

<<危险老年>>

图书基本信息

书名：<<危险老年>>

13位ISBN编号：9787501944279

10位ISBN编号：750194427X

出版时间：2004-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：杨晓阳

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：<http://www.tushu007.com>

<<危险老年>>

内容概要

《危险老年:男性篇(亚洲版)》内容简介:第三十二届世界卫生大会通过了第WHA323D号决议,开始了2000年人人健康的全球策略工作,卫生大会在该决议中赞同阿拉木图会议的报告和宣言,并请卫生组织各会员国以执行委员会文件《2000年人人健康策略的制定》中的指导原则为基础,单独地制定本国为实现这一目标的政策策略和行动计划,并集体地制定区域的和全球的策略。全球策略是以阿拉木图会议报告和执行委员会的指导原则为基础,通过政府与民间组织合作,从全球一级反映了国家和区域的策略。

<<危险老年>>

作者简介

杨晓阳，美国哈佛大学医学博士，泛亚健康论坛委员，亚洲健康生活与工作促进会专职顾问。长期从事发展中国家本土居民的健康推广规划及医学推广工作。现从事公共卫生研究工作。

<<危险老年>>

书籍目录

第一部分 心理及精神危机退休居家，可能会不适应，觉得空虚，若是子女分居，老伴不在，就会倍感寂寞。

要想安度晚年，请注意精神调养，开朗豁达，心灵充实，才会带来健康和愉快。

一、离职失偶的空虚人老退休，自然有一种依依不舍的感觉，无所事事，使人顿觉生活空虚；相依相伴的老伴一旦离去，更添寂寞愁怀，岂止“天凉好个秋”！

二、孤独感产生许多老年人退休之后，在家闲居起来，社交也立即少了。

这样就会使老年人产生一种“现在自己已没用”的孤独感。

三、恐惧及依赖性老年人在离开职场之后，由于生活失去了依赖，经济水平的下降，就会对以后的生活产生一定程度的恐惧，同时，也会对某方面产生依赖的情绪。

四、丧偶找伴有顾虑……丧偶之后，随着时间的推移，悲痛的减轻，寂寞和孤独也随之而来，为了顾及心理和生理的需要，应打消各种顾虑，找个老伴相互照顾日常起居，寻求晚年幸福。

五、老人难“性福”人到老年，往往担心性生活影响身体健康，总是力图避免，很难有和谐、满足的性生活，害怕精亏肾虚，其实不然。

六、穿着打扮的顾忌年轻人穿着讲究，而老年人的衣着几乎是同一格调的冷色、深色。

式样也是大众化，这说明老年人有一个共同的心理毛病，就是连“老夫聊发少年狂”的勇气也没有。

第二部分 生理及功能危机人的大多数器官的结构和功能，在青年时就开始衰退，但是，人的衰老只有进入老年期后才表面化：从外观到内脏，从细胞、亚细胞到分子的结构和功能，都可见明显的变化——这就是衰老的危机。

一、智力衰退，反应慢衰老首先就从人的大脑开始，古人对脑的作用已有相当精当的记识和描述。

二、心脏衰退与高血压心血管系统对人体的生命活动起着至关重要的作用，老年期，心脏和血管都发生了明显的变化。

三、肺功能的衰退源源不断地从外界摄取氧气，并将新陈代谢中所产生的二氧化碳等废物及时排出体外，是肺的重要功能。

四、内分泌功能紊乱内分泌系统是体内一个十分精确的调控系统，其功能正常，是确保人体的生命活动正常进行的重要因素。

五、免疫功能下降免疫系统是生理功能非常复杂的组成系统之一，老年人的。

免疫功能异常，导致其患病几率大大增加。

第三部分 生活起居的隐患人到老年，行动不便，在日常生活的起居中，有时难免发生一些意想不到的危险，比如摔跤、气喘、心慌、眼睛发黑、头昏耳鸣、心悸失眠等。

因而必须时刻注意。

一、高兴也不能大笑笑能刺激大脑，有益身体健康。

但老年人心肌功能较差特别是有高血压病症的老年男性，要尽量避免大笑，狂笑，以免引起心脏骤停或破裂，乐极生悲。

二、生活节奏不能快老年人随着生理机能的衰退，生活节奏也应当慢半拍。

无论是进餐、步行，还是排便、体力活动，都要缓慢地进行，适应身体的变化。

慢就是老年人的养生之道。

三、如厕卫生“忌讳多”老年人应当养成良好的如厕习惯，不在厕所里吸烟，不在厕所里读书看报，不在厕所里吃零食，不使用不干净的手纸。

出门在外，不在环境卫生很差的厕所里方便。

四、老年人穿鞋有讲究足的内侧肌肉及韧带，随着年龄的增长会出现肌肉乏力韧带的弹性逐渐丧失，尤其是一些身体肥胖，体重超常的老年人，使已缺乏弹性的足弓无法承受，因此，选择合适的鞋子十分重要。

五、日常生活防意外许多老年人的危急重症，如心肌梗死、中风都是因为在生活起居小事中不重视和不懂得养生保健而诱发。

长时间看电视，饮食油腻、过饱，忽喜忽悲，猛然回头，都是有害的。

<<危险老年>>

六、小心慎对危险时段美国一位心血管专家告诫老人说：“不管你何时起床，心肌梗死最可能发作的时间都是在早晨醒来后的两三个小时听内。

”另外，一天中的午后，每月的中旬，每年的年底，都是最危险的时段。

七、对付失眠有方法...老年人的失眠，多半是不注意劳逸结合的结果，而慢性支气管炎引起的咳嗽咯痰也会干扰睡眠，此外，神经衰弱、高血压等症，也是造成老人失眠的原因。

八、步履蹒跚备手杖手杖是老年人的第三只脚，与三角形具有稳定性一样，老年人有了手仗就不会摔跤，人老骨脆，跌倒就有可能发生骨折，备根手杖尤为重要。

九、浴室洗澡防晕倒老年人洗澡，有时会出现胸闷、头晕、心悸、甚至晕倒的现象，因为热水会使人体表皮血管迅速扩张，所以洗前一定要做好预防工作。

第四部分 季节变换的影响...人到老年，生理功能衰退，抵抗能力差，很容易被病邪侵入，老年人对季节的变化应尤为注意。

一、春捂保暖防流感春天虽然美好，但老年人气虚骨疏体弱，易生疾病，要注意保暖。

春捂即是根据我国的气候特点总结出来的经验。

.....第五部分 娱乐调摄身心第六部分 健身锻炼第七部分 饮食问题第八部分 常见病的中医疗方第九部分 居家看护第十部分 健康咨询

<<危险老年>>

章节摘录

插图：只有90%；到90岁时只有年轻时脑的80%。

这主要是大脑皮层萎缩的结果，如果以25岁时大脑神经细胞的密度为100%，则60岁时为88%，80岁时只有62%左右。

其中额叶的萎缩尤为明显：脑回变窄、体积缩小，脑室扩大。

患老年性痴呆等病症时，其他部位，如顶叶、颞叶等均可见萎缩。

2. 神经元减少，细胞中水分含量降低，脑室扩大。

大脑的神经元以20岁后开始，以每年1%的速度丧失。到60岁时可减少20%~25%，小脑的神经元则以更快的速度减少，这是老年人导致运动协调功能障碍的原因之一。

脑干蓝斑的神经元到60岁时约减少40%，这又与老年人睡眠类型的变化有关。

神经元丧失的一个主要特点，是不能再生；70岁以上的老年人神经元总数可减少45%左右。

在数量减少的同时，神经元中的水分也减少，到80岁时可减少20%；脑中蛋白质代谢发生障碍。

使蛋白质含量减少25%~33%。

上述变化的结果使脑室扩大。

3. 脂褐素和老年斑增多，脂褐素是细胞内脂类和蛋白质过氧化作用的副产物之一。

由于脑细胞的代谢活动特别活跃，所以，它的重量虽只占体重的5%，所耗氧量却占总供氧量的20%，因此会产生较多的氧自由基。

<<危险老年>>

编辑推荐

《危险老年:男性篇(亚洲版)》：这是一本“用”的书，而不是“读”的书，它会给你一个全方位的健康理念，进而改变你的命运。

<<危险老年>>

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:<http://www.tushu007.com>