

<<健康到老>>

图书基本信息

书名：<<健康到老>>

13位ISBN编号：9787040203974

10位ISBN编号：7040203979

出版时间：2009-5

出版时间：高等教育出版社

作者：弗里斯

页数：323

译者：付煜

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>

## <<健康到老>>

### 前言

您在中年和老年可以过高质量的生活。  
在上了年纪之后，您仍然可以保持风度和智慧、拥有健全的头脑和丰富的经历，以及充沛的精力和活力。

这绝不是神话，而是活生生的现实。

在中年和老年能享受高质量的生活，说明一个人拥有真正的健康。

重点在于生命、生活。

高质量的生活意味着纯粹意义上的健康生活——它指的不仅是没有疾病，还包括充沛的体力、健全的心理和良好的交际能力。

本书可以引导您避免疾病或在您生病时帮助解决问题。

明智地使用本书，您就可以拥有良好的健康状况。

在相当的程度上，您可以自行决定自己的老龄化进程。

您可以选择过糟糕的晚年生活，也可以选择拥有高质量的晚年生活。

您可以为社会作出贡献，也可以向社会索取。

但高质量的生活并非轻而易举就能获得。

这要求您了解一些基本的知识、制定一个好的计划并坚持按照计划行动。

您的寿命可能比您想象的还要长，但您需要为此作出规划。

您需要在健康的身体中培养一种健康的心态，您需要找到延缓衰老的方法，您需要避免重大疾病，您需要强化自己的意志、肌肉以及您同他人之间的关系。

您会将主要精力放在改善晚年生活的质量而不是大幅度延长寿命上面。

在这方面没有单一的公式。

## <<健康到老>>

### 内容概要

如何预防或延缓与衰老有关的多种疾病（如关节炎、糖尿病、高血压、心脏病和动脉粥样硬化）。

中老年人面临的健康方面的挑战，以及从选择医生、药物服用、自我治疗、保持思维活跃到拥有和谐性生活的诸多建议。

提供了45幅易于应用的医疗决策流程图表，每幅图表就解决中老年人生活中的具体问题（如腿部肿胀、关节疼痛、呼吸困难、胃灼热、失禁、排尿困难）提出了清晰、直接的建议。

<<健康到老>>

作者简介

詹姆斯·F.弗里斯，医学博士，斯坦福大学的医学教授和国际公认的健康计划专家。他的著作包括最畅销的健康指导书《照顾自己》（Take Care of Yourself）以及《照顾自己的孩子》（Taking Care of Your Child）、《关节炎：照顾自己的综合性指导》（Arthritis：A Comprehensive

<<健康到老>>

书籍目录

第一部分 生命力与衰老 第1章 老化与活力 第2章 避免致命性疾病 第3章 避免非致命性疾病  
第4章 避免一些衰老性问题 第5章 拒绝传统形象 第6章 健康老年生活的哲学：选择、应对、  
优化和成长第二部分 健康生活的基本策略 第7章 健康老年生活方式的五个要素 第8章 医生  
第9章 药物治疗 第10章 健全的头脑 第11章 老年人的性活动 第12章 健康的家居 第13章  
退休 第14章 完成计划：预先指示 第15章 利用生活方式来应对慢性病：二级预防第三部分 解  
决方案 第16章 常见问题的解决方案 第17章 疼痛问题 第18章 皮肤问题 第19章 心脏问题  
第20章 肺部问题 第21章 胃肠问题 第22章 排泄问题 第23章 针对女性的问题 第24章  
日常活动中的问题附录

## 章节摘录

共有100多种关节炎和风湿病。

最常见的4种是关节炎、风湿性关节炎、痛风以及强直性脊柱炎。

关节炎通常不会很严重，它在人的晚年发病，经常会导致手指末端关节呈瘤状肿胀。

它还会影响膝盖、髋部、颈部、脊柱，以及其他关节。

风湿性关节炎通常在人的中年或者晚年发病，除了关节问题，它可能会使人感到恶心和身体僵硬。

痛风大多在男人身上出现，患者会突然感到剧烈疼痛，并出现肿胀，它每次通常出现在一个关节——大脚趾（拇指）、踝关节或者膝盖出现的次数相对比较频繁。

强直性脊柱炎会影响背部和下背部的关节部分，如果背部长期疼痛，尤其是在早晨感觉僵硬，并且当事人无法摸到自己的脚趾，则可能患有此种疾病。

关节痛和肌痛症状比真正的关节炎要常见得多。

在这个领域，医生通常不会就诊断术语达成一致意见，对于您的问题，两位医生可能使用不同的术语来描述。

经常使用的一些术语有“纤维素增生”，尽管还有其他说法。

关节痛和肌痛很少会恶化成严重的疾病。

关节炎所引发的后果发展得极为缓慢，最好的措施是预防而不是治疗。

关节炎、关节痛、肌痛导致患者日复一日地呆在家中，无法上班，它们对工作的影响比任何类型的疾病都要大。

关节炎或者有关节痛患者需要立即去看病的情况是很罕见的。

家庭疗法通常会解决问题。

相对紧急的状况包括：感染；神经损伤；关节附近发生骨折；痛风。

对于前三项，如果忽视关节，则可能导致严重伤害；对于第四项，疼痛非常剧烈，因此需要立即为患者提供帮助。

发热、体重减轻或者其他疼痛之外的症状，或者疼痛持续6周，均表明需要去看医生——即便没有明显的轻微病因。

## <<健康到老>>

### 编辑推荐

《健康到老：享受高质量的中老年生活》是您拥有高质量生活的好帮手。

什么是高质量的生活 高质量的生活指的不仅是拥有健康的身体，还包括拥有充沛的体力、健全的心理和良好的交际能力。

《健康到老：享受高质量的中老年生活》可以告诉您如何避免疾病或在您生病时应如何选择治疗方案

您可以掌控自己的生活质量 人到中年以后，您可以在相当程度上决定自己的老龄化进程。您可以选择过糟糕的生活，也可以选择拥有高质量的生活。

但高质量的生活并非轻而易举就能获得。

这要求您了解一些基本的知识、制订一个好的计划并坚持按照计划行动。

您的寿命可能比您想象的还要长，但您需要为此作出规划，为自己量身定制具体的计划和特定的目标

掌控这一切的应该是您本人。

医疗手段可以延长我们的寿命，但无法保证我们拥有高质量的生活，而健康才是保证高质量生活的前提。

《健康到老》提供了一个完整而轻松的计划，让我们在步入中老年之后能保持健康的身体和良好的精神状态。

<<健康到老>>

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>