



人类寿命学

[下卷]



REN LEI
SHOU MING XUE

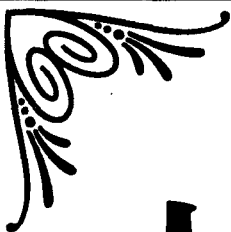


主编 吴懿芬



中国医药科技出版社





人类寿命学



REN LEI
SHOU MING XUE



(下卷)

主 编 吴懿荪
副主编 吴 江
涂添胜



中国医药科技出版社



目 录

下卷 寿命与身心调节

第 8 章 人类与瘟疫	(1095)
8.1 人畜共患病概述	(1095)
8.1.1 人畜共患病的定义和概念	(1096)
8.1.2 人畜共患病的分类	(1096)
8.1.3 人畜共患病的重要性	(1097)
8.1.4 影响人畜共患病流行的因素	(1098)
8.1.5 人畜共患病的防治原则	(1099)
8.2 瘟疫肆虐人类	(1100)
8.2.1 雅典瘟疫	(1100)
8.2.2 流行性感胃	(1100)
8.2.3 鼠疫	(1101)
8.2.4 狂犬病	(1101)
8.2.5 天花	(1101)
8.2.6 霍乱	(1102)
8.2.7 炭疽	(1102)
8.2.8 登革热	(1102)
8.2.9 甲型肝炎	(1103)
8.2.10 结核病	(1103)
8.3 现代世界流行的传染病	(1103)
8.3.1 莱姆病	(1104)
8.3.2 新型霍乱 - O ₁₃₉ 型霍乱	(1105)
8.3.3 “O-157” 病原性大肠杆菌性食物中毒	(1105)
8.3.4 汉塔病毒综合征	(1106)
8.3.5 玛尔堡出血热	(1106)
8.3.6 拉沙热	(1107)
8.3.7 埃博拉出血热	(1107)
8.3.8 艾滋病	(1109)
8.3.9 人新型克雅病	(1115)
8.3.10 汉江病毒病	(1116)
8.3.11 亨德拉病毒病	(1117)

8.3.12 尼巴病毒病	(1117)
8.3.13 西尼罗河病	(1118)
8.3.14 非典型肺炎	(1120)
8.3.15 人猴痘病	(1122)
8.3.16 人禽流感	(1123)
8.4 病毒的两面性	(1126)
8.4.1 病毒促进生物的进化	(1126)
8.4.2 病毒抑制疾病的发展	(1126)
8.4.3 病毒维持生态的平衡	(1127)
第9章 现代病	(1128)
9.1 工作、学习性现代病	(1128)
9.1.1 现代办公职业病	(1128)
9.1.2 快节奏综合征	(1129)
9.1.3 信息焦虑综合征	(1130)
9.1.4 密码综合征	(1130)
9.1.5 城市拥挤综合征	(1130)
9.1.6 白领综合征	(1131)
9.1.7 考生竞技综合征	(1131)
9.1.8 股市病	(1132)
9.1.9 年底综合征	(1132)
9.2 居住环境性现代病	(1132)
9.2.1 空调病	(1132)
9.2.2 电视综合征	(1134)
9.2.3 冰箱病	(1135)
9.2.4 电风扇病	(1137)
9.2.5 电热毯病	(1138)
9.2.6 洗衣机病	(1139)
9.2.7 家用电器噪音病	(1139)
9.2.8 建筑物综合征(乔迁病)	(1140)
9.2.9 家庭中的电磁场污染症	(1140)
9.2.10 餐具病	(1141)
9.2.11 地毯综合征	(1141)
9.2.12 购房综合征	(1142)
9.2.13 高温综合征	(1142)
9.3 衣著所致的现代病	(1142)
9.3.1 牛仔裤症	(1143)
9.3.2 紧胸束腰综合征	(1143)
9.3.3 高领晕厥症	(1143)
9.3.4 健美服装综合征	(1143)

9.3.5 领带综合征	(1143)
9.3.6 长统丝袜皮肤症	(1143)
9.4 吃喝所致的现代病	(1144)
9.4.1 美味综合征	(1144)
9.4.2 春节综合征	(1144)
9.4.3 方便快餐营养不足症	(1145)
9.4.4 罐头食品污染症	(1145)
9.4.5 啤酒病	(1146)
9.5 玩乐、旅行性现代病	(1146)
9.5.1 电子游戏机综合征	(1146)
9.5.2 耳塞机综合征	(1147)
9.5.3 影迷综合征	(1147)
9.5.4 麻将综合征	(1148)
9.5.5 舞厅病	(1148)
9.5.6 宠物综合征	(1149)
9.5.7 冬浴综合征	(1150)
9.5.8 晕动病	(1150)
9.5.9 飞机综合征	(1150)
9.5.10 光污染综合征	(1151)
9.5.11 星期一综合征	(1151)
9.5.12 时差综合征	(1152)
9.6 儿童的现代病	(1153)
9.6.1 独生子女溺爱综合征	(1153)
9.6.2 肥胖综合征	(1153)
9.6.3 信息消化不良综合征	(1154)
9.6.4 运动不足综合征	(1154)
9.7 老年期的现代病	(1154)
9.7.1 离退休综合征	(1154)
9.7.2 老年性低体温综合征	(1155)
9.8 社会心理性现代病	(1156)
9.8.1 恐孩症	(1156)
第10章 生物钟	(1157)
10.1 生物钟的概念	(1157)
10.2 生物钟的种类	(1159)
10.2.1 昼夜节律生物钟	(1159)
10.2.1.1 函数表达法证明昼夜节律	(1159)
10.2.1.2 睡眠和觉醒节律	(1161)
10.2.1.3 体温节律	(1162)
10.2.1.4 血压节律	(1162)

10.2.1.5 尿量节律	(1163)
10.2.1.6 人体器官节律	(1163)
10.2.2 超日节律生物钟	(1163)
10.2.2.1 心跳节律	(1163)
10.2.3 周经节律生物钟	(1164)
10.2.4 年节律生物钟	(1165)
10.2.5 一生节律生物钟	(1166)
10.2.6 老年人的节律	(1166)
10.3 人体生物节律的学说	(1167)
10.4 人体病理生物钟	(1167)
10.4.1 生物钟的紊乱	(1167)
10.4.2 疾病的昼夜节律	(1168)
10.4.3 疾病死亡与季节节律	(1169)
10.5 时间药理学	(1169)
10.6 自然力与人体生物钟	(1170)
10.6.1 “太阳钟”	(1170)
10.6.2 月亮	(1171)
10.7 生物钟的研究与应用	(1171)
10.7.1 利用生物钟发现和诊断疾病	(1171)
10.7.2 运用生物钟治疗疾病	(1172)
10.7.3 生物钟学说与预防医学	(1173)
10.7.4 生物钟的临床应用	(1173)
10.7.5 人类昼夜节律生物钟与时钟的差异	(1176)
10.8 寿命的生物钟	(1177)
10.9 生物钟的保养	(1178)
10.9.1 生活规律与生物钟同步	(1178)
10.9.2 生命在于调节	(1179)
10.10 调控生物钟的部位	(1180)
第11章 亚健康	(1181)
11.1 亚健康的定义	(1181)
11.2 亚健康状态的原因	(1182)
11.3 亚健康状态的症状	(1184)
11.4 亚健康状态自测法	(1186)
11.5 亚健康的典型“病征”	(1187)
11.6 亚健康状态的治疗	(1188)
11.7 亚健康状态的预防	(1190)
11.8 中医未病学	(1194)
11.8.1 治未病的理论	(1194)
11.8.2 潜病态	(1195)

11.8.3 前病态	(1196)
11.8.4 中医调养治未病	(1196)
11.9 慢性疲劳综合征	(1197)
11.9.1 慢性疲劳综合征的病因	(1197)
11.9.2 慢性疲劳综合征的临床症状	(1198)
11.9.3 人体疲劳的类型	(1199)
11.9.4 疲劳的形式	(1200)
11.9.5 心理疲劳	(1201)
11.9.6 现代医学对疲劳及其机制的认识	(1202)
11.9.7 评价抗疲劳的常用指标	(1205)
11.9.8 慢性疲劳综合征的诊断	(1211)
11.9.9 慢性疲劳综合征的预防与调节	(1211)
11.10 代谢综合征	(1213)
11.10.1 代谢综合征的诊断标准	(1213)
11.10.2 代谢综合征的主要病因	(1215)
11.10.3 代谢综合征与其他疾病的关系	(1216)
11.10.4 代谢综合征的治疗	(1218)
11.10.5 有关代谢综合征的几个问题	(1220)
11.10.6 代谢综合征的未来研究方向	(1220)
11.10.7 即刻行动,干预代谢综合征	(1221)
11.11 亚健康与疾病	(1221)
11.12 衰老与亚健康状态	(1222)
第12章 四季摄生论	(1223)
12.1 春季养生法	(1224)
12.1.1 添衣御风邪	(1224)
12.1.2 饮食宜适时	(1224)
12.1.3 防病有重点	(1225)
12.1.4 身心应健康	(1225)
12.2 夏季养生法	(1226)
12.2.1 饮食讲卫生	(1226)
12.2.2 曝晒防中暑	(1226)
12.2.3 不可贪饕凉	(1227)
12.2.4 保证睡眠足	(1228)
12.3 秋季养生法	(1228)
12.3.1 添衣避风寒	(1228)
12.3.2 药食强体魄	(1229)
12.3.3 秋瓜冷饮免	(1229)
12.3.4 乐观心情好	(1229)

12.4 冬季养生法	(1230)
12.4.1 保暖防感冒	(1230)
12.4.2 进补饮食调	(1230)
12.4.3 防冻讲科学	(1233)
12.4.4 户外动筋骨	(1234)
第13章 起居养生论	(1235)
13.1 居室	(1235)
13.1.1 合理的要求	(1235)
13.1.2 舒适的布置	(1236)
13.1.3 适宜的光色	(1238)
13.2 环境	(1239)
13.2.1 调控温湿	(1239)
13.2.2 警惕污染	(1240)
13.2.3 减少噪音	(1241)
13.2.4 美化环境	(1241)
13.3 卧具	(1242)
13.3.1 床铺	(1242)
13.3.2 被褥	(1243)
13.3.3 枕头	(1244)
13.4 衣着	(1246)
13.4.1 衣服	(1246)
13.4.1.1 顺乎四时寒热	(1246)
13.4.1.2 避免穿着过暖	(1246)
13.4.1.3 不穿过紧衣服	(1246)
13.4.1.4 警惕衣料污染	(1247)
13.4.1.5 遵循脱着禁忌	(1247)
13.4.1.6 适应身体特点	(1247)
13.4.2 鞋子	(1248)
13.4.3 帽子	(1249)
13.4.4 眼镜	(1249)
13.5 沐浴	(1250)
13.5.1 沐浴的保健作用	(1250)
13.5.2 沐浴的方式方法	(1251)
13.5.2.1 水浴	(1251)
13.5.2.2 药浴	(1252)
13.5.2.3 保健浴	(1252)
13.5.3 沐浴的注意事项	(1253)
13.6 睡眠	(1255)
13.6.1 睡眠的意义	(1255)

13.6.2 睡眠的时间	(1256)
13.6.3 睡眠的姿势	(1256)
13.6.4 睡眠的忌宜	(1257)
13.6.5 午睡的作用	(1258)
13.6.6 失眠的防治	(1259)
13.6.7 健康睡眠 10 法	(1260)
13.7 化妆	(1260)
13.7.1 老年人如何选择化妆品	(1261)
13.7.2 彩妆的技巧	(1261)
13.7.3 美发的陷阱	(1262)
13.7.4 简易苗条美丽法	(1263)
13.8 十二时辰养生法	(1263)
13.9 起居注意点	(1263)
13.9.1 纠正生活中的谬误	(1263)
13.9.2 避免毒素侵毒机体	(1264)
第 14 章 精神篇	(1266)
14.1 大脑与意识	(1266)
14.1.1 人脑的物质基础	(1266)
14.1.2 脑的血流量	(1266)
14.1.3 有关大脑结构的新知识	(1267)
14.1.4 有关大脑功能的新发现	(1268)
14.1.5 有关大脑意识的新认识	(1270)
14.1.6 大脑神经细胞游动说与进化	(1272)
14.2 心理健康	(1273)
14.2.1 心理健康的标准	(1273)
14.2.2 心理健康的特征	(1273)
14.2.3 心理健康的自测	(1274)
14.2.4 保持心理健康的方法	(1274)
14.2.5 心理因素与老年病	(1274)
14.2.6 长寿者的心理特征	(1275)
14.2.7 精神衰老	(1275)
14.2.8 精神衰老的因素	(1276)
14.2.9 延缓精神衰老的方法	(1276)
14.2.10 心理测试	(1276)
14.2.11 心理衰老程度的测试	(1278)
14.2.11.1 简易智能精神状态量表	(1278)
14.2.11.2 长谷川痴呆量表	(1278)
14.3 老年心因性疾病	(1278)
14.3.1 老年心因性疾病的概念	(1279)

14.3.2 老年的心理社会问题	(1279)
14.3.2.1 心理问题	(1279)
14.3.2.2 社会问题	(1280)
14.3.3 退休综合征	(1280)
14.3.4 老年心理症	(1281)
14.3.5 中老年抑郁症	(1283)
14.3.6 老年性痴呆	(1289)
14.3.6.1 老年期及老年性痴呆时脑的生化改变	(1290)
14.3.6.2 阿尔采默病	(1293)
14.3.6.3 脑血管性痴呆	(1297)
14.3.6.4 阿尔采默病中的血管性致病因素	(1299)
14.3.6.5 应提高对认知功能障碍的诊断水平	(1301)
14.3.6.6 尼莫地平改善大脑缺血所致空间认知能力障碍	(1302)
14.4 网络双重人格	(1303)
14.4.1 网络双重人格的形成与危害	(1304)
14.4.2 网络成瘾综合征	(1304)
14.5 精神调节的意义	(1307)
14.6 精神调养的方法	(1308)
14.6.1 终身学习利于脑	(1308)
14.6.2 保持乐观好情绪	(1310)
14.6.2.1 防止发怒	(1311)
14.6.2.2 抗拒忧郁	(1312)
14.6.2.3 摆脱悲哀	(1313)
14.6.2.4 祛除惊恐	(1315)
14.6.3 培养爱好成雅趣	(1316)
14.6.3.1 书画	(1316)
14.6.3.2 音乐	(1317)
14.6.3.3 弈棋	(1318)
14.6.3.4 种花	(1318)
14.6.3.5 舞蹈	(1318)
14.6.3.6 集邮	(1319)
14.6.3.7 摄影	(1320)
14.6.3.8 养鸟	(1320)
14.6.3.9 养金鱼	(1321)
14.6.3.10 养玩赏动物	(1321)
14.6.3.11 垂钓	(1322)
14.6.3.12 欣赏影视录像	(1323)
14.6.3.13 旅游	(1323)
14.6.4 修德养性有爱心	(1324)

14.6.4.1 薄名利	(1325)
14.6.4.2 少声色	(1326)
14.6.4.3 廉钱财	(1326)
14.6.4.4 去妒疑	(1326)
14.7 脑衰老的防治与护理	(1328)
14.7.1 自我精神保健法	(1328)
14.7.2 中药方剂防治脑衰老的研究	(1329)
14.7.3 老年患者的心理护理	(1330)
14.8 老年人更有创新精神	(1331)
14.8.1 越老越聪明	(1331)
14.8.2 老人更有创新优势	(1331)
第15章 营养篇	(1334)
15.1 现代营养科学	(1334)
15.1.1 现代营养科学概述	(1334)
15.1.2 人体热能的营养平衡	(1334)
15.2 人体所需要的营养素	(1336)
15.2.1 蛋白质	(1336)
15.2.2 脂类	(1340)
15.2.3 碳水化合物	(1344)
15.2.4 无机盐及微量元素	(1346)
15.2.4.1 钙	(1347)
15.2.4.2 钠	(1350)
15.2.4.3 钾	(1350)
15.2.4.4 磷	(1350)
15.2.4.5 镁	(1351)
15.2.4.6 铁	(1351)
15.2.4.7 锌	(1353)
15.2.4.8 铜	(1354)
15.2.4.9 碘	(1355)
15.2.4.10 氟	(1356)
15.2.4.11 硒	(1356)
15.2.4.12 铬	(1357)
15.2.4.13 锰	(1357)
15.2.4.14 钴	(1358)
15.2.5 维生素	(1358)
15.2.5.1 维生素 A 与胡萝卜素	(1360)
15.2.5.2 维生素 D	(1362)
15.2.5.3 维生素 E	(1363)
15.2.5.4 维生素 K	(1364)

15.2.5.5 维生素 B ₁ (硫胺素)	(1364)
15.2.5.6 维生素 B ₂ (核黄素)	(1365)
15.2.5.7 烟酸	(1366)
15.2.5.8 维生素 B ₆	(1367)
15.2.5.9 维生素 B ₁₂ (钴胺素)	(1367)
15.2.5.10 叶酸	(1368)
15.2.5.11 维生素 C (抗坏血酸)	(1369)
15.2.5.12 生物类黄酮 (维生素 P)	(1370)
15.2.6 纤维素	(1370)
15.2.6.1 植物纤维素	(1370)
15.2.6.2 动物纤维素	(1371)
15.2.7 水	(1378)
15.2.8 膳食摄入量及其参考数据	(1379)
15.2.8.1 有关膳食参考摄入量的名称	(1380)
15.2.8.2 膳食参考摄入量的参考数据	(1381)
15.2.9 中国人的营养状况调查	(1381)
15.2.9.1 均衡营养是关键	(1381)
15.2.9.2 中国人严重缺乏的营养素	(1382)
15.2.9.3 中国人缺乏的营养素	(1383)
15.2.9.4 中国人不缺乏的营养素	(1384)
15.2.9.5 补充营养素的误区	(1384)
15.2.9.6 中国人食品的不安全性	(1385)
15.2.10 营养素补充剂管理办法	(1386)
15.3 现代营养学与生命科学	(1387)
15.3.1 食品名称介绍	(1389)
15.3.1.1 绿色食品和有机食品	(1389)
15.3.1.2 强化食品与黑色食品	(1390)
15.3.1.3 基因食品	(1390)
15.3.2 健康食品	(1391)
15.3.3 “垃圾”食物	(1394)
15.3.4 根据血型定食谱	(1395)
15.3.5 保健食品的研究和开发	(1396)
15.3.5.1 中国政府规定的保健功能及药食兼用品	(1396)
15.3.5.2 保健食品的对象与产业	(1398)
15.4 中医养生保健	(1399)
15.4.1 中医对饮食养生保健的认识	(1399)
15.4.2 中医的饮食养生保健原则	(1405)
15.4.3 饮食养生保健的方法	(1407)
15.4.4 食养与食补的作用	(1410)

15.4.5 食物的阴阳定性与平衡	(1412)
15.4.6 中药保健食品的概念	(1418)
15.5 饮食调配	(1419)
15.5.1 合理的调配方法	(1419)
15.5.2 烹调的注意事项	(1421)
15.5.3 特殊生理条件下的饮食调配	(1422)
15.5.3.1 儿童的饮食调配	(1422)
15.5.3.2 青少年的饮食调配	(1423)
15.5.3.3 中年人的饮食调配	(1427)
15.5.3.4 老年人的饮食调配	(1428)
15.5.3.5 脑力劳动者的饮食调配	(1430)
15.5.3.6 孕产妇的饮食调配	(1430)
15.5.3.7 肥胖者的饮食调配	(1431)
15.6 饮食有节	(1432)
15.6.1 节制——戒吸烟、少饮酒	(1432)
15.6.1.1 戒吸烟	(1432)
15.6.1.2 少饮酒	(1433)
15.6.2 节律——一日三餐，定时定量	(1436)
15.6.3 节忌——忌口	(1437)
15.7 饮食卫生	(1439)
15.7.1 警惕食物污染	(1439)
15.7.2 防止食物中毒	(1441)
15.7.3 搞好厨房卫生	(1447)
15.8 饮食疗法	(1449)
15.8.1 常见病的饮食疗法	(1449)
15.8.1.1 高血压患者的饮食疗法	(1449)
15.8.1.2 冠心病患者的饮食疗法	(1450)
15.8.1.3 慢性肾炎患者的饮食疗法	(1450)
15.8.1.4 糖尿病患者的饮食疗法	(1450)
15.8.1.5 消化道肿瘤患者的饮食疗法	(1450)
15.8.1.6 消化道溃疡患者的饮食疗法	(1451)
15.8.1.7 便秘患者的饮食疗法	(1451)
15.8.1.8 慢性腹泻患者的饮食疗法	(1452)
15.8.1.9 肝脏病患者的饮食疗法	(1452)
15.8.1.10 胆囊炎和胰腺炎患者的饮食疗法	(1453)
15.8.1.11 高血脂和动脉粥样硬化患者的饮食疗法	(1453)
15.8.1.12 贫血患者的饮食疗法	(1454)
15.8.1.13 甲状腺疾病患者的饮食疗法	(1454)
15.8.1.14 结核病患者的饮食疗法	(1455)

15.8.1.15 支气管哮喘患者的饮食疗法	(1455)
15.8.1.16 荨麻疹患者的饮食疗法	(1456)
15.8.2 各证保健食物举要	(1456)
15.8.3 几种特殊饮食之宜	(1457)
15.8.4 清除体内污染的饮食方法	(1457)
15.9 饮食防癌	(1457)
15.9.1 有致癌危险的食物	(1458)
15.9.2 有防癌作用的食物	(1460)
15.9.2.1 谷物类	(1460)
15.9.2.2 豆类	(1463)
15.9.2.3 肉食类	(1466)
15.9.2.4 蛋奶类	(1468)
15.9.2.5 水产类	(1472)
15.9.2.6 果品类	(1476)
15.9.2.7 蔬菜类	(1480)
15.9.2.8 真菌类	(1484)
15.9.2.9 其他	(1486)
第16章 运动篇	(1490)
16.1 气质与体质	(1490)
16.1.1 气质与体型	(1490)
16.1.2 身体素质测试	(1491)
16.1.2.1 体质自测法	(1491)
16.1.2.2 肌力测试法	(1491)
16.1.2.3 年轻度测试	(1492)
16.2 出汗与健康	(1492)
16.2.1 汗液对体温的调节	(1492)
16.2.2 汗液的种类与疾病	(1493)
16.3 散步与跑步	(1493)
16.3.1 散步	(1493)
16.3.2 跑步	(1496)
16.4 中医学的健身术	(1498)
16.4.1 五禽戏	(1498)
16.4.2 八段锦	(1500)
16.4.3 易筋经	(1502)
16.4.4 太极拳	(1505)
16.5 医疗保健操	(1511)
16.5.1 呼吸操	(1511)
16.5.2 胃肠病医疗操	(1514)
16.5.3 降压舒心操	(1515)

16.5.4 精神八段操	(1521)
16.5.5 颈椎病医疗操	(1524)
16.5.6 肩周炎医疗体操	(1525)
16.5.7 沉腰锻炼法	(1525)
16.5.8 慢性下腰痛的医疗体操	(1528)
16.5.9 腰腿痛体疗图解	(1531)
16.5.10 祛病延年二十式	(1533)
16.5.11 保健操图解	(1538)
16.6 旅游	(1540)
第 17 章 自然疗法	(1542)
17.1 自然疗法概述	(1542)
17.1.1 瑜伽(包括超觉静坐、松弛疗法等)	(1542)
17.1.2 推拿疗法	(1542)
17.1.3 顺势疗法	(1543)
17.1.4 饮食疗法	(1543)
17.1.5 Gerson 疗法	(1544)
17.1.6 水疗法	(1544)
17.1.7 海洋疗法	(1544)
17.1.8 森林浴	(1545)
17.1.9 捶背	(1546)
17.2 按摩	(1546)
17.2.1 按摩的作用	(1547)
17.2.2 按摩的手法	(1548)
17.2.3 常用的按摩法	(1549)
17.2.3.1 老子按摩法	(1549)
17.2.3.2 天竺国按摩法	(1551)
17.2.3.3 床上八段锦	(1551)
17.2.3.4 床下六段功	(1556)
17.2.3.5 慢行百步功	(1559)
17.2.3.6 保健按摩法	(1560)
17.2.3.7 按摩十八法	(1565)
17.2.4 足部保健法	(1566)
17.2.5 冬季美容按摩	(1569)
17.2.6 保健按摩的注意事项	(1569)
17.2.7 中国古代保健按摩文献介绍	(1570)
17.2.7.1 《苏沈良方》	(1570)
17.2.7.2 《遵生八笺》	(1570)
第 18 章 老年医学与寿命	(1572)
18.1 老年病的特点	(1572)

18.2 老年机体与老年病	(1574)
18.2.1 免疫系统与老年病	(1574)
18.2.2 血液系统的老年期变化	(1576)
18.2.2.1 高脂血症的防治	(1588)
18.2.3 运动系统的老年病	(1589)
18.2.3.1 骨质疏松症	(1589)
18.2.3.2 老年人骨折	(1591)
18.2.3.3 老年期骨关节病	(1592)
18.2.3.4 关节和肌肉疼痛	(1592)
18.2.3.5 骨疾病的预防	(1594)
18.2.4 老年期的皮肤病变	(1595)
18.2.4.1 皮肤瘙痒症	(1596)
18.2.4.2 老年疣	(1596)
18.2.4.3 黏膜白斑病	(1597)
18.2.4.4 皮肤癌	(1598)
18.2.5 老年人与恶性肿瘤	(1599)
18.2.5.1 概述	(1599)
18.2.5.2 老人易患肿瘤的原因	(1601)
18.2.5.3 老年人患肿瘤的特点	(1603)
18.2.5.4 “天寿癌”与“夫妻癌”	(1603)
18.2.5.5 癌症的早期发现	(1605)
18.2.5.6 癌症的预防	(1606)
18.2.5.7 癌症的治疗方法及进展	(1613)
18.2.5.8 癌症治疗的误区	(1615)
18.3 常见老年病的预防	(1616)
18.3.1 感冒	(1616)
18.3.2 慢性支气管炎	(1617)
18.3.3 冠心病	(1619)
18.3.4 高血压病	(1620)
18.3.5 肺炎	(1621)
18.3.6 肺结核病	(1622)
18.3.7 肝炎	(1623)
18.3.8 肝硬化	(1624)
18.3.9 慢性胃炎	(1625)
18.3.10 消化性溃疡	(1626)
18.3.11 糖尿病	(1627)
18.3.12 前列腺肥大	(1628)
18.4 性生活与健康长寿	(1630)
18.4.1 防止性压抑	(1630)

18.4.1.1 正常性生活有助于健康	(1630)
18.4.1.2 男性在心理上的性忧虑	(1631)
18.4.1.3 中年夫妇存在的性压抑	(1632)
18.4.1.4 老年夫妇应有的性生活	(1633)
18.4.2 防止性欲伤	(1634)
18.4.2.1 房事有节	(1634)
18.4.2.2 房事禁忌	(1636)
18.4.3 预防性衰老	(1638)
18.4.3.1 性衰老的主要表现	(1638)
18.4.3.2 引起性衰老的因素	(1638)
18.4.3.3 预防性衰老的注意事项	(1639)
18.4.3.4 保持性器官的卫生	(1639)
18.4.3.5 性激素药物的应用	(1640)
18.4.3.6 男性勃起功能障碍的诊治	(1640)
18.4.4 防治性病	(1641)
18.4.4.1 性病概述	(1641)
18.4.4.2 梅毒	(1643)
18.4.4.3 淋病	(1644)
18.5 安全用药	(1644)
18.5.1 正确认识药物	(1645)
18.5.1.1 药物的毒、副反应	(1645)
18.5.1.2 药源性疾病	(1646)
18.5.1.3 服用药物的注意事项	(1648)
18.5.1.4 特殊患者的用药须知	(1654)
18.5.2 安全应用药物	(1658)
18.5.2.1 常用中药的安全应用	(1658)
18.5.2.2 常用西药的安全应用	(1665)
18.6 老年病的护理	(1672)
18.6.1 生命体征的观察	(1672)
18.6.2 常见老年病的护理	(1674)
18.6.3 消毒隔离的方法	(1678)
附录 I 加强健康知识教育, 养成健康生活方式 ——从世界卫生大会看中国人健康状况	(1680)
附录 II 中国居民膳食营养素参考摄入量 (Chinese DRIs)	(1685)
附录 III 中国历代专家、名人的养生经验	(1688)
1 中国历代养生家的养生经	(1688)
1.1 彭 祖	(1688)
1.2 老 聃	(1688)
1.3 孔 丘	(1689)