

<<笑做不倒翁>>

图书基本信息

书名：<<笑做不倒翁>>

13位ISBN编号：9787547805589

10位ISBN编号：7547805582

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：夏庆华，姜玉 著

页数：32

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>

<<笑做不倒翁>>

前言

大约有一分之一的60岁以上的老年人每年至少跌倒一次！

老年人跌倒的后果十分严重。

轻者可造成组织损伤、脱臼，给老人带来伤痛；重者可造成骨折、脑损伤，使老人失去生活自理能力，甚至死亡。

老年人跌倒还会带来巨大的医疗负担和家庭负担。

以往人们认为，跌倒是意外，防不胜防。

但科学研究表明：跌倒不是意外，也是可以预防和能够预防的！

本书将预防跌倒的科学方法融入老年人的日常生活中，分别从生活中的衣、食、住、行、运动、心理、用药、选择拐杖、选择眼镜等多角度教会您预防跌倒的小诀窍，让您远离跌倒伤害，笑做“不倒翁”，安享幸福的晚年生活！

当您翻开这本书的时候，恭喜您！

您已经具备了预防跌倒的意识！

当您阅读这本书的时候，恭喜您！

您将学会预防跌倒的科学方法！

当您按照这本书去做时，恭喜您！

您将成功减少发生跌倒的风险！

<<笑做不倒翁>>

内容概要

本书的主要目的是告诉读者，跌倒是可以预防的！

并用通俗易懂的语言，生动形象的配图，从老年人日常生活的衣、食、住、行、运动、用药、心理和跌倒后的求救等方面教会老年人及其家人如何有效地预防跌倒伤害的发生，对减少老年人的医疗负担和家庭负担，提高老年人的生活质量具有十分重要的意义。

本书图文并茂，通俗易懂，贴近生活，简便实用。

本书可以作为老年人身边的安全手册，对提高老年人预防跌倒的意识和能力有很大的帮助；也可以作为子女阅读或赠送父母的礼物；还可以作为疾病预防控制工作专业人员在干预老年人跌倒的项目中作为健康教育的资料。

<<笑做不倒翁>>

作者简介

夏庆华，硕士研究生，副主任医师，1998年毕业于上海医科大学，于上海市长宁区疾病预防控制中心从事伤害防制研究10年，主攻老年人跌倒伤害的预防。

近十年承担参与科研项目20余项，其中以第一负责人承担项目7项，第一作者发表论文30余篇，并参加高等教育“十一五”国家级规划教材《社区护理》（第二版）的撰写。

其承担的《老年人跌倒社区综合干预效果的研究》课题获上海市科学技术成果奖，并获上海市长宁区第二届医学科学技术成果二等奖。

姜玉，1980年10月生于四川绵阳。

医学硕士，2007年毕业于复旦大学公共卫生学院。

从事伤害预防控制工作3年，参与课题《老年人跌倒社区综合干预效果的研究》获上海市长宁区第二届医学科学技术成果二等奖。

<<笑做不倒翁>>

书籍目录

哪些人更容易跌倒？

衣着篇 衣柜里的“加、减、乘、除” 鞋柜里的“加、减、乘、除” 如何选择安全的鞋子？

如何挑选适合您的老花镜？

如何挑选适合您的太阳镜？

如何挑选适合您的拐杖？

饮食篇 均衡饮食，吃出安全与健康 平衡膳食，保持适当的体重 如何判断自己的胖瘦？

低体重者的饮食注意事项 肥胖者的饮食注意事项 补充钙质，预防骨质疏松 补多少？

如何补？

补多久？

住宅篇 如何判断您的家居是否安全？

楼道 门廊 客厅 卧室 厨房 卫生间 阳台 梯子 灯光 宠物起居篇 清晨起床“三个半” 安全

洗澡“四个稳” 上下楼梯“一二三” 出行切记“慢”和“稳” 出行必备“五锦囊” 运动篇 开始一

项规律的健身运动 运动的好处有哪些？

哪些运动适合老年人？

哪些运动不适合老年人？

老年人运动三原则 运动适度原则 运动有序原则 运动安全原则 测量自己的平衡能力 评估自己的

平衡能力 提高平衡能力“小招式” 健康篇 安全用药 定期体检 如何预防视力损害？

心理篇 控制自己的心情天气 1.慢下来——学会改变 2.乐开怀——学会忘记 3.得服老——学会接受

急救篇 老年人独自在家中跌倒了该怎么办？

老年人跌倒后如何急救？

判断严重程度，分别处置 判断骨折类型，分别处置 判断轻伤类型，分别处置附件一——雨雪天

防滑“三字经” 附件二——预防老年跌倒“七字歌”

<<笑做不倒翁>>

章节摘录

插图：人的反应速度受心情的影响，心情好的时候反应速度快，避开跌倒风险的能力也高。忘却曾经的辉煌，忘却曾经的忧伤，享受当下的生活。

道家的创始人老子曰：“乐莫大于无忧，富莫大于知足。

”知足常乐，如果不能改变环境，就改变心境吧。

即使不幸患上慢性病，也不要老是想着自己的病情，疾病和心理的关系非常密切，心态好了，抵抗力也会强。

积极乐观的心态本身就是一剂良药，而抑郁的心情更增加患病的风险。

因此选择健康，就要远离不良的心态，笑一笑，试着开心起来，没有什么困难是克服不了的。

接受自己体力下降、反应力降低的事实，接受自己需要人帮忙的现状。

服老是老年人正确分析自己能力的结果，是心理健康的表现。

生活经验丰富是老年人的长处，而体力好则是年轻人的强项，需要重体力的家务活（如搬运重物，爬高等）就让儿女们做吧。

如果勉强做超出自己能力的事而跌倒，只会增加儿女们的负担。

走在路上要是感觉吃力了也可让路人帮忙，别不好意思开口。

使用拐杖并不会使您显得更衰老，而是给人一种审时度势，量力而行的感觉，拐杖帮您保持体态的同时，也增加了您的绅士风度哦！

<<笑做不倒翁>>

编辑推荐

《笑做"不倒翁":预防老年人跌倒安全指南》由上海科学技术出版社出版。

<<笑做不倒翁>>

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>