

<<中老年与亚健康>>

图书基本信息

书名：<<中老年与亚健康>>

13位ISBN编号：9787502237462

10位ISBN编号：7502237461

出版时间：2007-3

出版时间：原子能

作者：田亚平

页数：613

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>

## <<中老年与亚健康>>

### 前言

21世纪是高科技、高信息化和高度文明的世纪，随着科技的进步，人类平均寿命将得以更大延长，我们将面临进入老龄社会的挑战。

预计到2025年人的平均预期寿命可达95岁以上，有百分之一的人进入百岁行列，五分之一的人可活到120岁，那时全世界约105亿人口中将有12亿进入百岁以上。

人类社会将跨入高度文明和相当老龄化的时代，人的寿命不仅可借助高科技得到更大延长，老龄人个个健康长寿，绝大多数人达到“无疾而终”，以降低社会医疗成本。

同时，不因社会老龄化而使社会生产力弱化，也不因人口老龄化而使社会活力发生危机或带来沉重负担。相反，由于人的素质不断提高，人的智慧得到充分发挥，活力得到长时间的释放，人的潜能得到更大发掘，体力得到充分保障，人的创造力也得到同步发展。

人类在改变着地球和宇宙的同时，也在不断地改变着自身，这种相辅相成，相互作用的结果会给我们自己和我们的子孙后代带来什么样的世界和什么样的自我呢？

这是人类面临的一个重大问题，老龄化问题将始终是社会的主题。

我国已于2000年进入老龄型社会国家，60岁以上的老年人已超过1.3亿，达到全国人口的10%以上，2025年将达20%，将进入相当老的老龄型国家。

现在我国人均寿命已达71.4岁，比世界平均水平高5岁，可见21世纪我国老龄人口将增长很快。

我国总人口占世界人口的四分之一，其中老龄人口亦居世界之最。

同时，我国人口老龄化过程是在经济尚不发达的条件下发生的。

有人说：21世纪是中国的世纪，是中国经济、科技和生产力全面大发展的世纪，是中国复兴中华的新世纪。

但也是我国人口老龄化进程发展迅速的世纪。

所以老龄化问题已是我国面临的一个十分突出的重大问题，希望全社会有识之士共同关注和研讨的问题。

根据科学研究和生物学法则显示：哺乳动物的自然寿命是生长期的5-7倍，人的生长发育期为0-25岁，这样推断人的自然寿命应是25-175岁，为什么大多数人都没有活到自然寿命，享尽天年呢？

原因是多方面的，我们认为关键在于向社会、家庭和个人传授卫生保健知识，更新人们的观念，树立牢固的保健意识。

只有在正确的健康意识指导下，人们的就医用药，保健养生才会科学合理，只有提高自我保健能力，养成健康行为，才能纠正不良习惯，消除危险因素，防治疾病、强身健体，促进人们能健康长寿和生活美好幸福。

我们想为创造健康长寿的新型健康社会，实现人类这一历史的巨大系统工程，做些力所能及的工作，但个人的能力有大小，“象负千斤，蚁负粒米”，各尽所能，我们虽不能成大象，但愿做个勤奋的山蚁，也会觉得充实和尽责。

我们二十多位教授、副教授，主任医师、副主任医师及各科系医学家和有关学者，以翔实的资料，严谨的方法，编撰这部拙著并将其献给社会，特别是为中老年读者奉献一点有益营养，为迎接第二个青春加油助力，愿天下有识人皆健康长寿。

由于我们学识水平有限，编撰时间短促，加之多位撰稿人分头执笔，未能集中充分讨论，在内容和编排上肯定有许多不足之处，挂一漏万，在所难免，敬请读者不吝赐教。

谨向为本书的出版作出贡献的各位专家教授、审稿、编排人员致以衷心谢意。

田亚平 房文彬2006年12月18日于北京

## <<中老年与亚健康>>

### 内容概要

《中老年与亚健康》是二十多位医学专家撰写的一部中老年综合保健图书。全书共分十九章，全面介绍了人的生命；衰老与抗衰老；生命与运动；争做健康老人；中老年与心脑血管病；中老年与呼吸道疾病；中老年与消化道疾病；老年糖尿病；中老年外科病的诊治；老年人与肛肠病；中老年与肿瘤；中老年妇女保健；中老年与皮肤病；中老年五官保健；中老年与骨关节病损；老年人监护及老年病康复；中老年与六大营养素；中老年与平衡医学；老年病影像诊断与介入治疗等。

## &lt;&lt;中老年与亚健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 人的生命第一节 人的自然寿命第二节 影响人的寿命的环境因素第三节 影响人的寿命的饮食因素第四节 影响人的寿命的遗传因素第五节 影响人的寿命的自身因素第六节 影响人的寿命的经济因素第七节 影响人的寿命的疾病因素第八节 延年益寿不是长生不老第二章 衰老与抗衰老第一节 当今人类衰老与抗衰老的现状第二节 人为什么会衰老第三节 延缓衰老的途径和方法第四节 延缓衰老的目的和意义第五节 健康老人的标准与亚健康状态第六节 延缓衰老的对策和合理的药物治疗第三章 生命与运动第一节 生命在于运动的真正意义第二节 中老年人参加运动锻炼的特殊作用第三节 中老年人运动锻炼注意事项第四节 中老年人运动的最佳方式第五节 体育锻炼与体力劳动第六节 体育锻炼与老年痴呆第七节 运动锻炼与自我保护第四章 争做健康老人第一节 联合国对年龄划分的新标准第二节 老龄社会的指标有哪些第三节 全世界人口趋向老龄化第四节 我国进入老龄社会的特征第五节 每个人都应争做健康老人第五章 中老年人与心脑血管病第一节 战胜不利环境维护心脑血管功能第二节 中老年人如何进行心脑血管自我保健第三节 烟酒对心脑血管疾病的影响第四节 人的心脑血管与人体位的关系第五节 人的心脑血管为什么会硬化第六节 高血压与高血压病第七节 冠心病的预防和诊治第八节 脑梗死的诊断和治疗第九节 脑出血的诊断和治疗问答第十节 怎样预防脑梗死和脑出血第十一节 怎样预防脑萎缩第十二节 老年帕金森病的诊断和治疗第十三节 老年性痴呆的预防和诊治第六章 中老年人与呼吸道疾病第一节 呼吸生理及衰老对呼吸系统的影响第二节 “老慢支”的由来与防治第三节 怎样防治肺气肿第四节 如何早期发现肺癌第五节 中老年人与支气管哮喘第六节 痰带血丝切勿轻视第七节 中老年人为什么易患肺部感染，如何防治第八节 老年入睡眠中呼吸暂停是怎么回事，如何防治第九节 老年人常患“感冒”要查清原因及时治疗第七章 中老年与消化系统疾病第一节 老年人吞咽困难有哪些原因第二节 老年人顽固性呃逆的原因和处理方法第三节 老年人“烧心”(heartburnt)的原因和诊治第四节 老年人腹胀的原因和处理方法第五节 如何防治慢性萎缩性胃炎。第六节 中老年急性胰腺炎的诊治现状第七节 中老年人消化道出血的原因及诊治第八节 老年人腹泻的原因及诊治第九节 老年人便秘的原因及处理方法第十节 如何诊断早期肝硬化第八章 老年糖尿病第一节 概述第二节 临床表现第三节 诊断与分型第四节 治疗总论第五节 糖尿病教育第六节 糖尿病的监测第七节 饮食疗法第八节 运动疗法第九节 心理疗法第十节 口服降糖药第十一节 胰岛素疗法第十二节 中医疗法第十三节 合并症与并发症第四节 糖尿病患者的社会问题第五节 预防第十六节 结束语第九章 老年外科病的诊治第一节 老年人外科急腹症的诊治第二节 老年人重症胆管炎的诊治第三节 老年人发现患胆囊结石怎么办第四节 老年人急性胰腺炎的诊治第五节 老年人阻塞性黄疸的诊治第六节 老年人下肢血管病变的诊治第七节 门静脉高压症的诊治第八节 中老年与阴茎癌第九节 老年人泌尿系统感染的诊治第十节 前列腺增生症的诊治第十一节 前列腺癌的诊治第十章 老年人与肛肠病第一节 老年人大肠肛门生理解剖特点第二节 老年人易患的肛肠疾病第三节 老年人易发生便秘的原因第四节 老年人痔疮病的防治第五节 老年人便血的常见原因第六节 老年人与大肠癌第七节 老年人肛周潮湿、瘙痒常见原因第八节 老年人腹泻常见原因第九节 老年人肛肠疾病如何预防第十一章 中老年与肿瘤第一节 中老年人为什么易患恶性肿瘤第二节 如何早期发现恶性肿瘤第三节 中老年男性易患的恶性肿瘤第四节 中老年女性易患的恶性肿瘤第五节 目前恶性肿瘤的治疗方法有哪些第六节 良好的自强心态为什么能抗癌第七节 为什么对待癌症也要从战略上藐视，战术上重视第八节 晚期癌症患者的止痛问题第九节 卵巢肿瘤的诊治第十节 癌症遗传基因的发掘和意义第十一节 外科手术在治疗恶性肿瘤中的地位第十二节 防治肝炎对预防肝癌的意义第十三节 烟酒与恶性肿瘤的关系第四节 体育锻炼与癌症防治第五节 饮食与恶性肿瘤的关系第十二章 中老年妇女保健第一节 什么是围绝经期综合征？如何治疗和自我调控第二节 中老年妇女子宫脱垂的原因是什么？有何危害？如何治疗第三节 中老年性阴道炎如何诊治第四节 子宫颈癌有哪些原因？如何诊治第五节 绝经后阴道出血有哪些原因？如何诊治第六节 中老年妇女如何自我检查乳房包块7有何意义第七节 困扰中老年妇女的乳腺病如何诊治第八节 中老年妇女乳头溢液或血必须重视第九节 中老年妇女如何保护秀发第十节 中老年妇女怎样使青春常驻第十一节 中老年妇女腰腿痛要注意哪些问题第十二节 中老年妇女为什么易患骨质疏松症

## &lt;&lt;中老年与亚健康&gt;&gt;

?

注意事项有哪些第十三节 中老年妇女为什么易患贫血和营养不良第十三章 中老年与皮肤病第一节 中老年为何易患皮肤瘙痒症?

如何防治第二节 怎样延缓中老年人脱发和白发第三节 中老年对皮肤肿瘤要提高警惕第四节 中老年的带状疱疹有何特点?

如何治疗第五节 中老年手足皲裂症的诊治第六节 常卧床老年人防治褥疮第七节 早期诊治皮肤恶性肿瘤第八节 中老年好发的细菌病毒皮肤病第九节 中老年真菌感染的皮肤病第十节 中老年与银屑病第十一节 中老年红斑狼疮的诊治第十二节 中老年维生素缺乏病第十三节 中老年如何皮肤保健第十四章 中老年五官保健第一节 老年性白内障发展过程需要注意的问题第二节 急性青光眼的诊治与预防第三节 突发眼前“飞蚊影”可能有哪些原因?

如何治疗第四节 糖尿病视网膜膜病变的眼底改变如何治疗与预后第五节 老年性鼻衄的原因和治疗第六节 老年性耳鸣如何诊治第七节 老年性耳聋如何诊治第八节 老年性眩晕如何诊治第九节 什么情况下老年人需戴助听器?

注意事项有哪些第十节 何谓老年性阻塞性睡眠呼吸困难综合征(打呼噜)?

如何治疗第十一节 老年人口腔常见病的诊治第十二节 高血压、心脏病的老年人能拔牙吗第十三节 牙齿敏感症如何治疗第四节 老年人口腔的自我保健第五节 中老年人全口义齿的注意事项有哪些第十五章 中老年与骨关节病损第一节 中老年骨退行性变与骨关节病损第二节 骨关节软组织的结构、功能和病损的诊治第三节 中老年与骨质疏松症第四节 骨质疏松性骨折和股骨头骨折第五节 与内分泌有关的老年骨代谢性疾病第六节 中老年与腰腿痛病第七节 老年人何为易发生骨关节损伤,如何防治第八节 老年人与足骨病第九节 中老年与颈椎病第十节 老年性肩关节周围炎第十一节 中老年关节镜的应用第十二节 中老年与人工关节置换术第十三节 中老年与股骨头坏死症第四节 老年人肌纤维织炎,肌腱、腱鞘、滑液囊疾病第十六章 老年人监护及老年病康复第一节 老年人的心理监护第二节 老年痴呆症的康复医疗第三节 如何实行老年偏瘫的康复第四节 颈椎病的康复医疗第五节 老年人肩周炎的康复治疗第六节 老年人的社区保健问题第十七章 中老年与六大营养要素第一节 什么是六大营养要素第二节 合理饮食最重要第三节 食疗就是祛病药方第四节 饮食营养的几个问题第十八章 中老年与平衡医学第一节 平衡是宇宙的自然法则第二节 平衡是医学的理论基础第三节 平衡是人体健康的基石第四节 治病必求其平衡第五节 平衡是人类生死观的基础第十九章 中老年与影像学诊断及介入治疗第一节 什么叫影像学?

目前影像学诊断技术有哪些第二节 各种影像诊断技术的优缺点及适应症第三节 磁共振检查有哪些适应症和优缺点第四节 血管造影的适应症与注意事项第五节 老年心脏病介入治疗近况第六节 老年心脏病在何种情况下应行冠脉搭桥术第七节 胆道恶性梗阻的介入治疗第八节 老年性创伤性关节炎放射诊断第九节 老年性脊柱炎及X线特点第十节 老年性骨质疏松X线特征第十一节 什么叫数字减影(DSA)?有哪些适应症第十二节 辐射造成的人体损伤与其防护

## &lt;&lt;中老年与亚健康&gt;&gt;

## 章节摘录

笑：微笑处世，有利于人际交往、工作、生活，更有益于健康。

俏：人不言老，自然年轻，良好的心理状态和生理状态，老年人亦需较俏的包装，人时打扮，得体装束，给人以生机和活力，增强自信。

聊：人与人之间需常语言沟通，可以在聊中获得激励，使受挫的心得到抚慰。

撻：遇到挫折和烦恼的事，不能解脱，忧郁、愤怒，是生活和健康的大敌，要拿得起，撻得下，乐观理智地看待事物，有益于延缓衰退和防止老化。

食：合理饮食、少吃甜食，多吃蔬菜和清淡食品，可抗衰老。

动：长期坚持1-2项合适的运动，不但能顺利度过“更年期综合症”和“离退休综合症”，还可延衰增寿。

治：凡已诊断明确的更年期综合症，需要积极治疗，一般可服用谷维素、维生素E、更年康和镇静剂等。

还可应用雌激素进行替代疗法，雄激素如甲基睾酮等治疗，5mg每日两次肌肉注射。

第六节 延缓衰老的对策和合理的药物治疗研究抗衰老的目的，是为了人们健康长寿。

虽然衰老是人类重要过程的必然规律。

但是，经过各种努力推迟衰老的发生和发展也是可能的，也是人类社会发展的需要。

随着对人类衰老机制的进一步揭示，为探讨延缓衰老的方法开拓了广阔的前景，使人类能更有效、更有针对性地制定抗衰老的措施，在一定程度上人类已赢得了延年益寿的成效。

为了当今老年人人都能享尽天年，根据科研结果，提出以下对策，以供老年人参考。

## 1、保持良好心态。

维护体内外动态平衡心理和生理，七情六欲，对人体健康有着重要的影响，所以心理保健，对延衰增寿十分重要，首先对老年人心理保健，要有正确的理念。

目前，国际上对健康的定义提出新的概念，认为：“健康应是全面的健康，它不仅是体现在没有疾病和强健，还要有完好的生理、心理状态和社会适应能力”。

所以，在探讨老年人自我保健，首先要讨论老年人的心理保健。

研究老年人内心世界的老年心理学，近年已有较大的发展，有希望使老年人人都能愉快地过着健康老龄的幸福晚年生活。

一般老年人的心理老化不如身体生理功能老化快，心理老化其个体差异也很大，有的老年人心理老化速度较慢，虽然年事已高，但记忆力仍然很好，思维敏捷，精力充沛。

而有些老年人心理老化则很快，表现出记忆力差，思维迟钝，精力不足。

一般规律是：善于用脑，勤于思考的老人，智力衰退慢，心情开朗、意志坚定、发奋图强的人，到老年仍保持旺盛的创造力。

而日常不愿动脑筋的人，智力衰退快。

心情抑郁、意志薄弱、缺乏进取心的人，则往往是人未老，而智先衰。

一个心理健康的老人，应该能正确地认识自己，能自觉地控制自己。

然而有些老年人常出现异常心理现象，如老年痴呆、健忘、抑郁、猜疑、幻觉、妄想等。

因此，研究老年人不健康的心理特点，对于防治老年人的心理疾病，提高老龄人群的心理健康水平和对社会的适应能力都有深远的意义。

怎样才能保持老年人的心理健康，避免异常的心理出现？

下面提出的心理保健具体措施，可供参考。

## (1)保持自信心“人不能自负，却不能没有自信”。

人生最要紧的是敢于自信，老年人保持自信心尤为重要。

一般人到60岁以后就会产生“衰老感”，感到自己已经老了，则失去生活的积极性和工作、学习的劲头，抱上自卑自弃的消极态度。

现代科学研究证实：人的智力到老时不会全面衰退，特别是知识的深度和广度、实际的判断分析能力和解决困难问题的能力，许多老年人往往胜过青年人。

## <<中老年与亚健康>>

如果，老年人有了这种认识，就可保持自信心，能克服自卑自弃的心理，防止过早地心理老化。有了自信心，才能不去计较生活中遇到的一些不愉快的事情，才能在自信中更加锤炼自己，在自信中做一支蜡烛，去照亮别人、奋发向上、再创辉煌。

(2)营造和睦健康的家庭，欢度晚年幸福生活 家庭是国家的基本元素，是组成社会的细胞，也是老年人幸福生活的基础。

对于老年人的身心健康，与延年益寿关系十分密切。

因为，老年人既是家庭的成员，又是家庭中的长者，老年人尤应处理好家庭成员间的关系，家庭成员互相关心，互相照顾，互相理解，互相体贴，使家庭气氛融洽。

特别是老年夫妻之间，更要互相体贴照顾，相依为命，老年夫妻间的性生活习惯是从年轻时延续下来的，仍应保持和谐的、配合默契的、良好的、规律的性生活。

到老年后，双方性欲虽然减退，仍需要有适当的愉快的性生活，这也是顺乎自然的生理现象，对老年人的身心健康是非常重要的。

老年人在家里特别需要人理解，需要有人交往和交谈，沟通思想。

老年人长期呆在家里，说话的人少了，易心情压抑。

子女要多抽时间与老人闲谈，征求老人意见，维护老年人的心理平衡。

老年人也要理解年轻人，承认亲子间代沟的现实，保持家庭和睦，这对维护老年人的心理健康是十分必要和有益的。

(3)规律的生活习惯，维持心身的正常运转 人的心理活动是以大脑的生理活动为基础的，因此，大脑有规律的活动，不仅是让大脑的活动保持最佳状态，而且使心理活动得以顺利进行，而大脑的规律活动又是生活规律的前提。

一个人的生活越规律，大脑的活动也就越规律，这是相辅相成的良性循环，是保证心理活动健康发展的必需条件。

因此，老年人要保持身心健康，一定要有自控自律、自我调整的能力，尽可能地使个人的生活规律化，定时量化。

(4)良好的爱好和志趣，使生活丰富多彩 离退休的老人，常出现的“离退休综合症”的失落感，如果没有任何兴趣和爱好，生活单调乏味，“一天只三饱两倒”，贫乏枯燥，精神空虚抑郁，久而久之，影响情绪，损害健康。

所以，老年人闲下来后必须要有健康的业余爱好和奋发向上的志趣，才能使生活充实，精神有所寄托，并能陶冶情操，振奋精神，生活内容多姿多彩，才能有益于身心健康，延年益寿。

老年人的兴趣和爱好，要因人而异，室内活动包括读书看报，练习书法绘画，收听广播观看电视，养花卉、鱼鸟，参加文艺演出等。

室外活动有旅游、参观、划船，观看球类比赛，还可根据自己的特长，身体状况允许的情况下，可找点临时工作干，但一定以适度为宜，有逸有劳，切勿过度，才能精神饱满，心里充实。

这样才能促进老年人的身心健康。

## <<中老年与亚健康>>

### 编辑推荐

《中老年与亚健康:祝您健康长寿》由化学工业出版社出版。



<<中老年与亚健康>>

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>