

# 《老年健康 从心做起》

## 图书基本信息

书名：《老年健康 从心做起》

13位ISBN编号：9787506743419

10位ISBN编号：7506743418

出版时间：2011-1

出版社：中国医药科技出版社

作者：许天红 编

页数：172

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)

# 《老年健康 从心做起》

## 内容概要

《老年健康从心做起:老年心理健康解读》详细介绍老年人心理问题的解决之道，涉及老年人生活的方方面面。主要内容有老年人的心理压力，老年人的情感特点，抑郁障碍，焦虑障碍，睡眠障碍，记忆障碍，躯体疾病与心理健康，烟、酒、药物与心理健康，运动、长寿与心理健康，健康理财心理等。既有理论知识，又有大量生动的例子，可读性强，为老年朋友掌握心理健康知识，提升心理健康水平，提高生活质量提供了有益的参考。

# 《老年健康 从心做起》

## 作者简介

许天红，男，北京同仁医院临床心理科资深心理医师。自1978年开始从事精神医学和临床心理学临床工作，诊治各类来访者和患者上万人次，年诊治来访者和患者千余例。现兼任中国心理卫生协会理事，北京心理卫生协会副监事长。

曾于北京大学、北京医科大学等院校学习临床

# 《老年健康从心做起》

## 书籍目录

第一章 健康新概念 第一节 健康的重要性和健康新概念 第二节 心理学基础知识第二章 心理压力与健康 第一节 心理压力概述 第二节 心理压力与健康的关系 第三节 如何测量心理压力 第四节 如何缓解心理压力第三章 老年人的情感特点与问题 第一节 情感过程和情感分类 第二节 老年人的情感特点 第三节 老年人常见的情感问题第四章 老年抑郁障碍 第一节 抑郁障碍概述 第二节 老年抑郁障碍的特点 第三节 老年抑郁障碍的危害与预防第五章 老年焦虑障碍 第一节 正常的焦虑与病理的焦虑 第二节 常见的焦虑障碍及其危害第六章 焦虑与抑郁障碍患者的自我心理调节及药物治疗 第一节 焦虑与抑郁障碍患者的自我心理调节 第二节 焦虑障碍与抑郁障碍的药物治疗第七章 心身疾病与心理健康 第一节 各种心身疾病与心理健康 第二节 心身疾病患者的自我心理调节第八章 老年人的睡眠障碍 第一节 睡眠障碍概述 第二节 睡眠障碍的预防与治疗第九章 老年人的记忆障碍 第一节 记忆概述 第二节 老年人的遗忘 第三节 克服遗忘的方法第十章 老年人限酒、戒烟及戒除药物依赖 第一节 老年人限酒 第二节 老年人戒烟 第三节 老年人戒除药物依赖第十一章 老年人与运动 第一节 老年人在运动中的心理、生理反应 第二节 老年人运动的注意事项第十二章 老年人的自我意识 第一节 什么叫自我意识 第二节 老年人自我意识中的问题 第三节 自我意识会产生什么影响第十三章 心理健康与长寿 第一节 长寿概述 第二节 社会心理因素与长寿第十四章 老年人的健康理财心理 第一节 老年人理财概述 第二节 老年人理财的心理学基础 第三节 老年人理财的心理分析

## 章节摘录

1.尼古丁的危害烟草烟雾的成分多种多样，重要的物质是尼古丁。尼古丁的成瘾性质已经是一个不争的事实。当成瘾后突然戒烟，就会出现戒断症状，使吸烟者难以摆脱尼古丁的控制。2.对老年人身体、心理的危害（1）对身体的危害烟草烟雾刺激老年人的呼吸系统和循环系统，引起血管收缩，心率加快，增加心血管负担，尤其容易导致缺血、缺氧性心脏病、心绞痛；引起呼吸困难，出现咳嗽、咯痰等呼吸道症状、慢性支气管炎等疾病。烟草烟雾中有近20种有害物质，有的有致癌作用，由于老年人免疫力下降，体质下滑，这些有害物质更易使老年人患肺癌、口腔癌、喉癌等。（2）对心理的危害虽然吸烟者往往感觉到吸烟可以消除烦恼、提高工作效率，但这种主观效果与尼古丁的药理效应不符。事实上，尼古丁的兴奋作用时间很短暂，而后是长时间的抑制。吸烟不会增加脑力活动，不但对学习效率和记忆无好处，吸烟习惯本身就是复杂的条件反射，还迫使吸烟者不断大量吸烟。

# 《老年健康从心做起》

## 编辑推荐

《老年健康从心做起:老年心理健康解读》推荐：为使广大老年朋友了解心理健康知识，《老年健康从心做起:老年心理健康解读》介绍了老年朋友最想了解的心理知识：健康新概念、心理压力与健康、老年人的情感特点、老年人与运动、老年人的自我意识、心理健康与长寿、老年人的健康理财；并对老年朋友常见的心理问题：老年抑郁障碍、老年焦虑障碍、心身疾病与心理健康、老年人的睡眠障碍、老年人的记忆障碍、老年人的限酒、戒烟及戒除药物依赖进行了全面介绍。《老年健康从心做起:老年心理健康解读》详细介绍了老年心理健康知识的各个方面，列举了大量的实例，内容通俗易懂，适合于各界老年朋友阅读。五快三良好：快良、快眠、快便、快语、快行。良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系。

# 《老年健康 从心做起》

## 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)