

<<老年养生保健280问>>

图书基本信息

书名：<<老年养生保健280问>>

13位ISBN编号：9787800897719

10位ISBN编号：7800897710

出版时间：2004-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：韩乃柏

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>

## <<老年养生保健280问>>

### 内容概要

本书引用大量古今中外实例和最新研究成果，以问答的方式，从老年人的生理、病理以及心理学等多角度介绍了老年人常见病、多发病的医学防治知识，特别是结合老年人的特点，从老年人的心理疾患、老年人常见病、老年人饮食调养与锻炼等方面介绍了大量日常生养调防病益寿的保健知识，是广大老年人、老年病患者及其亲友子女的家庭必备良书。

## &lt;&lt;老年养生保健280问&gt;&gt;

## 书籍目录

老年心理疾病的防治 1.怎样对待离退休后的无所适从和一种难以排解的孤独感？

- 2.怎样对待心理障碍？
- 3.怎样对待焦虑症？
- 4.怎样对待心理不平衡？
- 5.怎样对待精神紧张？
- 6.怎样对待精神异常？
- 7.怎样对待“病从心生”？
- 8.怎样对待喜、怒、哀、惧情绪的变化？
- 9.怎样对待疾病缠身而产生的情绪消沉低落？
- 10.怎样对待晚年生活而产生的厌世心理？
- 11.怎样对待轻生意念？
- 12.怎样改变老年人的固执？
- 13.为什么有些老年人爱唠叨？
- 14.为什么有些老年人好猜疑？
- 15.为什么有些老年人易生嫉妒？
- 16.怎样对待男性更年期带来的心理骚扰？
- 17.怎样对待妇女更年期带来的心理骚扰？
- 18.怎样对待更年期精神病？
- 19.老年人的性心理如何调适？
- 20.老年人再婚心理如何调适？
- 21.怎样对待老年人的心理卫生？
- 22.怎样对待老年人的心理诊断？
- 23.衰老和疾病对老年人产生怎样的心理反应？
- 24.老年心理疾病常用的心理疗法有哪几种？
- 25.影响老年人健康的心理因素有哪些？
- 26.怎样对待老年性精神病？
- 27.怎样对待终日沉缅于忆旧而不能自拔？
- 28.不论遇事或无事都整日沉默寡言，怎么办？
- 29.常言道：“得神者昌，失神者亡”，老年人怎样自养其神？
- 30.怎样对待面临严重的疾病或死亡而产生的恐惧感？
- 31.怎样对待意外刺激或遇到剧变而发生心理失衡？
- 32.怎样对待乐极生悲？
- 33.怎样对待遇事多疑的不健康的心态？
- 34.怎样对待“懒惰”而导致的心理衰老？
- 35.为什么有些老年人表现自私？
- 36.怎样对待恐惧症？
- 37.男人比女人短寿的心理原因在哪里？
- 38.怎样对待返童现象？
- 39.怎样对待力不从心的这种心态？
- 40.孤寡老人怎样对待产生情感“醋意”的这种心态？
- 41.为什么有的老年人性格乖僻？
- 42.怎样对待记忆力在急剧减退？
- 43.怎样对待境遇性失眠和情绪性失眠？
- 44.为什么有的老年人经常丢三拉四，前记后忘？
- 45.有的老人心胸狭窄、遇事患得患失应怎样对待？

<<老年养生保健280问>>

- 46.怎样对待神经衰弱？
- 47.怎样对待丧偶后的心理障碍？
- 48.怎样对待凡事总有偏见的这种心态？
- 49.怎样对待脾气暴躁的这种心态？
- 50.怎样对待智能衰退所带来的一系列心理副作用？
- 老年人常见病的防治 51.怎样对待中风？
- 52.怎样对待脑出血？
- 53.怎样对待动脉硬化性脑梗塞（脑血栓形成）？
- 54.怎样对待突然偏瘫？
- 55.怎样对待突然四肢瘫痪？
- 56.怎样对待短暂性脑缺血？
- 57.有些老年人为什么会出现一时性脑缺血？
- 58.怎样对待脑动脉硬化症？
- 59.怎样对待动脉硬化闭塞症？
- 60.怎样对待高血脂症？
- 61.怎样对待血压急骤升高？
- 62.怎样对待心律失常？
- 63.怎样对待心动过速？
- 64.怎样对待心动过缓？
- 65.怎样对待冠心病？
- 66.怎样对待急性心肌梗塞？
- 67.怎样察觉胸闷与胸痛？
- 68.怎样对待生气后的胸闷憋气？
- 69.怎样对待心脏骤停？
- 70.怎样对待慢性肺源性心脏病？
- 71.怎样对待肺气肿？
- 72.老年人哮喘发作不止应急对策是什么？
- 73.怎样对待慢性支气管炎的急性发作？
- 74.老年人为什么痰多？
- 75.怎样对待痰液粘稠而难以咯出？
- 76.怎样察觉痰中带血？
- 77.怎样察觉呼吸道感染？
- 78.怎样对待肺炎？
- 79.怎样对待肺结核？
- 80.怎样对待夜间睡觉时出现呼吸暂停？
- 81.有些老年人吸入异物窒息后立刻缓解的办法是什么？
- 82.怎样对待慢性胃炎？
- 83.怎样对待急性出血性糜烂性胃炎？
- 84.怎样对待老年消化性溃疡病？
- 85.怎样对待上消化道出血？
- 86.怎样察觉黑便？
- 87.怎样对待胃下垂？
- 88.有些老年人为什么呕吐不止？
- 89.怎样对待便秘？
- 90.怎样对待“五更泻”？
- 91.有些老年人为什么腹泻不止？
- 92.怎样对待肠道憩室症？

## &lt;&lt;老年养生保健280问&gt;&gt;

- 93.怎样对待急性阑尾炎？
- 94.怎样对待胆石症？
- 95.怎样对待急性胰腺炎？
- 96.发生急性腹痛应如何对待？
- 97.老年人餐后腹部为什么会突然剧痛？
- 98.怎样对待痔疮？
- 99.怎样对待“脱肛”（直肠脱垂）？
- 100.怎样对待经常性失眠？
- 101.如果服安眠药中毒应如何对待？
- 102.怎样对待经常嗜睡？
- 103.怎样对待帕金森氏病？
- 104.怎样对待痴呆？
- 105.怎样对待老年期神经官能症？
- 106.怎样对待手足震颤？
- 107.有些老年人为什么易发生抽搐？
- 108.怎样对待三叉神经痛？
- 109.怎样对待面部神经麻木？
- 110.有些老年人为什么会发生剧烈头痛？
- 111.怎样对待颈椎病？
- 112.怎样对待经常出现眩晕？
- 113.怎样对待突然昏倒人事不省？
- 114.老年人排尿后为什么晕倒在地？
- 115.怎样对待尿结石？
- 116.怎样对待出现不明原因的无痛性血尿？
- 117.有些老年妇女为什么排尿不畅？
- 118.老年妇女为什么排尿失禁？
- 119.有些老年人为什么易患膀胱炎？
- 120.有些老年妇女为什么会经常出现经常性的尿路感染？
- 121.怎样对待肾盂肾炎？
- 122.怎样察觉下肢浮肿？
- 123.怎样对待前列腺肥大？
- 124.怎样对待前列腺切除术后性生活？
- 125.患高血压的老人要过性生活可以吗？
- 126.患心脏病的老年人过性生活产生畏惧心理如何调适？
- 127.怎样调适子宫切除术后的性交心理？
- 128.老年人为什么房事时感到气喘吁吁？
- 129.怎样对待性功能异常？
- 130.老年性生活为什么不和谐？
- 131.有些老年男子中断性生活很久会影响性功能吗？
- 132.老年人为什么阴茎缩小？
- 133.老年人再婚后为什么自觉性功能不如以前？
- 134.有些老年人为什么生殖器勃起缓慢？
- 135.怎样对待老年阳痿？
- 136.丧偶老年男子为什么出现频繁遗精？
- 137.有些老年人为什么还有手淫习惯？
- 138.上了年纪的老年人性欲为什么仍然亢进？
- 139.怎样对待外阴瘙痒症？

<<老年养生保健280问>>

- 140.怎样对待萎缩性阴道炎？
- 141.有些老年妇女为什么会发生“外阴白斑”？
- 142.有些老年妇女为什么外阴分泌物有臭味？
- 143.有些老年妇女为什么易患宫颈糜烂？
- 144.对性病如淋病，老年人应怎样防治？
- 145.老年妇女性交后为什么阴道出血？
- 146.怎样对待糖尿病？
- 147.怎样对待逐渐消瘦？
- 148.老年男子怎样察觉乳房增大？
- 149.怎样对待缺铁性贫血？
- 150.怎样对待闭塞性动脉硬化？
- 151.怎样对待颞动脉炎？
- 152.怎样对待老年性关节炎？
- 153.怎样对待风湿性多发性肌肉痛？
- 154.突然腰痛应如何对待？
- 155.老人忽然“闪腰”应怎样对待？
- 156.老年人为什么怕摔跤？
- 157.老年人为什么易患骨质疏松？
- 158.怎样对待骨软化症？
- 159.怎样对待“电视腿”病？
- 160.怎样对待皮肤和口鼻干燥？
- 161.怎样对待皮肤瘙痒症？
- 162.怎样对待手足粗糙干裂？
- 163.怎样对待周身患疮疖？
- 164.怎样对待老年性天疱疮？
- 165.怎样对待带状疱疹？
- 166.怎样对待角化病？
- 167.怎样对待慢性乳头状溃疡性脓皮病？
- 168.怎样对待老年斑？
- 169.怎样对待老年色素斑？
- 170.怎样对待老年性点状白斑？
- 171.怎样对待黑色棘皮症？
- 172.怎样对待皮炎？
- 173.怎样对待自身过敏性皮炎？
- 174.怎样对待毛发不断脱落？
- 175.为什么糖尿病人要定期作眼科检查？
- 176.怎样对待眼睛突然失明？
- 177.怎样对待白内障？
- 178.怎样对待青光眼？
- 179.怎样对待眼白出血？
- 180.怎样察觉鼻出血？
- 181.怎样对待耳聋？
- 182.怎样对待老年性耳鸣？
- 183.怎样对待内耳眩晕病？
- 184.怎样对待牙周炎？
- 185.怎样对待牙痛？
- 186.为什么高血压和冠心病患者拔牙前要做好准备？

<<老年养生保健280问>>

- 187.怎样对待义齿口腔炎？
- 188.怎样对待老年性口干症？
- 189.怎样察觉咽部总有堵塞感？
- 190.怎样对待口腔白斑？
- 191.怎样察觉身体发热？
- 192.怎样对待夏天中暑？
- 193.怎样对待鹦鹉热病？
- 194.怎样对待诱发“百病之源”的感冒？
- 195.为什么炎夏之日不贪凉？
- 196.老人洗澡为啥出现“晕堂”症状？
- 197.怎样对待低体温症？
- 198.为什么冬天要谨防老年人低体温？
- 199.怎样对待高楼住宅综合征？
- 200.怎样对待旅游病？

运动锻炼可防治老年病 201.跑步可防治抑郁症吗？

- 202.按摩可防治感冒吗？
- 203.什么是手掌摩擦法？
- 204.什么是双脚活动法？
- 205.什么是身体平衡法？
- 206.什么是腹部柔软法？
- 207.什么是鼻子保健法？
- 208.什么是视力锻炼法？
- 209.什么是重听防止法？
- 210.怎样预防老花眼？
- 211.怎样延缓皱纹出现？
- 212.运动对心脏保健将起什么作用？
- 213.为什么说动则不衰？
- 214.“森林浴”对于防治疾病将起到什么样的作用？
- 215.冷水浴对于防治疾病将起到什么作用？
- 216.日光浴对于防治疾病将起到什么样的作用？
- 217.什么叫做“医疗体育”？
- 218.医疗体育防治高血压效果怎样？
- 219.医疗体育防治慢性冠心病效果怎样？
- 220.医疗体育防治神经衰弱效果怎样？
- 221.医疗体育防治腰腿疼效果怎样？
- 222.医疗体育防治糖尿病效果怎样？
- 223.医疗体育防治肺气肿效果怎样？
- 224.医疗体育防治颈椎病效果怎样？
- 225.医疗体育防治肩周炎效果怎样？
- 226.运动疗法防治老年斑效果怎样？
- 227.如何使用手指操预防老年痴呆？
- 228.栉发祛风保健法防治脑系疾患效果怎样？
- 229.静坐疗法防治老年精神疾患效果怎样？
- 230.推搓涌泉穴疗法防治老年性的哮喘、腰腿酸软、便秘等病效果怎样？
- 231.老年人运动锻炼后将怎样进行自我监督？
- 232.老年人没有运动锻炼习惯而应从何做起？
- 233.慢跑锻炼出现意外危险应如何对待？

<<老年养生保健280问>>

234. 年迈体弱者怎样通过床上运动来改善体质？

235. 老年人在一年四季中进行运动锻炼应注意些什么？

科学饮食可防治老年病 236. 老年人科学饮食的营养原则是什么？

265. 怎样食疗肾虚夜尿？

266. 怎样食疗暑热烦渴？

267. 怎样食疗反胃恶心？

268. 怎样食疗眼结膜炎？

269. 怎样食疗夜盲症？

270. 怎样食疗痔疮出血？

271. 怎样食疗脚气病？

272. 怎样食疗前列腺炎？

273. 怎样食疗阳痿？

274. 怎样食疗肾虚遗精？

275. 怎样食疗消化不良？

276. 怎样食疗麻疹？

277. 老年人抗衰老的食品有哪些？

278. 适用老年人防病治病的药粥都有哪些？

279. 老年人食疗食品中为什么要注意“四性”和“五味”？

280. 怎样防止食物中毒？



## <<老年养生保健280问>>

### 媒体关注与评论

书评《百病百问沙龙丛书》为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。

本丛书共50种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不周角度进行讲解。

丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。

写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。

当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

<<老年养生保健280问>>

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>