

<<中老年健康千问千答>>

图书基本信息

书名：<<中老年健康千问千答>>

13位ISBN编号：9787538437348

10位ISBN编号：7538437347

出版时间：2008-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：百姓健康促进会

页数：288

字数：288000

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>

<<中老年健康千问千答>>

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。

本书内容全面，始终贯穿“科学、实用”的原则，相信有助于提高广大中老年朋友的医学知识和自我保健水平，可作为指导老年保健的家庭参考书。

书中的题目精练，内容具体实用，一问一答的形式便于你随时查阅、抽空阅读。

本书也可帮助家庭成员学会如何照顾和护理老年人，从而使其幸福、健康地安度晚年，共享天伦之乐。

<<中老年健康千问千答>>

书籍目录

第一章 老年人常见疾病 第一节 高血压 1 高血压与高血压病 2 高血压是可以预防的 3 高血压合并高血脂 4 高血压治疗的六大误区 5 合理的“喝水疗法”有助控制高血压 6 治高血压别误会中医药 7 怎样用最小药量取得最大疗效 8 怎样针对个体选择降压方案 9 血总胆固醇水平与脑出血可有关联 10 高血压病人如何安全度夏 11 高血压紧急状态下的自我急救方法 12 同是高血压，用药为何迥异 13 秋冬之际—高血压患者如何预防脑卒中 14 老年高血压病人饭后为何头晕心慌 15 治疗老年高血压应注意什么 16 老年高血压患者能否过性生活 17 减肥对预防高血压至关重要 18 饮茶助降压 19 放松降压操 20 高血压病人的家庭护理 第二节 糖尿病 第三节 高血脂 第四节 脑卒中第二章 老年疾病防治第三章 保健常识第四章 膳食营养第五章 强身健体第六章 心理健康

<<中老年健康千问千答>>

章节摘录

插图：2高血压是可以预防的现象描述据世界卫生组织报道，70岁以上的老年人中半数以上患有高血压。

高血压的发展能引起严重的心、脑、肾功能障碍，也是脑梗卒中、冠心病发病的主要危险因素之一。一句话点评高血压是与不健康的生活方式密切相关的疾病，是可以预防的，通过采取综合防治的措施，即非药物治疗和科学的自我保健，可使高血压的发病率下降55%，至少能够推迟发病的年龄。

专家解析1.注意精神活动正常化。

情绪紧张可使体内交感神经和肾上腺髓质活动加强，血液中儿茶酚胺激素提高，引起心脏功能失常，血管内膜也会积存胆固醇，导致血压升高。

因此，要经常保持情绪稳定、心情舒畅，要宽宏大度，妥善解决各种不愉快之事，乐观处世，经常参加社会活动及文体活动，对高血压的防治有重要意义。

下面教您两招：当心情烦躁、易怒之时，不妨长叹一声，因此时机体内膈肌上升，肺部的残余气体减少，使肺部吸入新鲜空气量增加，从而使体内氧气供应得到改善，使人感到轻松、舒展，不良的情绪立即得以缓解。

当自己内心深处有不满、不快、痛苦和烦恼时，不要闷在心里，要向知心朋友倾诉，也可找几个人“侃大山”，医学研究表明，“侃大山”可使人的大脑皮层兴奋，并有舒肝理气、活血散瘀、调适情志、和畅气血、养心健脾、增进食欲等功效。

“一吐为快”有利于稳定情绪、减轻心理压力和负担。

2.生活要有规律。

规律的生活起居包括按时起床、定时进餐、适量锻炼、按时睡眠、适当休息、注意劳逸结合、保持良好的卫生习惯。

早晨醒了以后不要立即起床，在床上躺片刻后，活动一下四肢，再缓缓坐起。

慢慢将腿放到地上，然后再下床活动，这样血压不会有太大的波动。

要养成睡前用温水烫脚的习惯。

睡前娱乐活动要有节制，看电视要控制好时间，不宜长时间坐在电视屏幕前，电视节目过于刺激的内容不要看，否则会影响睡眠。

睡眠不好可导致血压升高。

遵守良好的作息制度。

要保证每天的睡眠时间不少于8小时。

中午午睡1个小时，可以缓解身体紧张，降低血压。

<<中老年健康千问千答>>

编辑推荐

《中老年健康千问千答》糖尿病与高血脂实际上、胰岛素不仅掌管着血糖的高低，它还是我们身体内其他2大类物质脂肪和蛋白质代谢的主要调控因素。

中老年患病有时“表里不一” 中老年人患病，常由于多种原因导致某些疾病的病情与症状不一样，即“表里不一”，导致疾病被延误治疗。

<<中老年健康千问千答>>

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>