

# 《健康三十六计》

## 图书基本信息

书名：《健康三十六计》

13位ISBN编号：9787509141496

10位ISBN编号：7509141494

出版时间：2011-11

出版社：人民军医出版社

页数：143

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)

# 《健康三十六计》

## 前言

2011年9月，国务院颁发的《中国老龄事业发展“十二·五”规划》指出，“十二·五”时期，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快，老龄事业发展任重道远。《健康三十六计——中老年健康自我管理》是一本面向广大中老年朋友，切合生活实际，集科学性、实用性、可读性、趣味性于一体的健康保健科普读物。本书由衣、食、住、行、情、治入手，通过故事情节、日常生活场景讲述健康生活科普知识，深入浅出，内容精炼，图文并茂，通俗易懂。可作为社区普及健康教育的教学素材，也可作为中老年朋友日常进行自我健康管理的参考读物。上海市同济医院(同济大学附属同济医院)是一所三级甲等综合性医院，多年来，医院坚持公益性办院方向，以社会责任为引领，坚持深入社区、学校、企事业单位，举办“同济健康讲堂”和健康教育活动，在治病救人的同时，传播健康文化，惠及广大百姓。本书作者均是临床一线的专家、资深医师，所著内容在健康讲堂宣教中广受欢迎。编者在数百讲讲座的基础上，用心提炼精华部分编写了《健康三十六计——中老年健康自我管理》，以期让更多的中老年人获得裨益。相信这本书能有益于中老年朋友医疗卫生保健、中老年疾病防控，中老年常见病、慢性病的健康指导和综合干预，为中老年人群的运动健身和心理健康教育等方面提供可贵借鉴，为发展中老年保健事业起到积极的作用。上海市人民政府参事 WHO上海健康教育合作中心名誉主任 中国健康教育协会副会长 2011年10月

# 《健康三十六计》

## 内容概要

《健康三十六计:中老年健康自我管理》系上海市同济医院(同济大学附属同济医院)的专家教授们为您精心“编织”的“健康锦囊”。打开这个“锦囊”，您会发现里面装的是关于衣、食、住、行、情、治六个方面与您生活息息相关的三十六条妙计。有了这个“锦囊”，您就知道如何从健康的角度选购衣被鞋帽、如何享用营养美味三餐、如何实现家居的私密性和安全卫生的完美统一、如何选择科学适宜的运动、如何保持心情“万里无云”、如何居家自我康复……还不赶快行动，依计行事!

# 《健康三十六计》

## 书籍目录

- 第1计 慎重选新衣，警惕“杀手”现
- 第2计 正确洗净衣，毒物采残留
- 第3计 春捂秋冻，因人而异
- 第4计 戴副太阳镜，夏日护眼睛
- 第5计 预防白内障，要戴深色镜
- 第6计 选床好被子，安稳入梦乡
- 第7计 游遍天下，吃喝小心
- 第8计 当个“硬骨头”，科学补钙获健康
- 第9计 喝牛奶有学问
- 第10计 切莫让癌从口入
- 第11计 人到中年，小心发福
- 第12计 戒烟迫在眉睫
- 第13计 打牌、下棋，别太痴迷
- 第14计 自我保健好，采当“老烂脚”
- 第15计 赵大妈搬新家，怎添“两手”烦心事
- .....
- 第33计 “肉球”要复位，子宫采脱垂
- 第34计 要想身体好，牙好很重要
- 第35计 超声检查前，准备要做好
- 第36计 心血管病要康复，有氧运动需处方

## 章节摘录

版权页：插图：仔细观察皮肤的颜色、温度、湿度，检查有无水肿、皮损、疼痛程度及血管搏动、感觉、运动、反射情况等，以早期发现糖尿病足的隐患，及早到医院诊治，避免病情加重。一旦出现水疱、破损、感染等，必须到医院找专科医生处理。一重视足部的保养糖尿病足发生溃烂的诱因常常是足部很微小的损伤。一个很小的伤口常常可能导致患者丢掉一条腿。因此，糖尿病患者要格外重视足部的保养。坚持每天用温水泡脚，促进足底血液循环。但要防止水温过高，烫伤皮肤。洗脚后用柔软、吸水性强的毛巾轻轻彻底擦干，因为如果毛巾质硬粗糙或者用力过重，都可能造成足部皮肤不易察觉的创伤。擦脚用的毛巾最好为白色，以便及时发现是否有血迹或者脓迹。洗脚擦干后用剪刀小心地修整趾甲，并把边缘磨光滑。脚上长了鸡眼、老茧时，一定要去医院找医生处理。对于干燥的皮肤，足部应该使用润滑剂或护肤软膏，但不能用在脚趾之间。鞋袜应首选透气性好的，质地松软，大小合适。建议患者不要穿露出脚部皮肤的凉鞋或者拖鞋，因为皮肤裸露在外容易碰伤。也不要穿过紧的鞋或高跟鞋，以免给足部增加负担。建议使用专为糖尿病患者而设计的减压鞋。穿鞋前要仔细检查鞋内有无异物，不要压迫脚。保持鞋内卫生，勤洗鞋底和袜子，积极预防脚气。

# 《健康三十六计》

## 编辑推荐

《健康三十六计:中老年健康自我管理》：有人戏称：“青年人用健康换金钱，老年人用金钱换健康。”此话并非没有一点道理。年轻时忙事业，忙家庭建设，用健康的体魄赚前途、换金钱；中老年时期往往百病缠身，要找回健康，却又不知从何开始。《健康三十六计:中老年健康自我管理》根据现代人生活、心理特点，从“衣、食、住、行、情、治”六大方面入手，结合广大中老年朋友的生活实际，满足防病保健和疾病康复的愿望，为您的健康支招，让您看到健康就在您生活的一举一动、一餐一饮和一颦一笑之中，从而轻松把握健康、管理健康。六六三十六，数中有术，术中有数。阴阳燮理，机在其中。

# 《健康三十六计》

## 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)