

<<老年保健小手册>>

图书基本信息

书名：<<老年保健小手册>>

13位ISBN编号：9787308035668

10位ISBN编号：7308035662

出版时间：2005-8

出版时间：浙江大学出版社

作者：丁宏健 编

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>

<<老年保健小手册>>

前言

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早，取得社会成就比较显著的社区之一。2004年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因，首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中，下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求。不断加大创建力度，推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问，下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版，就是面向社区群众，普及社区卫生服务相关医学卫生知识，推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

<<老年保健小手册>>

内容概要

老年保健工作是社区卫生服务中的重要组成部分，它根据老年人的生理、心理特点，以预防保健为中心，面向老年群体、面向基层，针对老年人日常生活中的不良行为方式，运用多学科知识和技术，对老年人进行良好的健康保护和健康促进。

老年保健小手册是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本，全书分为四个总分：摄生篇、健身篇、饮食篇和治疗篇。

《老年保健小手册》对老年人在日常生活中可能碰到的健康问题作了详细、通俗的解答，并在养生保健、运动与健康、饮食与疾病和防病治病等方面进行了具体指导。

<<老年保健小手册>>

书籍目录

第一部分 摄生篇1. 何谓老年人 / 12. 现代老年人健康的标准是什么 / 23. 老年人生理变化有什么特点 / 34. 衰老为何先从腿开始 / 45. 男子也有更年期吗 / 56. 怎样能改善老年人的记忆力 / 67. 老年人为何要学遗忘 / 78. 健忘是否就是“老年痴呆” / 89. 老年人如何进行养目 / 910. 怎样延缓老年性耳聋 / 1011. 老年人采取哪种睡姿好 / 1112. 老年人蹲厕为何隐患多 / 1213. 千金难买老来瘦. 对吗 / 1314. 老年人睡觉几小时为宜 / 1315. 老年期心理有什么特征 / 1416. 何谓老年人心理“亚健康” / 1517. 老年人如何应对日常不良生活事件 / 1718. 如何克服退休后的孤独感 / 1819. 丧偶老年人心理如何调节 / 1920. 如何识别老年抑郁症 / 2021. “老来俏”为何老年人都需要 / 2122. 老年人为何更需要精神赡养 / 2223. 如何应对老年“空巢综合征” / 2324. 为何伤感是老年人养生大忌 / 2425. 如何做一个“年轻型”老年人 / 2526. 老年人为何爱提“想当年” / 2627. 为何不要把老伴当保姆 / 2728. 老年夫妻为何不宜分室而居 / 2829. 为何说长寿不拒绝性交 / 2930. 老年人再婚应注意什么 / 3031. 老年人再婚为何有益健康 / 3132. 老人为何“做”比“坐”好 / 3233. 如何走出晚年生活的误区 / 3334. 老年人如何正确看待胆固醇 / 3435. 老年人过节应注意什么 / 3536. 老年人外出为何应带“生命卡” / 3637. 什么是临终关怀 / 36

第二部分 健身篇38. 社区适合老年人健身的运动有哪些 / 3839. 为何“低能运动”最适合老年人 / 3940. 散步、慢跑, 选择哪个 / 4041. 老年人运动穿衣有什么讲究 / 4142. 老年人登山前要做哪些准备 / 4243. 老年人为何要“臂跑” / 4344. 老年人“饭后百步走, 活到九十九”, 怎样具体掌握 / 4345. 老年人跳舞时应注意什么 / 4446. 老年人为何不宜“猛回首” / 4547. 老年人为何不宜空腹晨练 / 4648. 老年人锻炼为何要偷点懒 / 4649. 老年人能“夏练三伏”吗 / 4750. 老年人冬季洗澡应注意什么 / 4851. 冬季老年人为何应该多“洗”日光浴 / 4952. 老年人冬泳应注意什么 / 5053. 老年高血压病人如何锻炼 / 5154. 哪些运动可以预防老年人习惯性便秘 / 5255. 老年性肩周炎如何进行运动疗法 / 53

第三部分 饮食篇56. 老年人饮食的原则是什么 / 5557. 老年人需要哪些“编外”营养素 / 5658. 老年人晨起、睡前喝一杯水好吗 / 5759. 老年人不吃早餐好吗 / 5860. 老年人晚餐几分饱为宜 / 5961. 老年人如何补钙 / 5962. 服用深海鱼油对老年人有什么作用 / 6063. 老年人为何易缺乏维生素D / 6264. 老年人如何进行四季进补 / 6265. 有抗衰老的食物吗 / 6366. 鱼为何是老年人的最佳食品 / 6467. 老年人不宜常吃哪些食物 / 6568. 老年胃病病人少食多餐好吗 / 6569. 老年糖尿病病人饮食存在哪些误区 / 6670. 老年糖尿病病人如何合理饮食 / 6771. 老年胆囊炎病人饮食有什么禁忌 / 6872. 血脂高的老人怎样饮食 / 6973. 哪些食物可降血脂 / 7074. 老年冠心病病人能否饮酒 / 7075. 老人吃哪些食物有益心脏 / 71

第四部分 治疗篇76. 老年人易患哪些疾病 / 7277. 老年人发病有什么特点 / 7378. 老年人为何要定期体检 / 7479. 建立家庭健康档案对老年人有什么作用 / 7680. 老年哮喘家庭应该如何护理 / 7681. 老年慢性支气管炎病人如何过冬 / 7782. 老年人关节为何会出现“晨僵” / 7883. 短暂性脑缺血发作有什么预兆 / 7984. 老年骨折应注意什么 / 8085. 什么是老年性震颤 / 8086. 老年人脚肿应考虑哪些原因 / 8187. 老年人夜尿多怎么办 / 82.....

<<老年保健小手册>>

章节摘录

在日常生活中，有许多不良生活事件如亲人死亡、家庭不和、人际关系紧张等，都能使老年人的情绪发生很大变化，严重者甚至可导致自杀。

为帮助老年人更好地应对不良生活事件，减缓刺激强度，以利于身心健康，这里介绍几种有效的方法。

。

(1) 回避。

太强的心理刺激，老人一般都不能承受，可部分回避以减弱刺激强度。

如某亲人死亡，告知是生病或受伤；或完全回避，避免刺激，如对亲人的死亡隐瞒不报。

(2) 解释。

对已发生的事予以解释，以减轻事件的应激强度。

解释时语气要平淡，不渲染、不夸张，尽可能把不良生活事件的发生归咎于自然原因。

(3) 转移。

不良事件发生后，可略带夸张地向老人报告一些喜事，或陪其娱乐、散步、旅游，分散其对不良生活事件的关注。

(4) 升华。

引导老人从事某件未完成的工作或研究，或为社会、为别人做些好事。

(5) 宣泄。

任何情感或心理矛盾都要适当宣泄，只压抑，不释放，会造成生理或心理的损害。

找人倾诉是最好的宣泄方法，而与同龄者倾诉则更好。

(6) 寻求社会支持。

单位、街道、亲朋好友的关心和支持，都有助于老人减轻心理应激反应，尤其是家庭、亲人的支持很重要。

<<老年保健小手册>>

编辑推荐

关爱生命关爱家庭普及健康知识，让每个家庭充满健康与快乐。

<<老年保健小手册>>

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>