

<<预约50+的健康>>

图书基本信息

书名：<<预约50+的健康>>

13位ISBN编号：9787807169734

10位ISBN编号：7807169737

出版时间：2010-4

出版时间：台中慈济医院医疗团队、萧德武 北京日报报业集团，同心出版社 (2010-04出版)

作者：台中慈济医院医疗团队，萧德武 编

页数：306

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>

<<预约50+的健康>>

前言

有心、有爱迈向熟龄人生生命历程从新生到衰老，每个人无可避免都会面临老化过程的种种现象，这是必经之路。

正是“生死刹那，新新生灭，无须惊讶”。

身为一位医生，在医疗过程中，关心的不只在疾病的疗愈，更在帮助病患保持生命历程的质量，为自己、为家庭、为社会发挥更大功效。

以预防医学为发展主轴的台中慈济医院，正是秉持着“治未病于先”的理念，不遗余力地推广健康知识。

此次，老人医学科萧德武主任统筹全院医生，提供壮年后期、50岁以上大众的保健知识，帮助迈向中老年的朋友能够有基本的知识，了解身体、心理与环境的变化，充分准备去面对未来的老年生活。

感恩台中慈济医院的大医王与白衣大士，如此用心，合心、协力贡献自己的专业给所有乡亲大德。

身为台中慈济医院院长，深深感谢同仁们付出的心意，更为他们感到骄傲。

只有“有心”的医护同仁才能防病于未发，“有爱”的医护方可疗病于无形。

这本书只是一个起步，肩负预防医学使命的台中慈济医院医护同仁，将在专业上继续努力，除了银发族之外，更要做到全年龄层的照顾，继续把不同年纪的健康知识分享出来，与大众携手迈向更健康的社会。

更期盼这本书，能够真正帮助要进入中老年的朋友，更祝福崭新的熟龄人生有充实的收获！

<<预约50+的健康>>

内容概要

《预约50+的健康》除了纠正中老年人许多不正确的健康观念，还指出许多常见的身体状况，例如，50岁以后要特别留意的十大警讯；50岁以后要提高警觉的十大疾病；50岁以后一定要知道的用药常识；熟龄期的营养需求；还有运动的重要性，以及居家环境的改良、心理方面的调适等。成为国际预防医学典范是台中慈济医院的愿景之一，希望借由《预约50+的健康》的出版，能够达到促进健康的目的。

<<预约50+的健康>>

作者简介

萧德武，台中慈济医院老人医学科主治医师医学专长。

全面性老人评估、老年失能预防、老人身体检查、长期照护，老年医学教育、老人生活品质提升研发、老年病症候群（失眠、眩晕、跌倒、失禁、便秘、褥疮、失智、谵妄、忧郁、营养不良、行动不便、多重用药等）。

台中慈济医院医疗团队，许多世纪以来，有关衰老的相关议题主要讨论老化之谜以及如何延长寿命，但是都忽略了老年疾病的医疗处置。

直到20世纪，老年医学首先诞生于美国，其后在英国蓬勃发展，老年期疾病的医疗照顾才逐渐获得重视，相关文献也开始涌现。

在古老的年代里。

希波克拉底（Hippocrates）、西塞罗（Cicero）、盖伦（Galen）、罗吉尔·培根（Roger Bacon）及弗兰西斯·培根（Francis Bacon）等西方大思想家，谈到步入老年时期的一般特征，包括：皮肤老化；体力衰退；记忆、视力和听觉丧失。

但是，无人知晓老化的原因。

而多数学者认为可通过保持活动、合理饮食、规律运动等，来提升老年期的健康。

时至今日，老化的理论已逐渐形成两大主流：基因论和自由基破坏，由此推演出许多抗老及保健的方法，经由本书的出版.将为广大群众做深入的介绍，期望读者能因此而受益。

<<预约50+的健康>>

书籍目录

序1 随手拈来 乐活无边 林碧玉（慈济基金会副总执行长）序2 有心、有爱迈向熟龄人生 许文林（台中慈济医院院长）序3 提升熟龄期的生活品质 萧德武（台中慈济医院老人医学科主任）

身体照顾篇漫谈老化、老年与长寿人体为什么会老化？
 老化是病吗？
 如何活得健康又长寿？
 正常老化时，身体结构的改变身体结构会产生哪些改变？
 50岁以后要特别留意的十大警讯1.记忆衰退2.睡眠障碍3.眩晕4.视觉障碍5.听力障碍6.口腔问题7.尿失禁8.便秘9.骨质疏松症10.骨性关节炎50岁以后要提高警觉的十大疾病1.癌症2.心脏血管疾病3.糖尿病4.肾脏病5.退化性关节炎6.五十肩7.前列腺疾病8.失智症（阿兹海默症）9.忧郁症10.感染性疾病12750岁以后一定要知道的用药常识1.用药安全2.保健食品3.预防“文明病”的保健药膳4.中医养肝50岁以后一定要学会的健康管理“健康”是什么？
 为什么要自我健康管理？
 “健康检查”是什么？
 “代谢症候群”是什么？
 如何预防罹患代谢症候群？
 如何选择健康检查？
 什么是高科技健康检查？
 饮食保健篇吃什么，决定50岁以后生什么病为什么健康会亮红灯？
 中年以后的营养不良导致中年以后营养不良的因素有哪些？
 如何预防或改善中老年人的营养不良？
 中年以后的营养需求如何通过饮食维持健康？
 如何达到均衡饮食？
 如何摄取适量的水分？
 如何减少盐分及甜食的摄取？
 如何解决胃肠道的问题？
 中年以后这样吃最健康要遵守哪些饮食原则？
 活动养生篇迈向中年后，运动的重要性为什么要运动？
 运动的重要性是什么？
 哪些方式可以达到运动的目的？
 运动时要注意的事项做一般运动日寸的注意事项有哪些？
 慢性病患者的运动注意事项有哪些？
 全方位的运动康复计划为什么老年人容易发生事故？
 如何打造全方位的健康计划？
 打造一个无障碍的居家环境哪些老人要特别注意预防跌倒？
 如何预防老年人在居家环境中跌倒？
 生活智慧篇做志工，健康又快乐什么是志愿服务？
 志工服务的内容有哪些？
 老年人适合担任志工吗？
 如何加入志工？
 成为志工前要注意哪些事情？
 活到老，学到老老人教育在台湾的瑚状如何？
 老人教育的课程有哪些老年人也能上网学习吗？
 老年人学习电脑时要注意什么？
 老年人如何评估所拥有的资源？
 世界任我游，快乐出门平安回家慢性病患者旅游日寸要注意些什么？

<<预约50+的健康>>

老年人不适合旅行的情况有哪些？
老年人外出旅行的常见症状有哪些？
做个聪明防诈骗的老人为什么老年人成为诈骗集团的首要目标？
如何预防老年人被骗？
金融人员如何帮助老年人免于被骗？
坦然面对终老急救的意义是什么？
对末期病人的急救，真的好吗？
为何无法杜绝“非必要的急救”？
如何预立遗嘱，避免无谓的急救？
《安宁缓和医疗条例》有哪些内容？
由谁来决定是否急救？
何谓“医疗代理人”？
保护老人、预防老人受虐台湾有多少老人受虐？
老人受虐的情况有哪几种？
如何预防老人受虐？
如何保护已经受虐的老人？
心理调适篇孩子离家后的心理调适什么是空巢期？
空巢期会出现哪些现象？
如何面对空巢期？
面对老化的心理调适如何面对老化？
退休后的心理调适如何面对退休？
丧偶的心理调适丧偶时会有哪些心理过程？
如何调适丧偶的哀痛？
如何帮助丧偶者？
如何帮助走不出哀伤的丧亲者？
乐活人物篇有能力助人，真快乐掌握分秒，精彩生活热心助人，乐在其中业余网球手挥出一片天大方分享，朋友爱戴乐天知命，心无所求做志工，就像在上班乐在志工，富足当下忆儿时无常，埋下志工种子把医院当“家”经营，志工夫妻乐在其中辅导退休老退伍军人，坚定志工角色难得一见大家庭，婆媳和乐来斗阵

<<预约50+的健康>>

章节摘录

插图：全方位的运动康复计划人类自古以来莫不在追求长寿的秘诀，现在由于科技的发达和医学的进步，确实延长了人类的寿命，亦即延长了“老年”的岁月，然而如何使这段延长的岁月过得有意义而快乐？

最主要的当然是要有健康的身体。

很多人没有好好规划退休后的生活，以至于因“吃”的机会及“坐”和“睡”的时间增加，减少了体能的运动，因此健康很快地走下坡，所以“要活到老，更要活得好”才是我们追求的目标。

不仅要消极地降低意外事故发生的机会，还要更积极地运动，增强自己的身体机能。

老化虽非疾病，但随着老化，身体各系统都会产生极大的改变。

· 一般随着年龄的增长，在肌肉骨骼系统方面会有骨质疏松的现象。

尤其是女性，自30岁以后，骨质每年约流失1%。

· 肌力则以伸肌所受影响较大，肌纤维中快肌纤维的比例明显下降。

肌力减退最大的原因就是缺少活动，常言道：“活动就是活着就要动”。

肌力的可塑性是终生都存在的，只要运动，即使因长久卧床而变得无力的肌肉都可恢复或改善。

· 软骨则因蛋白质流失导致弹性减低，影响关节的活动角度，继而发生姿势的改变，“弯腰驼背”常成为老人的写照。

· 在心肺系统方面则是血压增高、肺活量降低，休息时的心输出量也减少了。

为什么老年人容易发生事故？

研究发现，老年人事故发生的危险成因不外乎以下几种：生理机能退化视力、听力、记忆力退化，肌肉力量降低、平衡感变差等。

其中，肌肉力量减弱的结果，对从事日常活动有很大的影响。

人的肌力在45岁以后就逐渐减弱，尤其爆发力下降得更快（爆发力是指肌肉做短时间收缩的肌耐力，用到的是无氧代谢的能量，一般的百米冲刺、举重，就是爆发力的种类）。

根据统计，65~80岁之间的健康老年人，平均每年肌力下降1%~2%，爆发力下降3%~4%。

生理机能退化，使得愈来愈难完成以前可以轻易完成的动作，而导致事故发生。

居家环境中存在危险因素家中灯光昏暗、卧室或浴室有着过高的门槛等，会因为老年人生理机能退化，开始产生跌倒的隐患。

而生活活动区中常堆积杂物。

也容易被绊倒。

根据统计，65岁以上近半数的人日常生活功能受到限制，诸如无法独立洗澡、如厕和行走等，主要是因体能明显下降，也可能是罹患疾病，不但生活上非常不便，对于照顾者也是一大负担。

因此，改善并强化自己的体能就显得格外重要。

自1950年起，许多研究就陆续证实，“运动”是延年益寿和预防疾病的良方。

所以，老年人的运动也备受瞩目。

但是，86%的老年人至少患一种以上的慢性疾病，因此，其运动计划的拟定就得个别考虑。

下面就康复医疗的观点，特别提出一套全方位的老年人运动设计原则、运动内容及注意事项，期盼每个人都能量身定做属于自己的居家运动计划，让自己拥有硬朗的身体，也给家人更高质量的生活。

<<预约50+的健康>>

编辑推荐

《预约50+的健康》：熟龄期的养生保健请特别留意10大老化相关症状，请特别警觉10大常见慢性疾病，定期接受体检，做好健康管理，每日营养均衡，经常参加运动，加入志工行列，活到老学到老，坦然面对终老，心理调适得当。

身体照顾篇50岁以后要特别留意的十大警讯 / 50岁以后要提高警觉的十大疾病50岁以后一定要知道的用药常识 / 50岁以后一定要学会的健康管理饮食保健篇吃什么，决定50岁以后生什么病 / 中年以后的营养不良中年以后的营养需求 / 中年以后这样吃最健康活动养生篇迈向中年后，运动的重要性 / 运动时要注意的事项全方位的运动康复计划 / 做个聪明防诈骗的老人生活智慧篇做志工，健康又快乐 / 活到老，学到老坦然面对终老 / 保护老人、预防老人受虐心理调适篇孩子离家后的心理调适 / 面对老化的心理调适 / 退休后的心理调适 / 丧偶的心理调适

<<预约50+的健康>>

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>