

前 言

QIAN YAN

人最宝贵的是生命,生命最重要的是健康。健康是人创造财富的必备资本,是家庭幸福的前提条件。人们向往长寿,但长寿的前提是健康。

人要维持生命,延长寿命,必然要受到人体内外各种因素的作用和影响。人体所受到的外部影响,可以分为两方面:一方面是自然环境中各种因素的作用和影响,比如天气中温度、湿度、气压等的差异和变化,还有紫外线、声、光、电、磁和其他射线的影响,空气中氧气、二氧化碳、二氧化硫的含量,大气中的尘土烟雾或花粉菌丝,等等,都可以对人体起作用或造成影响。中医十分重视风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪,就是重视自然环境因素的影响。另一方面,是社会环境中各种因素的作用。人是生物中进化得最复杂最高级的生命。人体有着极强的适应环境的能力,能及时、灵活地作出各种反应。人体的五脏六腑各司其职,消化吸收营养,分解释放能量,解毒排毒排泄,呼吸循环保温。不管环境情况如何变化,生理上总能保持平衡稳定。人体强大的免疫系统,能随时清除侵入人体的细菌病毒。此外,人体还有很强的创伤愈合恢复能力。总之,人类本身具备顽强的生命力。因此,可以说保护好我们的健康和生命力,发挥生命的无限潜能,就是我们争取长寿的基础。

但是高科技在带给人类高享受、高营养的同时,又产生了高污染、高噪声、高压、高应激。人与人、人与自然、人与自身的不和谐,地球大环境与人体小环境的严重污染又引发了生命的三大失衡:(1)心理失衡;(2)代谢失衡;(3)生理失衡。这三大失衡最终缩短了人类的寿命。在这种情况下,人类固有的潜能和强大的生命力显得十分脆弱,不堪一击。人体的内、外失衡,影响了寿命的长短。

因此,为了维持良好的生命状态,我们必须改变外部环境,如努力改善生活条件、提高生活卫生水平,创造一个更适合人类生存的自然环境和社会环境。同时,我们还要注意维持自身体内的平衡,这可以说是决定人体寿命长短的关键。因为外部环境的改造并非一朝一夕之事,也并非单个个体所能为的。而作为个体,我们可以择地而居、择食而饮、择动而康、择四季而行……化不利因素为有利因素或趋吉避凶,方能够使人体自身达到平衡,并与外部环境达到和谐,最终“尽终其天年,度百岁乃去”。

本书《中老年健康长寿 1000 问》为您提供详实的资料,丰富的经验,旨在帮助您获得更健康的生命状态,拥有和谐的人生,尽可能地助您达到长寿之巅。

编者

2008 年

目 录

MOU LU

第一卷 疾病与健康长寿

1. 老年期疾病有何特点/002
2. 老年高血压有哪些特点/002
3. 老年高血压患者降压应注意什么/003
4. 老年人发生单纯性收缩压增高为什么不可忽视/003
5. 老年高血压病人的饮食要求有哪些/004
6. 高血压病可用哪些药膳食疗/004
7. 老年高血压病人应怎样运动/004
8. 老年性低血压有什么危害/005
9. 低血压病可用哪些药膳食疗/005
10. 老年人如何防治冠心病/005
11. 冠心病人的夜间三杯水为何称为“安全水”/006
12. 冠心病老人怎样做好自我心理调适/006
13. 冠心病饮食原则是什么/007
14. 冠心病病人过冬有何注意事项/007
15. 什么是心肌梗塞,有何临床表现/008
16. 急性心肌梗塞有哪些先兆症状 /008
17. 患过心肌梗塞的病人有何注意事项/009
18. 心绞痛自我护理有哪八招/009
19. 老年人发生心衰,应采取哪些措施/010
20. 什么叫脑血栓,它是怎样形成的/010
21. 脑血栓形成前有何先兆/010
22. 何为脑栓塞/010
23. 脑梗塞会复发吗/011
24. 脑血栓与脑栓塞有何不同/011
25. 什么是腔隙性脑梗塞,有何临床症状/011
26. 哪些人易患脑梗塞,常见诱因有哪些/012
27. 什么是脑出血/012
28. 怎样预防脑出血/012
29. 为何要谨防脑出血“杀回马枪”/013
30. 什么叫蛛网膜下腔出血/013
31. 老年人蛛网膜下腔出血有何特点/014
32. 为何说忽视“小中风”引来“大中风”/014
33. 哪些因素易诱发脑卒中/014
34. 脑卒中后为何不可忽视康复治疗/015
35. 脑卒中后如何进行康复治疗/015
36. 什么是高血压脑病/016
37. 什么是老年痴呆症,分为哪三期/016
38. 老年性痴呆如何早防/017
39. 老年性痴呆“六大早期信号”是什么/017
40. 帕金森病有何特点/018
41. 帕金森综合征可用哪些药膳食疗/018
42. 什么是神经衰弱/018
43. 神经衰弱有何表现/019
44. 怎样防治神经衰弱/019
45. 什么是更年期抑郁症/020
46. 怎样预防更年期抑郁症/020
47. 什么是老年性抑郁症/021
48. 老年性抑郁症有何特点/021
49. 老年抑郁症有何蛛丝马迹/022
50. 如何治疗老年抑郁症/022



- 51.什么是老年焦虑症,可分为几类/022
- 52.防治焦虑症有何措施/023
- 53.什么是强迫症,如何自我检测/023
- 54.什么是更年期综合征/024
- 55.更年期综合征如何防治/024
- 56.更年期妇女易患妇科肿瘤吗/025
- 57.为何要警惕中老年人性格突变/025
- 58.引起老年人失眠的原因是什么/025
- 59.老年人如何克服失眠/026
- 60.中老年人能常服催眠药吗/027
- 61.失眠有何自我简易疗法/027
- 62.如何防治偏头痛/027
- 63.如何防止“老慢支”冬季发作/028
- 64.老年慢性支气管炎可用哪些药膳食疗/028
- 65.为何说“感冒是百病之源”/029
- 66.中老年人怎样防治感冒/029
- 67.老年人为何易患肺炎/029
- 68.老年性肺炎有何特点及如何预防/029
- 69.老年人肺结核有何特点/030
- 70.老年性肺气肿有何表现,如何防治/030
- 71.肺气肿患者如何合理运动/031
- 72.什么是肺心病,早期有何征象/031
- 73.老年人如何预防肺心病发作/031
- 74.为什么老年人易得糖尿病/032
- 75.老年糖尿病有哪些特点/032
- 76.什么是糖尿病“黎明现象”/033
- 77.防治糖尿病要把好哪“三道关”/033
- 78.糖尿病防治有哪八大误区/034
- 79.怎样预防运动性低血糖/034
- 80.你走出了“无糖、降糖”概念的误区了吗/035
- 81.什么是高血脂,血脂异常对人体有何危害/035
- 82.什么是胆固醇,有何生理功能/035
- 83.血脂增高为什么能造成双目失明/036
- 84.血脂异常调脂治疗的原则是什么/036
- 85.血脂高一定要吃药吗/037
- 86.如何通过运动治疗血脂异常/037
- 87.早期动脉硬化有何蛛丝马迹/038

- 88.动脉硬化有何可怕后果/038
- 89.怎样早期发现脑动脉硬化/039
- 90.老年人动脉粥样硬化如何预防和治疗/039
- 91.高黏血症有何早期信号/040
- 92.为何饮水可以降黏/040
- 93.何谓反流性食管炎/041
- 94.反流性食管炎的临床表现有哪些/041
- 95.老年性胃炎如何防治/042
- 96.慢性胃炎如何选择食物/042
- 97.老年人消化性溃疡有何特点/042
- 98.“溃疡”患者有何饮食误区/043
- 99.什么是胃下垂,有何防治措施/043
- 100.治疗胃下垂有何运动疗法/044
- 101.胃结石是怎么回事/044
- 102.什么是肠梗阻,有何典型症状/045
- 103.什么是慢性肠炎,有何临床表现/045
- 104.老年人胆道疾病有何特点/045
- 105.怎样防治胆囊炎和胆石症/046
- 106.老年胆石症患者应如何加强养护/046
- 107.老年人为什么易发生便秘/047
- 108.为什么不良的排便习惯会造成便秘/047
- 109.便秘与情绪有关吗/048
- 110.便秘有哪八种危害/048
- 111.如何应用饮食疗法治疗便秘/049
- 112.便秘、鼻出血与中风有何联系/049
- 113.如何预防老年人便秘/049
- 114.老年人急性胰腺炎有哪些特点/050
- 115.老年性肝炎有什么特点/050
- 116.脂肪肝是不是肝炎/051
- 117.脂肪肝防治有哪八大误区/051
- 118.防治脂肪肝有何意义/052
- 119.何谓早期肝硬化,如何治疗/052
- 120.如何预防中老年人贫血的发生/053
- 121.老年人为何易发生腹外疝/053
- 122.何为老年肥胖,有何病因/053
- 123.肥胖有何危害性/054
- 124.老年人为什么不宜服用减肥药物/055
- 125.老年肥胖如何进行综合调理/055
- 126.人体为何会得癌症/055



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>