

中老年与养生（修订版）——医学专家谈中老年保健丛书



[中老年与养生（修订版）——医学专家谈中老年保健丛书_下载链接1](#)

著者:刘占文 主编

出版者:中国环境科学出版社

出版时间:2000-10-1

装帧:

isbn:9787780093910

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。

作者介绍:

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
• • • • • (收起)

[中老年与养生（修订版）——医学专家谈中老年保健丛书_下载链接1](#)

标签

评论

[中老年与养生（修订版）——医学专家谈中老年保健丛书_下载链接1](#)

书评

[中老年与养生（修订版）——医学专家谈中老年保健丛书 下载链接1](#)