

<<老年人生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<老年人生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673199

10位ISBN编号：7543673193

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：向红丁 主编

页数：158

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>

## <<老年人生活调养100招>>

### 内容概要

向红丁主编的《老年人生活调养100招》作者以问答的形式，精心选出经典实用的100个问题和妙招，从实际出发，将日常生活中与老年人密切相关的问题一一解答，重点从认识老年期、生活调养、常见病自我调养、饮食、运动锻炼这五大方面提供指导，提出适合老年人的生活调养方法及抗衰老方面的建议等。

《老年人生活调养100招》语言通俗易懂，配上精美图片，是老年朋友生活调养的实用参考书。

## <<老年人生活调养100招>>

### 作者简介

向红丁，中国著名内分泌专家，卫生部首席健康教育专家，北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长。

卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以治疗糖尿病、甲状腺疾病、男性生殖系统疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。

现参与国家“十一五”科技支撑项目“2型糖尿病及其并发症干预控制研究”及北京市科委重大项目的研究工作。

近年来共发表论文100余篇，参与撰写著作40余部。

目前担任《中国糖尿病杂志》副主编和《中华老年医学杂志》等十几种科普杂志的编委或审稿人。多次在中央电视台《健康之路》等节目进行科普知识宣讲。

## <<老年人生活调养100招>>

### 书籍目录

#### 进入老年期

- 第1招：健康老年人的几个标准
- 第2招：细数老年人的外貌变化
- 第3招：老年人感觉系统的五大变化与调适
- 第4招：老年人的神经系统有哪些变化
- 第5招：老年人呼吸系统的特点有哪些
- 第6招：心血管老化会导致哪些疾病
- 第7招：泌尿生殖系统的变化
- 第8招：老年人的消化系统及骨骼有哪些变化
- 第9招：定期检查常规项，远离疾病保健康
- 第10招：如何正确看待老年期

#### 生活调养

- 第11招：如何改善睡眠质量
- 第12招：服用安眠药须知
- 第13招：改善老花眼有诀窍
- 第14招：防治耳鸣方法多
- 第15招：预防老年性耳聋应注意三个方面
- 第16招：提高听力，正确选择助听器
- 第17招：老年人鼻出血的预防和保健措施
- 第18招：延缓嗅觉减退的四项措施
- 第19招：老年人选牙刷、牙膏有讲究
- 第20招：对付塞牙有妙招
- 第21招：防治牙齿过敏的六个妙法
- 第22招：快速愈合拔牙后的伤口
- 第23招：好嗓子是这样练成的
- 第24招：常抽筋怎么办
- 第25招：预防骨折的六大措施
- 第26招：皮肤瘙痒怎么办
- 第27招：预防足癣注意事项
- 第28招：缓解脓疱疮生活小提示
- 第29招：妙招除“鸡眼”
- 第30招：缓解老年银屑病有哪些办法

#### 常见病自我调养

- 第31招：预防感冒，四季有良方
- 第32招：头痛源于哪些病
- 第33招：肢体麻木的十大病源
- 第34招：腿痛治腰不是误诊
- 第35招：老年人腰痛自我疗法
- 第36招：如何辨识脑中风
- 第37招：常见中风症状有哪几种
- 第38招：防中风自我调养法
- 第39招：警惕老年痴呆症的六大先兆
- 第40招：哪些人易患老年痴呆症
- 第41招：心肌梗死的家庭防治措施
- 第42招：防治心绞痛小妙招

## <<老年人生活调养100招>>

- 第43招：老年人调养心力衰竭六注意
- 第44招：老年人应怎样预防冠心病
- 第45招：冠心病的急救措施
- 第46招：老年人怎样预防清晨脑梗塞
- 第47招：哈欠连天也是病
- 第48招：预防脑出血的十大注意事项
- 第49招：糖尿病病人的自我监测法
- 第50招：老年人怎样自我防治高血压
- 第51招：老年人气短预示着何种疾病
- 第52招：高血压病人的六大禁忌三大误区
- 第53招：缓解肺气肿的五种有效方法
- 第54招：“呼吸操”改善慢性支气管炎
- 第55招：对症治疗老年人的骨质疏松症
- 第56招：正确补钙四法
- 第57招：如何辨识和缓解颈椎病
- 第58招：不同类型的颈椎病治疗方法有什么不同
- 第59招：如何预防慢性便秘
- 第60招：防感冒按摩六法
- 第61招：乳腺疾病的检查方法与保健要点
- 第62招：如何发现早期鼻咽癌
- 第63招：老年食管癌的症状有哪些
- 第64招：胃镜检查防胃癌
- 第65招：如何预防肝癌
- 第66招：如何预防肠癌
- 第67招：乳腺癌的预防与检查
- 第68招：膀胱癌的诱因和防治方法有哪些
- 第69招：自我观察四注意，保持健康无隐患

### 饮食调养

- 第70招：晨起饮水益处多
- 第71招：饮茶防痴呆
- 第72招：延年益寿的九种饮食习惯
- 第73招：常饮淡茶防“三高”
- 第74招：五种维生素，常缺应常补
- 第75招：这样饮食不健康
- 第76招：消瘦老人的饮食原则
- 第77招：三种食物越吃越胖
- 第78招：八种习惯催人老
- 第79招：八种食物帮您疏通心血管
- 第80招：老年人贫血怎么办
- 第81招：粗粮预防老年痴呆
- 第82招：铝与老年痴呆有什么关系
- 第83招：低盐饮食预防高血压
- 第84招：调血脂食疗全方案
- 第85招：降低胆固醇，您要这样吃
- 第86招：糖尿病病人怎么吃
- 第87招：冠心病病人吃什么
- 第88招：吃什么预防耳聋、耳鸣

## <<老年人生活调养100招>>

第89招：淡化寿斑小窍门

第90招：老年人便秘的危害与生活调理

第91招：如何饮食调养老花眼

### 运动调养

第92招：老年人锻炼身体应注意哪些问题

第93招：晨练莫睡回笼觉

第94招：运动量也需把把关

第95招：老年糖尿病患者的运动注意事项

第96招：高血压患者自我推拿不求人

第97招：治头痛，简易推拿三步走

第98招：找准穴位治失眠

第99招：推拿法缓解落枕、颈椎病

第100招：康复治疗治疗六种常见病

附录：穴位位置表

## <<老年人生活调养100招>>

### 章节摘录

版权页：插图：猝死多见于中老年人，其中源于心血管病突发的占70.44%。

减少猝死的关键因素在于提高急救意识、普及心肺复苏知识，同时还应该加强患者自身的防护与急救意识，最关键的就是教育患者随身带药。

应对急症的最好措施就是患者随身携带应急药物。

对于患冠心病的老年人而言，应该根据冠心病患者容易发生的心绞痛、心肌梗死等病症，配备不同的应急药物，应该给这类患者配一个急救药盒。

通常。

急救药盒里应有硝酸甘油、亚硝酸异戊酯等。

(1) 硝酸甘油是治疗心绞痛的首选药物，能够直接松弛血管平滑肌，减少心肌耗氧量，迅速缓解症状。

发病时应立即取剂量为0.5毫克的硝酸甘油放在舌下含化，1~3分钟即可见效。

(2) 亚硝酸异戊酯是另一种必须配备的药，又称亚硝戊酯。

它具有扩张冠状动脉及周围血管的作用，起效最快，但维持时间较短。

当心绞痛急性发作而用硝酸甘油无效时，可将该药注射液（每支0.2毫升）裹在手帕内拍破，置鼻孔处吸入。

(1) 一般情况下，急救药物应放在上衣或裤子口袋里。

如果没有口袋，也可放在随身携带的包里。

最好放在包最外面一层的固定位置，便于寻找。

患者家中也应在固定、显眼的地方摆放一些急救药。

但不要放在浴室或厨房里，这些地方潮湿、闷热，容易使药物变质。

(2) 还需要提醒的是，急救药要注意正确保存。

有的冠心病患者习惯把硝酸甘油放在纸袋内或透明玻璃瓶内，这种做法是错误的。

硝酸甘油挥发性强，见光后极易分解失效，应放在棕色等颜色较深的药盒内，旋紧盖，密闭保存。

而且它具有怕热的特性，随身携带时不能放在贴身的衣兜里，以免受体温、汗水的影响。

降低药效。

## <<老年人生活调养100招>>

### 编辑推荐

《老年人生活调养100招》编辑推荐：中华医学会内分泌专家教你。

进入老年期身体会出现什么变化？

如何正确看待老年期？

如何改善睡眠质量？

常抽筋怎么加皮肤瘙痒怎么办？

老年人应怎样预防冠心病？

降低胆固醇、降血脂该怎么吃？

老年人如何把握运动量？

<<老年人生活调养100招>>

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>