

---

# 目 錄

## 第一篇 老化篇

第一章	老化概論	3
第二章	老化、自由基與SOD	7
第三章	老化與疾病	17
第四章	老化與營養	23
第五章	怎樣對抗衰老	31

## 第二篇 保健篇

第一章	老人疾病的飲食保健	35
第二章	有關老人的旅遊醫學	55
第三章	老人的健康危機與政策	65
第四章	中國式的老人健康照顧	69
第五章	老人醫療保健措施	73
第六章	老人健康問題	79

## 第三篇 社區篇

第一章	「世界高齡化」與老人學未來方向	91
第二章	「老人再就業」與健康問題	95
第三章	社區關懷與長壽之道	97

## 第四篇 養生篇

第一章	老年人的休閒養生	103
第二章	老人痴呆的防治	115
第三章	老人健康與生活保養	121
第四章	男性更年期和養生之道	129

---

---

## 第五篇 身心篇

第一章	家庭醫師與老人醫療照顧	133
第二章	老年人性問題	143
第三章	老人與慢性病	149
第四章	老年生理問題	153
第五章	不要怕老——關懷長者	163
第六章	老人精神疾病	171
第七章	老年急診醫學	183
第八章	老人身心照顧	189
第九章	老人的人格特質	195
第十章	高齡者的健康照顧	199
附錄 A	中華民國行政院科技顧問會議重要參考資料	209
附錄 B	老年醫學重要研究問卷（老年生活功能評估表）	215

---