

# 《老年健康长寿之道》

## 图书基本信息

书名：《老年健康长寿之道》

13位ISBN编号：9787800209475

10位ISBN编号：7800209474

出版时间：1999-05

出版社：人民军医出版社

页数：278

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)

# 《老年健康长寿之道》

## 内容概要

### 内容提要

本书是老年人养生、自我保健的科普读物。简述了社会老龄化的现状和老龄健康化的需求，介绍了人体衰老的生理学变化和各系统病理学特征，重点阐述了抗衰老的方法和要领，老年人常见疾病的预防和保健，并举了古今长寿老人的养生之法。内容翔实，深入浅出。适于广大老年朋友及其亲友阅读。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 人口老龄化和老龄健康化

##### 第一节 人口老龄化是世界性课题

- 一、全球老龄化即将到来
- 二、中国亦将进入老龄化社会
- 三、人口老龄化是重大社会问题

##### 第二节 老龄健康化是全社会的需求

- 一、新的健康概念
- 二、健康老年人可以继续创造财富
- 三、健康是老年人的首要需求

##### 第三节 健康长寿是可以做到的

- 一、人的寿命可以达到120~150岁
- 二、寿命推算的科学根据
- 三、健康长寿需要多方共同努力

#### 第二章 人体结构、功能的衰老与抗衰老

##### 第一节 生理过程、基本结构和衰老特征

- 一、人体的正常生理阶段
- 二、人体的基本结构与功能
- 三、人体的衰老与抗衰老特征

##### 第二节 神经系统

- 一、中枢神经系统
- 二、周围神经系统
- 三、内脏神经系统
- 四、神经系统的衰老特征

##### 第三节 呼吸系统

- 一、呼吸系统的结构
- 二、呼吸系统的功能
- 三、呼吸系统的衰老特征

##### 第四节 循环系统

- 一、心血管系
- 二、淋巴系
- 三、脾脏
- 四、血液
- 五、循环系统的衰老特征

##### 第五节 消化系统

- 一、消化管
- 二、消化腺
- 三、消化系统的衰老特征

##### 第六节 内分泌和代谢系统

- 一、内分泌系统
- 二、代谢系统
- 三、内分泌和代谢系统的衰老特征

##### 第七节 泌尿系统

- 一、肾
- 二、输尿管
- 三、膀胱
- 四、尿道

## 五、泌尿系统的衰老特征

### 第八节 生殖系统

#### 一、男性生殖系统

#### 二、女性生殖系统

#### 三、生殖系统的衰老特征

### 第九节 运动系统

#### 一、颅骨及面肌

#### 二、脊柱和胸廓

#### 三、上肢骨及主要关节

#### 四、下肢骨及主要关节

#### 五、运动系统的衰老特征

### 第十节 感官系统

#### 一、眼

#### 二、耳

#### 三、鼻

#### 四、舌

#### 五、皮肤

#### 六、感官系统的衰老特征

### 第十一节 免疫系统

#### 一、免疫器官

#### 二、抗原和抗体

#### 三、非特异性免疫

#### 四、特异性免疫

#### 五、主要组织相容性复合体

#### 六、免疫系统的衰老特征

## 第三章 健康长寿的要领

### 第一节 影响健康长寿的主要因素

#### 一、人类的疾病谱、病因谱和死因谱的变化

#### 二、医学模式的转变

#### 三、转换思维模式，改善生活方式

### 第二节 健康长寿的指导原则

#### 一、自我保健医学的理论和方法

#### 二、综合平衡

#### 三、自我调适的方法

### 第三节 营养平衡的八种营养素

#### 一、性质和作用

#### 二、调剂膳食平衡

#### 三、老年人维持营养平衡的原则

### 第四节 心理保健

#### 一、心理健康对身体健康的巨大作用

#### 二、做好心理保健，增进身心健康

### 第五节 体育锻炼

#### 一、锻炼的作用

#### 二、锻炼的效果

#### 三、锻炼的种类

#### 四、锻炼的原则

#### 五、锻炼中的自我保护

### 第六节 生活平衡

#### 一、生活要规律

- 二、情趣要多样
- 三、改变不良生活、卫生习惯
- 四、老年人日常锻炼、自我保健方法
- 第七节 控制平衡及“三级预防”
  - 一、心理防卫
  - 二、第一级预防
  - 三、第二级预防
  - 四、第三级预防
  - 五、预防疾病从青少年做起
- 第四章 老年常见病的防治
  - 第一节 高血压病及心血管疾病
    - 一、高血压病
    - 二、冠心病
    - 三、心绞痛
    - 四、心肌梗死
    - 五、急性心力衰竭
    - 六、心律失常
    - 七、猝死
  - 第二节 脑血管病
    - 一、短暂性脑缺血
    - 二、脑血栓
    - 三、脑梗死
    - 四、脑出血
  - 第三节 肿瘤
    - 一、病因
    - 二、鼻咽癌
    - 三、肺癌
    - 四、食管癌
    - 五、胃癌
    - 六、结肠癌和直肠癌
    - 七、肝癌
    - 八、膀胱癌
    - 九、乳腺癌
    - 十、子宫颈癌
    - 十一、皮肤恶性黑色素瘤
  - 第四节 糖尿病
  - 第五节 慢性阻塞性肺病
    - 一、慢性支气管炎
    - 二、支气管哮喘
    - 三、慢性阻塞性肺气肿
  - 第六节 老年性痴呆
  - 第七节 感冒
  - 第八节 肺炎
  - 第九节 消化性溃疡
  - 第十节 慢性萎缩性胃炎
  - 第十一节 慢性肝炎
  - 第十二节 肝硬化
  - 第十三节 慢性便秘
  - 第十四节 肥胖症

第十五节 肾盂肾炎

第十六节 泌尿系统结石

第十七节 神经官能症

第十八节 骨质增生症

一、颈椎病

二、腰椎骨质增生症

三、骨性关节炎

第十九节 骨质疏松症

第二十节 肩关节周围炎

第二十一节 甲状腺功能亢进

第二十二节 老年期性功能减退

第二十三节 更年期综合征

第二十四节 前列腺肥大

第二十五节 中耳炎

第二十六节 老年性耳聋

第二十七节 慢性鼻炎

第二十八节 慢性咽炎

第二十九节 老年性远视

第三十节 青光眼

第三十一节 老年性白内障

第三十二节 龋齿

第三十三节 牙周病

第三十四节 皮肤瘙痒症

第五章 长寿老人经验集锦

第一节 长寿老人的共同经验

一、仙丹补药难长寿，养尊处优易早衰

二、综合平衡能防老，自我调适可延年

三、古今中外秘诀集，8叟齐咏长寿歌

第二节 古代老人长寿经验

一、孔子

二、孙思邈

三、乾隆

四、陆游

五、华陀

六、白居易

七、武则天

第三节 近代老人长寿经验

一、陈嘉庚

二、陈纳德

三、齐白石

四、沈钧儒

五、梁漱溟

六、邱吉尔

第四节 健康长寿经验选粹

一、身心健康的八项标准

二、保健延寿十条建议

三、日本的七点长寿诀窍

四、养生三字经

五、乐天长寿辞

后记

# 《老年健康长寿之道》

## 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)