

<<老年人生活禁忌>>

图书基本信息

书名：<<老年人生活禁忌>>

13位ISBN编号：9787508722795

10位ISBN编号：7508722795

出版时间：2008-11

出版时间：中国社会出版社

作者：孟庆轩 主编

页数：255

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>

## <<老年人生活禁忌>>

### 内容概要

《老年人养生系列丛书》是由多年从事老年医学的临床工作者、多年从事老年养生的研究人员、德高望重的老年保健专家所组成。

丛书的编写，贯彻了传统医学与现代医学相结合以现代医学为主，基础与临床相结合以临床为主，理论与实践相结合以实践为主，治病与防病相结合以防病为主的原则。

还汲取了祖国传统医学中有关老年养生保健的精华，综合运用了预防医学、临床医学、运动医学、现代营养学、现代药理学等科学原理，紧密结合现代老年人的生活实际，并粹取国内外有关老年养生的最新研究成果，从而使它既具有较强的知识性、实用性，又具有较强的科学性、先进性。

## <<老年人生活禁忌>>

### 书籍目录

第一章 老年人日常生活禁忌 老年人养生五忌 老年人过节十二不宜 老年人五个不宜多 老年人春季生活四大禁忌 老年人春游八不宜 老年人秋冬旅游不宜远行 老年人消暑五不宜 老年人越冬八不宜 老年人睡眠十一忌 老年人不宜过分贪睡 老年人不宜睡软床 老年人不宜用高枕 老年人不宜仰卧而眠 老年人不宜睡醒后马上起床 老年人不宜忽视午睡 哪些老年人不宜午睡 老年人午睡五不宜 老年人不宜过度睡午睡 老年人不宜坐着打盹 老年人不宜睡冰枕解暑 老年人睡前不宜服补品 老年人看电视八忌 老年人不宜沉湎电视 老年人不宜长时间看报 老年人“方便”三忌 老人如厕宜坐不宜蹲 老年人排便不宜急 老年人不宜憋尿 老年人洗澡七不宜 老人冬季洗澡不宜过频 老人秋季不宜洗冷水浴 老年人不宜蒸桑拿 老人冬季泡澡不宜过久 老年人饭后不宜百步走 老年人饭后不宜马上喝茶 老年人饭后不宜立即吸烟 老年人饭后不宜放松裤带 老年人饭后不宜马上吃水果 老年人穿衣忌“三紧” 老年人不宜穿高领服装 老年人不宜站立穿裤子 老年人不宜穿平底鞋 老年人在家不宜常穿拖鞋 老年人不宜穿保暖内衣 老年人不宜穿松紧带裤子 老年人不宜贴身尼龙衣裤 哪些老年人不宜“秋冻” .....第二章 老年人运动锻炼禁忌第三章 老年人饮食禁忌第四章 老年人用药禁忌第五章 老年病人禁忌第六章 老年人其他禁忌

## &lt;&lt;老年人生活禁忌&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 老年人日常生活禁忌 老年人养生五忌 一忌久坐，久坐者伤肉。

坐是消除疲劳的一种必要的休息，但久坐易使肌肉衰退与萎缩。

故老人应多参加适合自己的户外活动，加强肌肉锻炼，以增强体质。

二忌久立，久立者伤骨。

老年人气血运动全靠动静结合调节平衡，如果一直站立不动，就会影响气血运行，使人体部分组织和细胞营养失调，出现气滞血凝，从而招致疾病。

三忌久视，久视伤血。

人到老年，如果久视就会伤血耗气，产生头晕目眩等症。

故老年人看报或看电视、电影应控制在一至两小时之内，不宜连续看报，看电影电视。

四忌久卧，久卧伤气。

适可而止的睡眠对老年人健康有益，久睡则身体发软。

要顺应四时，春夏季晚卧早起，秋季应早卧早起，冬季早卧晚起。

五忌久静，久静伤神。

过分安静、寂寞、无聊、孤独的处境，会使老人变得精神不振，性情孤僻，丧失生活信心，导致健康状况下降。

另外，优美的音乐使人轻松愉快，精神焕发。

故老年人应有适当的声音刺激，以增进身心健康。

老年人过节十二不宜 1. 不宜过于劳累。

中国人过年节是很累的，打扫卫生、采购年货、迎来送往、走亲访友……常常弄得精疲力尽。

老年人大多数患有不同的慢性疾病，这样折腾很容易劳累过度。

疲劳可诱发百病，特别是有高血压、冠心病的老人更要注意。

2. 不宜暴饮暴食。

过春节难免要到亲友家做客，老人千万不要嘴馋，不能暴饮暴食，以免疾病突然发作，造成严重后果。

老年人肠胃功能衰退，消化与吸收能力变差。

面对节日丰盛的菜肴或主人的盛情劝酒敬酒，要把握好自己的“度”，不贪杯、不饱食，节制饮食，以八分饱为度。

3. 不宜着凉感冒。

老人由于衰老，身体免疫功能下降易患感冒。

感冒虽然不是什么大病，但极易产生各种并发症。

肺部感染是老人特别是高龄老人的急症、重症，如不及时治疗或治疗不当，可以危及生命。

因此，春节期间老人应特别注意防寒保暖，防止着凉感冒。

4. 不宜突然停药。

平时患有慢性病的老人，在过节期间要坚持按医生的要求服药，以免病情波动、加重。

子女节前要检查一下老人平时服用的药物是否足够吃到节后，如果不够，最好节前到医院请医生开一些备用。

在春节期间各大医院的门、急诊都正常开放，如果有病或感觉不舒服，千万不能因春节而忌医在家硬抗。

5. 不宜独自外出。

春节期间探亲访友的人比较多，车船比平时拥挤，而且春节期间全国绝大部分地方的气候，都不适合老年人特别是高龄老人长时间在户外活动。

所以老人过节期间最好不要外出。

如果实在要出行，必须精心准备，带上足够衣物和必备药品，最好能有儿孙陪同前往。

<<老年人生活禁忌>>

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>