第一图书网, tushu007.com

<<永葆青春度老年>>

图书基本信息

书名：<<永葆青春度老年>>

13位ISBN编号：9787802313798

10位ISBN编号：7802313791

出版时间：2008-1

出版时间：7-80231

作者：竹剑

页数：255

字数：186000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。
拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征、快乐的源泉。
为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名日《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大妇女读者。
　全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。
每个分册一般包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。
其特点是知识浅显、方法简便、文句通俗、易学易用。

<<永葆青春度老年>>

书籍目录

心理篇 心理健康很重要 影响心理有因素 老人心理变化大 心理衰老更易老 心理健康有标准 “ 多情 ”老人会长寿 积极心理宜养生 自娱自乐益健康 老人如何解烦恼 老年养生忌伤感 老人厌世怎么办 老人好疑怎么办 老人唠叨怎么办 老人固执怎么办 心胸狭窄怎么办 性格乖僻怎么办 空巢老人多关注 生理篇 人能活到多少岁 影响寿命有因素 老年生理有特征 “ 返老还童 ”科学看 老年健康有标准 延缓衰老有措施病理篇 老年患病有特点 隐性疾病还须防 危急重症有先兆 老人用药须“ 服老 ” 老人如何用补药 高血压病要控制 动脉硬化为何多 老人为何易贫血 怎样对待糖尿病 老年失眠一席谈 老人便秘如何治 老年经来莫忽视 老人为何白带多 子宫脱垂及时疗 怎样对待瘙痒症 老年发福是大敌 “ 千金 ”莫买“ 老来瘦 ” 老人为何夜尿多 耳鸣耳聋如何防 认识骨性关节炎 老人为何腿抽筋 防治骨质疏松症 恶性肿瘤须提防 老年冠心勿忽视 老年心衰应警惕 老人中风不“ 意外 ” 下肢浮肿莫大意 老人手抖病在脑 老人易患胃下垂 认识老年痴呆症 怎样对待白内障 如何防治老花眼 平常心看老年斑饮食篇 老人饮食总原则 膳食结构要合理 老人营养如何调 长期吃素老得快 牛奶最宜老年人 科学饮茶益健康 老人如何吃水果 老人宜吃豆制品 拒绝衰老多吃菜 人到老年少吃甜 延年益寿最是粥 抗老延年话药膳起居篇 老年起居养生法 哪些环境不宜待 居住环境也重要 养成生活好习惯 生活避免八不宜 生活节奏慢点好 老人睡眠有学问 怎样午睡更科学 晨起注意几件事 老人口腔保健法 老人怎么护假牙 老人着装注意啥 老人应穿什么鞋 老人洗澡有益处 老人入厕要小心 出门旅游要安全 老人跌倒怎么办 突发意外怎么办 适可而止玩棋牌运动篇 运动健身益处大 运动健身要科学 运动最好能量化 老人适宜啥运动 老人运动注意啥 晨练不如暮练好 老人饭后不宜走 老人应当多散步 老来先要活动脚 打太极拳好处多 爬山有助抗衰老 活动手指益大脑 老人跳舞健身心

章节摘录

心理健康很重要人的健康包括生理健康与心理健康两个方面。
心理健康包括六个方面：一是智力正常。
对老年人来说，能适应生活，具有一般的生活能力，思路清楚是智力正常的表现。
二是情绪愉快而稳定。
人的情绪愉快而稳定是人的情绪健全的重要标志。
老年人能经常保持愉快乐观，是情绪健全的表现。
三是心理协调。
人的思想与行动相统一，称为心理协调，老年人行为有条不紊是心理协调的表现。
四是人际关系的适应。
五是反应适度。
老年人对事物反应过于敏感或过于迟钝都是心理不健康的表现。
六是心理行为符合年龄。
老年人出现类似儿童的表现，就是心理行为与年龄不相符。
人到老年会出现心理不健康的现象。
老年人不仅要重视生理健康，而且也要重视心理健康，只有身、心都健康才称得上是真正的健康，健康的心理状态会促进人的身体健康，不良的心理、情绪状态会危害老年人的身体健康。
对老年人来说，心理健康对于预防老年病、健康长寿，起到十分重要的作用。
现代医学表明，80%的老年性疾病与各种精神因素有关。
因此，我们要重视老年心理健康，努力为老年人创造良好的心理环境。
良好的心理环境同良好的自然环境一样，对老年人的身心健康会产生积极的影响。
使老人产生各种心理活动的生活、学习、工作、休息环境，构成了老年人的心理环境。
这些心理环境直接影响老年人的情绪状态，影响他们的健康。
改善老年人的心理环境，激发他们的兴趣，丰富他们的精神生活，对身心健康颇有益处。
创造良好的心理要注意以下几个方面：①使心理环境内容丰富多彩。
②参加力所能及的工作与学习，以获得心理上的满足感，这样做还可以防止寂寞感。
③培养业余爱好，能增进生活情趣，调剂精神生活，改善心境。
④生活有规律，使生理活动与心理活动富有节奏感，有利于身心健康。
如果人到老年，生理上日趋衰老，认识能力与自理能力日趋下降，而社会与家庭对老人的关心和照顾尚未相应加强的话，那么老人年龄越大，心理健康问题就会越明显。
所以，在关心老人物质生活（如参加锻炼、定期体检、饮食营养）的同时，更需要关注他们的心理需求，只有这样才有助于身心健康。
影响心理有园素良好的心理因素会使人精神愉快，不良的心理因素可使人产生疾病。
引起老年人心理变化的因素有如下几个方面：（1）各种生理功能减退：随着年龄的增加，各种生理功能减退，并出现一些老化现象，如神经组织，尤其是脑细胞逐渐发生萎缩并减少，导致精神活动减弱，反应迟钝，记忆力减退，尤其表现在近记忆方面。
视力及听力也逐渐减退。
皮肤出现老年斑、毛发变白并减少。
由于骨骼和肌肉系统功能减退，运动能力也随之降低。
（2）社会地位的变化：由于社会地位的改变，可使一些老年人发生种种心理上的变化，如孤独感、自卑、抑郁、烦躁、消极等。
这些心理因素均会促使身体老化。
（3）家庭人际关系：离退休后，老年人主要活动场所，由工作岗位转为家庭。
家庭成员之间的关系，对老年人影响很大，如子女对老人的态度等，对老年人的心理也都会产生影响。
（4）文化程度：文化程度、思想意识的修养、道德伦理观念、理想与信仰等，都会影响心理状态。

文化水平高、信念坚定、事业心强，可促进良好的心理，推迟老化，并保持身体健康。
（5）营养状况：为维持人体组织与细胞的正常生理活动，需营养充足，如蛋白质、糖、脂肪、水、盐类、微量元素、维生素等都是必需的营养物质。
尤其是神经组织及细胞对营养物质的需要更甚。
当营养不足时，常可出现精神不振、乏力、记忆力减退、对外界事物不感兴趣，甚至发生抑郁及其他精神及神经症状。
（6）体力或脑力过劳：体力及脑力过劳均会使记忆减退、精神不振、乏力、思想不易集中，甚至产生错觉、幻觉等异常心理。
（7）疾病：有些疾病会影响老年人的心理状态，如脑动脉硬化，使脑组织供血不足，使脑功能减退，促使记忆力减退加重，晚期甚至会发生老年性痴呆等。
还有些疾病，如脑梗塞等，常可使老年人卧床不起，生活不能自理，以致产生悲观、孤独等心理状态。
健康小贴士老人为啥多心病常见一些老年人，本来没什么不舒服，可就是认为自己的身体有病，到医院买上一大包药，天天吃着才放心。
其实，这些病人患的是心病，多由于老年生活寂寞引起的心理疾病。
老人心理变化大年近花甲，体力虽日渐衰退，但心理变化更大。
对于老年心理活动，由于不同的人生经历和感悟而差异较大，心理学家把老年人的心理活动，大致分成以下九种类型：（1）愉快积极型：这类老人性格开朗、心情愉快、热爱生活、积极地保持以往的各种活动，做一些力所能及的事。
（2）直接兴趣型：这类老人能理智地顺应离退休后“角色”的变化。
坦然而合理地处理生活中遇到的各种新问题。
对生活能知足常乐，并能主动搞好人际关系。
（3）关心健康型：这类老人特别关注自身的健康，唯恐年老体弱，多灾多病。
他们中一部分确实有病，但夸大病情；另一部分则是基本无病，他们的特点是千方百计找出自己的“病”。
这两部分老年人的晚年生活都不顺心。
（4）解脱型：这类老人性格一向比较内向，离退休后把活动降低到更低水平，减少社交。
他们对晚年生活要求不高，能平静地应付生活中的各种问题，不轻易开口求人，往往有抑郁心理。
（5）追求支持型：这类老人依赖性强，需要别人在情感上支持他们，在生活上帮助他们，争取别人的同情，借以获得情感上的满足。
一旦这种需要得不到满足，就认为别人瞧不起自己，或不愿意帮助自己，从而出现沮丧情绪。
（6）坚持工作型：这类老人通常是一些青壮年时期胸怀大志的人，但是壮志未酬心不甘。
他们事必躬亲，用忙忙碌碌的行为和更加努力的工作，来证明自己是还有能力的人。
（7）冷淡型：这类老人认为生活很苦，而自己对现状又无能为力。
他们内心往往很痛苦，于是只能用回忆以往最愉快的经历作为乐趣。
他们给人印象是冷漠无情，其实是无可奈何的表现。
（8）自责型：这类老人回顾自己一生后，发现一系列目标没达到，他们把这些失败都归咎于自己无能，因而常常自我指责，甚至有自我犯罪感觉。
这类老人极其自卑，常常自怨，长期处于沮丧和心灰意冷之中。
（9）愤怒型：这类老人往往多疑，把自己看做是环境的牺牲者，似乎谁都和他过不去，感到生活毫无乐趣。
回顾往事的失利，把失败原因归咎于客观，把怨恨完全发泄在别人身上。
他们人际关系很差，使得自己目益孤独和怪僻。
上面所列举的九种典型的老年人心理活动类型，对某一个老人来说可能不完全符合，但一般来说，可能总有一种类型的特征较为明显。
以老年人心理活动的各种特点来看，具有愉快积极型和直接兴趣型的两类老人对他们身心健康较为有利。

冷漠型、自责型、愤怒型三类老人对人生较为消极，他们比较容易心理衰老。
因此老年人应该努力通过自我心理调节和控制，有意识地矫正和改变自己身上与以上三类老年人类似的特征。
健康小贴士老年人常见心理问题（1）孤独：退休在家无所事事，便产生孤单、空虚、被冷落、被遗弃的心理感受。
尤其是住在独门独户的单元房里，“水电日夜相通，邻里互不往来”，孤独心理就越发明显。
（2）怀旧：留恋过去，怀故忆旧，睹物思人，多愁善感。
（3）牵挂：对小辈过分牵肠挂肚，尽管他们已长大成人，或已为人父母，但对他们还是像对孩子那样处处放心不下。
（4）忧虑：多见于疾病缠身的老人。
认为自己风烛残年，在世之日屈指可数，忧虑、悲观心理便油然而生。
（5）急躁：由于社会角色的改变，孤独感、自卑感增长，所以当遇到不顺心、不如意之事时，自控能力差。
于是，遇事急躁，易动肝火。
（6）抑郁：离退休后权力失落，经济收入减少，社会地位改变，均会使人产生抑郁心理。
（7）多疑：对身体的某些不适过分敏感，产生种种疑病心理，对周围事物和人物，心怀疑虑。

编辑推荐

《永葆青春度老年》为女性健康五部曲丛书之一，为科普读物。
全书共分5篇，内容包括：心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇和运动篇。
书本知识浅显、方法简便、文句通俗、易学易用。
阅读《永葆青春度老年》，有助于老年妇女了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法。

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