

<<常见病的自我调养>>

图书基本信息

书名：<<常见病的自我调养>>

13位ISBN编号：9787548103608

10位ISBN编号：7548103603

出版时间：2012-1

出版时间：冯曹波 第二军医大学出版社 (2012-01出版)

作者：冯曹波

页数：318

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>

<<常见病的自我调养>>

前言

“没有健康就没有一切”。

人人都希望有一个健康的身体，人到中老年更感到健康的重要，开始寻求保健知识，并应用到日常生活中，以达到防病治病的目的。

自我保健是人们利用自己所掌握的卫生知识和养生保健方法，对身体进行监测、观察、诊断、治疗、护理、预防和养生的过程。

如果掌握了科学的、行之有效的方法并坚持下去，逐步养成有益于身体健康的良好生活方式，就能达到健身、防病、祛病、延缓衰老和延年益寿的目的。

随着经济全球化和我国工业化、城市化的发展，影响健康的因素越来越多。

21世纪全球进入人口老龄化以及疾病谱变化进一步使卫生工作越来越复杂。

基础医学、预防医学和临床医学的快速发展，使自我保健理论和方法不断更新。

中老年人患病率较高，患病后在积极配合医护人员医治疾病的同时，应该掌握自我预防、自我监测、自我医疗、自我康复的保健方法。

本书特邀请上海长海医院从事临床医疗、临床营养和医疗保健多年的20多位专家编写，编写过程得到第二军医大学卫生勤务系倪仁宝教授的支持和指导，一并表示感谢。

本书分为基础自我保健和常见病的自我保健两篇，介绍了坚持“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的可行性方法，并对如何防病及患病后怎样早日康复、防止疾病发展等问题进行了讨论，提出了切实可行的对策。

尽管编者作了许多努力，但书中疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评、指正。

冯学泼 2011年9月

<<常见病的自我调养>>

内容概要

《常见病的自我调养（医生写给中老年朋友的保健书）》由从事临床医疗、临床营养和医疗保健工作多年的20多位专家共同编写，共分为上下二篇。

上篇为基础自我保健，介绍饮食与健康的关系、睡眠与健康的关系、吸烟饮酒对健康的危害以及中老年人生理特点、心理特点、患病特点等，提出了坚持“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的可行性方法；下篇为常见病的自我保健，在简要介绍常见病可能的发病因素、主要表现、诊断及治疗的基础上，重点讨论日常生活中注意哪些方面可有效防止患病，患病后如何促进疾病康复、控制疾病发展的方法。

《常见病的自我调养（医生写给中老年朋友的保健书）》具有较强的实用性，从医生的角度给中老年人保持健康提出建议。

<<常见病的自我调养>>

书籍目录

上篇 自我保健基础饮食与营养/3 人体所需的营养素/3 平衡膳食/7 《中国居民膳食指南》简介/9睡眠与健康/14 睡眠的作用/14 失眠/15吸烟与健康/20 吸烟的危害/20 吸烟的戒治/22饮酒与健康/24 饮酒的危害/25 饮酒的控制与戒除/26中年保健/29 中年期特点/29 心理调适/34 家庭与健康/39 适当运动/42老年保健/45 老年期特点/45 合理饮食/47 适当运动/50 休息与睡眠/51 心理调适/52 下篇 常见病的自我保健呼吸系统疾病/63 肺炎/63 慢性支气管炎/68 阻塞性肺气肿/71 慢性肺源性心脏病/75 睡眠呼吸暂停综合征/77 肺癌/80心血管系统疾病/87 高血压病/87 高脂血症/90 冠心病/94消化系统疾病/101 慢性胃炎/101 病毒性肝炎/104 肝硬化/112 急性胰腺炎/116 胃癌/119 肝癌/123 结直肠癌/128 食管癌/133血液系统疾病/139 缺铁性贫血/139 巨幼细胞性贫血/142 再生障碍性贫血/144 急性白血病/149泌尿系统疾病/154 尿路感染/154 原发性肾小球疾病/157 肾功能衰竭/170 良性前列腺增生/178内分泌及代谢疾病/181 糖尿病/181 代谢综合征/187 单纯性肥胖/192 痛风/195神经系统疾病/200 脑梗死/200 阿尔茨海默病/207 帕金森病/212普通外科疾病/219 结节性甲状腺肿/219 乳腺囊性增生病/221 腹壁疝/224 甲状腺癌/227 乳腺癌/230骨科疾病/236 骨关节炎/236 颈椎病/240 腰椎病/244 膝骨性关节炎/249 骨质疏松症/252妇科疾病/258 宫颈癌/258 子宫肌瘤/263眼科疾病/267 结膜炎/267 白内障/270 青光眼/273口腔科疾病/279 龋病/279 口腔溃疡/282 牙周病/286耳鼻咽喉科疾病/291 鼻炎/291 鼻窦炎/296 咽炎/300 老年性聋/303 鼻咽癌/307皮肤科疾病/313 湿疹/313 银屑病/315

<<常见病的自我调养>>

章节摘录

心理适应的方法 人到老年必然会碰到工作、生活各方面的变化。

一旦退休就会有社会角色的改变，不仅意味着失掉了某种权利，更重要的是失掉了原来所担当的那个角色的感情，改变了几十年形成的那种行为模式，好象权利移交后个人也退出了社会这个大舞台。

失落感、自卑感、孤独感等负性情绪会伴随而来，使老人一时难以适应。

因此，老人必须及时地采取措施，寻找新的角色，进行自我调适，以适应那些不可避免的变化。

影响老人心理适应的因素很多，参与社会活动和勤于学习可以使老年人尽快适应退休后的时光，投身于社会这个人生的大课堂，有助于克服心理落差，使人生更充实。

1.参与社会活动参与社会活动是指老人退休后，根据社会的需要和本人能力和意愿选择适当而有意义的工作为社会做贡献。

老人参与社会活动，生活就变得有意义，有利于消除忧虑与烦恼，获得乐趣。

对于有些低龄而又有技术专长的老人来说，退休后还可以发挥余热。

退休后时间多了、压力少了，可以做许多在上班时不能做的事情，过好每个今天。

过好每个今天的意思是不要无所事事，要从事一些力所能及的有益于社会、家庭和促进身心健康的活动，要有目的地生活。

2.活到老，学到老通过自己有意义的活动，取得成就并感到快乐，从这点来说对任何年龄都是共同的。

社会是不断变化不断进步的，要跟上时代的步伐就要继续学习，可以上老年大学，也可以从书本中学习。

老年大学是老年人学习的好园地，读书可以为自己开创一个崭新的天地。

过去在岗位上，整天忙于工作没有时间为自己加油，学习使老人有更多的智慧，更多的洞察力、辨别力，增强对歪理邪说的抵制力，还可以使人具备对艰苦生活的理解力和适应能力。

很多老年人把老年大学当作学习新知识的学校，勤用脑的场所，又视为老年乐园。

老年大学使他们重新回到社会生活中来，克服了退休时的失落感、孤独感，使之精神振奋，身心健康。

老年人上大学既能使身体健康，又能丰富精神生活使自己心态年轻，同时还提高了自己的知识水平，促使自己勤用脑，养成钻研问题的习惯和严谨的治学态度。

“用进废退”的理论同样适用于人的大脑，勤用脑还有利于防止脑萎缩，预防老年性痴呆。

但是上老年大学并不是老人用脑的唯一途径，有的老人因种种原因不能或者不愿上老年大学，也可采取适合自己的方式学习。

例如，读书，读什么书呢？

老人可以根据自己的需要和兴趣来选择。

有的老人对过去工作的专业不能忘怀，仍然孜孜以求，继续读有关专业的书籍。

有位爱打桥牌的老人，退休后读了几本研究桥牌的书，牌艺大为提高，别人夸他不但牌打好了，脑子也灵光了。

喜欢安静的老人，一书在手，享受到清静的愉快，真是自得其乐。

总之，老人所需要的安逸、平和、趣味、智慧等都可以从书中找到。

所以，老年人要丰富晚年生活，就可以多读读书。

3.培养业余爱好老年人培养业余爱好，从中得到乐趣，有益于陶冶情操，促进身心健康，有益于养成健康的生活方式。

有关专家的指导也值得老年人借鉴。

(1) 体育运动：运动使人身体健壮、思维敏捷、十分值得提倡，运动项目要因人而宜、循序渐进，关键在于坚持。

(2) 书画：最能修身养性，作画时提笔运气、专注凝神，即锻炼脑力、腕力，又能增加肺活量，我国的书画家大多数是长寿的。

(3) 音乐与戏曲：音乐能陶冶情操，如会乐器更可使手指灵活、脑力聪慧。

<<常见病的自我调养>>

爱好音乐和戏曲的人更容易合群，因为他的声音需要知音。

我们常常能看到公园一角，一人抚琴，数人演唱，互相切磋，自娱自乐，真是其乐融融。

(4) 收藏与鉴赏：收藏的类型可以多种多样，可以集邮和收藏火花、书画和民间艺术品等。

(5) 缝纫与编结：老年女性比较喜欢做一些手工艺品，既可健手、健身、健脑，又可美化生活。

(6) 烹调：这是一门艺术，爱好此道者，不仅对本人是一种消遣和享受，家人也受益匪浅。

老人们在职时工作繁忙，无暇顾及家庭，也不太擅长家务。

退休以后学习烹调，节假日烧一桌色、香、味俱全的美味佳肴，与儿孙们欢聚一堂，共享天伦，真是其乐无穷。

(7) 剪报：这是一项很值得提倡的业余爱好，订几份报，或是利用别人看过的旧报纸，将各类信息剪下来，分门别类，归档粘贴，这样使你做事很有条理；经常读报、剪贴，又可增长知识，向别人传播知识更可使自己获得尊敬，增强自信。

(8) 修理：修理家电或木器，既动脑又动手，有益于健康。

如能为邻里服务，既显示了高尚情操，又结交了朋友，拓展了自己的空间。

(9) 钓鱼：最能培养耐心，地点多在郊外，能充分享受大自然的阳光、空气，既有益于身体健康，又能大饱口福。

(10) 旅游：退休后，思想上完全没有了往日的工作压力，与老伴或亲朋好友一道出游，饱览大好河山，了解各地风土人情，既陶冶情操又拓展了知识面，增进了与同伴之间的友谊。

老年人由于身体上的原因，要考虑各旅游点的交通条件，根据身体状况选择风景点，不可太劳累。

4. 学会用乐趣代替忧虑有些老年人喜欢在将来和过去的空间、时间里徘徊。

忧虑和罪疚感就是这两个空间的典型代表。

例如，王先生和夫人喜欢夏天外出度假，假期临近了，王先生想还有10天就要去度假了，想到就要躺在沙滩上，太阳暖洋洋地照在身上，热了跳进游泳池凉快一下；晚上坐在沙滩上喝点清凉饮料，看看日落，太潇洒了。

想到这里，王先生简直是迫不及待了。

而王夫人则是另一种心境，她一直在担心旅行时行李丢了怎么办？

如果遇上飞机误点或者飞机失事多倒霉啊；旅馆很脏怎么办？

度假时家中失窃怎么办等……像王夫人这样生活有多难啊。

其实在现实生活中像王夫人这样“杞人忧天”的确大有人在，实际上王夫人担心的事情95%以上都没有发生，与其如此忧虑，不如事先制定一个比较周密的计划，这样担心就少了。

所以老年人要学会用乐趣代替忧虑，心情开朗，有利于延年益寿。

P57-60

<<常见病的自我调养>>

编辑推荐

自我保健是人们利用自己所掌握的卫生知识和养生保健方法，对身体进行监测、观察、诊断、治疗、护理、预防和养生的过程。

如果掌握了科学的、行之有效的方法并坚持下去，逐步养成有益于身体健康的良好生活方式，就能达到健身、防病、祛病、延缓衰老和延年益寿的目的。

冯曹波主编的《常见病的自我调养》分为基础自我保健和常见病的自我保健两篇，介绍了坚持“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”的可行性方法，并对如何防病及患病后怎样早日康复、防止疾病发展等问题进行了讨论，提出了切实可行的对策。

<<常见病的自我调养>>

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>