

# 《健康的生活是有序》

## 图书基本信息

书名：《健康的生活是有序》

13位ISBN编号：9787510050565

10位ISBN编号：7510050561

出版社：刘筱英、何晓、李卓、朱丽辉 世界图书出版广东有限公司 (2012-10出版)

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)

# 《健康的生活是有序》

## 前言

人口老龄化是我国的基本国情，这已成共识。现在全国60岁以上的老年人口已达1.85亿，占总人口的13.7%。据预测，到“十二五”末将增加到2.21亿，占总人口的比例将达16%。就湖南省而言，老年人口已达955.6万，占全省总人口的14.5%，已高出全国平均水平。为了适应老龄化的形势，国务院在《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确提出：要在“十二五”期间“发展老年保健事业，广泛开展老年健康教育，普及保健知识，增强老年人运动健身和心理健康意识”。关爱老年人的健康，提高老年人的生活质量和幸福指数，是社会各界的共同责任。为此，我们几家老年保健协会由湖南省老年保健协会牵头，组织多位长期从事老年健康和护理研究的专家执笔，特意推出了这套“老年健康必读”系列丛书。旨在全面系统地宣传、普及老年保健知识，提高老年人身心健康素质，有助于推动老年保健事业的发展。我们相信通过这套丛书的推广，一定有助于老年朋友树立正确的生活理念和养成科学的生活方式，做到“年高不老，寿长不衰”而永远健康。丛书首辑推出的四本书，从老年人心理健康、饮食、运动、生活起居这四个老年人特别关心的主题出发，推介老年保健知识。内容科学系统、取材贴近生活，具有较强的实用性。老年读者朋友只要用心领悟，付诸行动，调适身心，健康就能与您结伴同行，晚年必定幸福安康！丛书在编写审校过程中如有错漏，盼您斧正。编者 2012年重阳前夕

# 《健康的生活是有序》

## 书籍目录

序 / 4 写在前面 / 6 健康老年话起居 健康生活的第一件事：起床 / 24 老年人怎样喝茶最健康 / 26 每天必做的四个益寿小动作 / 32 预防百病勤洗手 / 38 进出有“道”，健康即到 / 42 睡眠是金 / 48 正确布置老年人卧室 / 54 老年人居室宜简洁 / 58 哪些植物适宜在房间摆放 / 62 居室的温度与湿度 / 66 床上用品里的健康奥秘 / 70 穿衣应首选纯棉织品 / 72 老年人刷牙有讲究 / 76 洗澡宜一周两次 / 80 泡脚水温以38℃为宜 / 82 家庭“保卫战” / 86 旅游急救小常识 / 92 不做闲人，要有闲情 / 94 养宠物要注意传染病 / 100 拔白头发易引发头皮炎症 / 106 老年人起居护理要上心 / 110 体检不可错过的项目 / 116 老年人怎么玩转手机 / 120 老年“电视迷”须知 / 124 老年人居家用药 老年人怎样选购药品 / 130 科学保管家庭常备药物 / 134 读懂药物使用说明书 / 136 合理用药，服药时间是关键 / 142 中药怎么吃最科学 / 146 老年人慎用的常用药物 / 148 服用补药要辨证施治 / 156 慎用损害肝功能的药物 / 158 老年人感冒不要乱吃药 / 160 莫用牛奶来服药 / 162 慎用“药酒” / 166 酒后用药需注意 / 168 自我药疗认准OTC / 174 突发病的紧急处理 / 178 常见的外伤用药秘籍 / 182 附录 老年人身体故障警告信号 / 188 老年人家庭药箱常备药品 / 198 老年人家中不宜种养的植物 / 206 人体各器官衰老退化时间表 / 212 参考文献 / 219

## 章节摘录

版权页： 姿势。无论老少，最佳的睡姿是右侧卧位，因为这样不会压迫到肝脏。同时，人的舌根也往右边倒，可以保证呼吸的畅通。俗话说“站如松，坐如钟，卧如弓”，睡觉的时候，身体弯曲如弓，可以让全身的肌肉得到放松，有助于提高睡眠质量。时间。一般来说，晚上10点以后人的体温开始下降，在这一过程中睡眠质量最好；凌晨两点以后体温开始回升，睡眠变浅。因此，早睡早起的习惯优于晚睡晚起的习惯。一般来说，老年人的睡眠时间相对少一些，应保证每天6小时左右，但规律的作息时间很重要。老年人还应限制午睡时间，最多不超过30分钟。古人说，先睡心，后睡眠。所谓先睡心，是指睡前一定要情绪平稳，不要兴奋、激动。很多人将白天没处理完的工作和不快情绪带回家，心事太多自然睡不安稳。此时，可以设想自己身处某种情境，比如躺在绿草如茵的草地上晒太阳，或幻想自己是一叶小舟漂在海上，都能起到意想不到的效果。睡眠质量不佳的老年人，不妨试试下面的方法：建立一个睡眠的日程表。你身体有一个内部的生物钟，它需要一切安排得井井有条。专家们说：你每天早晨都在同一个时间起床，即使是周末也不例外，这也许是建立你良好睡眠习惯的最重要的步骤，因为在同一个时间里把自己暴露在亮光之下，这实际上就在你的大脑里定好了闹钟的表，这个钟一旦定好了并发生作用，那么到了晚上的一定时间它又会导致大脑走向另一个方面，那就是开始昏昏欲睡，这就为你进入睡眠提供了良好的基础。因此，你首先要把自己早晨的生物钟定好，每天尽量在同一时间起床，起床后也不要再在光线昏暗的卧室里待着，应该起来散散步或在阳光明媚的窗户前吃一顿早餐。创造良好的物理环境。老年人休息的环境应以清洁、安静、安全为原则。适当调整老年人房间的温湿度、光线等，减少外界环境对老年人感觉器官的不良刺激。室温一般冬季18 ~ 22 ，夏季25 为宜，湿度以50% ~ 60%为宜。应设法将噪音降到最低限度，及时清除老年人排泄物，避免异味；床铺应躺卧安全、舒适，宽度足够翻身，枕头高低合适；床褥的硬度和弹性、棉被松软与冷暖要适宜。

# 《健康的生活是有序》

## 编辑推荐

《健康的生活是有序:老年人生活起居指南》由世界图书出版广东有限公司出版。

# 《健康的生活是有序》

## 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)