

<<四世同堂百年春>>

图书基本信息

书名：<<四世同堂百年春>>

13位ISBN编号：9787560735214

10位ISBN编号：7560735215

出版时间：2007-12

出版时间：山东大学

作者：冷光贤，赵铁锁主

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>

## <<四世同堂百年春>>

### 内容概要

健康，是人类永恒的主题，有了健康，才可能获取一切，若失去健康，就意味着失去了一切。本书立足于现代老年人的健康问题，包括饮食、生活习惯、保健方法、运动、用药等内容，带给你全新的健康理念，健康从此不再遥远！

<<四世同堂百年春>>

书籍目录

第一章 寿命、衰老与抗衰老第二章 亚健康状态及其对策第三章 当心现代生活方式病第四章 防癌先从餐桌上开始第五章 “癌从口入”与“癌从口防”第六章 吸烟有百害而无一利第七章 酒害正悄悄向人袭来第八章 保持健康的性生活第九章 老人缺钙与补钙第十章 健身强体增进免疫第十一章 重新认识大豆——破译“天下第一保健品”之谜第十二章 吃油革命——启动“全民换油工程”第十三章 老人用药安为先第十四章 怎样正确对待和选用保健品第十五章 中老年人的“隐形杀手”——高脂血症第十六章 第三次饮水革命第十七章 科普天地第十八章 健康箴言

## <<四世同堂百年春>>

### 章节摘录

**第一章 寿命、衰老与抗衰老** 随着经济的发展,科学的进步,卫生保健水平的不断提高,人类寿命逐渐延长。

一、老年社会的到来 1. 老年社会 据联合国世界卫生组织规定:一个国家或地区,65岁以上老年人占总人口的4%以下者,称为青年国家或地区;占4%~7%者,称为成年国家或地区,高于7%者称为老年国家或地区。

目前许多国家,都已超过这个数字,达10%以上,如瑞典13.9%,德国和法国13.4%,英国13.1%,挪威13.0%,大大超过全世界7%的平均水平。

我国是一个发展中国家,国家规定60岁为老年期(退休年龄)。

目前我国已进入老年国家,其中上海、江苏、浙江、山东、北京、天津、河北、河南、广东、湖北等省、市,有的已接近10%,有的已超过10%。

济南市全市人口350万,老年人已达42万,已超过10%。

据统计,2000年,全国已有1.3亿老年人,占10%以上。

2025年,将达17%以上(2.5亿人),2050年,将达到20%以上(3.3亿)。

到那时,每5个人中,就有一个是60岁以上的老年人。

2. 老年社会带来的新课题 (1) 赡养问题:目前的年轻人多为独生子女,将来一对夫妇要负担四个老人的养老和护理。

(2) 医疗问题:老人有病,不可能都进医院住院,这就需要开展社区医疗服务和家庭病房,老年自身保健知识也需要广为普及。

(3) 老年教育:老有所学,老有所为。

老年人也要学习新知识,老年大学是个好办法。

(4) 老年婚姻:老年丧偶者,随着年龄的增长而增加,这个问题应引起重视。

3. 老年学的兴起 由于社会老龄化带来一系列问题,所以开展这方面的研究就势在必行,“老年学”也就应运而生了。

……

## <<四世同堂百年春>>

### 编辑推荐

健康长寿无秘方，步入人生休闲期的老年人犹如一棵硕果累累的大树，又像一支未唱完的歌，要根据自身的条件和环境选择科学的生活方式，均衡饮食，保持乐观的心态，晚年生活必能健康满载，耆乐融融，化作一片夕阳红！

<<四世同堂百年春>>

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>