第一图书网, tushu007.com

<<长寿我做主>>

图书基本信息

书名：<<长寿我做主>>

13位ISBN编号：9787506039796

10位ISBN编号：7506039796

出版时间：2010-10

出版时间：东方出版社

作者：熊仲川

页数：253

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

第一图书网, tushu007.com

前言

根据联合国世界卫生组织（WHO）的人口年龄划分，65岁以上的人口占总人口数的比例，如果超过7%则称之为老年社会。
1980年，中国台湾社会的老年人口占比是4.3 %，到了1990年为6.2 %，1994年则为7.2 %，已超过联合国所定的标准，到了2007年年底更已达10%以上，大约有260万人。
由于台湾20世纪50年代年代迁入的军人很多，造成目前老年人口的性别比例男多于女（多数国家是女多于男）。
因为老年男性与女性相比，较不会照顾自己，因而也衍生了一些社会问题。
老年人面临的问题很多，包括医疗费用的增加、生活起居与赡养问题、经济拮据的问题、照顾空间的问题等。
虽然老人福利法已于1997年6月修订，问题是要将其付诸实施仍有很多实际的问题要面对。
目前政府投入的老人预算仍不足，在经费有限的情况下，希望社会团体能积极参与；还要将服务小区化，善用老人的智慧与能力；而老人本身也要多参与社会工作，并优先规划好自己老年的经费。

内容概要

这是一本养生的书，不同于以往的一些健康书，这本书重在抗老化。
老化医学与老人医学不同，老人医学主要是研究老人所得到的疾病，以及如何诊断及治疗与这些疾病相关的医学。
而老化医学则是希望能借由一些分子生物学的机转深入了解老化的原因，研究当人类老化，在没有任何疾病的情况下，为什么会逐渐退化、死亡的一门科学。
这本书的论证很科学，作者参酌近800篇以上医学文献，并依据美国预防医学会、美国癌症医学会、美国老年医学会、美国心脏病医学会、美国糖尿病医学会等单位的指导方针及建议事项，汇整成书，对想要了解正统抗老及体检细节的人来说，是一本详尽的工具书。
书从健检指数与慢性病的角度，教读者聪明抗老，健康过日子。
作者认为抗衰老的各种错误知识与疗法充斥坊间，有必要一一检视各种抗老的方法是否据有科学根据。
　　本书站在患者的角度着想，作者说市场上有很多品牌的维生素E，在价格上他认为一粒一至三元为合理售价，若高了，就不合理。
作者会教你一些简易可行的知识来自行辨别吃药与看病的必要，如衰老程度可从健康检查数值看出，利用简易的抗老指标就能看出自己的生理年龄，不用花大钱做各种检测。

作者简介

熊仲川：国防医学院医学士，国立中山大学生命科学研究所博士。
现任国际及台湾肝细胞学会会员，国际肥胖学会会员，台湾家庭医学会专科医师，柏爱诊所及健康熊中心院长。
作者的英文水平很高，很有国际视野，知识宽广，他在书中列出了很多网站及一些英文知识，希望读者能自己去找到合适自己健康的的方法及了解更多真相。
作者在本书中从政府、社会、医生、家庭和个人的角度全方位介绍了抗老的方法，他说：我也希望社会上能有正面的教育，同时对老人能多尊重、爱护与关怀，有一天你也会得到社会的回馈与照顾。
这是我们中国社会的传统美德与现实需要。

书籍目录

推荐序1 尽早规划未来，不怕老之将至叶金川 推荐序2 反求诸己，是抗老延寿的不二法门张德明 推荐序3 抗老是终生的工作赵少康 第一章 为什么我们会老？
不老的梦想 衰老的定义和症状 是衰老，还是疾病 衰老是因？还是果？
自由基的迷惑 不可控制的因素 粒线体与衰老 粒线体DNA的变异会造成衰老 短暂的激烈运动可活化干细胞 抗老从正常饮食、规律生活做起 抗老饮食要清淡、均衡且缓 避免日晒、戒烟酒都有效果 内分泌系统与衰老 胰岛素的数值也是抗老标记 生长激素可能导致提早衰老第二章 身体健康检查与衰老 从体检看衰老 医生，要负把关责任 体检，也要量身定做 买了票，别急着上车；上了车，也可提早下车 四十岁以上，一定要体检 五十岁以上，要进阶检查 什么是抗衰老指标？
简单的血液检查也可查出衰老指标 贫血，是衰老指标 白细胞超过7500代表危险明显 衰老也是一种发炎反应 发炎反应指标 检测肺功能也可以预测衰老 最大吐气量（FVC） 第一秒的最大吐气量（FEV1） 肝指数、肝功能、脂肪肝与衰老指标 肝脂数：SGPT和SGOT 血清白蛋白 胆黄素 凝血试验 了解脂肪肝成因 肾功能与尿液：尿蛋白是肾脏的衰老指标 尿液常规检查 尿蛋白 肾脏廓清率 肌酸酐 Cystatin C：评估肾功能 尿素氮 尿中丙氨酸与甲酸盐的量 荷尔蒙的衰老指标 血中荷尔蒙 三项抗老指标 还有哪些是抗衰老指标？
五项抗衰老指标 要戒烟，要运动 四个生化抗老指标 发炎营养指数评估第三章 慢性病会加速衰老 高血压是老年疾病 白袍高血压 血压量手，也要量脚 一天两次，测量日夜血压变 老年人收缩压低于150mmHg即可，但舒张压不要低于70mmHg 小心顽固型医生 白袍高血压不应持续6年以上 暂时性的脑缺血是中风前兆 注意高血压药的副作用 糖尿病是最可怕的疾病 不可不知“胰岛素阻抗性” 让“新陈代谢综合征”寿终正寝 增加高密度胆固醇好处多 糖尿病的诊断 科普对糖尿病治疗的重要性 短期胰岛素针剂介入，保证胰脏干细胞 糖尿病是不是外科疾病？
心脏病急救只动手，不动口第四章 老年疾病的预防与治疗 性功能障碍 壮阳药，每个人都有效？
幸福门诊，可以很幸福？
性腺低下与疾病 睾固酮素的适当剂量 因人而异，专属疗程 睾固酮素有无副作用？
前列腺肥大药物，会影响性功能？
详加评估与治疗 骨质疏松症用药要小心 骨质疏松的定义与检查 造成骨质疏松的原因 常见骨折部位与治疗 预防骨质疏松的方法 双膝退化性关节炎及下肢无力 膝关节疼痛，因素繁多 下肢肌肉张力测试 加强下肢肌肉张力训练的运动 三合一治疗效果较佳 失眠与睡眠障碍，关键角色是退黑激素 更年期妇女多晒太阳，可帮助睡眠 老年痴呆症患者，可补充退黑激素 失眠是一种文明病 一个帮助入眠的好方法 放轻松，就可以睡得着 能否提早知道会不会得老年痴呆症？
痴呆前的十大警讯 痴呆与遗传无直接关系 观察大脑海马回及苍白球的体积变化 多动脑，要从年轻就开始 目前尚无根治方法 子女要多察言观色 永远无怨无悔 带领父母重新学习，从头学起第五章 癌症与衰老 避免了细胞变癌，却加速了衰老 细胞过早、过快衰老是罹癌警讯 用细胞凋零诱导因素抗癌 运用癌症指标，作为治疗的评估 乳癌：自我乳房检查无效？
乳癌的危险诱发因素 乳房摄影 核磁共振与正子摄影 卵巢癌与子宫颈癌：疫苗真有必要吗？
膀胱癌与前列腺癌：一定要做肛门指检吗？
大肠癌：大便潜血检查要连续做三天才有效 大便潜血反应 免疫法的潜血反应 粪便DNA检查 肺癌：肺功能检查比计算机断层扫描更容易发现肺癌 7大临床症状 1项身体异常 2项

实验室检查的异常　肝炎与肝癌：　病毒DNA才是要不要积极治疗的依据　　B型肝炎　　C型肝炎
　较新的癌症诊治仪器　　正子摄影——诊断癌症栓除的专业仪器　　质子加速放射治疗器第六章　你的抗老方法正确吗　维生素：到底有效还是有害？
　　水溶性维生素　　脂溶性维生素　稀有金属与微量元素　　什么是稀有金属？
　　从头发检测微量元素？
　有机食品与健康食品：真的有效吗？
　　如何正确食用有机食品？
　常见健康食品　抗老保健的药品与针剂：是抗老仙丹吗？
　　抗老保健食品与药物　　针剂　　胎盘素　十大健康骗术之一：螯合疗法

章节摘录

插图：以眼科为例，从最开始的询问病史，检查视力、视野，测眼压，之后检查眼睛的角膜、巩膜、虹彩的睫状肌，接下来是水晶体、玻璃体及视网膜（仔细检查视网膜之前，必须在20至30分钟前先点散瞳剂）等检查，最后再加上医生的判读解释及治疗方式的建议和选择，至少要一小时。
如果不花这些时间，我们很难说它会是完整的眼科检查。
然而上医院或诊所看眼科，很少有医生会这么彻底详细地检查。
体检的功能与目的，便是早期发现、早期治疗，所以一定要做得确切与完整。
医生，要负把关责任 做完身体健康检查，体检报告交到医生手里，医生必须仔细评估数据报告显示的问题，进而详细告知受检者。
同时，医生须对受检者进行非常详细的病史询问，包括：家族史、过敏史、服药史、过去史，以及身体理学检查。
如果医生没有好好评估及说明体检报告的结果与内涵，这种检查其实是白费的。
很多老百姓或许不知道，其实体检存在许多盲点，包括许多的假阴性、假阳性，体检报告隐藏了许多数字上的误差，这些误差会影响医生最后的判读。

编辑推荐

《长寿我做主:慢老》编辑推荐：人都会老，这是上天唯一的公平。
想要健康、快乐、有尊严、有品质地慢慢变老，关键就在日常生活的保健养生，并做对体检!〈br〉正确抗老首先要去除高血压、抽烟、高血糖、高血脂等危险因子。
〈br〉四十岁以上，一定要体检；〈br〉五十岁以上，要进阶检查。
〈br〉量血压不但要量手，也要量脚；应一天两次，测量日夜血压变化。
〈br〉糖尿病是最可怕的疾病，增加高密度胆固醇对健康抗老好处多。
〈br〉简单的血液检查、发炎反应、肺功能检测、肝指数、尿蛋白，都可以预测老化。
〈br〉壮阳药，不是每人都有效；〈br〉治疗双膝退化性关节炎，最须加强下肢肌肉张力训练。
〈br〉有睡眠障碍，关键角色是退黑激素；〈br〉注意痴呆前十大警讯，能延缓病情发生。
〈br〉大便潜血检查要连续做三天才有效；〈br〉病毒DNA是要不要积极治疗肝炎／癌的依据。

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