

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

图书基本信息

书名：<<中国健康长寿老人的多维视角>>

13位ISBN编号：9787508722689

10位ISBN编号：750872268X

出版时间：2010-1

出版时间：樊新民 中国社会出版社 (2010-01出版)

作者：樊新民

页数：235

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>

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

前言

目前，中国城市悄然流动着一股老年人的长寿运动，没有公开的动员，没有标语、口号，各种长寿之道、保健养生的书籍畅销，各种有利于健康长寿的生活方式在民间流行。

中国的传统文化里就有丰富的长寿养生文化，追求健康长寿，科学理性的生活，是积极的人生态度。今天的中国，社会稳定，物质充裕，文化生活丰富，百姓安居乐业，这为人们追求健康长寿提供了良好社会条件。

但是，今天那些90、100岁以上的健康长寿老人的存在还是偶然现象，如何把这种偶然现象变成必然现象，正是今天生物学界、医学界积极探讨的课题。

可以预期，未来中国的健康长寿老人会越来越多。

英国长寿学家萨利·比尔说得好：在今天如果你活不到90岁，那是你的错。

对于中国今天60多岁慢慢走向90岁、100岁的老年人来说，应当记住这句话。

本书通过对全国长寿人口分布的研究，各地62位90岁以上生活能完全自理的健康长寿老人的访谈，中国长寿之乡巴马地区的调查，以及中外长寿现象的研究，探讨健康长寿老人生活中各种要素的作用和联系，以及长寿中的特殊现象与问题，总结健康长寿的生活方式。

目的是为中国日益增多的老年人提供生活模式的选择，让老龄化社会中的老人既长寿又健康，增进老年人的生活质量，增进家庭的幸福，减少社会的负担与压力，从而提高整个民族的生命预期与生活质量。

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

内容概要

《中国健康长寿老人的多维视角》通过对中国长寿人口地域分布的研究，对62位健康长寿老人的调查结果分析，对中国长寿之乡广西壮族自治区巴马县甲篆乡的深入考察，阐述老人生活中心理个性、社会交往、处世态度、日常活动、作息规律、饮食习惯、家庭遗传、居住条件、地理环境等因素对健康长寿的影响，提供健康长寿生活模式的选择。并更广泛联系中外长寿现象，讨论老年人健康长寿的一些理论与实践问题。

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

作者简介

樊新民，教授，男，1963年生，广西桂林人，首都师范大学历史系本科毕业。
1979年在中央团校培训班毕业后留校任教，1985年转入中国青年政治学院任教。

主要讲授社会学、城乡社会学、当代中国社会问题等课程。

主要研究方向：社会分层；社会问题：老年人口。

学术著作有《都市裂痕》《生育革命》《文化社会学概要》，编写教材有《当代中国社会问题》，公开发表学术论文四十多篇。

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

书籍目录

第一章 中国长寿人口地域分布比较 第一节 中国长寿人口地域分布现状 第二节 中国长寿人口分布的特点 第三节 对中国长寿人口分布特点的分析与推测 第四节 为什么我国华南地区长寿老人比东北地区多

第二章 中国62位健康长寿老人的访谈调查 第一节 健康长寿老人调查方法与对象 第二节 健康长寿老人调查的结果与分析 一、健康长寿老人身体基本状况 二、家族遗传与女性生育状况 三、行为习惯 四、心理因素 五、社会关系 六、自然地理环境 第三节 健康长寿老人调查的结论 一、身体五脏器官健康是高龄老人健康长寿的生理基础 二、较强的自身抵抗力是健康长寿的内在因素 三、五官功能的正常与衰退人为因素大 四、女性适当生育子女对健康长寿没有影响 五、顺其自然的心态是健康长寿的心理因素 六、友好的人际关系是健康长寿老人必要的社会环境 七、素食为主，少量荤菜是最有利于健康长寿的饮食结构 八、早睡早起是有利于健康长寿的睡眠习惯 九、植被丰富、水质优良、年降雨量多，气候温暖的低纬度山区是比较有利于健康长寿的自然地理环境因素 第四节 从健康长寿老人那里我们吸取什么 一、保持平和心态 二、饮食结构要有丰富的豆制品 三、精选食用油 四、要有良好的活动和作息规律 五、保护好自己耳朵 六、保护好自己牙齿 七、注意避暑和防寒

第三章 中国长寿之乡——巴马瑶族自治县的调查 第一节 地理条件起了最重要作用 一、优良的地理气候 二、特殊的土壤条件 三、洁净的水 四、高含负氧离子的空气 第二节 人文条件有利于健康长寿 一、独特的民族婚俗 二、尊老敬老的传统 三、健康的心理性格 四、良好的饮食习惯 五、符合自然规律的生产劳动 第三节 生理条件也是一个因素 一、遗传基因好 二、自身免疫力强 第四节 巴马长寿老人给我们的启示 一、多吃绿叶蔬菜 二、多吃粗粮 三、多运动 四、少吃盐 五、少吃油 六、少生气

第四章 古今中外对衰老与长寿的探寻 第一节 中国古代医学对衰老现象的解释 第二节 现代生物学、医学对人衰老的解释 第三节 中西医学对人衰老解释的比较

第五章 中外长寿之道比较 第一节 中国传统养生长寿之道 一、中医养生 二、气功养生 三、房事养生 四、膳食养生 第二节 中西养生保健文化比较 一、中西饮食养生文化比较 二、中西保健食品文化比较 三、中西运动强身保健文化比较 四、中西心理养生文化比较 五、中西房事养生文化比较

第六章 中外长寿人口比较 第一节 世界部分国家人口平均预期寿命状况 第二节 中国与世界部分国家长寿人口比较 第三节 世界长寿人口预测

第七章 62位健康长寿老人访谈实录 一、刘秀英访谈记录 二、刘素兰访谈记录 三、吕殿柱访谈记录 四、卢春田访谈记录 五、徐淑清访谈记录 六、翟松年访谈记录 七、张松访谈记录 八、张玉丰访谈记录 九、朱征懿访谈记录 十、冯瑞访谈记录 十一、顾幼之访谈记录 十二、葛红玉访谈记录 十三、郭恩敬访谈记录 十四、舒佩实访谈记录 十五、赵麟阁访谈记录 十六、曹富江访谈记录 十七、吕桂兰访谈记录 十八、曹福全访谈记录 十九、赵家清访谈记录 二十、金某访谈记录 二十一、刘蓉访谈记录 二十二、刘新爱访谈记录 二十三、任六娥访谈记录 二十四、赵氏访谈记录 二十五、付义秀访谈记录 二十六、彭成英访谈记录 二十七、杨德福访谈记录 二十八、张洁玲访谈记录 二十九、曹文秀访谈记录 三十、陈氏访谈记录 三十一、严小玉访谈记录 三十二、李爱迪访谈记录 三十三、陈小春访谈记录 三十四、李庆芝访谈记录 三十五、褚衍荣访谈记录 三十六、董汪氏访谈记录 三十七、程明访谈记录 三十八、杜卢英访谈记录 三十九、邓长玉访谈记录 四十、杨志云访谈记录 四十一、刁祁成访谈记录 四十二、龙福云访谈记录 四十三、李护珍访谈记录 四十四、杨凤英访谈记录 四十五、黄新尤访谈记录 四十六、黄妈干访谈记录 四十七、黄作谋访谈记录 四十八、黄妈来访谈记录 四十九、黄妈爱访谈记录 五十、黄妈伦访谈记录 五十一、黄妈金访谈记录 五十二、王正元访谈记录 五十三、黄妈松谋访谈记录 五十四、黄卜坤访谈记录 五十五、黄妈坤访谈记录 五十六、黄卜新访谈记录 五十七、黄妈仁访谈记录 五十八、杨二娘访谈记录 五十九、扎西访谈记录 六十、尼玛访谈记录 六十一、泽松访谈记录 六十二、扎西卓玛访谈记录 附：中国九十岁以上健康长寿老人访谈提纲 后记

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

章节摘录

版权页：插图：一、身体五脏器官健康是高龄老人健康长寿的生理基础 从62位健康长寿老人的身体状况看，42人没有任何疾病，有疾病的20人得的大部分是一般老年常见病，身体内重要的器官如心、肝、脾、肺、肾得病很少，内分泌毛病也少，这是老人健康长寿的生理基础。

个体生命也如一个系统，体内的器官就是系统要素，系统要靠要素的健全来支撑。

从这个角度看，健康长寿老人的身体内部系统重要要素健康，没有影响整个生命系统崩溃的疾病，这是健康长寿老人生命系统得以维持长久正常运转的生理基础。

从这个现象来看，一个人要健康长寿，一个重要条件是身体的主要器官要健康，内分泌系统要正常，62位健康长寿老人的身体健康状况表明了这点。

二、较强的自身抵抗力是健康长寿的内在因素 62位健康长寿老人一年中不感冒、很少感冒的占了93.6%，为绝大多数。

从不感冒这个身体现象，我们可以看出健康长寿老人的自身条件的共同点是免疫力、抵抗力强。

而且，健康长寿老人身高和体重按标准来看，大多偏轻不高，男性健康长寿老人的平均身高169.7厘米，平均体重55公斤，女性健康长寿老人的平均身高153.8厘米，平均体重42公斤，都没显示出高大、强壮。

但在他们瘦小的身躯中，却蕴藏着极强的抵抗力。

这两方面联系起来看，一个人的自身抵抗力与身高、体重不是成正比的，似乎瘦小的老人在自身抵抗力方面更具优势。

三、五官功能的正常与衰退人为因素大 健康长寿老人的视力、听力、说话清晰度等普遍不错，而牙齿全掉和大多数掉的有50人，占80.7%，普遍较差。

牙是口腔的主要器官，每天吃饭都要用它，牙齿的好坏影响生命的质量，中国现在的健康长寿老人牙齿不好，主要缺乏牙保健知识与良好的口腔习惯，以及在过去时代口腔医疗条件的缺乏。

牙不是老掉的，可以和人的生命相伴随，掉牙是社会条件和个人人为的因素。

四、女性适当生育子女对健康长寿没有影响 生育对于女性来说是一个很大的生理负担，分娩的过程女性身体消耗也很大。

在我们调查的42位女性健康长寿老人中，有40位生育子女，其中生育1胎的与生育5-6胎的人数比例差不多，没有明显差异。

而且，生育1-6胎的共有32人，占生育女性的80%，生育8胎以上的女性较少。

从这点看女性适当生育对健康长寿没有影响。

五、顺其自然的心态是健康长寿的心理因素 62位健康长寿老人心理性格在开放式访问中大多数是“心态平和”、“开朗”、“随和”、“乐观”，只有少数“有点倔”、“脾气不太好”、“心事多”。

其实，这只是健康长寿老人心理性格的表面现象，实质上健康长寿老人年事已高，与他人无利益之争，已没有什么欲望，经历也多，看的也多，见怪不怪。

故一般心态都比较平和、随和、开朗、豁达。

可以说这些心态是健康长寿老人的生理、心理的本能反映，是一个人的心理随着生理的不同阶段而发生的心理现象，并不是健康长寿老人刻意塑造出来的。

实际上大多数健康长寿老人心理心态所表现出来的只不过是顺其自然罢了。

六、友好的人际关系是健康长寿老人必要的社会环境 在社会关系中健康长寿老人的人际关系普遍很好，人际关系好使得老人有一个亲密的家庭与友好的生活氛围。

社会关系是人的生活中必不可少的社会环境，好的社会关系会使健康长寿老人具有好的社会环境，而好的社会环境又会促进健康长寿老人拥有好的心态，这样好的心态与好的社会环境互为因果，可以形成一个良性互动，这是老人健康长寿必要的社会环境因素。

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

编辑推荐

《中国健康长寿老人的多维视角》的写作目的是为中国日益增多的老年人提供生活模式的选择，让老龄化社会中的老人既长寿又健康，增进老年人的生活质量，增进家庭的幸福，减少社会的负担与压力，从而提高整个民族的生命预期与生活质量。

<<中国健康长寿老人的多维视角>>

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>