

《老年人不生病的智慧》

图书基本信息

书名：《老年人不生病的智慧》

13位ISBN编号：9787807531487

10位ISBN编号：7807531487

出版时间：2009-1

出版社：哈尔滨出版社

作者：孟振业

页数：330

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

《老年人不生病的智慧》

前言

一转眼，老了，退休了，人生进入暮年。没有了工作压力，但新的压力又随之而来。此时，体力智力日益衰退，生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞以及疾病，困扰着许多老年朋友的生活。

日出东方，隐匿西山，是自然规律，人生也是如此。青年是初升的太阳，老年是西下的夕阳。朝霞蓬勃热烈，蒸蒸日上；晚霞更加美丽绚烂，充满遐想。虽然您已经退休，但这只是人生位置的变换，那深山的花朵或许比阳台上的更为鲜艳：虽然您满头银发，但这只是人生岁月的印记，那绚丽的夕阳或许比日中骄阳更加炽烈。

退休退休，不是万事皆休，只是退出工作岗位，而不是退出家庭生活和社会生活。您同样需要有追求：追求健康，追求安逸，追求幸福，追求使自己不生病的生活方式。

人生的阶段在许多时候不能一概以年龄来划分。百岁笑嘻嘻，九十不稀奇，八十多来兮，七十小弟弟，六十摇篮里。千万不要认为自己老了，不中用了，要知道，有八十岁的老少年，也有十八岁的少年老。

首先，要感谢自己，感谢自己的身体，是它承载您走过了几十年的风雨人生。人体如同一部机器，经过几十年的运转磨损，出点儿问题是常有的事。当满头乌发悄然染上白霜，额头上的皱纹肆无忌惮地纵横延伸，您千万不要沮丧，这只不过意味着一个新的生命历程的开始。

每个人都有年轻的时候，但不是每个人都能顺利地走到老年。您能走到老年，本身就是一种成就，一种幸福，一种财富，一种自豪。只要您对身体这台机器勤检修，重保养，多挽留一些岁月华年并非是不可企及的奢望。

对于老年人来说，疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。此时，您需要掌握一些身心健康的智慧，才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持，真正高明的医生不在医院，而是您自己；真正的灵丹妙药不在药房，而在您身体之内。

高明的人不是去治疗已经形成的疾病，而是在疾病未起或有苗头时就去保养治疗。同管理国家一样，不是等战乱形成时再治理，而是在战乱还没有形成时就去治理。病已经形成了，再用药物治疗，也不可能完全康复如初。

以什么样的方式生活，就会以什么样的方式生病或死亡。尤其对老年人来说，大量、过度地使用药物，对人体自愈能力的伤害是毁灭性的，所以，老年人应尽量减少对药物的依赖，重建对身体的自信，求医不如求己。

要想获得不生病的智慧，就要把健康的基点放在良好的生活习惯和生活方式上，这是老年朋友必须掌握的健康理念。

其次，要感谢子女，感谢他们无微不至的关爱和孝心。接受孩子的关爱和孝心，晚年才会过得幸福快乐。“孝”是一个会意字，下“子”承上“老”，意思是说人老了，行动困难，需要子女扶持与关爱。因此，关爱父母是儿女应尽的责任和义务，父母的健康是子女的福分。

子女最大的安慰，莫过于父母拥有健康的身体，孝敬父母应从关爱父母的健康开始。

生活中，很多老年人由于种种原因而忽视了对自身的关爱。对于子女而言，关爱父母，不仅要做到老有所养，老有所安，老有所为，老有所乐，还要帮助老年人“老有所悟”。

对于相当一部分老人来说，仅有充盈的物质生活并不等于幸福和快乐，他们还需要精神上的充实，需要子女教会他们健康的理念，懂得不生病的智慧，掌握科学的方法，努力使自己幸福快乐、健康长寿。

最后，感谢您阅读这本书，感谢您和您的子女选择书中不生病的健康细节和理念，它们将是您获得幸福晚年的全部秘诀。

身心健康才能使老年人拥有美好的桑榆晚景。夕阳无限好，莫道近黄昏。风是秋后爽，瓜是苦后甜。风雨沧桑路，醇美是老年。老年是厚重的诗，老年是隽永的画，老年是宽阔的海，老年是一道美丽的风景。希望您有一个健康的体魄来延年益寿，有一份愉快的心情来安享晚年。

《老年人不生病的智慧》

内容概要

《老年人不生病的智慧》根据新的健康理念，结合老年人的身心特点，针对老年人的居家生活、日常膳食、科学运动、婚姻与性生活、更年期保健、心理与健康、用药与保健、常见病的防治、家庭常规护理等方面，从细节上介绍了养生保健的知识，旨在帮助老年人树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会老年朋友如何预防和应对疾病的困扰，以帮助提高自我保健水平，达到延年益寿的目的。

夕阳无限好，莫道近黄昏。风是秋后爽，瓜是苦后甜。风雨沧桑路，醇美是老年。希望每个老年朋友都拥有不生病的智慧，有一个健康的体魄来延年益寿，有一份愉快的心情来安享晚年。健康是金，对儿女而言，父母的健康是自己最大的福气；健康是福，对父母而言，健健康康是儿女最大的财富。健康是长寿的基础，不生病是老年朋友最大的心愿，是老年人活得轻松自在、健康快乐的基本保障。

《老年人不生病的智慧》

书籍目录

前言第一部分 老年人的生理变化第一章 人体的衰老与变化什么是老年人老年人的生理特点生命的各个时期什么是衰老早衰的表现人为什么会衰老与衰老有关的因素正确地看待衰老了解自己的身体细胞的衰老与变化细胞内代谢的变化老年人的心理老化老人性衰老的信号老年男性的性变化老年女性的性变化第二章 老年人各大器官的衰退皮肤的变化五官的变化大脑的变化心脏功能不断老化肝脏功能逐渐衰退肾功能衰减肺功能的变化肠道功能的退化胃的变化胆囊的衰老胰腺的衰老第三章 老年人各生理系统的变化感觉功能的变化循环系统功能逐渐减退呼吸系统的变化运动系统的衰老和退化消化系统发生退行性变化泌尿系统变化血液系统的变化免疫系统的变化神经系统的变化内分泌系统变化第二部分 为老爸添福第一章 老年男性日常保健老年男性保健禁忌退休生活巧安排起床时的注意事项老人怎样防治失眠天热不宜露上身老年人降“火”有对策老人冬季须防寒自行车座影响男性健康蹲着排尿能防治前列腺炎更年期男性保健必要性男性更年期保健措施老年人阳痿原因老年男性的壮阳保健食谱如何保持正常的性能力老年男性睾丸的保健烟酒对性功能的影响哪些药物对性功能有影响老年人切勿滥用壮阳药老年男性慎用洁霉素第二章 适合老年男性的运动老人锻炼的原则老年人运动实效老人如何判断运动量老人健身的特殊要求老人伏天健身要注意老人冬季锻炼注意事项适合老人的跑步健身法爬行健身运动老人爬楼健身心舌头操：新型的温和运动游泳：全身性健身运动冬泳的注意事项健身步：适合体弱老人的运动保龄球健身法太极拳与五禽戏如何做简易气功老人关节的锻炼老人平衡性的锻炼运动时抽筋的处理老人运动损伤的原因几种常见运动损伤的处理几种常见病的康复锻炼第三章 适合老年男性的休闲方式适合老年人的社交活动老人佳节聚会注意事项棋牌活动与健康老人不宜打麻将集邮文化与健康在读书中获得健康老人下棋注意事项练习书法与健康练习绘画与健康老人养鱼添情趣养鸟有益身心健康垂钓的乐趣老人垂钓的注意事项放飞风筝健身心登山有益健康老人登山注意事项郊游有益健康户外“三浴”健身心第四章 老年男性的疾病与护理老人小便不畅要重视老年痴呆的预警信号怎样预防老年痴呆老年痴呆症的治疗老年慢性支气管炎“老慢支”正确的排痰方法“老慢支”患者的冬季护理“老慢支”的健身运动疗法哮喘的早期症状哮喘的饮食调整老年人肺结核的特点结核病人的保健措施前列腺增生的临床表现前列腺增生的防治前列腺肥大患者的家庭康复操帕金森氏病有何症状如何防治帕金森氏病脑溢血的症状及预防脑溢血的保健措施脑血栓的症状及预防脑血栓的保健措施冠心病的症状及预防冠心病人的饮食与锻炼冠心病人的日常保健冠心病患者的性保健冠心病患者睡眠的护理如何防治肝硬化肝硬化患者的饮食要求第五章 老年男性心理调适老年人心理健康标准老人心理健康不容忽视老人异常心理的表现影响老人心理变化的因素老年人病变性心理变化老人需要哪些精神寄托谨防离退休综合征老人气大伤身老人忌伤感老人养神贵在乐老年人更应潇洒从笑声中获得健康冥思遐想健身法装聋作哑益长寿病态回归心理有害健康教你“难得糊涂”合群心理有益健康固执心理有害健康疲劳心理催人老第三部分 为老妈添寿第一章 老年女性日常保健老年女性巧养生睡眠充足防衰竭改善老年女性睡眠质量的方法女性自我按摩保健法老人看电视的学问电视机前保健操老年人常无故流泪要重视老人切勿久坐久卧老人坐行有讲究女性不可小视噪音的防护少吃冷饮多喝热茶滋阴补血的食品怕冷妇女的冬季饮食调节老年人忌穿衣过紧老年人内衣有讲究老年妇女应慎戴金饰品女性外阴的清洁与保护子宫切除对性功能的影响老年人常见的性交意外女性不可忽视防癌第二章 女性更年期保健正确看待更年期更年期持续时间更年期老人的心理特点更年期妇女的特殊变化更年期综合征更年期综合征的食疗什么是更年期高血压更年期潮热现象女性要警惕心悸女性更年期保健更年期妇女健身要点妇女更年期的饮食调养更年期须摄取的营养素更年期妇女宜服维生素更年期女性的情绪调节关注女性身体状况更年期常见病的防治更年期便秘的防治更年期需要性生活吗女性更年期的性保健更年期如何保持性欲妇女更年期仍须避孕第三章 适合老年女性的运动休闲女性运动注意事项女性防衰健身法运动中如何预防闪腰倒走健身法散步健身法绕圈走锻炼法陡身球运动甩手健身法交替运动健身法静坐养生法老人柔韧性锻炼外出旅行中的保健乐器与老年健康老年秧歌有益健康老人跳舞与健康老人养花与健身适合老年人养的花聊天有益身心健康养宠物须谨慎第四章 老年妇女护肤美体老人美容新概念穿出老人的魅力老年人穿出健康出现老年斑要注意什么老年人也需要化妆品老人面部皮肤巧护理老年人怎样减少皱纹老年女性的乳房保健皮肤瘙痒症不必紧张老年人健发饮食如何延缓头发变白老人手足干裂的防治老年人发福原因肥胖影响寿命老人怎样预防肥胖老年美体瘦身的意义老人的爱美心理老人瘦身原则适合老人的瘦身茶老年人减重方法谨防“减肥综合征”消瘦老人如何增重老年肥胖的运动方法适合老年人的瘦身操第五章 老年女性的疾病护理老人应警惕过分消瘦骨质疏松的诊断和预防治疗老年骨质疏松克雷氏和

《老年人不生病的智慧》

孟太奇氏骨折痔疮患者的医疗体操谈谈老年性白内障老年性白内障的预防与治疗警惕阴道分泌物增多老年女性阴道炎防治老年女性要警惕阴道出血老年女性外阴瘙痒的防治老年妇女排尿困难怎么办高血压早期症状和预防如何治疗高血压高血压患者的饮食与运动高血压病患者性保健谈谈老年性糖尿病糖尿病的治疗糖尿病患者的性保健警惕胰腺肿瘤老人要警惕直肠癌表皮癌前病变子宫颈癌的早期症状子宫颈癌的防治警惕子宫内膜癌学会自查乳腺癌从饮食预防乳腺癌第六章 老年女性心理调适心理健康与长寿老人心理有哪些需求老年女性心理保健原则老年期有哪些矛盾心理为何老人性格容易变化怎样用音乐调理心绪老年妇女心理危机的表现孤独寂寞有害健康摆脱孤独与寂寞的方法怎样调整安全心理多疑心理有害健康过度恐惧有害健康老人如何给心理解压如何填补空虚情感依赖心理有害健康学会遗忘有益健康学会制怒与泄怒第四部分 愿老爸老妈福寿延年第一章 让细节渗透健康生活五“慢”促长寿谨记饭后“七不急”餐前餐后注意事项居家养生的几个最佳点苦年人如何处理家务苦年人起夜要当心室内外温差过大易中风苦人睡回笼觉好不好苦年人坐着打盹藏危机老年人要警惕睡眠窒息老年人洗澡注意事项老人吹电风扇的学问老人怎样选配和使用助听器老人怎样选配和使用手杖三种老人不宜用手机老人镶假牙后注意事项不可忽视配饰的保暖卧具选得好，安睡到天亮老年人如何选择家具老年人居室环境有讲究老人如何防治腰腿痛老人如何防腿老老人不宜空腹晨练第二章 给老爸老妈的饮食忠告老年人营养代谢特点合理膳食的基本要求可减缓衰老的食物常见的抗衰老药膳老年人补脑饮食宜忌老年人饮食宜杂老年人吃素有讲究如何增进老人的食欲老人少食多餐更健康进食的温度、硬度、速度老年人吃冷食的学问“口重”老人要少吃盐要处理好剩饭剩菜老年人吃玉米延年益寿吃鱼可保护老人的视力有益于老年人的药粥百合：养生佳品老人要重视汤的价值老人喝酸奶益长寿老人不渴也要喝水饮茶须考虑自身状况哪些茶不宜饮用绿茶可防老年痴呆具有抗癌作用的水果老年人适合吃的水果老人食用果品要科学第三章 老人的健康药箱老人用药须特殊化老人用药原则老人日常备用药品老人旅行常备药物老人如何选用补药补药的使用原则常用的健脑药物补“菌”的重要性正确认识雌激素老人随意停药危险多老年人应慎用的药物老人易发生中毒的药物不宜用热水服的药物老年人要慎选感冒药老人用眼药要小心老人慎用抗菌药适合老年人的抗菌药老人慎用氨茶碱老人应慎用抗生素老年心血管常用药平喘类气雾剂要慎用老人慎用祛痰镇咳药选用胃肠中成药的原则老人慎用阿托品老人要慎用利尿剂阿司匹林与老年常见病老年甲亢服药要正规肝病患者用药学问多冠心病病人如何选用中成药脑梗塞后的针对治疗糖尿病人宜服干酵母第四章 警惕疾病“信号”五官与机体功能衰退日常头痛不可轻视手指发麻要注意从体温查疾病从脉搏了解心脏功能关注日常呼吸的变化从血压查疾病从腰痛查疾病老人须警惕胸闷从痰色查疾病从嗜睡查疾病睡眠中的疾病信息从身体疲乏查病因不能凭感觉判断病情老人要警惕下肢浮肿警惕清晨生理异常现象常见病的预警信号警惕无症状疾病恶性肿瘤的预警信号老年妇女性生活危险信号第五章 急救与护理常识老人须定期体检的项目老人术后补充营养原则立即就医的几种症状四类急病的特殊处理缓解肌肉酸痛的方法老人突然倒地先不要扶老人摔倒如何安全起身如何使用咳嗽急救法脖子疼痛的护理方法老年人护肩妙招肩周炎的护理方法老人冬季如何护背怎样护理尿失禁病人怎样护理老年痴呆病人怎样护理瘫痪病人怎样护理癌症病人怎样护理心肌梗塞病人怎样护理脑血管病人怎样进行心肺脑的复苏怎样抢救窒息老人老人中风的急救第六章 长寿老人的秘诀老人的养生与长寿健康老年的外观征象老人效仿文人养生七则长寿老人的养生共性长寿老人排毒养生四法女性为什么比男性寿命长养生须顺应自然环境与老人长寿生活方式健康者长寿中医的心理养生七原则长寿老人如何防“心衰”保持心绪平衡的秘诀老人怎样防止精神老化老年人动则不衰夫妻恩爱益寿延年老年性爱添福添寿老年足浴养生法音乐与老人养生老年体虚者养生法

《老年人不生病的智慧》

章节摘录

第一部分 老年人的生理变化 第一章 人体的衰老与变化 1.什么是老年人 对老年人的定义，国内外专家有十几种观点。我国根据世界卫生组织和卫生部的规定，将60岁以上的人称为老年人。但在现实生活中却经常发现，有的老人身体健康，有的则疾病缠身；有的人未老先衰，有的人虽老却壮心不已。显然简单从年龄或表面现象来划分老年人是很不科学的。为此，一些专家提出了以下四种划分标准：

根据年代年龄来确定老年人 年代年龄，即指实际年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。西方发达国家把45~64岁称为初老期，65~89岁称为老年期，90岁以上称为长寿期。发展中国家规定，男子55岁以上，女子50岁以上为老年期。根据我国的实际情况，规定45—59岁为初老期，60~79岁为老年期限，80岁以上为长寿期。

根据生理年龄来确定老年人 生理年龄，就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄的测定主要以多项生理指标来决定，如血压、呼吸量、视觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等。可将生理年龄分为四个时期：出生至19岁为生长发育期，20—39岁为成熟期，40~59岁为衰老前期，60岁以上为衰老期。所以，生理年龄60岁以上的人被认为是老年人。……

《老年人不生病的智慧》

编辑推荐

《老年人不生病的智慧》有以下特点：
全：老年养生保健益寿细节全收录，内容包括居家生活、日常膳食、科学运动、婚姻与性生活、更年期保健、心理与健康、常见病的防治、家庭常规护理等方方面面。
新：全新内容和健康理念，给予您战胜疾病的无上勇气，让身体与心灵共享健康和谐。
效：健康、科学、不生病的智慧，方法行之有效，让您60岁不生病，80岁不老。疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能光顾降临。老年人应尽量减少对药物的依赖，重建对身体的自信，求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在良好的生活习惯和生活方式上。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。
每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、最好的药物来治病。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持，真正高明的医生不在医院，而是您自己；真正的灵丹妙药不在药房，而在您身体之内。
关爱父母是儿女应尽的责任和义务，父母的健康是子女的福分。子女最大的安慰，莫过于父母拥有健康的身体，孝敬父母应从关爱父母的健康开始。
细 细节决定健康！关注日常生活中最容易被忽视的健康小细节，实实在在地提高您的自我保健水平。

《老年人不生病的智慧》

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