

《现代科学养生》

图书基本信息

书名：《现代科学养生》

13位ISBN编号：9787506814577

10位ISBN编号：7506814579

出版时间：2006-9

出版社：中国书籍

作者：余君培

页数：412

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

《现代科学养生》

内容概要

本书介绍了生命观和健康观与现代养生科学，分为总论、生理、心理、营养饮食、运动、性卫生与家庭、文娱情趣、生活方式，以及防病、药疗、道德行为修养等14个篇章。

作者简介

余君培 教授，理论医学和养生学学者。1930年生，江苏常熟人。1954年毕业于苏州医学院医疗专业。曾任大连医学院基础医学教学部主任，现任大连大学老科技工作者和老教授协会会长、大连市老教授协会副会长、市老科协教育委员会主任委员兼大连国际人文社会医学研究中心研究员

《现代科学养生》

书籍目录

第一篇 总论篇 第一章 现代社会科技发展与人类生命观的演变 第二章 科技健康观的发生与确立
第三章 现代科学养生的基本理论 第四章 现代科学养生创建健康长寿的系统工程第二篇 生理篇 第一章 生理与生命及寿命与健康 第二章 中老年人的生理特点 第三章 中老年常用的养生保健方法
第三篇 心理篇 第一章 中老年心理特征 第二章 中老年如何应对心理压力 第三章 中老年人心理健康的误区, 心理疾病的预防 第四章 社会转型与中老年身心健康第四篇 营养饮食篇 第一章 中老年必需的营养与营养素 第二章 中老年的合理饮食 第三章 科学饮食与饮食卫生 第四章 健康食品与保健食谱
第五篇 健康生活方式篇 第一章 健康生活方式概述 第二章 影响健康的不良生活方式及其防治方法 第三章 建立健康的生活方式第六篇 运动健身篇 第一章 生命在于科学和谐运动 第二章 保健运动的基本原则 第三章 中老年健身运动的方式 第四章 抗衰延寿运动与养生健身法 第五章 运动损伤与疾病
第七篇 防病篇 第一章 中老年疾病发病概述 第二章 中老年疾病防病新理念与研究重点 第三章 几种常见中老年疾病的防治第八篇 药疗篇 第一章 药物作用的双重性 第二章 中老年用药基本原则及注意事项 第三章 中老年常见病用药简介 第四章 抗衰老药与天然抗氧化物 第五章 保健食品功效及合理应用
第九篇 性卫生与家庭篇 第一章 中老年性功能变化 第二章 中老年性心理偏离与障碍 第三章 性养生的科学理念 第四章 性卫生与性传播疾病的预防第十篇 环境与健康篇 第一章 对环境与健康的认识 第二章 养生与环境 第三章 营造人居环境的保健措施
第十一篇 道德行为篇 第一章 中老年道德表现的社会化 第二章 中老年道德表现与生理病理的关系 第三章 中老年加强道德修养的方法第十二篇 文娱与情趣篇 第一章 现代养生需要高尚的情趣 第二章 高尚的情趣
第十三篇 长寿与寿星篇 第一章 长寿与养生观 第二章 当代养生观念对长寿的影响 第三章 国内外长寿比较 第四章 长寿与社会养老第十四篇 科学养生诗篇主要参考文献编后

章节摘录

书摘(二)更新健康观,明确健康的定义 20世纪80年代,世界卫生组织对新旧健康观念的划分,进一步阐明了科学健康观的概念,明确地指出健康的定义:“不仅机体没有病痛,而且在生理上、心理上及社会适应能力上均处于一种完美的状态。”由此过去人们习惯认为“不生病就是健康”的概念,显然是不全面、不确切的,而且是陈旧的健康观。1999年,世界卫生组织又进一步提出了中年人全面的健康标准,它包括了躯 thể健康和心理健康以及相应的社会适应能力的健康标准:

1. 躯 thể健康——五快 (1)吃得快——进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭。反映内脏功能正常。(2)走得快——行走自如,活动灵敏。说明精力充沛,身体状态良好。(3)说得快——语言表达正确,说话流利。表明头脑敏捷,心脑肺功能正常。(4)睡得快——上床后能很快入睡,而且睡得好;醒后精神饱满,头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调。(5)便得快——一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉轻松。说明胃肠消化和泌尿功能良好。目前,国外有些国家也有提出“十快”内容的。
2. 心理健康 (1)良好的个性——情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。(2)良好的处世能力——观察问题客观现实,具有良好的自控能力,能适应复杂的环境变化。(3)良好的人际关系——助人为乐,与人为善,有好的人缘,亲和力较强,保持心情愉悦。
3. 社会活动的适应能力 用上述生理与心理活动的健康标准,来衡量一个人的器官和系统的功能是否正常,与社会人际的适应能力是否正常,这三方面标准在一定程度上可以反映其健康水平。

(三)我国老年人的健康标准 我国中华医学会根据我国的国情提出的有关健康标准如下:

- (1)躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体形,骨关节活动基本正常。
- (2)无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。
- (3)心脏基本正常,无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。
- (4)无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全。
- (5)无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤,及影响生活功能的严重器质性疾病。
- (6)有一定的视听功能。
- (7)无精神障碍,性格健全,精神稳定。
- (8)能恰当地对待家庭和社会人际关系。
- (9)能适应环境,具有一定的交往能力。
- (10)具有一定的学习、记忆能力。

P11-12

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