

图书基本信息

书名：《中老年与养生（修订版） 医学专家谈中老年保健丛书》

13位ISBN编号：9787780093910

10位ISBN编号：7780093913

出版时间：2000-10-1

出版社：中国环境科学出版社

作者：刘占文 主编

页数：410

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)

## 内容概要

中国的人口结构正在向老龄化趋势迈进，在一些大、中城市更为显著。以北京为例，60岁以上的人口占人口总数的比例，1987年已达10.36%，1994年为12.48%。这两个数据表明了北京人口结构的老龄化势头，中老年人群正在成为北京人口的主体。

人类寿命的延长是社会进步的重要标志，是社会、经济、科技发展的必然结果。然而，作为一个发达的文明社会，还有一个如何提高老龄化人口生命质量和生活质量问题。通俗地讲，人们既要长寿，又要健康，这应该是个非常重要的社会目标，全社会应为之而奋斗。

“既要长寿，又要健康”正在促进医学模式加速转变，正在促进卫生革命迅速发展，也正在促进广大医务人员的观念更新。其中很重要的一点是：医务人员不仅要面向病人，而更要面向健康人；不仅对病人进行医学技术服务，更要对人群进行医学知识服务。这就是说，医务人员要用健康教育、健康促进、健康咨询、健康指导等方式，把维护健康的知识传授给人们，使广大群众具有自我保健能力，从被动服务者变成自我服务者，从而促进社会人群自我保健的兴起和发展。我认为，这是医学发展的根本自我保健的兴起和发展。我认为，这是医学发展的根本目的之一，是健康长寿的根本出路之一，也是实现发达的文明社会目标的根本措施之一。

基于上述认识，我们组织了北京医学界一批有丰富经验的老年专家，选定了中国环境科学出版社，编著、出版了这套《医学专家谈中老年保健书》。《丛书》力图把生命的奥秘，把保护健康的知识用科普的方法、深入浅出地传授给广大中老年朋友。帮助中老年朋友掌握健康长寿的“钥匙”，增强自我保健能力。《丛书》不仅阐明了中老年常见病的预防、早期诊断、治疗和康复方面的知识，而且还专册分述了中老年的心理障碍、养生、性和更年期等方面的知识，可以说，该书在中老年保健方面是一套比较全面的知识，可以说，该书在中老年保健方面是一套比较全面的科普读物，有较强的知识性、趣味性和可读性。《丛书》不仅对每个中老年人健康长寿有效力，而且对促进社会、心理、生物医学模式的发展，对即将成为人类主要杀手的生活方式性疾病、慢性疾病、退行性疾病的全面预防都是十分有益的。

## 书籍目录

## 一、中老年生理、病理特点

老年前期生理机能由盛转衰  
中年人“早衰”的原因  
防止中年知识分子的生命过用  
老年人抗病能力日渐降低  
老年人易感外邪为病  
老年人多易伤食生积  
年老患病易伤情  
内生杂病多痰瘀  
起病隐匿，症状不典型  
病情复杂，多病相兼  
病程进展快、恢复慢  
药物代谢及排泄能力降低  
老年人代谢及营养特点  
老年人各组织系统生理变化的特点  
老年人防病疗疾八原则

## 二、精神心理保健

精神养生意义大  
乐观的情绪 健康的“补剂”  
心理平衡的保健价值  
延缓心理衰老十要  
精神“自我保健”五法  
正确对待衰老与疾病  
清心寡欲，静养心神  
热爱生活，克服抑郁障碍  
信心是战胜疾病的动力  
转移法是摆脱不良情绪的良方  
合理运用以情胜情法  
疏泄与节制是调摄情志的重要方法  
音乐养生，不容忽视  
适时旅游，调剂身心  
弈棋书画，各得其乐  
花木垂钓，因人而施  
老年人大笑十忌  
老年人不良心理的调摄法

## 三、日常起居保健

四、饮食保健  
五、运动保健  
六、浴身保健  
七、药物保健  
八、五脏保健  
九、部位保健  
十、孔窍保健

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](http://www.tushu000.com)