

<<带病长寿>>

图书基本信息

书名：<<带病长寿>>

13位ISBN编号：9787538857443

10位ISBN编号：7538857443

出版时间：2008-4

出版时间：赵颂杰 黑龙江科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：赵颂杰 著

页数：256

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>

<<带病长寿>>

前言

“金无足赤，人无完人”，就人的健康而言，也是如此。

随着岁月的推移，无病的“完人”大概不多。

据统计，真正无病“老”死的人不到10%。

因此，体弱多病者怎么长寿，就成为一个值得人们关注的问题。

美国人寿保险公司的一项调查结果令人惊讶——体弱多病者往往是长寿的，并且还发现，凡带病长寿者，大多蕴含着求生欲望所激发的一种本能，体弱多病者因自知有病，常能珍惜和保养自己“多灾多难”的身体。

体弱多病者是如何带病长寿的呢？

原来，因为他们尝过病痛的滋味，有病就求医，并坚持必要的健身锻炼，没有体壮者那样粗心大意；因为有病，他们不放纵烟酒，并注意饮食的合理搭配，不像体壮者那样毫无顾忌；因为有病，他们主动与疾病作斗争，打持久战，不断增强自身对疾病的抵抗力，而不像体壮者那样自以为有“老本”可吃；因为有病，他们深知“怒气伤身”的道理，不争强好胜，不动辄为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火。

如此，能量消耗缓慢，“细水长流”，使他们的生存期限得以延长，不像体壮者那样自以为健康，因而常常忽视自我保健，能量快速流失，以致在人生壮年就“油干灯灭”了。

可见，体弱多病并不可怕，可怕的是忽视自我保健，不重视自我保健。

体弱多病者只要能正视疾病，乐观豁达地与疾病作斗争，而不是谈“病”色变、忧心忡忡、一蹶不振，就一定能战胜疾病并逐步恢复健康，最终达到益寿延年的目的。

因此，我们必须对自己的身心健康承担起更大的责任，用科学的医疗保健知识武装自己，培养良好的生活方式和积极健康的生活态度，很多情况下，体弱多病者亦是能长寿的。

<<带病长寿>>

内容概要

据美国人寿保险公司的调查，带病者往往是长寿的，并且还发现，凡带病长寿者，大多蕴含着求生欲望所激发的一种本能，他们因自知有病，常能珍惜和保养自己“多灾多难”的身体。所以，只要注意科学的养生保健，保持健康的乐观心态，你也能欢愉地度过晚年，长寿也不是梦。

<<带病长寿>>

书籍目录

第一章 人到黄昏——旧病新病都来犯1.老年人的体质特点2.老年人的患病特点3.过分依赖会加速衰老4.活不到100岁的原因5.老年生活可以欢度第二章 适应自我——岁月不饶人1.为什么要承认自己老了2.别跟生物钟闹别扭3.老年人一定要做到起居有常4.要长寿就不要拒绝性交5.要适应“空巢”生活6.长寿者需要制气第三章 规范自我——给生活加些规律1.善待大脑，延缓衰老2.老年人更要注意护肤3.适量饮酒有必要4.营造优美的居住环境5.老年人如何穿6.将“扫除”进行到底7.定期体检很重要第四章 修正自我——查查你的生活习惯1.严防病从口入2.蔬菜水果抗衰老3.老人怎么吃更营养4.都是沙发惹的祸5.不宜与电视交情太深6.睡好，才会身体好7.别让牙齿保健入误区8.谨防药到病未除第五章 提升自我——迎接健康新知识1.给红细胞“减肥”治血稠2.食物营养的两面性3.缺雌性激素，女性会出现问题4.素食不一定长寿5.双歧杆菌与长寿6.老年人要会笑会哭第六章 激发自我——让生命在运动中升华1.长寿离不开运动2.老年人适合做有氧运动3.老年人也需要柔韧性锻炼4.老年人更需要力量训练5.用运动来对抗肥胖6.冬天还能室外锻炼吗7.随时随地“踢”出健康来8.锻炼看不见，健康看得见第七章 艺术自我——要为生活添砖加瓦1.老年人要学会“玩物”2.音乐是健脑的精神大餐3.常在花间走，能活九十九4.如椽大笔，书人生真谛5.宠物——老年人的精神“伴侣”6.户外“三浴”7.养鸟有益身心健康8.悠然自得，游山玩水9.动静结合，棋牌养生10.老年人的钟爱——门球11.太极人生第八章 超越自我——人老心不老，激情还燃烧1.老年人的心理特点2.健身先健心3.放弃沉重心理，寻求快意人生4.如何从丧偶中走出来5.莫让孤独感伴随整个晚年6.闹静相宜利长寿7.不妨得过且过8.抑郁症危害全身第九章 挑战自我——自信地与疾病周旋1.老年病，三分治，七分养2.老年人要注意隐性疾病3.给前列腺做个“减肥”手术4.让人颤抖的帕金森病5.与痴呆症保持点距离6.警惕体内“交通事故”7.别让疾病扫了你的“性”第十章 找回自我——发挥潜能，绝不落伍1.60岁为什么是老年人第二个青春期2.不用年轻人“搀扶”自己3.发挥老年人的创造力4.把老年生活融入网络5.老年人养生要靠自己6.淡泊致远，长寿有道

<<带病长寿>>

章节摘录

3.过分依赖会加速衰老人一旦步入老年，机体就会衰老，功能就会退化，体力也会减弱，这是谁也改变不了的自然规律。

子女、亲属及休养院所的工作人员，多给老年人一些关爱和照顾是应该的，这会给老年人的日常生活带来很多方便，使老年人真正老有所养，老有所乐，老有所终，让他们无忧无虑地安度晚年。

不过，从老年人自身的生理保健和心理保健方面来讲，晚年生活过分地依赖于别人照顾，也容易产生一些副作用，其中最主要的就是会加速人的衰老。

老张和老刘同时进干休所，两人年龄不相上下。

老张由于儿女不在身边，许多生活小事又不愿麻烦别人，都是自己跑，自己办，从买菜做饭搞卫生，到迎来送往会朋友。

不过大家都说，老张退休这些年没啥变化，一点没见老。

而老刘则不同，大事由干休所工作人员帮着办，生活小事全靠在身边的儿女们忙活，老刘则一天无所事事。

结果他的身体越待越懒，脑袋越待越沉，大病虽没发现，小病却不断，整天迷迷糊糊、无精打采，谁见了都说他明显老了。

看来，老年生活有依靠，做得适当是好事，过分依赖就可能变成坏事。

子女孝敬父母是应该的，但子女有自己的事情要做，因此，要求子女时刻在身边，或者随叫随到，这些都是不太现实的，也是不合理的。

从心理需求的满足度来看，老年父母对子女产生依赖性情感的原因有以下几点。

老年人特有的孤独和寂寞感，让老年人更需要亲密的依恋关系。

从忙碌到清闲，生活中尚未找到新的替代事件。

人际交往的范围较狭窄，生活中知心朋友不多。

老年夫妻之间的沟通与交流质量不高，被爱与被关怀的心理满足度欠佳。

未来生活没有目标，生活在茫然中。

首先，从心理学的角度讲，过分依赖别人，就是过早地把自己归入老年行列，认为自己已年老力衰，是无用之人了。

一个人的心情一旦被无能、无用、无奈困扰，就很容易失去生活的独立性和主观能动性，懒得按个人的意志和爱好安排自己的生活，从而进一步加速身心老化。

一般来讲，一个人从工作岗位退休下来的前几年，身体比较健康，精力比较旺盛，独立生活能力也比较强，完全不必依赖他人，要给自己一种“我还行”，“我不算老”的心理暗示，才会有精神。

其次，一些有慢性病的老同志，本来经过调养和功能训练，是可以逐渐好转或恢复的。

但如果过分依赖别人的照料，总觉得离开了别人自己不行，就会丧失战胜疾病的信心和意志，削弱自身的免疫功能和内在的抗病力。

由丧失信心，到丧失能力，自己树起的“顽敌”成了自己康复的致命障碍。

俗话说：“用则进，不用则退。

”对于一些老年性疾病，单单依靠别人的照顾是不可能得到完全恢复的。

有一位76岁高龄的老人，大腿股骨骨折后卧床3个多月不能活动。

待打开固定的石膏时，老人腿部肌肉已严重萎缩，无法站立，他的家人甚至给他准备好了轮椅。

没想到这位坚强的老人，硬是咬牙坚持，一点儿一点儿地练站立，练走步，最后终于又能举步活动，独立生活了。

假如他拆掉石膏后，就坐在轮椅上靠别人照顾，也许他真的要永远与轮椅为伴了。

此外，老年人避免过分依赖他人，独立自主地安排自己的生活，还可以有效地预防老年性痴呆症的发生。

其实，退休生活不只是让自己的身体得到休息，老年人还应该根据自己的兴趣爱好，把自己的退休生活安排得丰富多彩，充实而有意义。

老年人也应该注重培养新的兴趣点，特别是一些适合自己的体育运动，不要让自己闲着。

<<带病长寿>>

这样，不但可以使自己的身体得到适当的运动，还可以通过多动脑筋，陶冶情操，防止大脑过早老化。

有首歌儿唱得好：“革命人永远是年轻，她好比大松树冬夏常青……”老年朋友不妨把退休生活看做是人生路上一个新的起点，是进入老年生活新的开始，依靠自己，用自己的双手去装扮夕阳的美景！

<<带病长寿>>

编辑推荐

《带病长寿》将为你讲述长寿、保健的基本知识。

如果你活不到100岁，责任主要在自己。

不要祈求天降灵药助你长寿健康，而应科学地管理生命，赢回自己的寿命。

其实“长寿秘诀”，“灵丹妙药”就在自己身边。

即使机体受到疾病的侵袭，但如果我们能注意呵护自己的身体，拥有良好的心态，同样能迈向更高的寿年。

<<带病长寿>>

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>