

<<我在美国讲中老年健康>>

图书基本信息

书名：<<我在美国讲中老年健康>>

13位ISBN编号：9787313092458

10位ISBN编号：7313092458

出版时间：2013-2

出版时间：上海交通大学出版社

作者：陆裕财

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>

<<我在美国讲中老年健康>>

内容概要

《我在美国讲中老年健康》共分二十讲，分别阐述了中老年人正常的生理和心理变化，常见疾病的防治和恶性肿瘤的早期发现，健康饮食，坚持运动和保持良好心态。如何提高记忆力，口腔保健卫生，性生活，摔倒与防摔，睡眠异常，夜尿增多和脚的保养，中老年人关节病变和腰背痛以及主要关节和腰背部疼痛与行动障碍的简易可行的自我康复治疗。

<<我在美国讲中老年健康>>

作者简介

陆裕财，原上海市第六人民医院医生，1990年赴美国芝加哥从事科学研究工作，现定居美国休士顿。

<<我在美国讲中老年健康>>

书籍目录

第一讲 中老年的生理变化 一、衰老与长寿 二、生理性退化与年龄同行 三、神经系统 四、心血管系统 五、呼吸系统 六、消化系统 七、泌尿系统 八、肌肉骨骼系统 九、免疫系统 十、生殖系统 十一、感官系统 十二、老年人服药的安全性 十三、老年人生理变化的特点 第二讲 中老年的心理变化 一、学习新事物的能力 二、记忆力 三、对外界事物的反应 四、智能 五、烦恼 第三讲 中老年的常见疾病与防治 一、高血压病 二、心脏疾病 三、脑血管意外 四、老年痴呆 五、骨质疏松症 六、糖尿病 七、前列腺肥大 八、老年性白内障 九、预防老年性疾病的措施 第四讲 中老年常见的恶性肿瘤 一、乳腺癌 二、前列腺癌 三、直肠癌、结肠癌 四、肺癌 五、胃癌 六、食管癌 七、原发性肝癌 八、鼻咽癌 九、卵巢癌 十、子宫内膜癌 十一、子宫颈癌 十二、癌肿的早期症状 十三、防癌措施 第五讲 饮食与健康 一、“饮食哲学” 二、营养与健康 三、食品的营养比例分配、选择与模式 四、与饮食健康有关的其他问题 第六讲 运动与健康 一、运动的种类 二、运动的好处 三、怎样运动 四、关于运动的一些误解 第七讲 怎样保持良好心态 一、心身疾病和身心疾病 二、怎样才能保持良好心态 第八讲 怎么提高你的记忆能力 一、什么是记忆 二、记忆和遗忘的规律 三、提高记忆力的方法 四、良好记忆的必要条件 第九讲 口腔保健卫生 一、口腔的解剖和中老年人常见的口腔疾病 二、牙病与全身疾病的关系 三、全身疾病与口腔病变 四、口腔卫生和保健 第十讲 老年人的性生活 一、影响老年人性生活的因素 二、老年人性生活的必要性 三、怎样改善老年人的性生活 第十一讲 关于老年人摔倒和预防问题 一、老年人摔倒的严重性 二、导致老年人摔倒的原因 三、怎样预防摔倒 第十二讲 老年人的平衡训练 一、平衡训练的必要性 二、平衡训练的理论基础 三、平衡训练的方法 四、平衡训练的注意要点 第十三讲 夜尿增多与老年人 一、夜尿增多的原因 二、夜尿增多的治疗 第十四讲 睡眠异常与老年人 一、老年人的睡眠特点 二、失眠的原因 三、失眠的治疗 四、其他睡眠异常 第十五讲 脚的保健 一、脚的功能 二、脚的疾病 三、脚的症状与全身疾病 四、脚的保养 第十六讲 中老年常见的关节炎与腰背痛 一、关节的解剖特点 二、主要关节的功能 三、常见的关节病变和腰背痛 四、止痛药物和运动治疗及其他 第十七讲 肩关节的康复运动 一、肩关节的功能训练 二、肩关节周围肌肉的力量训练 三、肩关节的拉伸运动 第十八讲 膝关节的康复运动 一、膝关节的功能训练 二、膝关节周围肌肉的力量训练 三、膝关节的拉伸运动 第十九讲 髋关节的康复运动 一、髋关节的功能训练 二、髋关节周围肌肉的力量训练 三、髋关节的拉伸运动 第二十讲 腰背痛的康复运动 一、腰背部的功能训练 二、腹部、腰背部和腿部肌肉的力量训练 三、腰背部的拉伸运动 参考文献

<<我在美国讲中老年健康>>

章节摘录

版权页：如果你看过美国电影或电视剧，一定会对美国小伙子结实的身体，粗壮发达的肌肉留下深刻的印象。

起先，我还以为这是人种的关系，美国的白种人和黑种人都是人高马大、身材魁梧，肌肉粗壮那是理所当然的。

直到我儿子来休斯顿探亲，我才发现，这是我的错觉。

在机场，当我跟儿子拥抱时，“哇”！

他的身板厚实，肌肉硬邦邦的，简直像石头。

他告诉我，他每周至少要3次去健身房，主要是举重和打篮球。

我这才恍然大悟，原来这些发达的肌肉都是平时练出来的。

后来，又在一份心理测试资料中发现，美国姑娘心目中的白马王子，体型健美是男子性感的一个标志

。这可能就是为什么美国小伙子这么热衷于练肌肉的原因之一吧。

但不管怎么说，从健康的角度来看，坚持年轻时的力量训练，使得骨骼粗壮、肌肉发达，钙的储蕴量丰富，对预防以后中老年时期出现的骨质疏松症无疑是一种最好的方法。

<<我在美国讲中老年健康>>

编辑推荐

《我在美国讲中老年健康》由陆裕财主编，内容涉及中老年人正常的生理和心理变化，常见疾病的防治和恶性肿瘤的早期发现，健康饮食，坚持运动和保持良好心态。如何提高记忆力，口腔保健卫生，性生活，摔倒与防摔，睡眠异常，夜尿增多和脚的保养，中老年人关节病变和腰背痛等，是一本不可多得的中老年保健的自学教材，同时可供其他年龄段读者作为健康保健的参考书。

<<我在美国讲中老年健康>>

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>