

# 《老年抗衰长寿小百科》

## 图书基本信息

书名：《老年抗衰长寿小百科》

13位ISBN编号：9787539013381

10位ISBN编号：7539013389

出版时间：1998-06

出版社：江西科学技术出版社

作者：余先莹,等

页数：657

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

### 内容提要

1996年，国家卫生部提出，我国卫生工作面临“三个转变”，其中一个最重要的转变是：“卫生工作重点将由控制疾病本身转移到健康保护和健康促进上来”。本着这个方针，是笔者作为编著此书唯一宗旨和预期的目的。据此，本书着重向读者介绍了老年人应该怎样看待自己，以及如何消除影响人类自然寿命的因素，特别突出了重点第五篇“抗老化的举措”和第六篇的一些章节占据了全书总篇幅的75%，作了较详尽的论述，所有举措既提得较具体，且又易行有效。本书综合了古今中外、中西医学各方面的精萃，尤其是90年代以来的科研成果；本书是一本奉献给老年事业工作者、老年医学工作者及有初中以上文化水平的老年人参阅的好书。此书之好，好就好在它科学性和趣味性相统一；知识性和可读性相统一；厚养和锻炼相统一；动和静相统一；中医和西医相结合。为延年益寿，都应读一读。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一篇 绪论

##### 第一章 健康长寿靠什么

##### 第二章 古今中外智者对老化的认识

###### 第一节 何必为年龄发愁

###### 第二节 二春论

##### 第三章 60岁（花甲）的老年男人和女人， 应该是怎样的？

##### 第四章 我国正快步奔向“老龄化国家”

##### 第五章 世界人口老龄化的趋势

##### 第六章 世界与我国的老人节

#### 第二篇 人类的自然寿命

##### 第一章 地球上的生物及其寿命

###### 第一节 生命是什么

###### 第二节 生命何时出现“男女之分”

###### 第三节 什么叫寿命和寿命的极限

###### 第四节 生物的分类

###### 第五节 植物界的主要类群

###### 第六节 动物界的主要类群

###### 第七节 地球上现存主要生物的寿命

##### 第二章 人类的自然寿命

###### 第一节 人类的进化与五次大迁徙

###### 第二节 我国古代对人类自然寿命的研究

###### 第三节 引人注目的人类生命活力学

###### 一、环境适应能力

###### 二、抗病能力

###### 三、人体再生能力

###### 四、人体的特异传感

###### 五、气功的作用

###### 第四节 人的生命耐力

###### 第五节 永存的生物

###### 第六节 人类自然寿命的推测法

###### 一、概率理论计算法

###### 二、寿命系数推算法

###### 第七节 人类为何难活到自然寿命

###### 一、呼吸方式的改变

###### 二、运动姿势的改变

###### 三、消化功能的改变

###### 四、血液循环功能的改变

###### 第八节 人类自出现至今逝者已达850亿

##### 第三章 人类历代预期寿命及现况

###### 第一节 国内外人类历代寿命

###### 第二节 当代各国人均寿命

###### 第三节 人均预期寿命男女有别

###### 一、性染色体的遗传差别

###### 二、胆固醇含量的性别差异

###### 三、男女寿命不同在于性激素

- 四、前列腺环素、甲状腺分泌女多于男
- 五、男子的脑萎缩比女子快
- 六、女性白血球的数目较多
- 第三篇 人类的老龄
- 第一章 人类老龄的标志
- 第一节 健康老年的标志
- 第二节 机体老化过程的生理特点
- 一、毛发皮肤的变化
- 二、五官的变化
- 三、神经、精神活动的变化
- 四、内分泌系统的变化
- 五、心血管系统的变化
- 六、呼吸系统的变化
- 七、运动系统的变化
- 八、泌尿系统的变化
- 九、消化系统的变化
- 第三节 老年时期人体外型老化的十大特征
- 第二章 人类的生长发育与老龄
- 第一节 人口素质
- 第二节 人类生长发育的简单过程
- 第三节 遗传性疾病与长寿
- 第三章 人类的老化机理
- 第一节 微小损害积累致老化
- 第二节 基因表达与老化
- 一、DNA改变
- 二、X - 染色体活化
- 三、基因表达的变化
- 四、纤维母细胞培养的基因表达
- 五、组织的基因表达
- 第三节 体内水失衡学说
- 第四节 自由基学说
- 第五节 环状DNA使人衰老
- 第六节 白细胞介素3，是人类衰老的关键因素
- 第四章 人类的老化自测
- 第一节 人类的老化进程
- 第二节 我国健康老人的生理特征
- 第三节 自测老化的方法
- 一、自测有无“未老先衰”
- 二、自测肺功能两法
- 三、自测体力年龄
- 四、综合老化简易测知法
- 五、心理老化自测法
- 第四篇 影响人类自然寿命的因素
- 第一章 自然因素
- 第一节 人与生态系统
- 第二节 祖国医学的天人合一论
- 第三节 空气因素
- 第四节 噪音因素
- 一、噪音的强度及频谱

二、噪音的来源

三、噪音对健康的影响

第五节 噪光因素

一 “人工白昼”打乱生物节律

二 “闪烁彩灯”使人眼花缭乱

三、镜子世界分不出东西南北

第六节 水的因素

一、水的污染

二、水污染的原因

三、水污染后对健康的危害

第七节 土壤因素

一、土壤的污染

二、土壤污染的原因

三、土壤污染对人体的危害

第八节 地理、气候因素

一、人种是怎样形成的

二、人类将产生“新人种”

三、举世关注克隆人

四、世界及我国主要癌症的地理分布

五、地理环境特异性地方病

(一) 地方性甲状腺肿

(二) 地方性氟中毒

(三) 克山病

(四) 大骨节病

六、气候各种效应在威胁人类

(一) 温室效应

(二) 热岛效应

(三) 海洋沙漠化效应

(四) 雾与健康

七、国际间在关注自然环境

第二章 社会因素

第一节 心理因素

一、当前我国老年人的心理状况

二、感情应力学说

三、心理状态与健康长寿的关系

第二节 职业条件

一、较有利于健康的职业

二、九类共99种职业病受国家保护

三、自古皇帝短命多

四、古代医师多高寿

第三节 礼俗与道德

一、九九重阳祝长寿

二、道德风尚敬老翁

第四节 医疗条件

一、人类的死亡原因在变化

二、人类的死亡年龄在逐渐延长

第三章 个体因素

第一节 遗传因素

第二节 身高因素

## 第三节 癌症性格及A型行为

## 第四节 生活习惯

## 第五节 饮食因素

### 一、合理的饮食对人体的作用

### 二、不合理的饮食对人体的有害影响

### 三、饮食平衡是至关重要的

### 四、人类因食多而早亡

### 五、人类是为了生存而吃还是为吃而生存

## 第六节 个人嗜好因素

### 一、波利维亚传来的毒害 一吸烟

#### (一) 烟草简史

#### (二) 烟草危害记载及其毒害成分

#### (三) 标明香烟毒害的“焦油量”

#### (四) 一支香烟烟雾所需新鲜空气的稀释量

#### (五) 尼古丁是否会帮助思考？

#### (六) 吸烟所引起的各种疾病

#### (七) 吸烟及烟雾危害健康的机理

#### (八) 大力提倡与自觉戒烟

### 二、应该有讲究的 饮酒

#### (一) 酒史简介

#### (二) 酒的成分

#### (三) 酒的度数

#### (四) 饮酒与健康

#### (五) 酒精中毒症的表现和分期

#### (六) 饮酒何为适量

#### (七) 酒精在体内的吸收及排泄途径

#### (八) 酒量的秘诀

#### (九) 酒精中毒自诊法

### 三、利多弊少的 饮茶

#### (一) 茶史小考

#### (二) 茶叶的成分及药用价值

#### (三) 茶叶的副作用

## 第四章 婚姻因素

## 第五篇 抗老化的举措

## 第一章 自我保健

### 第一节 认识自我保健

### 第二节 怎样自我保健

#### 一、自我观察

##### (一) 精神状态

##### (二) 看眉毛、眼睛会告诉“你有什么病”

##### (三) 易被忽视的病态面容

##### (四) 观手测病

##### (五) 皮肤颜色、气味与健康

##### (六) 口味知病

##### (七) 舌苔的颜色变化预示着什么

##### (八) 痰与健康

##### (九) 观尿察病

##### (十) 大便的变化也反映疾病

##### (十一) 观察躯干的外表变化

(十二) 学会测量自己的体温、脉搏、呼吸

(十三) 十五种危险征象

(十四) 不可忽视的“夫妻癌”现象

二、自我分析

三、自我调理

四、自我锻炼

第三节 学识自我保健

第二章 心理保健

第一节 老年时期的心理特征

一、一般的心理变化

二、超常的心理变化

(一) 失落感

(二) 隔绝感

(三) 孤独感

(四) 没落感

(五) 恐惧感

第二节 老年时期心理保健的意义

一、健康长寿的“冬眠剂”

主要参考资料

# 《老年抗衰长寿小百科》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)