

<<老干部健康宝典>>

图书基本信息

书名：<<老干部健康宝典>>

13位ISBN编号：9787122030290

10位ISBN编号：7122030296

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：顾英奇 编

页数：276

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>

## <<老干部健康宝典>>

### 前言

改革开放30年来,我国卫生事业发展,人民生活水平提高,人均期望寿命延长。许多威胁人民健康生命的传染病得到消灭或控制,全民总体健康水平大为提高。

但富裕起来之后,在不知不觉中健康上却又出现了不少新问题。

我国现有老年人口1.53亿,离休老干部110万,退休干部1450万人。

这是二十一世纪我国社会保障和卫生工作面对的新形势。

上世纪五六十年代,对人民健康最大的威胁是传染病。

而目前危害最大的是肥胖、糖尿病、高血压病、冠心病、脑血管病、癌症等慢性非传染性疾病。

美国学者AlanDever和世界卫生组织(WHO)认为,影响人类的寿命与健康的因素中,先天性遗传因素约占15%、社会因素10%、环境因素7%、医疗保健因素8%、个人生活方式因素60%。

可见不健康的生活方式是影响健康和致病的主要因素。

当前社会人群中大量出现的慢性非传染性疾病,大多是由不健康的生活方式、健康意识淡薄、保健知识不足、预防不利造成的。

而提高健康意识,掌握预防保健知识,改变不良生活方式,就可以预防许多健康问题的发生。

面对上述情况,我国社会人群,包括老干部、领导干部、公务人员、知识界甚至高智人士的准备却严重不足。

表现为相当多的人健康意识淡薄,对严重疾病的警惕性低,医学保健知识不足,对自身健康问题的知晓率、疾病治疗率和控制达标率均低、预防保健不力。

从而损害了健康,发生了不少本可避免的问题,甚至不断发生令人扼腕的英年早逝的健康事件。

## <<老干部健康宝典>>

### 内容概要

本书由国家卫生部原副部长、中国老年医学保健研究会原会长顾英奇主编，特别约请北京医院等十几位相关领域的专家编写，针对老年健康养生的主要问题，提出科学的应对策略，是一本非常实用的老年人养生保健宝典。

本书共分十章，分别从老年人的运动保健、老年人生活方式、老年人饮食营养保健、老年人常见疾病预防等方面，推荐给老年读者系统全面、科学有效的养生保健知识。

## <<老干部健康宝典>>

### 作者简介

顾英奇，1930年生主任医师名誉教授，1952年2月毕业于哈尔滨医科大学留校工作，1953年11月调中共中央办公厅警卫局保健处，历任保健医师、主治医师、副主任医师、主任医师：副处长、处长，1984年10月～1995年1月，任国家卫生部副部长：部党组成员：中央保健委员会副主任，曾任

## &lt;&lt;老干部健康宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 六十岁登上健康快车 一 现在,开始了解自己的身体 二 一组触目惊心的医学数据 三 珍惜生命,树立正确的健康观 四 富贵病及其危害 五 了解一下保健医学 六 老年人应远离不健康的生活方式第二章 运动是最好的医药——老年人的运动保健 一 不运动?当心富贵病会找上你 二 有益健康的运动项目——有氧运动 三 老年人的运动处方 四 运动锻炼的基本原则 五 最好的运动是步行 六 健身跑 七 肥胖病人的运动处方 八 糖尿病人的运动处方 九 高血压病人的运动疗法了 十 动脉硬化和高脂血症患者的步行处方 十一 癌症患者的运动处方了第三章 生活方式最重要——建立科学健康的生活方式 一 心态好,病就少——保持积极光明的心理状态了 二 多交一些老朋友——建立和谐融洽的人际关系 三 老年人应该怎样生活——建立科学卫生的生活规律第四章 吃出健康来——老年人饮食营养保健 一 食物营养是生命之源 二 认识一下食物大家庭 三 平衡膳食是健康之本第五章 衰老不可怕——健康生活,延缓衰老 一 正确认识抗衰老 二 有助于抗衰老的药物和功能食品第六章 一定要了解这些病——老年人常见疾病的预防 一 肥胖病 二 糖尿病 三 脑血管疾病 四 冠心病 五 高血压病 六 癌症第七章 家庭小药箱——老年人家庭保健常用药物知识 一 上呼吸道感染常备药物 二 准备应对气管炎发作 三 发生急性胃肠炎怎么办 四 什么是消化性溃疡 五 脂肪肝患者必备药物 六 如何清除便秘 七 糖尿病患者应备哪些药物 八 高血压病治疗贵在坚持 九 患有冠心病一定要牢记医嘱 十 骨质疏松症常备药物第八章 紧急救护——老年人急救常识 一 心绞痛 二 心肌梗死 三 心律失常 四 高血压急症 五 脑出血 六 支气管哮喘 七 咯血 八 上消化道出血 九 急性胰腺炎 十 糖尿病酮症酸中毒 十一 癫痫第九章 开开心心去旅行——老年旅游与健康 一 适当的旅游有利健康 二 旅游出发前的准备 三 旅途中可能出现的不良反应 四 旅途中的常见病 五 旅途中的注意事项 六 旅行常备药物第十章 中医是国宝——老年人与中医保健 一 中医养生的分类 二 男性养生 三 女性养生 四 环境与养生

## &lt;&lt;老干部健康宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

寒凉性的水果有：西瓜、梨、香蕉、芒果、柿子、柚子、甜瓜等。

发热、体壮者可以选用。

较为平和的水果有：樱桃、枣、葡萄、菠萝、苹果、橙、椰肉等。

园...廉价、完美的食物——鸡蛋鸡蛋是天然食物中最优良的蛋白质来源，居一切动物蛋白之首。

鸡蛋的蛋白质含量并不比其他肉类高，但是，鸡蛋中的蛋白质为卵白蛋白和卵球蛋白，是完全蛋白。它含有人体所必需的8种氨基酸，与人体蛋白质的组成极为相近，无论是蛋清还是蛋黄，人体利用率均在95%以上。

鸡蛋的生理价值高达94，牛奶为85，牛肉为76，猪肉为74，鸡蛋是所有食物蛋白质中生理价值最高的。

鸡蛋中的钙、铁、磷等矿物质和丰富的维生素A、维生素D、维生素B。

和维生素B：，主要都集中在蛋黄中。

此外，蛋黄中还含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和蛋黄素。

这些物质对神经系统和身体发育有很大的作用，能健脑益智，减慢老年人智力衰退的速度，改善各个年龄组的记忆力。

鸡蛋中的不饱和脂肪酸含量较高，脂肪熔点低，容易被人体消化吸收。

翻青壮年，每日可食用1-2个鸡蛋。

40岁以后，每日食用1个鸡蛋为宜。

一患有高胆固醇血症者，可每周食用3次全蛋，4次蛋清。

...肉类之星——鱼鱼肉纤维短，含水量多，肉质松软细嫩，容易咀嚼、消化和吸收。

由于鱼肉中所含的胶原蛋白和黏蛋白煮后溶于汤中，因此，鱼汤味鲜色白，具有开胃之作用。

鱼肉中蛋白质的含量可高达15%-20%，不在畜肉之下，并且，鱼肉蛋白质的氨基酸含量及相互间的比例都与人体相似，是优质蛋白质的良好来源。

鱼肉的脂肪有别于其他肉类，它所含的脂肪多由不饱和脂肪酸组成，尤其是海鱼，不饱和脂肪酸含量高达70%-80%，且多为长链的多不饱和脂肪酸，其中深海鱼油中含。

DHA和EPA的量较多，DHA和EPA这两种多不饱和脂肪酸有抗炎、抗栓塞、抗动脉硬化的作用。

大部分鱼只含有1%-3%的脂肪，如大黄鱼、小黄鱼、胖头鱼、比目鱼、罗非鱼、鲈鱼、虹鳟鱼等，有些鱼含脂肪在5%-8%，如鳊鱼、草鱼、带鱼、平鱼、鲤鱼等，含脂肪在8%-10%的鱼有鲢鱼8%、大马哈鱼8.6%、河鳊10.8%等。

海鱼所含的矿物质中，以磷、钾为多，并含有微量元素铜、锌、锰等，海鱼里还含有碘、钴、硒。

鱼肉中所含的维生素除了尼克酸和少量维生素B。

和维生素B：以外，还有维生素B鱼油里有脂溶性维生素A和维生素D，尤以鱼肝油中维生素A和维生素D含量更丰富，为其他肉类所不及。

据说南北极居民虽然缺少阳光，但是居民很少患佝偻病和骨软化病，因为他们吃鱼多，从鱼中得到了充足的抗佝偻病的维生素D。

鱼类和贝类含有核酸和牛磺酸。

牛磺酸是一种含硫氨基酸，具有维持正常血压、预防心血管疾病的作用：能降低血中“坏”胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇LDL）、增强“好”胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇HDL）

的作用，因而有利于治疗动脉硬化：增强人体免疫功能和肝脏功能。

同时它也是促进婴儿大脑发育必不可少的营养物质（母乳尤其是初乳中含量高），常作为营养强化剂加到婴儿食品里，使其营养更全面。

吃肉喝汤保你健康由于鸡汤、肉汤味道之鲜美超过了用来煮汤的鸡或肉，所以一些人以为肉的精华都在汤里，汤比肉的营养更丰富，为了滋补就只喝汤不吃肉。

其实，这是一个误区。

在炖鸡汤或肉汤时，肉里的一些含氮化合物，如肌酸、肌酐、嘌呤等，都会溶解在汤里：另外汤里还融合有少量的氨基酸。

## <<老干部健康宝典>>

就是这些物质使鸡汤、肉汤味道鲜美，它们被称为“含氮浸出物”，有刺激消化液分泌的作用，有助于营养物质的消化和吸收。

除此之外，汤里还溶有少量的水溶性维生素，如维生素B。

维生素B<sub>2</sub>和尼克酸等。

汤里的矿物质以钾盐较多，也可能含有一定量的铁，这要看做汤的肉含铁量多少，如红色瘦肉煮的汤含铁量要多一些。

由于肉中蛋白质遇热后会凝固，所以只有很少的一部分蛋白质水解为氨基酸溶在汤里，大部分蛋白质仍留在肉里。

肉中蛋白质的含量约占20%左右，而汤中的蛋白质仅占7%左右，而人们吃肉的丰要目的就是为了补充优质蛋白质和其他一些营养素。

所以，科学的食用方法是既要喝汤又要吃肉。

当然，各种肉汤、鸡汤由于味道鲜美，能增加食欲，对身体虚弱、食欲欠佳的产妇还是很好的。

但对于胃酸过多、胆道疾病、痛风等患者，不宜多喝汤，尤其是浓肉汤。

植物蛋白中的佼佼者——大豆类大豆类（黄豆、黑豆、青豆等）的突出优点是含有丰富、优质的蛋白质，蛋白质含量在40%左右，蛋白质的营养价值可与肉类相媲美，是植物蛋白中的佼佼者。

大豆蛋白中赖氨酸含量丰富，恰好补充了谷类食物中赖氨酸的不足。

所以，谷类和豆类食品搭配食用，可以相互取长补短，提高蛋白质的营养价值。

大豆中的脂肪含量高达18%，富含不饱和脂肪酸，特别是含有丰富的必需脂肪酸。

大豆的脂肪熔点低，易于消化吸收，并有降低血胆固醇的作用，其中卵磷脂可促进脂肪的代谢，防止脂肪肝的形成。

## <<老干部健康宝典>>

### 编辑推荐

《老干部健康宝典》由化学工业出版社出版。

近20多年来，我国政治稳定，经济、社会发展，人民安居乐业，生活水平不断提高，许多威胁人民生命的传染病得到控制，平均寿命延长。

但富裕起来之后，在不知不觉中，人民健康也出现了不少新问题。



<<老干部健康宝典>>

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>