

<<健康大百科>>

图书基本信息

书名：<<健康大百科>>

13位ISBN编号：9787117152464

10位ISBN编号：711715246X

出版时间：2011-12

出版单位：人民卫生

作者：陈峥

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>

内容概要

《健康大百科:老年篇》内容简介：“人将老朽，最终驾鹤西归，走向极乐世界”是无法抗拒的自然规律，但如何使自己青春永驻、鹤发童颜、长命百岁却有规可循。

为了帮助即将走向或已经迈入老年的朋友们实现健康长寿的夙愿和“老而不病、病而不残、残而不废”的老年医学目标，我们编写了这本《健康大百科老年篇》。

编者们并不奢望《健康大百科:老年篇》会成为包治老年疾病的灵丹妙药，但愿其成为帮助老年人延年益寿、去病强身的良师益友。

全书涵盖老年健康教育、预防保健、慢病防控和康复护理方面的健康科普知识500问，从老年人合理膳食与营养、科学运动与睡眠、中医养生、皮肤健康与美容、健康风险与疾病预防、男女老年性健康、失能与临终老人照护等多个方面进行综合指导，旨在使读者积极响应党和国家健康老龄化的大政方针，以此书作为积极老龄化健康行动的指导工具，努力实现成功的老龄化，尽情享受美丽夕阳红。

作者简介

陈峥，主任医师、教授，硕士研究生导师。

北京老年医院院长，多年致力于老年医学与老年健康保障的临床与科研工作。

曾在加拿大约克大学、多伦多大学和美国霍普金斯大学及研究所研习老年医学。

现任中国老年学学会老年医学委员会副主任委员，老年保健与康复委员会副主任委员，全国老年医院联盟理事长，中国生命关怀协会常务理事，首都医科大学老年医学系副主任，中国康复学会老年康复分会副主任委员等职。

发表论文40余篇，主持完成多项国家重点科研项目，出版老年专著四部。

书籍目录

第一章 老年人的饮食与营养第一节 老年人的日常饮食1.为什么老年人要强调平衡膳食2.为什么老年人宜选择优质蛋白质食物3.老年人如何科学饮用牛奶4.老年人应该如何食用豆类食物5.老年人应如何正确对待吃“饭”6.老年人吃粗粮吃得越多越好吗7.为什么老年人更容易缺乏维生素和矿物质8.为什么老年人要多吃新鲜蔬菜和水果9.老年人在选用烹调油上应注意哪些问题10.为什么老年人要提倡清淡少盐的膳食11.什么样的烹调方法更适合老年人12.老年人如何合理安排一日三餐13.为什么老年人吃饭一定要讲究“慢”14.老年人应如何科学合理地饮用水15.老年人喝茶应注意什么16.老年人饮酒应注意哪些问题17.老年人如何合理选择营养补充剂18.老年人如何科学补钙19.为什么说老年人应该走出不敢吃鸡蛋的误区20.为什么老年人既要喝鸡汤,又要吃鸡肉21.喝骨头汤真能补钙吗22.老年人长期素食能长寿吗23.老年人常吃剩菜剩饭好吗24.许多老年人喜欢吃汤泡饭,这个习惯好吗第二节 患病老年人的饮食25.老年人怎样判断自己的营养状况26.为什么老年人要重视预防营养不良和贫血27.老年肥胖症如何营养治疗28.老年糖尿病患者如何科学饮食29.老年心脑血管疾病患者如何营养治疗30.老年高血压患者如何营养治疗31.老年高脂血症患者如何营养治疗32.老年慢性肾功能衰竭患者在饮食上应注意哪些问题33.老年痛风患者饮食应注意什么34.老年人拉肚子了应该怎样饮食35.急慢性胃炎如何营养治疗36.老年消化性溃疡病人如何营养治疗37.老年脂肪肝患者饮食上应注意哪些问题38.老年胆囊炎、胆结石患者应怎样饮食.....第二章 老年人的运动与睡眠第三章 老年人的中医养生第四章 老年人的皮肤健康与美容第五章 老年人的健康风险与疾病预防第六章 老年男性健康第七章 老年女性健康第八章 失能、临终老人的照护

章节摘录

版权页：插图：提倡谷类为主，强调膳食中谷类食物应是提供能量的主要来源，应该达到一半以上。这样既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪及含脂肪较高的动物性食物，有利于预防相关慢性病的发生。

食用谷类太少，会对身体产生极大的危害，所以每日饮食一定要保证谷类食物的摄入量。

老年人吃粗粮吃得越多越好吗人们吃的主食越来越精细，基本上都是精白米、精白面等，所以营养学家提出了“讲营养吃粗粮”的口号，如今粗粮的好处被越来越多的人所熟知。

粗粮包括精米白面以外的谷类和豆类，如小米、玉米、荞麦、燕麦、高粱、大豆、绿豆、蚕豆等，粗粮中含有丰富的膳食纤维、B族维生素和矿物质，可以促进肠蠕动和排便，促进胆汁的排泄，降低血清胆固醇水平，同时富含的植物化学成分有抗氧化、预防动脉硬化、降低心脑血管疾病危险性的作用。

但许多老年人又进入了另一个误区，认为粗粮吃得越多越好，甚至一天三顿都吃粗粮，这种观点也是不科学的。

精白米、精白面在反复碾轧加工过程中，许多营养成分都会损失掉，长期吃精白米面，会引起多种营养素的缺乏。

另一方面，老年人消化器官生理功能减弱，咀嚼功能和胃肠蠕动减弱、消化液分泌减少，吃粗粮过多不但口感不好，还会增加胃肠负担，不容易消化吸收，所以正确的观点应该是粗细搭配，粗粮细做。

中国营养学会建议的粗粮摄入量是每天50~100克，太少或过多都不好。

老年人吃粗粮最好粗粮细做、巧做，尽量蒸煮，少油炸，如窝窝头、豆包、杂粮粥等都是非常好的做法。

为什么老年人更容易缺乏维生素和矿物质维生素和矿物质在体内含量虽小，但却发挥着重要的生理功能。

编辑推荐

《健康大百科:老年篇》编辑推荐：北京市人民政府组织、10位院士审定、推荐、1000位专家参加编写、解答生活中6000个健康问题。

十位院士科学顾问题词：传播健康科普知识，服务民众健康需求——王陇德、关注百姓生活，做好健康传播——王忠诚、传播健康知识，增强人民体质——王澍寰、学健康百科大全，争做健康北京人——庄辉、关爱生命，传播健康——陈君石、生儿完美，生长完美，小儿外科知识必须普及——张金哲、快乐生活，幸福人民——胡亚美、发挥医务人员健康传播主力军作用，全心全意为人民健康服务——翁心植、做好健康科普传播，服务群众健康生活——高润霖、拥有健康，生活幸福——程书钧。

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>