险因素 旅行时的特别注意事项 热浪期间的预防措施 老年人的性生活 女性正常的生理变化 男性正常的生理变化 65岁以后的性传播疾病 性障碍的原因 老年人的十大戒律 美容整形手术 抗衰老治疗 老年人的情感健康 老年人的抑郁症 睡眠障碍 老年人的家庭环境 老年保健要点第三年龄段的疾病与身体失调 视力异常 老年人的视力问题（ ） 老年人的视力问题（ ） 听力异常 老年人的听力异常 头昏眼花和眩晕 老年人与糖尿病 糖尿病的两个主要类型 风湿病和骨关节炎 风湿性疾病的症状 骨关节炎 骨骼疾病 骨质疏松 老年人骨折（ ） 老年人骨折（ ） 心血管疾病 高血压 动脉硬化 冠状动脉性心脏病 缺血性心脏病 卒中或脑血管意外 呼吸系统疾病 慢性阻塞性肺病 老年人的感染性疾病 老年人感染发生率升高的影响因素 血管性痴呆和阿尔茨海默病 血管性痴呆 阿尔茨海默病 帕金森病 帕金森病的确立 治疗 老年与癌症 癌症起源及其危险因素 癌症的预防和早期诊断 老年人最常见的癌症类型 肺部癌症 结一直肠癌 乳腺肿瘤 前列腺肿瘤 胃部肿瘤 子宫（内膜）肿瘤 癌症的治疗 治疗癌症的四大支柱 帮助癌症患者 日常活动 最常见的症状关爱老年人的生活 衰老 依赖的种类 依赖型老年人 依赖型老年人的卫生保健 老年人的护理设备 活动能力降低的后果 大、小便失禁 依赖型老人的护理者 赡养老年人的机构：老年公寓

## 章节摘录

老化 尽管每个人都会走向死亡，但人们在谈论衰老的进程时，首先应该清楚地认识到衰老并不等同于生命的结束。同时，建立一个确切的时间标准来帮助界定老年期也是非常有用的，尽管在很多情况下这种划分可能很令人反感。

**实足年龄和生物学年龄** 实足年龄 实足年龄是指用一个人出生后所经历的时间来表示其年龄，也就是一个人所生存的年限，它比生物学年龄具有更重要的社会性和法律性。

**生物学年龄** 生物学年龄是将机体脏器的功能状况与特定年龄的标准进行对比之后获得的。因此，生物学年龄是一个生理概念。一个人的生物学年龄更能反映其衰老的状况。正常衰老和加速老化

正常衰老或生理性老化是仅仅与时间流逝相关的衰老过程。另一方面，加速老化则是疾病或者环境因素带来的日积月累的损害所引起的结果。 尽管两者密切相关，但是人们仍然可以随时采取一些预防措施（例如预防高胆固醇、戒烟、改变生活方式、减肥等）来延缓老化进度，提高生活质量。

**影响老化的因素** 加速老化进程的因素 饮食过度。 压力。 高血压。 吸烟和饮酒。 过度肥胖。 孤独，生活中缺乏社会交往或工作。 惯于久坐的生活方式，缺乏体力活动。 延缓老化过程的因素 良好的睡眠。 有规律的锻炼。 良好的饮食习惯。 积极地参与社会交往和工作。

**老化理论** 自古以来，人们就想知道人类为什么会变老，并且试图寻找长生不老药以永葆青春。甚至在科技发达的今天，尽管现行的各种理论已被这一领域的专家广泛接受，但是人们仍然没有找到一个有关衰老的权威性的解释。但是，暂且不管这些理论以及人口老化这一不可避免的事实——正如以上所述——的确存在一些因素会加速老化的进度，而这些因素是可以避免的。

统计资料表明，到2002年，世界已有接近60亿的老年人；到2025年这一数字将翻1倍。其中，有15%~25%的老年人生活在欧洲。

**自由基理论** 由于人们机体细胞不断地发生化学反应，自由基这一毒素物质即在人们体内聚集。这些毒素是引起细胞损伤、导致组织和器官发生老化的原因。

**程序性衰老理论** 基因会预先决定一个物种的老化速度，因为基因内含有细胞存活时间的信息。程序性衰老有助于维持物种的延续，因为老年个体的衰老速度必须适应繁衍下一代的需求。

**衰老的开始**：家庭生活的变化、退休和性方面的改变 尽管这些事情未必同时或在特定的年龄发生，例如子女开始离开家庭（空巢综合征）、退休带来的工作结束、女性绝经期或男性更年期带来的影响，以及身体机能下降的第一个信号的出现，所有这些事件的发生（即使在某些健康状况依然良好的人身上）拉开了衰老的序幕，随之而来的是需要人们去面对的心理问题和生存危机。

家庭开始变得空荡荡 空巢综合征并不是一种疾病，而是由于孩子要开始工作、学习、结婚或仅仅是想要独立而离开家庭所带来的一种影响。总的来说，它对女性的影响要更大些。这可能是因为她们与子女之间有着更为亲密的关系的原因。对于那些为了专心持家而抛弃自我事业的女性来说，空巢综合征也许是一个尤其特殊的问题。 因此，诸如沮丧、焦虑等症状或一些躯体症状可能会出现。还可能会出现酗酒等现象，或者由于长期的明显不满而经常抱怨和悲伤。 但是，每个人的态度并不全然相同：许多父母把这当作他们生命中的另一个阶段来接受，并且慢慢地、自然而然地适应了他们新的家庭状态。 实际上，很多时候，这可能是一种解放。你的时间再次回到了自己手中，你可以利用这些时间去实现在以往的生活里被迫长期延缓的那些目标。 不管如何，就像我们生命中其他阶段一样，这需要回顾、计划以及接受，将其看作是一件极其自然和意料之中的事情。

# 《老年健康贴心指导》

## 编辑推荐

哥肯·佛克编著《老年健康贴心指导(畅销版)》介绍了关于人体衰老的科学知识，帮助人们正确的认识衰老这种人类必经的生理现象，同时从老人的生理状况入手，讲解老年人的保健知识，包括饮食、运动、皮肤护理、口腔健康、吸烟、体检等诸多方面，及老年人常见病的保健、治疗方法，从生活的方方面面呵护老人的健康。

# 《老年健康贴心指导》

## 精彩短评

1、书的制作水平很高，不过有些是指外国的情况，看看还是有帮助的

# 《老年健康贴心指导》

## 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)