

<<最好的保健医生是自己>>

图书基本信息

书名：<<最好的保健医生是自己>>

13位ISBN编号：9787508241036

10位ISBN编号：7508241037

出版时间：2006-7

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：郭有声

页数：95

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>

## <<最好的保健医生是自己>>

### 内容概要

《最好的保健医生是自己：老年心理健康随笔》从老年心理健康的角度，结合老年人的身心特点、兴趣、爱好，以及医学科学知识、人文知识等，用通俗易懂的语言，生动活泼的形式，详细阐述了老年人心理保健的重要性和保持积极健康心理的方法，并以亲身实践验证了“最好的保健医生是自己”的哲理。

内容丰富，科学实用，适合老年人，尤其是离、退休老年朋友阅读，也可供老年心理辅导工作和医疗保健人员参考。

## <<最好的保健医生是自己>>

### 作者简介

郭有声，1939年10月生。

1965年毕业于中国医科大学医疗系。

曾做过内科和外科临床医师。

中华人民共和国卫生部直属人民卫生出版社原副社长兼副总编辑、编审，并担任中国出版工作者协会理事、中国版协科技出版工作委员会顾问、中国科普作家协会会员和第五届全国优秀科普作品奖评奖委员会评审专家。

1992年被誉为有突出贡献的专家，享受国务院颁发的政府特殊津贴。

曾出版过医学著作10余部，发表过医学科普论文百余篇，并获中华医学会、中国科学技术协会等颁发的优秀论文证书。

## &lt;&lt;最好的保健医生是自己&gt;&gt;

## 书籍目录

健康定义与心理健康 一、衡量健康八条标准 二、心理健康十项标准 老年人的心理卫生 一、随时驱散笼罩在心理上的阴影，以积极乐观的态度对待现实 二、避免躲进悄无声息的“世外桃源”，以饱满的热情投入新的生活 三、解除寂寞孤独之感，营造和谐的心理环境 夫妻恩爱与心理健康 一、相互体贴 二、相互谦让 三、相互宽容 四、相互信任 五、适当的性生活 身心保健“三点儿” 一、“憨点儿” 二、“粗点儿” 三、“幽默点儿” 健康长寿四五六 一、四宝 二、五乐 三、六然 楹联上的心理保健哲理 一、弥勒佛旁的楹联 二、妙趣横生的茶联 三、中药铺上的门联 老年人的个性类型与心理特征 一、成熟型个性 二、操心型个性 三、安乐型个性 四、自卑型个性 五、退缩型个性 调整好退休后的心态 一、“人走茶凉”是规律，“门庭冷落”是必然 二、“无求品自高，有事身方健” 三、“人怕不动，脑怕不用” 正确对待更年期综合征 一、男女都能患更年期综合征 二、女性更年期综合征与保健 三、男性更年期综合征与保健 老年人性生活应顺其自然 一、纠正偏见 二、改变观念 三、自信自愿 四、老年人性方面的几个具体问题 “心病”与“心药” “健忘”与“痴呆” 一、老年健忘与老年痴呆的区别 二、老年痴呆的病因和主要表现 三、老年健忘与老年痴呆的保健 谈谈老年抑郁症 一、主要症状 二、治疗方法 前列腺肥大莫担忧 一、老年人前列腺肥大相当普遍 二、前列腺肥大的症状取决于尿路梗阻的程度 三、没有资料证明前列腺肥大会恶变 四、单纯前列腺特异性抗原增高不能肯定有问题 五、按摩有效不吃药，吃药有效不开刀 睡眠不好莫急躁 一、老年人的睡眠时间 二、老年人失眠的原因 三、防止和纠正失眠的措施 记忆力减退莫烦恼 一、增强记忆信心 二、进行有意识记忆 三、勤动笔帮助记忆 四、重复记忆 五、利用多种感官记忆 六、灵活运用记忆方法 老年人不要怕健康检查 一、健康检查的目的和意义 二、健康检查的种类和内容 心理保健诗词歌诀解说 一、孟子的养性名言 二、曹操的《龟虽寿》诗 三、苏东坡的“老夫聊发少年狂”词 四、白居易的《好听琴》诗 五、孙思邈的养生要句 六、郑板桥的《竹石》诗 七、曹慈山的“心不老”秘诀 八、阎敬铭的“不气歌” 九、养德养心的“和气汤”良方 十、胡文焕的养生要诀 十一、日峰丘传授养生诗 十二、嵇康的“去五难”格言 十三、陈沆的“一字诗” 十四、孙墨佛的养生座右铭 十五、许德珩的“三戒”格言

## <<最好的保健医生是自己>>

### 编辑推荐

本书从老年心理健康的角度，结合老年人的身心特点、兴趣、爱好，以及医学科学知识、人文知识等，用通俗易懂的语言，生动活泼的形式，详细阐述了老年人心理保健的重要性和保持积极健康心理的方法，并以亲身实践验证了“最好的保健医生是自己”的哲理。内容丰富，科学实用，适合老年人，尤其是离、退休老年朋友阅读，也可供老年心理辅导工作和医疗保健人员参考。

<<最好的保健医生是自己>>

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>