

<<中老年男性养生保健>>

图书基本信息

书名：<<中老年男性养生保健>>

13位ISBN编号：9787503827983

10位ISBN编号：750382798X

出版时间：2001-6-1

出版时间：中国林业出版社

作者：薛永伦

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>

## <<中老年男性养生保健>>

### 书籍目录

第一章 中老年男子的特征一、生理特征 1. 中老年人骨骼的变化 2. 中老年人消化系统的变化 3. 中老年人呼吸系统的变化 4. 中老年人心血管系统的变化 5. 中老年人主要感觉器官的变化 6. 中老年人前列腺的变化 7. 中老年人性器官的变化 8. 中老年人牙齿的变化 9. 中老年人泌尿系统的变化二、心理和角色特征 1. 老年人的性格变化 2. 衰老感 3. 退休综合症 第二章 养生的基本原则一、古人论养生二、古人四时养生法 1. 春季 2. 夏季 3. 秋季 4. 冬季三、老年人的衣食住行 1. 衣 2. 食 3. 住 4. 行四、道、儒、佛家与养生 1. 道家与养生 2. 孔子与养生 3. 儒家与养生 4. 佛家与养生五、祖国医学的养生防病之道 1. 适应四时气候的变化, 总结养生原则 2. 修心养性, 防止精神刺激 3. 饮食有度 4. 劳逸结合, 不要过度紧张劳累 5. 坚持体育锻炼 6. 节制性欲六、养生格言.....

## &lt;&lt;中老年男性养生保健&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 第三章 生活起居与养生保健  
人类生活中至关重要的一项。

一般说来，人的一生要在各自的住宅中度过一半以上的时间。

住宅环境对健康的影响，一直受到长寿学家的注意。

我国自古以来，劳动人民创造了种类繁多的各种建筑，上至帝王宫室楼台殿阁，下至山村寺庙、石屋、竹楼，许多都符合长寿的道理。

就我国大部分地区而言，住宅的朝向一般要求坐北朝南，这样门窗面向太阳，既采光充分，又可冬暖夏凉。

住宅应注意空气流通，防止潮湿。

一般摆床铺的位置，以开窗后风直吹，而且以头西脚东为好。

此外，住宅周围的环境，随着工农业的发展，对人类健康和寿命的影响作用，已大大超过了住宅本身的重要性。

住宅建筑在无污染、无噪音、安静、清洁的地方，应避免高压线强电场、强磁场和有超声波、放射线的地方。

因为这些因素对人体健康长寿不利。

在住宅旁种植些树木、花草，有防尘、降低噪音和调节空气的作用，应大力提倡。

当然，关于卧室、浴室、厕所、厨房的布局，空间的大小，都应符合卫生的要求。

但是，我国目前尚处在社会主义初级阶段，这些住房的要求，在城市中一时不易达到，只能量力而行。

1. 居室容积 通常是以空气中二氧化碳含量，作为室内空气污染程度的间接指标。

一般居室每小时能自然换气2.5~3次，因此，居室容积以每人占13~5立方米左右为宜。

但是，这种住房容积，目前只能在一部分农村、山区可以达到，对多数城市而言，只能逐步实现。

2. 居室高度 居室的高度是指由地板到天花板的净高度或平均高度。

居室讲究有一定的高度，是为了保持居室有必要的容积，满足居室采光的需求，改善室内微小气候，降低夏季居室的温度，保持室内呼吸带的空气新鲜，使居住室内的人有宽敞舒适的感觉，对体温调节和高级神经活动不致有不良影响。

关于居室调试的卫生标准，现在各方面的看法还未完全一致。

武汉有关部门对武汉地区居室高度进行了实验研究。

试验的室高为2.2米、2.5米、2.8米、3.1米和3.4米。

观察结果表明：室高的降低对夏季室温影响不大，其温度差最大仅0.6℃，并且看不到室内温度随室高的增加而降低的明显征象；他们认为2.5米~2.8米的室高是卫生上可以容许的。

上海有关部门也对这个问题进行了研究，发现不同高度的居室中二氧化碳的污染程度不同，从而建议以2.6米作为居室高度的最低限度。

他们从房间的热稳定性理论对室高变化与室温的关系进行了探讨，也认为用增加室高来降低室温是不明智的方法。

总的说来，根据我国各方面对这个问题进行的研究结果，我国大部分地区采用2.6~2.8米左右的室高是适宜的。

3. 居室面积 居室面积的大小，应视家庭成员多少及生活方式而定。

如按每人需居室容积15立方米计算，居室高度设为3米，则每人所需居住面积为5平方米。

决定每人平均居住面积的另一个因素，是能够保证人们的正常生活活动，避免过分拥挤和减少传染病传播。

一般说来，居室对人的健康长寿有一定的影响，但不是决定性的因素，应按具体条件灵活对待，因地制宜，如果不切实际地强调住房对健康的作用，造成精神负担，反而对健康长寿不利。

4. 居室进深 居室的进深与采光和通风有关。

在进深大的居室中，离外墙较远处的空气流动缓慢，换气困难；自然采光在靠近门窗的地方最好，离

## <<中老年男性养生保健>>

窗较远(2~2.5米)则显著下降。

距窗户远的地方,其自然采光系数可减少至相当于窗口处的 $1/11 \sim 1/3.5$ 。

此外,窗户越高,窗户上缘距天花板愈近,直射和散射的阳光越容易深入到室内,室内距离窗户较远处就能得到较好采光。

如果居室较大,最好是在居室的两对面开窗或门,形成空气对流。

5. 高山气候宜于老年人疗养 我国有许多著名的高山风景区,它们以其美丽壮观的千姿百态吸引着大批游客,而且它们那宜人的气候和设备良好的疗养院,也吸引着许多需要疗养的老年人。

那么高山气候对人的健康会有哪些影响?高山气候又适合哪些老年病人疗养呢?首先,到高山风景区疗养,眺望大自然的秀丽景色和云雾缭绕的山峰,可给老年人带来美的欣赏和欢快的心情,忘却烦恼和杂念。

老年人离开闹市那紧张、嘈杂的环境,在山区疗养,可以充分享受静谧与谐和。

这些都能够对神经系统,产生极好的镇定的调整作用。

在高山区风景区疗养,阳光充沛,日照较强,接受太阳光线中的紫外线,也远较城市为多。

因为在城市的上空,漂浮有尘埃、烟雾等大量的污染物,使阳光的紫外线受到阻挡和吸收。

紫外线是一种波长在296~310毫微米的光线,它照射到皮肤上,可使皮内的脱氢胆固醇,转化为维生素D,从而改善了体内钙磷代谢,可以预防老年性骨软化症。

紫外线有较强的杀菌作用,对于患皮肤化脓性感染,如疔病、脓疱病等,有很好的防治效果。

明朗的阳光,对慢性风湿性关节炎、神经痛,也有减轻症状的功效。

高山气候的特点,一般是夏季较为凉爽,例如我国著名风景区黄山,6~9月份,平均温度在25.2左右,这种气温对于患有高血压病、心血管疾病或神经衰弱的老年人,避暑疗养和身体康复,十分有益。

国外一些医生研究发现,在高山区居住,有助于抑制高血压的发展,并可使血压逐渐下降。

高山区生活对心脏有保护作用。

老年人在高山风景区疗养,可以有组织地观光文物古迹,观赏瀑布名潭,愉快的体力活动有增强体力,改善体质的功效。

山区多林木,空气清新,负离子丰富,生活在这个环境中,时时吸入大量负离子,可以调整神经系统的功能,使人精神焕发,舒心惬意。

.....

## <<中老年男性养生保健>>

### 媒体关注与评论

前言养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝，是一门内容十分丰富的学问。

几千年来，我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述，并积累不少成功的经验，成为人类十分珍贵的遗产。

随着现代社会的发展，人们生活和工作的压力不断增大，衰老往往从人的中年就开始了，很多老年时的疾病往往在中年时就埋下了隐患，所以，养生保健已经不只是老年人的事，如果从中年时就注意，可能收到更好的效果。

关爱老年人，已成为新世纪的一个重要社会命题。

“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。

随着中国快速进入老龄化社会，在全社会倡导一种关爱老年人的社会风尚，对从根本上改善老年人的生存状态，具有重要的社会意义。

基于这个认识，我们编写了《中老年男性养生保健》这本书。

本书在较系统地介绍我国传统养生保健知识中，着重强调了内容的科学性、实用性，阐述了中老年的养生保健知识，同时力求浅显易懂，以适合更广大中老年读者阅读。

由于编者水平有限，加之科学技术的不断发展，书中难免会有一些偏颇之处，敬请读者见谅与斧正。

同时向对本书提供过各方面帮助的朋友们，致以诚挚的感谢。

编者

2001年初春

<<中老年男性养生保健>>

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