

## <<老年人健康方案>>

### 图书基本信息

书名：<<老年人健康方案>>

13位ISBN编号：9787537530484

10位ISBN编号：7537530483

出版时间：2005-10

出版时间：河北科学技术出版社

作者：李清亚

页数：317

字数：241000

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>

## <<老年人健康方案>>

### 内容概要

进入老年是人生的一次重大转折。

老年人离开了工作多年的岗位，每天的生活内容发生了改变，所以，无论从心理上还是生理上，都会出现很大变化，甚至会产生很多问题；由于机体组织的衰老及功能的减退，各种老年性疾病接踵而来。

因此，保持身体健康即成为老年人的头等大事。

否则，老年朋友们不但不能继续实现自己的人生价值，还会成为家庭的累赘和社会的负担。

我国已进入老年社会，即60岁以上人口已超过1.3亿。

我国人口的平均寿命不断延长，这是我国居民生活水平提高的重要标志，也是我国综合国力增强的具体体现。

随着老年人口的增多，老年人的健康问题也越来越突出。

延长寿命不能作为老人们的唯一的追求目标，在延长寿命的同时，应提高生命质量和生活质量，既要长寿，又要健康，要活得幸福、活得快乐、活得有意义。

本书分6部分对老年人的生理与心理变化、老年人心理保健、老年人运动保健、老年人应养成良好的生活行为习惯、及早防治老年常见病、老年人饮食保健等老年朋友们所关心的问题进行了比较全面的阐述，重点是指导老年朋友们如何适应老年生活、保持和增进身体健康，以便使老年朋友们拥有一个健康、幸福、快乐的晚年。

本书内容丰富、新颖，科学性、实用性及可操作性强，语言简练、通俗易懂，是广大老年朋友的必备读物，也是老年朋友儿女们的良师益友。

## &lt;&lt;老年人健康方案&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 老年人生理与心理变化——认识老年，面对老年，让夕阳更美好 什么样的人才能称谓老年人

什么叫衰老 老年人各器官系统的变化 老年人心理变化及心理特点第二章 老年人心理保健——“药补不如食补，食补不如心补。”

心理保健最重要 老年人如何保持健康的心理状态 老年人需要更新观念 什么是离退休综合征 离退休综合征具体表现 如何适应离退休后的生活 如何克服失落感和孤独感 怎样才能老有所乐 老年人在心理上如何适应社会 如何避免老年人对周围环境产生疏远感 建立良好的人际关系，促进身心健康 保持家庭和睦有利于老年人心身健康 老年人应如何处理和调适家庭矛盾 夫妻恩爱有利于老年人心身健康 老年人应从哪几个方面改善夫妻关系 老年人如何调适好与子女的关系 老年人如何调适好与祖孙的关系 老年人在家庭中统治地位丧失后应如何进行心理调适 什么叫“空巢”综合征，如何对待 老年夫妻间常常发生的矛盾与调节 丧偶对老年人心身健康的影响 老年丧偶者应进行积极的心理调适 离婚是老年人重大的精神刺激 再婚老人如何保持夫妻关系融洽 正确对待生与死第三章 老年人运动保健——“生命在于运动”。

运动能增强体质，运动能预防疾病；运动是健身的法宝，运动是增寿的诀窍 老年人健身运动的好处 老年人健身运动的方法及原则 老年人健身运动过程中应注意的事项 适合于老年人的健身运动项目 几种常见病的运动疗法及注意事项。

保健按摩第四章 老年人应养成良好的生活行为习惯——好习惯能促进健康，坏习惯可导致疾病。良好的生活行为习惯是健康的保证 生活规律 加强学习 戒烟 限酒 饮茶 保证充足睡眠 培养良好的兴趣和爱好 皮肤清洁的保持与皮肤的保护 走进大自然 适度性生活第五章 及早防治老年常见病——远离疾病，延长寿命，减少痛苦，提高生命质量，是所有老年人的共同愿望 警惕病理信号 积极防治老年常见病 感冒 慢性支气管炎 肺炎 冠心病 高血压病 高脂血症 心律失常 中风 胃炎 消化性溃疡 老年急性胰腺炎 胆囊炎、胆石症 糖尿病 颈椎病 腰椎间盘突出症 便秘 痔疮 前列腺增生 泌尿系感染 老年人常见急症的自救与互救 心脏骤停时怎样急救 呼吸困难时如何急救 什么叫休克，怎样急救 什么叫“晕堂”，怎样处理 什么叫晕厥，怎样急救 大咯血时如何急救 呕血时怎么办 突然瘫痪怎么处理 急性毒物中毒的处理原则 醉酒了怎么办 怎样处理急性尿潴留 中暑了怎么办 如何防治一氧化碳中毒 怎样处理常见小外伤 食物中毒的预防与处理 定期查体 安全用 老年病人的护理 常用护理技术 常见老年病的护理方法第六章 老年人饮食保健——“民以食为天。”

既可以吃出健康，也可以吃出疾病。所以，吃得好不好，对身体健康影响外市大。讲究合理膳食很重要。

平衡膳食 食物的科学调配 食物搭配技巧 中国居民膳食指南 老年人平衡膳食食谱套餐举例

<<老年人健康方案>>

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>