

怎样安度晚年



[怎样安度晚年_下载链接1](#)

著者:蔡能

出版者:上海中医药大学出版社

出版时间:1993-12

装帧:平装

isbn:9787810102155

内 容 提 要

每个人，不是已步入老年，便是会在不久或若干年后进入老年。随着老龄化社会的步步逼近，对老人的关心与老人自我关心，已成为当代医疗保健与社会生活的热点。《怎样安度晚年》一书博采老年生理学、老年心理学以及精神卫生等学科的知识技能，遵循生物心理社会医学模式的理论实践，从维护老年人身心健康、快乐幸福的目标出发，作了科学的开拓和引导。全书分十二章，包括“老年学——本世纪的朝阳科学”，“衰老探源”，“老年人的心理、生理变化”，“老年生活的应激、需求与常见疾病”，“老年人的用药安全与家庭照护、自我保健”等内容。在老年生活的众多助手中，《怎样安度晚年》会使你觉得它是最佳的一位顾问。

作者介绍:

目录: 目录

序

第一章 老年学——本世纪的朝阳科学

第二章 老年和衰老

一 老年的概念和范围

二 老年问题的重要性

三 长寿之路

四 衰老探源

五 衰老的生理和社会心理的标志

六 老年心理卫生的现状和未来

第三章 老年人的心理变化

一 怎样才算“老”了

二 孤寂疑惧

三 性格分化

四 记忆与智力

五 思维与学习

六 人生最后一个句号

第四章 老年人的生理变化

一 神经系统

二 心血管系统

三 呼吸系统

四 消化系统

五 内分泌系统

六 免疫系统

七 泌尿系统

八 视力和听力

九 体力

第五章 老年人的应激与需求

一 退休

二 性爱

三 婚姻之虑

四 靠谁赡养

五 代沟与家庭关系

六 自杀

第六章 老年人的智力与智力评定量表

一 智力的定义

二 智力的结构

三 影响智力的因素

四 适合老年人的智力评定量表

第七章 老年常见精神疾病的防治

一 老年期精神疾病的社会心理因素

二 老年期精神疾病的早期症状

三 神经症

四 抑郁症

五 老年性痴呆

六 谵妄

七 老年期精神疾病的预防

第八章 老年人的心身疾病

一 老年人心身疾病的诱发因素

二 老年人常见的心身疾病

三 老年期心身疾病的治疗

第九章 中医的养心长寿法

一 长寿养生理论

二 几种自然疗法

第十章 老年人的安全用药和合理用药

一 老年人必须安全用药

二 老年人应合理使用精神药物

三 老年脑功能减退和老年痴呆的治疗药物

四 绝经后和老年性骨质疏松疼痛的治疗药物

第十一章 老年人的家庭心理卫生护理

一 正常老人的家庭心理卫生护理

二 痴呆老人的家庭心理卫生护理

三 神经症老人的家庭心理卫生护理

四 抑郁老人的家庭心理卫生护理

五 幻觉、妄想老人的家庭心理卫生护理

第十二章 夕照晚霞尽生辉

一 现代社会与老年

二 自我保健

三 老有所乐

四 老有所为

五 四龄皆寿

• • • • •

(收起)

[怎样安度晚年_下载链接1](#)

标签

工具书

评论

我要活到100

[怎样安度晚年_下载链接1](#)

书评

[怎样安度晚年_下载链接1](#)