

<<习惯决定健康-献给父亲母亲 >>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康-献给父亲母亲的保健养生说明书>>

13位ISBN编号：9787535758682

10位ISBN编号：7535758681

出版时间：2009-9

出版时间：湖南科技出版社

作者：刘静贤

页数：243

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

每个中老年人都想拥有健康的生活，但在现实生活中往往有很多的不如意。

做一个健康的中老年人真的是那么困难吗？

影响中老年人健康的“罪魁祸首”是什么？

答案是中老年人自己，中老年人的疾病大多来源于不健康的生活习惯。

现在的医疗条件提高了，这让很多中老年人对自己的健康更加有信心了，但是反过来想一想，难道我们就不能预防在先，让疾病远离自己吗？

何必在自己疾病康复之后独自感叹自己的庆幸呢？

做一个健康的中老年人其实很简单。

在很多人的意识里面，中老年人基本成了“小病小灾”的代名词，难道说现在的中老年人就无法享受健康的生活了吗？

健康的中老年生活源于什么呢？

答案是健康的生活习惯。

想要健康、想要长寿、想要快乐，中老年人必须先来关注自己的生活习惯。

说到这里，很多中老年人又开始心存疑惑了：到底什么样的生活习惯才算是健康的呢？

自己应该怎样去做呢？

本书就中老年人比较关心的健康问题给予一一的解释，让中老年人不但知道应该怎样做，而且让中老年人知道为什么要这样做。

此外，本书还对中老年人中医养生之道提供了系统的指导。

想要健康长寿的中老年人，不妨在轻松阅读本书的过程之中，掌握健康的生活之道，了解必要的调节方法，在获得知识的同时，也为自己的健康生活提供必要的保障。

<<习惯决定健康-献给父亲母亲 >

作者简介

刘静贤，女，满族，北京人，中医脾胃病专家，副主任中医师，高级营养师，中医养生保健专家。生于1952年6月29日，1977年毕业于首都医科大学中医系，师从北京四大名医施今墨弟子索延昌先生，从事临床及教学三十余年。  
曾任北京市中药学校专家门诊部主任、北京中医药进修学院教授

## 书籍目录

1 疾病防治好习惯成就好身体 定期体检,防患未然 学会看懂一般检验报告单 老年人的“三低”要重视 留意清晨健康警报 头痛可能是鼻腔疾病 眼皮跳时须警惕 吞咽有困难,注意查身体 突然消瘦要当心 老人“气短”莫轻视 失眠可能是疾病的预兆 腰背疼痛,关心身体是否有疾 下肢寒冷要注意 老年人脚变大需查查心血管 走路时足后跟疼痛应注意 老年人食欲不振需注意 痴呆有先兆,用词不当和健忘 赴宴归来痛难熬,痛风加身祸难逃 肥胖是易患痛风的原因之一 适合痛风病人的散步方法 脂肪肝病病人应慎服降脂药 不要把六味地黄丸当成保健品 老年人要了解冠心病 心绞痛病人应随身携带的药物 老年人心绞痛用药应个体化 冠心病病人夜间要喝三杯水 急性心肌梗死的发生有时间规律 冠心病病人不宜大笑 糖尿病饮食治疗的“十好原则” 糖尿病病人要在吃上“精打细算” 糖尿病病人要“加餐” 老年糖尿病病人应及时补钙 高血压病人宜定期测量血压 高血压病人忌盖厚被子、枕高枕头 吃盐过多会引起高血压 中风有先兆,细察便知道 饮茶有利于降低血脂 热水坐浴有利于前列腺炎康复 慢性前列腺炎的自我保健 久坐可引起慢性前列腺炎 老年人要了解前列腺肥大 老年人发生骨折,首先要想到骨质疏松 骨质疏松与骨质增生往往同时存在 骨质疏松症应以预防为主 老年人要学会预防骨质疏松

2 科学用药求人不如求自己 保管好自己的病历本 治病养生不要依赖药物 学会区别处方药与非处方药 冠心病病人应该常备的药物 家庭存药有诀窍 服药前先看药品说明书 过期的药品不能服用 用药宜从最小剂量开始 老年人失眠要慎服安眠药 老年人用药的五个原则 老年人服用药膳要适量 煎糊的中药不能喝 中药择时服,治疗更有效 煎服中药有讲究 了解“忌口”之后再服药 遵守医嘱,按时按量服药 服药用水有讲究 服药姿势有讲究 吞服胶囊更科学 能吃药就不要注射 老年人用药要警惕“药物热” 老年人要知道的服药禁忌 增强人体的免疫力

3 自我保健不治已病治未病 老年人保护听力的六大诀窍 老年人要注意预防“五劳” 老年人生活起居要做到“五慢” 长寿的六个秘诀 醒后不要忙起床,八个动作保健康 每天梳头10分钟,有效预防脑中风 多做口腔运动有助肠胃消化 唾液保健别小视 常伸懒腰有益健康 指掌运动,健脑防呆 老年人打盹也要讲方法 延年先健腿,腿老人也老 久坐不妨抖抖腿 老年人如何预防摔跤 甩手甩腿,疾病自退 双手并用可防脑出血 冬季多晒太阳可防病

4 合理膳食美味营养要平衡 坚持中医传统的饮食原则 饮食讲酸碱,健康在眼前 荤素要平衡,营养更均匀 多吃五谷杂粮,有益身体健康 合理安排一日三餐 吃好早餐,延年又益寿 晚餐注意三个原则 注意进餐顺序,有益肠胃健康 细嚼慢咽,保胃平安 饭吃七分饱,延年又防老 饭前漱口又洗唇,疾病远离不上身 饭前喝汤,润滑胃肠 饭后一杯茶,伤胃又伤心 肥肉非禁品,适量就有益 常吃南瓜,补血又排毒 多吃洋葱可以降低血压 常吃红薯可防止动脉粥样硬化 黑木耳是降血脂的天然良药 茄子多吃点,老年斑少点 多吃香菇能防癌、抗癌 枸杞子益肝明目抗衰老 黑芝麻滋润强壮抗衰老 山药补脾养胃助消化 常喝药粥疗效多 蜂蜜是老年人的滋补佳品 常吃龙眼可抗衰老 老年人食梨防中风 吃水果也需少食多餐 豆浆是老年人的健康保健液

5 修心养性好习惯成就好心情 心理平衡,心情才能愉悦 心宽一小寸,病退一大丈 适应角色转换,避免心理失落 老年人应该积极参加社会活动 拥有乐观的生活态度 人老要服老,快乐不会跑 积极开朗有利健康 平淡是长寿的秘方 冷静是通往长寿的途径 学会遗忘,享受快乐 年轻心态抗老化 控制欲望,知足常乐 交友谈心好处多 豁达超脱,颐养天年 笑口常开,健康常在 长吁短叹益健康 经常唠叨有奇效 偶尔“闹情绪”,健康更有益 经常读书可延缓衰老 常习书与画,心静气平延年寿 老年的“黄昏”心理及其调节

6 四季养生顺应天时不生病 春捂秋冻,百病难碰 立春修养有诀窍 春季饮食宜清淡 春季养生常吃葱 早春注意预防肩周炎 春季养肝,重在睡眠 夏季养生需“四清” 夏季宜多吃苦味食品 盛夏锻炼五忌 炎夏小心空调病 秋季养生宜平补 多事之秋,注意心情的自我调节 冬季也需常开窗,空气清新保健康 三九严寒需进补 冬季防寒从脚开始 冬春交替防感冒 冬季跳绳好处多 老年人冬天不要用冷水洗脸 冬戴一顶帽,健康跑不掉

7 日常起居健康环境益身心 人若要长寿,生活要“七律” 健身要遵循自然法则 床头摆放要讲究 寝具有讲究,身体保健康 老年人睡姿有讲究 睡前排尽小便 先睡心,后睡眼 睡眠过多容易疲倦 温水洗脚能助眠 居住环境要动静相宜 地热管起来,身体好起来 把电器搬出卧室 卧室空调要“洗澡” 老年人看电视需注意 老人坐便能减少脑中风的发病 老年人洗澡有讲究 洗澡要注意预防“澡堂综合征” 老年人也要勤洗下身 配戴老花镜别随便 老年人穿鞋的原则 新买的衣服,洗后再穿才健康 “老来俏”有益身心健康 与宠物保持适当的距离

8 运动保健锻炼体质一身轻 老年人锻炼的常见小问题 老年人冬季锻炼的四个讲究

<<习惯决定健康-献给父亲母亲 >

冬季晨练需注意 原地跑步，健身益寿又高效 慢跑有助增加老年人的体质 快步行走益处多 眼球运动可让眼睛更加明亮 常做颈椎操，预防颈椎病 叩齿美容能长寿 按摩耳郭有益健康 脚跟走路，健身益寿 爬行健身又祛病 “金鱼摆尾”治腰痛 防病健身“抖一抖” 拍拍打打，强身健体 饭后休息一下再散步 行动不便不用愁，床上一样可健身 防止动脉硬化的有效体操 游泳是延缓衰老的时尚运动 常打太极拳，郎中干瞪眼 智力锻炼有奇效，刺激大脑防衰老 生活讲究是癌症病人的良药

## 章节摘录

一位老年人到药店买了一瓶眼药水，回家之后自己没看说明书，而错误地将药品中的红色小药丸用开水吞服了下去。

如果这位老人能够稍微看一下说明书，就会发现该眼药水的正确使用方法是：将小药丸放入溶液中充分溶解、摇匀，使之变成红色溶液后再用于滴眼。

专家在线药品说明书是帮助病人认识和了解药品，指导病人安全用药的书面说明。

现实生活中很多老年人在服药之前不看药品说明书，或者是因为看不懂而将它当作一张废纸扔掉。

事实上，无论是处方药还是非处方药，老年人在用药之前都应仔细阅读药品说明书。

那么老年人应该怎样阅读药品说明书呢？

主要应该做到下面几点。

弄清成分药品的名称一般分为通用名、化学名和商品名。

同一种成分的药物，不同的厂家会冠以不同的商品名。

如果只是注意药品的商品名，一般是看不出药品主要成分的，这就有可能同时服用不同厂家生产的同一种药品了，重复用药会导致老年人药物过量而导致中毒，或者身体出现不良反应等。

掌握正确用法药物的正确使用方法主要包括正确的用药途径和最佳使用方法。

用药途径主要有内服、外用、肌内注射、皮下注射、静脉输液等。

老年人一定要明白：不同的药物有不同的用药途径，即使是同一种药物，有时也会有不同的用药途径。

就拿硝酸甘油片来说，在抢救心脏病病人应急的时候，应当采用舌下含化的用药途径，这样，药物容易被人体所吸收；而在预防心绞痛发作时，则可按常规的使用方法。

药品的用法很多，常见的有餐前服用、餐后服用、睡前服用、舌下含服等。

有些药品的说明书没有明确指出每天几次、每次几片，这就需要老年人了解药物的规格后进行换算。

比如某厂生产的维生素C片，说明书上写的是每次50~100毫克，一日100~300毫克，这就需要自己搞清楚一片是多少毫克，再根据一天的用量来计算每次应服多少片。

防止药物过敏老年人自己选购药物时，尤其要注意细看药品说明书：这种药物是否适合自己的病情，是否存在不能服用这种药物的情况，如身体过敏等，这样可避免错误用药，保证安全地用药。

对待不良反应药品的不良反应主要包括副作用和毒性反应两类。

药物的副作用一般反应比较轻微，如有些药物服用之后会引起口干、嗜睡等；有些药物则会刺激胃肠道引起恶心、呕吐；有些药物对肝、肾有一些毒性，会引起肝、肾功能损害等。

毒性反应则是一些人用药剂量过大或用药时间过长而引起的身体严重不良反应，这时候病人会有强烈的不适感觉。

所有这些不良反应在药品说明书上都会注明，老年人必须认真阅读，做到心中有数，并在用药时进行自我监测。

一旦身体出现不良反应，特别是毒性反应时，应当立即停止用药，并及时上医院采取救治措施。

不可忽视的注意事项老年人应当了解服用该药会不会与已经在用的药物发生冲突，避免降低该药的药效或可能导致药物的不良反应加重而发生中毒反应；哪些药物或食物与该药不能同时服用；有些药物使用之后还有一些特殊的要求，如长期服用对肝脏有损害的药物要定期检查肝功能；有些药物能杀灭血液中的白细胞，所以在服药之后要定期检查血液；服用磺胺类药物可能对肾脏造成一定的损害，而服药后大量饮水可减轻这种损害。

健康提示药品说明书上往往都会有慎用、忌用、禁用三方面内容，它们之间虽然只是一字之差，但意义却截然不同。

“慎用”就是要谨慎地使用此类药物的意思，是提醒用药者在使用过程中要注意观察身体有无不良反应，如果发现问题必须立即停药。

“忌用”是指不适宜使用或应避免使用的人群。

“禁用”就是禁止使用的意思。



<<习惯决定健康-献给父亲母亲 >

编辑推荐

《习惯决定健康:献给父亲母亲的保健养生说明书》：父母的健康，就是子女的最大财富！



<<习惯决定健康-献给父亲母亲 >

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>