

## <<岁月时光>>

### 图书基本信息

书名：<<岁月时光>>

13位ISBN编号：9787100065924

10位ISBN编号：7100065925

出版时间：2009-07

出版时间：商务印书馆

作者：[美]亚瑟·F.贝林高斯

页数：365

译者：刘朝晖,王惠珠,李江慧

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：<http://www.tushu007.com>

<<岁月时光>>

前言

## <<岁月时光>>

### 内容概要

本书内容包括社会学、法学、科学、医学以及心理学等涉及人生各个层面的问题，由80多个独立的篇章构成。

出于对生命的关注和热爱，作者收集了大量关于人生具有丰富内涵的生动材料，折射岁月时光，汇成生命乐章，堪称人生百科全书。

本书不仅能帮助人们解决进入老年阶段后可能遇到的种种问题，获得经营高品质老年生活的实用性建议，更重要的是，我们能够在书中品味到作者的真情，感受到他对生命的热情。

全书朴实无华，却似如歌的行板、隽永的诗篇，有真情激荡。

可以说，这是一位老人人生的智慧之书。

让我们用心去体验，与书中描绘的种种人生风景形成心与心的对话。

## <<岁月时光>>

### 作者简介

作者亚瑟·F.贝林高斯先生，现年90岁，美国作家兼语言学家，哲学博士。正式获得了国家颁发的老年公民证书。其作品既具有独特的语言魅力，又兼有翔实的科学依据。

<<岁月时光>>

书籍目录

总序——长寿纵览上篇：社会问题 1.意外伤害 2.日常活动 3.年龄 4.对老年人的歧视 5.政府代理机构 6.替代医学 7.与寒热作战 8.犯罪 9.死亡 10.衰弱的暮年 11.膳食与营养 12.折扣 13.选择医师的标准 14.老年人的专科大夫 15.教育 16.医学伦理学 17.民族及少数民族老人 18.运动 19.家庭 20.财务问题 21.舒适宜人的环境 22.性别角色 23.老年医学是什么？ 24.祖父母时代 25.卫生保健费用 26.激素与衰老：重大突破？ 27.医院：分类与功能 28.居住 29.天花乱坠的宣传 30.法律问题 31.图书馆 32.婚姻 33.药物 34.记忆力 35.私立疗养所 36.疼痛 37.防患于未然 38.宗教信仰 39.退休 40.感觉官能 41.色欲 42.皮肤保养 43.睡眠 44.互助小组 45.交通与出行 46.旅行 47.宝刀不老，锋从磨砺出 48.退伍军人 49.瑜伽和太极下篇：各类疾病 后记附录一 词汇表附录二 机构信息附录三 参考文献彩色插图

章节摘录

1.意外伤害“意外总是带着悲伤，充斥了整个世界。

”——希普顿（Shipton）嬷嬷65岁以上的老年人占世界总人口的15%，但是其中的25%死于意外事故。

85岁以上的老年人风险最高，比老年的老年人（75~84岁）要高出4倍。

摔倒是老年人最频繁出现的意外伤害，也是导致65岁左右的老年人丧失独立生活的元凶，每年大约导致1万人死亡，实际的数字可能更高。

因为自杀和摔倒被排除在死亡原因之外。

老年人摔倒的几率、具体情形、原因往往很难弄清。

因为摔倒者经常无法清晰地说明，也缺乏目击证人。

尽管摔倒一般被看做身体机能的衰弱、受损或是平衡系统由于年老而退化，但长期的研究结果表明：65岁的老年人和健康的年轻或成年人在反应时间和肌肉力量上相差无几。

摔倒通常由多种原因造成。

例如：灵活性、个人表现、环境、药物作用以及心理状况都相互关联。

干家务活时，最容易被东西绊倒，其次是突然转身而摔倒。

从医学角度看，诸如关节炎、视力损害、戴双光眼镜、骨质疏松、帕金森病等都能造成老年人摔倒。药物，尤其是长效镇静剂和抗抑郁药会增大摔倒的危险。



## <<岁月时光>>

### 编辑推荐

《岁月时光:人生的百科全书》的翻译经历了一个相对漫长的过程，但时光并没有白白流逝，正是在这个过程中，通过与作者和其家人的接触沟通，才使我对于《岁月时光:人生的百科全书》的深刻意义有了更深的理解。

作为译者，时光也雕刻着我年轻的心灵。

我相信，越了解《岁月时光:人生的百科全书》的作者，你会越急于打开这本《岁月时光:人生的百科全书》。

<<岁月时光>>

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:<http://www.tushu007.com>