第一图书网, tushu007.com

<<老年人生活习惯与心理辅导>>

图书基本信息

书名：<<老年人生活习惯与心理辅导>>

13位ISBN编号：9787506431231

10位ISBN编号：7506431238

出版时间：2005-1-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰编

页数：322

字数：305000

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

内容概要

进入老年或离退休是一个大的转折，这一转折将给他们心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大变化，其中以心理变化更为突出、更为重要。
失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪长期下去将导致食欲减退、睡眠不好、免疫机能下降、老年性疾患加重，尤其是老年人最常见的心脑血管疾病。
　现在全社会都在关心中老年人的健康问题，老人的健康，不只是一个人的问题。
“家有一老，一家之宝”。
一家人注重的健康问题，最重要的是老人的健康。
老人是一家的健康核心，老人的健康关系到一家人的幸福与安宁。
老人生病，会给一家人带来不便。
所以，关心老人健康，也是一个社会话题。
但是，有关专家认为，目前老人保健观念很强，但是保健的知识却很缺乏，容易给一些打着保健旗号骗钱的人制造可趁之机。
所以，老人健康知识的学习是一个家庭学习的重要方面。
　老人保健想提高自身免疫力需要有科学的保健配方和必备的保健常识，在正确的引导下才可能确保老人的健康。
　本书正是基于此理，从正确认识人体免疫系统及免疫功能，进一步提高对增强自身免疫力的认识，探讨老人的保健问题，希望对大家有所帮助。

书籍目录

第一章 身心健康才是真健康 1、老人的身心状态 2、老年人心理健康的标准 3、人可老，心不可老 4、性格影响寿命 5、老而将死的心理变化 6、情绪影响老人健康 7、老人的环境疏远感 8、老人的社会角色变化 9、老人的人格类型 10、老年人的失落感 11、老年人的孤独感 12、老年人的抑郁症 13、老年人的忧郁症 14、老年人的焦虑症 15、老年人痴呆症 16、老年人的固执 17、老年人的猜疑 18、老年人的嫉妒 19、老年人的暴躁 20、老年人的感伤 21、老年人的情感淡漠 22、老年人的烦恼 23、老年人的常思以往 24、老年人皮肤瘙痒的心理因素分析 25、老年丧偶或离婚 26、老年人的性生活 27、老年家庭的代际冲突 28、家庭和睦有利于长寿 29、调节心理的的正确方法第二章 贴心关怀，敬老爱老 1、对老人心理辅导的要领 2、对老人心理辅导的策略 3、“喜怒哀乐”皆是药 4、对被疾病困扰的老人的心理辅导 5、对受情绪困扰的老人的心理辅导 6、对不能适应退休生活的老人的心理辅导 7、对与子女相处有问题的老人的心理辅导 8、对因丧亲而悲伤的老人的心理辅导第三章 豁然开朗，长寿之道第四章 起居调适，保健之道第五章 老有所学，年轻之道第六章 怡情悦性，养气之道附录

第一图书网, tushu007.com

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