

# 《延年益寿金钥匙》

## 图书基本信息

书名：《延年益寿金钥匙》

13位ISBN编号：9787811148039

10位ISBN编号：781114803X

出版时间：2008-6

出版社：电子科技大学出版社

页数：187

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)

# 《延年益寿金钥匙》

## 前言

呈现在您面前的这本书，表达的是后辈对前辈的敬意。随着社会经济的发展，科学技术的进步，人们的生活水平和健康水平不断提高，平均预期寿命也不断延长，特别是由于出生率和绝对死亡率的下降，人口结构发生了明显变化，老年人的绝对数和比例显著增长，人口老龄化已成为当今世界的一种必然趋势，21世纪将成为银发的世纪中国人口老龄化速度超过发达国家，早在1999年就进入了老龄化社会2005年底，我国老年人口已达到1.44亿，占全国总人数的11%，预计2015年老年人口将达到2.02亿，2027年将超过3亿，到21世纪中期，老龄人口将占全国总人口的30%。人口老龄化给社会带来沉重负担，给家庭经济造成困难，庞大的老人队伍的健康医疗需求，给有限的卫生服务资源带来巨大压力。以我国目前的经济水平，要想通过医疗单位解决老年人的健康问题是不现实的。走“健康老龄化”道路，促进自身健康，是一条适合中国人的健康之路，也必将成为解决本世纪人口老龄化问题的主要途径。实现“健康老龄化”，提高老年人的生活、生命质量，除了国家积极完善各种养老保障制度外，老年人也要提高自我保健意识，才能“自己不受罪，子女不受累，国家省了医药费”。

# 《延年益寿金钥匙》

## 内容概要

《延年益寿金钥匙》表达的是后辈对前辈的敬意。《延年益寿金钥匙》献给新世纪的中老年人。希望《延年益寿金钥匙》的读者——不管是青年人还是老年人，能从《延年益寿金钥匙》中得到一些保健知识，并愿《延年益寿金钥匙》能有益于世，有益于“全民健身”。不仅要让60岁成为人生新的开始，还要让更多人懂得热爱生命、关注健康、赢得幸福，快乐生活一辈子。

# 《延年益寿金钥匙》

## 书籍目录

第一篇 明理篇 一、人的寿命有多长 (一)人类的平均寿命 (二)人类究竟可以享有多长的寿命 (三)为什么人不能长生不老 二、揭开衰老的奥秘 (一)衰老的征象 (二)导致衰老的因素 (三)衰老是如何发生的 三、谁是老年人 (一)谁是老年人 (二)测测你的生理和心理年龄 第二篇 营养篇 一、构筑健康的基石——能量和营养素 (一)动力的源泉——能量 (二)生命的基础——蛋白质 (三)又爱又恨的营养素——脂类 (四)碳水化合物 (五)矿物质 (六)延缓衰老的维生素 (七)植物化学物 二、老年人膳食巧安排 (一)老年人平衡膳食方案 (二)老年菜肴制作 三、自己动手编食谱 四、常用的延缓衰老食物 第三篇 运动篇 一、运动为什么能延年益寿 (一)运动增强体质 (二)运动塑身美体 (三)运动怡情养性 二、老年人参加体育锻炼应注意的事项 (一)明确锻炼目的 (二)克服经验主义 (三)合理选择锻炼项目 (四)合理安排运动量 (五)合理安排运动时间 (六)做好热身活动和整理活动 (七)正常呼吸,忌憋气 (八)动作和缓,忌做过快、过猛的动作 (九)重量适中,忌大强度负重锻炼 (十)安全第一,避免运动损伤 (十一)选择理想的运动环境和地点 (十二)坚持锻炼,持之以恒 三、适合中老年人的运动项目 (一)太极拳 (二)气功 (三)走步 (四)跑步 (五)登山 (六)健身球 (七)电视机前调节体操 (八)游泳 (九)跳舞 (十)骑自行车 (十一)球类运动 四、健身误区 (一)“饭后百步走,活到九十九” (二)没病就无需进行体育锻炼 (三)劳动可以代替体育锻炼 (四)清晨是锻炼身体的最佳时间 (五)中老年人的运动强度应该大些 (六)晨练前是否进食无关紧要 (七)运动后多喝白开水 (八)锻炼前先到“氧吧”吸一阵子氧,然后再锻炼,这就是有氧运动 (九)睡前跑步助睡眠 (十)心脏病患者不宜参加体育锻炼 (十一)骨质疏松症患者不宜进行体育锻炼 第四篇 养心篇 一、知老不知老 (一)老年人的心理特点 (二)老年人心理健康标准 二、律己修身,贵德养心,潇洒走夕阳 (一)有德之人多高寿 (二)学会养心之道——一二三四五 (三)良好的心态很重要 (四)培养广泛的兴趣 第五篇 养老篇 一、养老,您指望谁 二、以多元化的养老模式迎接银发浪潮 (一)家庭养老——主流养老模式 (二)机构养老 (三)旅游养老或异地养老模式 (四)家庭养老院模式 (五)各具特色的社会养老保险制度 三、您的命运和养老保险紧密相连 (一)社会保险和养老保险 (二)我国养老保险制度的发展 (三)我国养老保险制度的具体内容参考文献

## 章节摘录

明理篇 一、人的寿命有多长 古人云：“人生七十古来稀。”随着时代的进步，社会经济水平的提高，生活条件的改善，科学技术的发展，人的寿命也在逐渐增长。然而，现代人的寿命究竟有多长？ 衡量人类寿命主要有两个指标，一是平均寿命或预期寿命，它代表一个国家或地区人口的平均存活年龄；二是最大寿命或寿限，即在不受外因干扰的情况下，人可能存活的最大年龄。

（一）人类的平均寿命 首先大家要了解的是，什么是平均期望寿命？人口学中平均期望寿命是反映人寿命长短的统计指标之一，指人活到某年龄后还能继续生存的平均年数。出生时的平均期望寿命常简称为平均寿命。平均寿命是对某一时期出生婴儿寿命的预测，假如1999年上海人的平均期望寿命是76岁，就预测1999年上海出生的婴儿平均寿命可望达到76岁，而不是1999年上海死亡的人平均年龄为76岁。平均期望寿命是根据寿命表推算出来的，它只足“期望”，而并非既成事实。 公元前1万年的结绳时代，人类的平均寿命只有15岁；2000年前约为20岁；18世纪增加到30岁；19世纪末人类平均寿命停留在40岁左右；20世纪后期部分国家或地区人口的平均寿命已经达到70-80岁。

# 《延年益寿金钥匙》

## 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)