

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 图书基本信息

书名：《送给老同志的健康枕边书》

13位ISBN编号：9787535228055

10位ISBN编号：7535228054

出版时间：2012-8

出版社：湖北科学技术出版社

作者：张力华

页数：262

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 前言

随着社会的进步、经济的快速发展、医学水平的不断提高，人类的平均寿命逐渐延长，老年人占总人口的比例也迅速增长，全球人口老龄化的形势日趋严峻。仅在过去的200年间人们的预期寿命增长了40岁以上。第六次全国人口普查显示：我国大陆总人口为13.4亿人，60岁及以上老年人口达到13.26%。我国已提前进入了老龄化社会。老龄人群的增长标志着社会、卫生及经济政策的成功。但庞大的老年人群，在医疗保健和生活照顾等方面出现了许多新的问题，这给医疗卫生工作提出了新的、更高的要求。老年人保健也被提到了前所未有的高度，老年人的医疗保健工作已引起了全社会的广泛重视。

早在13世纪，培根就科学地研究了老年人的疾病，发表了《延年益寿与保持青春》一书。1909年纳歇尔对生命晚期疾病的医疗原则进行了专门的论述，强调了社会因素对老年病的影响，并首次提倡用老年医学或老年病学的概念。我国自20世纪60年代开始才有少数学者从事这方面的研究，近几十年随着社会和医疗卫生水平的迅速发展，我国的老年医学学科也得到了长足的发展。近年来，老年医学发展迅猛，目前已有老年基础医学、老年临床医学、老年流行病学、老年预防医学(包括老年保健)及老年社会医学等分支。老年预防医学研究如何预防老年病；老年保健工作则是通过各种努力，尽量维持老年人身体各器官的正常功能，以维护老年人身心健康。对已患的疾病，即使不能治愈也要争取减少病残，提高病友的生活质量。许多老年病是中年患病之后延续下来的，所以老年预防医学和老年保健研究都要涉及到中年的防病和中年的保健。早在一千多年前，唐代医家孙思邈提出了“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”，将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次，其中“治未病”与今日保健概念有许多契合之处。本书遵循“去粗取精，去伪存真”的基本原则，系统、精要地介绍了老年保健医疗常识，可供老同志和中老年人阅读，以帮助他们增长对老年疾病的认识，减少对疾病的恐惧，更好地维持身心健康，愉快地度过晚年。作者在编写过程中，努力将专业性很强的医学知识写得通俗易懂，使“高精尖”与“通俗化”二者尽量协调一致。相信您读完本书后，一定能获得更多科学且重要的老年保健医学常识，那么，我们为此付出的时间和精力将得到最欣慰的补偿。由于水平有限，书中疏误难免，还望广大读者批评指正。

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 内容概要

《送给老同志的健康枕边书(老年人身边的保健专家)》遵循“去粗取精，去伪存真”的基本原则，系统、精要地介绍了老年保健医疗常识，可供老同志和中老年人阅读，以帮助他们增长对老年疾病的认识，减少对疾病的恐惧，更好地维持身心健康，愉快地度过晚年。

作者张力华在编写过程中，努力将专业性很强的医学知识写得通俗易懂，使“高精尖”与“通俗化”二者尽量协调一致。相信您读完《送给老同志的健康枕边书(老年人身边的保健专家)》后，一定能获得更多科学且重要的老年保健医学常识。

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 作者简介

张力华，男，1955年出生，华中科技大学同济医学院附属梨园医院（湖北省老年病医院）副院长。老年病科主任。主任医师，2011年被评为湖北省“百佳医师”。长期从事老年病及慢性病的临床和科研工作。主持部级和省级科研课题五项，发表专业论文三十余篇，多次主编及参与编写科普著作。

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 书籍目录

上篇 掌握保健常识--做自己的健康护士

第一章 关注心理健康：退休老同志的心理保健

第一节 退休老同志的心理特点

第二节 退休老同志角色转变的困惑--离退休综合征

第三节 退休老同志家庭的空巢综合征

第四节 退休老同志的居丧综合征

第五节 长寿老人的心理特征

第六节 怎样保持心理健康

第二章 吃出长寿身：老同志的饮食营养

第一节 健康饮食远离疾病

第二节 老年人营养饮食新标准

第三节 适宜老年人的健康食物

第四节 药疗不如食疗 治病不如防病

第五节 正确认识和选择保健食品

第三章 动出精气神：老同志的健身运动

第一节 老年人的健身运动原则

第二节 老年人健身运动的注意事项

第三节 适合老年人的健身运动

第四章 睡出好气色：老同志的科学睡眠

第一节 常见的不良睡眠习惯

第二节 老年人如何科学睡眠

第五章 活出新风貌：老同志的生活方式

第一节 改善居住环境让心境更舒畅

第二节 在玩乐中享受身心健康

第三节 远离不良生活习惯

第六章 关注疾病先兆：老同志的自我保健

第一节 起床后的征兆

第二节 通过脸色发现征兆

第三节 通过嘴巴发现征兆

第四节 通过眼睛眉毛观察疾病

第五节 通过鼻子发现征兆

第六节 通过典型症状判断疾病

下篇 学习用药与医疗--做自己的家庭医生

第一章 老同志常见病症的防治措施

第一节 咳嗽

第二节 发热

第三节 胸闷

第四节 失眠

第五节 大便失禁

第六节 尿潴留与尿失禁

第七节 疼痛

第八节 跌倒

第九节 疲劳

第十节 皮肤瘙痒

第十一节 听力障碍

第十二节 口腔干燥

第十三节 营养缺乏

- 第十四节 吞咽功能障碍
- 第十五节 压疮
- 第二章 老同志常见疾病的预防与治疗
  - 第一节 老年人高血压的防治
  - 第二节 老年人心律失常的防治
  - 第三节 老年肺炎的防治
  - 第四节 老年慢性阻塞性肺疾病的防治
  - 第五节 老年人睡眠呼吸障碍的防治
  - 第六节 老年人冠心病的防治
  - 第七节 老年人脑梗死的防治
  - 第八节 老年人脑出血的防治
  - 第九节 老年人痴呆的防治
  - 第十节 老年人帕金森病的防治
  - 第十一节 老年人慢性胃炎的防治
  - 第十二节 老年人消化性溃疡的防治
  - 第十三节 老年人便秘的防治
  - 第十四节 老年人糖尿病的防治
  - 第十五节 老年人高血脂的防治
  - 第十六节 老年人痛风的防治
  - 第十七节 老年人骨质疏松的防治
  - 第十八节 老年人更年期综合征的防治
  - 第十九节 老年女性阴道炎的防治
  - 第二十节 老年男性前列腺疾病的防治
  - 第二十一节 老年人青光眼和白内障的防治
  - 第二十二节 老年人耳鼻喉及口腔疾病的防治
  - 第二十三节 老年人皮肤病的防治
  - 第二十四节 老年人肿瘤的防治
  - 第二十五节 老年人抑郁症的防治
- 第三章 老同志的基本用药原则
  - 第一节 老年人服药须知
  - 第二节 选择合适的服药时间和方法
  - 第三节 老年人的常备药及药物保存方法
  - 第四节 老年人需慎用的药物
  - 第五节 药物与食物的关系
- 第四章 老同志应注意的急救常识
  - 第一节 老年人的急救原则和要点
  - 第二节 煤气中毒的急救常识
  - 第三节 食物中毒的急救常识
  - 第四节 外伤、骨折的急救常识
  - 第五节 烧伤的急救常识
  - 第六节 休克的急救常识
  - 第七节 晕厥的急救常识
  - 第八节 洪水、地震的急救常识
  - 第九节 心脏骤停与现场心肺复苏术
- 第五章 老年病人的临终关怀
  - 第一节 老年病人临终关怀原则
  - 第二节 对老年病人子女的死亡教育
  - 第三节 老年病人临终关怀的医疗和护理

.....

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 章节摘录

第一章 关注心理健康：退休老同志的心理保健 第一节 退休老同志的心理特点 退休老同志是老年人中一个特殊的群体，他们退休前是社会主义革命和经济建设的功臣，为我们的幸福生活立下了赫赫战功，付出了汗水甚至是鲜血。现在他们退下来了，可能最大的感受就是以前“车水马龙”，现在“门可罗雀”，随叫随到的车不能用了，鞍前马后的人不见了，忙忙碌碌的日子变平淡了。面对生活环境的巨大转变，每个人的心境自然会有所不同，有人怀着“老骥伏枥，志在千里”的豪情走向了“第二青春”，而有人却感慨“神龟虽寿，犹有竞时。腾蛇乘雾，终为土灰”。很多老同志突然从忙碌的岗位退休后变得无所适从，心情郁闷、精神空虚、茫然无措，心理的不痛快还可能会加剧各种慢性疾病的进展。因此，退休老同志的心理保健不可忽视。我们分析其心理活动具有如下特点：一、失落感 老干部退休前大多属于各个行业的领导，阅历深、工作经验丰富，在社会地位和经济收入上都有强烈的优越感，在单位更是位高权重。可退休后这一切都发生了改变，日子变得平平淡淡，早上八点出门、有车接送的日子也逐渐被买菜、遛弯取代了。以前是“被人求”，现在办点事是“要求人”，这种落差使很多人在短期内难以适应，他们仍然希望得到以前的那份尊敬和重视，稍不如意就会生气，变得十分敏感，觉得自己不中用了，感叹世态炎凉，“人走茶凉”。严重者会在很长一段时间内无法转换角色，心情越来越烦躁、焦虑，最终患上抑郁症。二、孤独感 老干部退休前常常以工作为重心，所有的人际交往和生活范围都与工作相关，早出晚归、生活节奏紧张；而退休后，以前的工作不需要自己了，交往圈子也缩小了，于是很难适应如今平静、平淡的生活。以前不能顾及儿女，难得和家人团聚，常怀愧疚之心；现在时间多了，可儿女们却忙碌了，个个早出晚归，连一起吃顿饭都是种奢侈。白天家里空荡荡的，不知道该做些什么，加之儿女们忙于工作疏于照顾，很多老干部不能走出家门。门前冷落车马稀，朋友又少，更添了一份孤独和落寞。三、恐惧感 随着身体生理机能的变化，老年人精神、体力大不如从前，各种慢性病也增多了，“怕衰老，怕死亡”的心理很常见。有的老人听信“孔孟之寿”，觉得73、84岁是道难以跨越的坎，关注的信息也多是某某得了癌症，某某偏瘫在床，某某去世了。死亡似乎已经离自己不远了，于是毛病越来越多，以前没在意的问题现在出现了，以前忽视的毛病现在严重了；甚至部分人有一种末日来临的感觉，出现失眠、做噩梦，一点小问题就要住院检查，有的出现“疑病”心理，不相信某一个医院或医生的检查结果和治疗方案，反复求医，跑遍各大医院，结果身心俱疲，没病也累出病来了。有的老干部又走另一极端，得了病不敢面对，不愿检查和治疗，结果错过最佳治疗机会。科学已证明：每一个人的正常寿命都在百岁以上。世界各地有很多百岁老人，我们没必要恐惧死亡，活一百岁没有问题。生老病死乃自然规律，我们应坦然面对，从容对待。四、多疑心理 有的老同志退休后感觉个人社会地位下降，好像不被人尊敬和重视了，怀疑被人看不起、不把自己当回事。所以即使一点小事也耿耿于怀，与人争论不休，常将毫不相干的言行，疑为是针对自己。在家里、儿女不听自己的意见，在外面、看不惯青年人的行为处事，遇到不顺心的事就感到委屈，还会想“如果我还在位，你们会这样对我吗”。哪怕是别人对自己的关心也会认为是种怜悯。有的老年人疑心自己得了重病，看着身边的战友因病离去，也会检查自己是否有与其相似的症状，一旦感觉不适就会寝食难安。敏感多疑、生闷气对老年人的健康是极为不利的。五、自卑感 有部分退休老干部因为个人价值感的下降，经济收入的减少而产生自卑感，觉得自己不中用了，有种深深的无力、无助感，“无可奈何花落去”；对时代和生活，缺乏热情，更无创造力和事业心可言。觉得不能为儿女“遮风挡雨”，反倒成了他们的拖累，看病需要他们陪，生活需要他们照顾。于是表现为沉默寡言、不爱交际低人一等。听听学术大师季羨林老先生是怎么说的吧，他说：“我已经到了望九之年，无论怎样说都只能说是老了。但是，除了眼有点不明，耳有点不聪，走路有点晃悠之外，没有什么老相，每天至少还能工作七八个小时。我没有什么老的感觉，有时候还会有点沾沾自喜。”六、固执心理 有部分老年人退休后还把工作时的“一言九鼎”带到生活中，听不进旁人的意见，什么事都以自己为中心，要周围的人按着自己的意愿行事，不然就发脾气，责怪旁人不了解自己。 P2-4



# 《送给老同志的健康枕边书》

## 精彩短评

- 1、 中国老人一生必看的书
- 2、 买本送给退休长辈

# 《送给老同志的健康枕边书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)