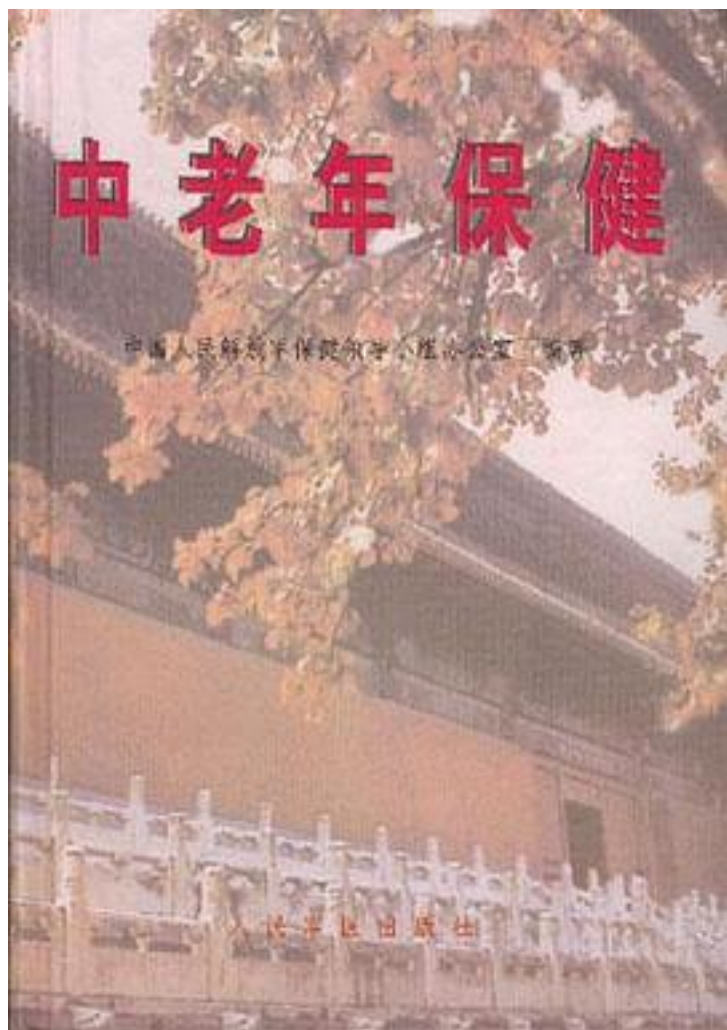


中老年保健



[中老年保健_下载链接1](#)

著者:武宁生/童靖信主编

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2005-6

装帧:平装

isbn:9787801121998

当中老年朋友从工作岗位上退下来后，开始了自己的“第二人生”，这是生活历程中的

一个重大转折。岁月无情，此时，体力、智力日衰。生活节奏减慢，社会交往减少，心中的孤独和寂寞以及疾病的影响，困扰了许多中老年朋友的生活。为此，我们编写了《中老年保健》。

为使中老年朋友有针对性地了解 and 掌握保健知识，增强信心，做好疾病的预防，提高生活质量，让“第二人生”更辉煌灿烂，本书从十一个方面介绍了中老年保健知识。

包括：中老年常见病防治、医药与健康、饮食与健康、运动与健康、环境与健康、心理与健康、矿物质与健康、中老年性生活与保健、嗜好与健康、家庭护理知识及化验项目对照检查等内容。

本书的特点是：

内容与中老年朋友生活的各个方面紧密联系，实用性强；符合目前国际健康的最新理念，具有较强的科学性；中老年朋友可以对照书中的内容，在生活中实际运用，具有较强的指导性和可操作性。

作者介绍：

目录：第一章 中老年常见病防治

什么是冠心病

冠心病的致病因素有那些

冠心病有哪几种类型

什么是动脉粥样硬化

硝酸甘油为何要舌下含服

家庭中怎样急救心绞痛与心肌梗塞病人

冠心病患者日常生活中应注意什么

冠心病的预防

A型行为与冠心病

高血压与高血压病是一回事吗

高血压病的三期症状有哪些

怎样治疗高血压？应注意哪些问题

老年高血压病的特点

高血压病的预防

谈谈高脂血症

低血压及其防治

心动过缓——警惕老年人

病态窦房结综合症

老年人常见的早搏

中老年人与心力衰竭

注意心肌梗塞的另一种表现

菜子油与心脏病

怎样减少心脏病发作

什么叫中风

怎样预防中风

哪些人容易患中风

降压与中风

发生脑溢血最常见的原因是什么？

怎样预防

蛛网膜下腔出血

什么是帕金森氏病

帕金森氏病有哪些症状

怎样治疗帕金森氏病
不要小看头痛
怎样判断是否患老年性痴呆
患了老年性痴呆怎么办？怎样预防
小剂量阿斯匹林防治脑血栓
什么是老年性慢性支气管炎？
其发病的原因有哪些
老年性慢性支气管炎可引起哪些并发症
怎样防治老年性慢性支气管炎
老年性肺炎的特点
中老年人谨防肺结核
什么是肺心病？它的症状和并发症有哪些
如何照顾老年肺心病患者
谈谈老年性肺气肿
中老年人得了慢性胃炎怎么办
老年性消化道溃疡的特点及防治
老年人与病毒性肝炎
老年人肝硬化的特点
为什么老年人易患胆囊炎和胆石症？
有何症状
老年人得了胆囊炎和胆石症怎么办
黑便——有可能是上消化道出血
中老年人得了便秘怎么办
中老年人易腹泻的原因
导致老年人失眠的常见原因是什么
谈谈老年性糖尿病
所有糖尿病患者都应注射胰岛素吗
更年期综合症是怎么回事？
它发生的原因是什么
男性更年期症状有哪些
女性更年期症状有哪些
患了更年期综合症怎么办
中老年人甲亢的特点有哪些
什么是骨质疏松症
造成骨质疏松症的原因有哪些
怎样防治骨质疏松症
怎样选择安全有效的钙制剂
前列腺增生症应注意什么
老年性阴道炎的治疗
子宫脱垂是怎么回事
中老年妇女为何易患泌尿系统疾病
尿道感染
老年妇女与张力性尿失禁
尿道粘膜脱垂
中老年妇女常患的尿道肉阜
谈谈膀胱颈梗阻
什么原因使老年人出现血尿
中老年骨性关节炎的防治
得了肩周炎怎么办
如何防治腰腿痛
患了老年性皮肤瘙痒症不必紧张
怎样预防青光眼
谈谈老年性白内障
中老年人不要轻视鼻出血

谈谈牙痛
中老年人要警惕贫血症
老年性耳聋的防治
怎样早期发现癌症
预防癌症十二条
及早发现口腔癌的症状
鼻涕带血一一警惕鼻咽癌
及早发现肺癌的表现
噎食一一警惕食道癌
心口隐痛一一警惕胃癌
胰腺癌重在早发现
肝癌的早期症状
大肠癌的表现
怎样知道是否患有直肠癌
中老年妇女如何早发现子宫颈癌
中老年人要警惕白血病
学会自我检查乳腺癌
第二章 医药与健康
老年人服药应注意什么
怎样避免老年人用药副反应
怎样煎中药
常用的药物剂型
如何选用治感冒的中成药
如何使用眼药水
换药时间如何掌握
打针输液有什么坏处
口服、舌下含服、直肠给药的优缺点
各种药物有不同的服药时间
吃药不宜用茶水
慎用解热镇痛药
药源性疾病是怎么回事
服维生素E越多越益寿吗
各种各样的注射疗法
各种各样的针刺疗法
各种各样的拔罐疗法
各种各样的中医外治法
什么是CT检查
怎样看血脂化验单
“乙肝五项”阳性的意义
转氨酶高就是肝炎吗
尿的颜色与疾病
心痛定一药多用
白癜风的速效疗法
按压至阳穴治疗心绞痛
颈动脉滴注治疗脑血栓
白砂糖外用抗感染
糖尿病人宜服干酵母
爽身粉可诱发癌症
从蓝色巩膜可知贫血
黄连素的多用途
葡萄糖酸锌含服治疗感冒
福尔马林治疗尖锐湿疣
仙人掌治疗动脉硬化
云南白药保险子的独特用途

“护心神”
鸡眼的病因与防治
老年人为什么足跟痛
脚垫的根治方法
天气转阴或下雨时老伤为何感疼痛
什么是落枕
刮鼻按摩防感冒
怎样不得“老花眼”
口臭是怎么回事
中老年人面部皮肤巧护理
面部减皱好方法
中老年人保护头发的七项忠告
不可忽视的“三个半分钟”和
“三个半小时”
老年人手足干裂症的防治
老年人为什么爱流鼻涕
中老年人防痔疮
为什么颈椎和腰椎易受损伤
配戴假牙后应注意什么
使用牙线保护牙齿…
配戴老花镜应注意些什么
常洗手防感冒
怎样预防沙眼
恶梦能反映所患疾病
肥胖与人体健康
怎样科学有效地减肥
能提高运动能力的营养素
癌并不是恶性肿瘤的统称
说说幽门螺杆菌
乙肝患者对子女的影响
第三章 饮食与健康
什么是中老年人的合理膳食
每周怎样合理安排肉食
每日合理膳食“十个字”
老年人要少食多餐
吃什么预防心脏病
吃什么能改善老年人的记忆力
预防老年痴呆症的妙方
吃什么可防治老年斑
保健眼睛的食疗方
中老年人需多饮白开水
能降血脂的食物
老年人吃玉米延年益寿
中年人的抗癌食品
防衰老，吃黑米
可替代降脂药的燕麦片
用花生食疗
哪些人不宜多食花生
能有效减肥的食物
中老年人吃什么可降低血糖
中老年人吃什么可防治前列腺癌
能防止脑血栓的食物
吃什么可防癌保健
唯一含有前列腺素的蔬菜

怎样科学地食用大蒜
苋菜是补血佳蔬
老年人防止中风该吃什么
香蕉对中老年人有益处
老年人宜吃草莓
中老年人吃什么助消化
中老年人健脑吃坚果
中老年人喝酸奶好处多
牛奶降血压
海带是老年人的保健菜
老年人应该常食鱼
中老年人的理想补品
中老年人多吃苦味食品利健康
中老年人应多吃高纤维食品
中老年人吃鱼鳞可保健
中老年人不可忽视维生素
生活中防止维生素C的丢失
缺什么易患老年性精神病
长寿与碱性食品
介绍十五种抗老延寿的食物
老年人四大疾病的克星食物
食醋有益健康
最佳植物性食品
药用食品——萝卜
中老年人宜吃长生果
中老年人用大豆制品食疗好
抗衰老的佳品
天天吃大枣，青春永不老
吃蜂蜜益寿
吃什么可预防心脑血管病
中老年人吃鸡蛋利多于弊
骨头汤的保健作用
祛病强身话枸杞
补铁能手——血豆腐
核桃益寿
肝炎患者的饮食要点
营养食物对肿瘤的预防
痛风病人要控制饮食
高血脂患者的饭桌
神经衰弱症的食疗
冠心病食疗方
高血压病食疗方
感冒食疗方
糖尿病食疗法
第四章 运动与健康
健康长寿在于锻炼
怎样锻炼适宜中老年人
老年人的户外活动是不是越多越好
自我监督运动量的方法
中老年人最简便宜行的运动
中老年人最效益的健身运动
中老年人最方便的健身法
心血管病人能否运动
倒退走好处多

有利于心脏健康的六项运动
常跳舞能防老
自编自舞健身法
防治颈椎病三要素
运动预防骨质疏松
冠心病怎样运动
静坐养生法
怎样快速消除疲劳
提肛运动可预防痔疮
老年人唱歌好处多
钓鱼有益健康
练习书法益长寿
经常搓麻影响健康
第五章 环境与健康
老年人要注意冬季保暖
参加老年人聚会应注意什么
老年人旅行注意事项
中老年患者佳节禁忌
利用好绿色“护士”
老年人电视病
中老年人春季养生保健
老年人夏季保健
中老年人秋季保健
厨房油烟对健康的影响
老年人吹电扇
第六章 矿物质与健康
人体内的矿物质
微量元素与健康
钙与骨质疏松症
补钙可降胆固醇
钙的吸收离不开谁
肿瘤病人勿食高钙食物
哪些人群需要补钙
哪些疾病需要补钙
补钙误区
人体保健不可缺镁
缺什么易患心肌梗塞
缺什么可致高血压
缺什么易患消化系统疾病
每天吃多少盐合适
糖尿病患者少吃盐
怎样正确使用碘盐
钾的高低影响健康
什么可致老年性痴呆
大脑离不开微量元素
老年人缺什么会食欲下降
癫痫与高锌饮食
缺锌可致夜盲症
怎样补铁才得法
缺什么会患老年疾病
缺锰可致骨质疏松
硒与癌症
更年期妇女与含硼食物
老年糖尿病与微量元素铬

缺氟会怎样
你知道钴、钼元素吗
第七章 中老年性生活与保健
老年人不能滥用壮阳药
预防前列腺病
老年人房事十不宜
男性更年期保健
切除前列腺后
更年期养生保健
患有冠心病的老人
消除中老年人的性心理障碍
妇女更年期高血压是怎么回事
子宫切除术以后
更年期的妇女
患乳腺癌以后
中老年夫妻怎样偕老到白头
老年人再婚有益于身心健康
第八章 心理与健康
你属于哪一类型的老人
老年人异常心理的几种表现
你的心理情绪对健康的影响
老年人如何保持心理健康
孤独寂寞是老年人健康的大敌
你要做好精神保健
什么是更年期抑郁症
老年抑郁症的主要表现和诊断
用饮食调理抑郁心情
装聋作哑益长寿
使你预防衰老的验方
学会遗忘有益健康
除去使你心理疲劳的因素
最怕心先老
再婚老人要克服你的负心态
何必为年龄发愁
几种平衡情绪的方法
满足自己的“合群”心理
什么是养生之本
第九章 嗜好与健康
老生常谈：吸烟与被动吸烟有害
致死率最高的癌症
吸烟与心血管疾病
餐后或饮酒中吸烟会怎样
认为吸烟虽有害也有益对吗
吸烟影响哪些药物疗效
科学地饮啤酒有益于健康
每天喝多少酒较合适
喝什么酒较好
睡觉前喝点酒能否催眠
怎样知道酒精已损害了肝脏
饮多少酒可致中毒
中老年人怎样对待酒
饮酒后能否立即洗澡
葡萄酒和啤酒有保护心脏的作用
中老年人饮葡萄酒有什么益处

什么叫酒精依赖
长期酗酒对眼睛的伤害
多吃糖隐患多
糖尿病患者能否吃水果
癌症患者应尽量少吃糖
果糖适宜老年人
喝茶的学问
中老年人怎样对待茶
中老年人理想的茶——柿叶茶
中老年胖友宜饮茶
保健茶是药还是茶
酒后能否饮咖啡
常喝咖啡的人应注意补钙
老年人不宜常饮咖啡
中老年人晨起喝杯淡盐水
中老年人喝牛奶的学问
哪些人不宜喝牛奶
喝牛奶的最佳时间
中老年人喝酸奶益长寿
喝酸奶要注意什么
六条健康行为促长寿
中老年人“加、减、乘、除”保健法
第十章 家庭护理
怎样测腋下体温、脉搏和呼吸
怎样测量血压
怎样肌肉注射
怎样护理瘫痪病人
怎样防治褥疮
怎样使用氧气袋给氧
怎样护理癌症病人
到医院陪护应注意什么
三角巾的妙用
心肺脑复苏术
鼻出血后怎么办
外伤后止血方法
肢体断离后如何处理
伤口创面用哪种敷料好
伤口长期渗液如何处理
怎样预防化疗脱发
老年人如何预防意外事故
谈谈老年人的生活起居
枕头的学问
睡眠的学问
洗澡的学问
附录
关于印发《北京市公费医疗、劳保医疗
用药报销范围》的通知
北京市公费医疗、劳保医疗西药
用药报销范围
北京市公费医疗、劳保医疗
中成药用药报销范围
症状与检验项目
常用临床医学检验正常值对照表
• • • • • [\(收起\)](#)

[中老年保健 下载链接1](#)

标签

医学

中老的保健

评论

[中老年保健 下载链接1](#)

书评

[中老年保健 下载链接1](#)