

<<健康三十六计>>

图书基本信息

书名：<<健康三十六计>>

13位ISBN编号：9787509141496

10位ISBN编号：7509141494

出版时间：2011-11

出版时间：人民军医出版社

作者：于莹 等主编

页数：143

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>

## <<健康三十六计>>

### 前言

2011年9月，国务院颁发的《中国老龄事业发展“十二·五”规划》指出，“十二·五”时期，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快，老龄事业发展任重道远。

《健康三十六计——中老年健康自我管理》是一本面向广大中老年朋友，切合生活实际，集科学性、实用性、可读性、趣味性于一体的健康保健科普读物。

本书由衣、食、住、行、情、治入手，通过故事情节、日常生活场景讲述健康生活科普知识，深入浅出，内容精炼，图文并茂，通俗易懂。

可作为社区普及健康教育的教学素材，也可作为中老年朋友日常进行自我健康管理的参考读物。

上海市同济医院(同济大学附属同济医院)是一所三级甲等综合性医院，多年来，医院坚持公益性办院方向，以社会责任为引领，坚持深入社区、学校、企事业单位，举办“同济健康讲堂”和健康教育活动，在治病救人的同时，传播健康文化，惠及广大百姓。

本书作者均是临床一线的专家、资深医师，所著内容在健康讲堂宣教中广受欢迎。

编者在数百讲讲座的基础上，用心提炼精华部分编写了《健康三十六计——中老年健康自我管理》，以期让更多的中老年人获得裨益。

相信这本书能有益于中老年朋友医疗卫生保健、中老年疾病防控，中老年常见病、慢性病的健康指导和综合干预，为中老年人群的运动健身和心理健康教育等方面提供可贵借鉴，为发展中老年保健事业起到积极的作用。

上海市人民政府参事 WH0上海健康教育合作中心名誉主任 中国健康教育协会副会长 2011年10月

## <<健康三十六计>>

### 内容概要

本书系上海市同济医院(同济大学附属同济医院)的专家教授们为您精心“编织”的“健康锦囊”。打开这个“锦囊”，您会发现里面装的是关于衣、食、住、行、情、治六个方面与您生活息息相关的三十六条妙计。

有了这个“锦囊”，您就知道如何从健康的角度选购衣被鞋帽、如何享用营养美味三餐、如何实现家居的私密性和安全卫生的完美统一、如何选择科学适宜的运动、如何保持心情“万里无云”、如何居家自我康复……还不赶快行动，依计行事!

<<健康三十六计>>

书籍目录

- 第1计 慎重选新衣，警惕“杀手”现
- 第2计 正确洗净衣，毒物采残留
- 第3计 春捂秋冻，因人而异
- 第4计 戴副太阳镜，夏日护眼睛
- 第5计 预防白内障，要戴深色镜
- 第6计 选床好被子，安稳入梦乡
- 第7计 游遍天下，吃喝小心
- 第8计 当个“硬骨头”，科学补钙获健康
- 第9计 喝牛奶有学问
- 第10计 切莫让癌从口入
- 第11计 人到中年，小心发福
- 第12计 戒烟迫在眉睫
- 第13计 打牌、下棋，别太痴迷
- 第14计 自我保健好，采当“老烂脚”
- 第15计 赵大妈搬新家，怎添“两手”烦心事
- .....
- 第33计 “肉球”要复位，子宫采脱垂
- 第34计 要想身体好，牙好很重要
- 第35计 超声检查前，准备要做好
- 第36计 心血管病要康复，有氧运动需处方

## 章节摘录

版权页：插图：仔细观察皮肤的颜色、温度、湿度，检查有无水肿、皮损、疼痛程度及血管搏动、感觉、运动、反射情况等，以早期发现糖尿病足的隐患，及早到医院诊治，避免病情加重。

一旦出现水疱、破损、感染等，必须到医院找专科医生处理。

一 重视足部的保养糖尿病足发生溃烂的诱因常常是足部很微小的损伤。

一个很小的伤口常常可能导致患者丢掉一条腿。

因此，糖尿病患者要格外重视足部的保养。

坚持每天用温水泡脚，促进足底血液循环。

但要防止水温过高，烫伤皮肤。

洗脚后用柔软、吸水性强的毛巾轻轻彻底擦干，因为如果毛巾质硬粗糙或者用力过重，都可能造成足部皮肤不易察觉的创伤。

擦脚用的毛巾最好为白色，以便及时发现是否有血迹或者脓迹。

洗脚擦干后用剪刀小心地修整趾甲，并把边缘磨光滑。

脚上长了鸡眼、老茧时，一定要去医院找医生处理。

对于干燥的皮肤，足部应该使用润滑剂或护肤软膏，但不能用在脚趾之间。

鞋袜应首选透气性好的，质地松软，大小合适。

建议患者不要穿露出脚部皮肤的凉鞋或者拖鞋，因为皮肤裸露在外容易碰伤。

也不要穿过紧的鞋或高跟鞋，以免给足部增加负担。

建议使用专为糖尿病患者而设计的减压鞋。

穿鞋前要仔细检查鞋内有无异物，不要压迫脚。

保持鞋内卫生，勤洗鞋底和袜子，积极预防脚气。

## <<健康三十六计>>

### 编辑推荐

《健康三十六计:中老年健康自我管理》：有人戏称：“青年人用健康换金钱，老年人用金钱换健康。”此话并非没有一点道理。

年轻时忙事业，忙家庭建设，用健康的体魄赚前途、换金钱；中老年时期往往百病缠身，要找回健康，却又不知从何开始。

《健康三十六计:中老年健康自我管理》根据现代人生活、心理特点，从“衣、食、住、行、情、治”六大方面入手，结合广大中老年朋友的生活实际，满足防病保健和疾病康复的愿望，为您的健康支招，让您看到健康就在您生活的一举一动、一餐一饮和一颦一笑之中，从而轻松把握健康、管理健康。

六六三十六，数中有术，术中有数。

阴阳变理，机在其中。

<<健康三十六计>>

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>