

SUMMER TEMPLATE

老年人中医药养生保健知识讲座



老年人中医药养生 保健知识讲座

XXXXXX卫生院

什么是健康

- 健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。
- 世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。



现代人的健康内容包括：

- 躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。
- 健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；
- 健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。



养生十六字方针:

- 合理膳食
- 适量运动
- 戒烟限酒
- 心理平衡



合理膳食

- 合理膳食中的“四”就是四句话，即：“有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。”



适量运动

- 阳光 空气 水和体育运动是生命和健康的源泉.
- 有氧代谢的益处:
 - 1、增加心脏的每搏输出量
 - 2、改善肺功能 降低血脂
 - 3、增加骨骼密度,防止骨质疏松
 - 4、减少体内脂肪 改善心理状态
 - 5、增加胰岛素敏感性 降低血糖



适量运动的“三五七”

- “三”指每天步行最好三千米，时间在三十分钟以上。
- “五”指每周步行五次，只有有规律的健身运动才有效。
- “七”指运动的适量。就是有氧运动的强度以“运动后的心率+年龄=170左右”为宜。



戒烟限酒

- 烟草,烟雾中有害的成分

主要有毒物质为尼古丁（烟碱）、烟焦油、一氧化碳、氢氰酸、氨及芳香化合物等一系列有毒物质。



如何戒烟-----完全是自己的意志

- 1.戒烟从现在开始，完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法，通常3~4个月就可以成功。
- 2.丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。
- 3.避免参与往常习惯吸烟的场所或活动。
- 4.餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法。
- 5.烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。
- 6.坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。



吸烟与癌症

- 吸烟可导致约85%的肺癌死亡；80%的喉、咽、口腔和唇癌死亡；75%的食道癌死亡；45%的膀胱癌死亡；30%的宫颈癌和胰腺癌死亡和20%的胃癌死亡。吸烟者的癌症死亡率比非吸烟者高2倍；而重度吸烟者高达4倍以上



限酒:酒精对人体的危害

- 1.抑制或麻痹中枢神经系统，引起精神异常和运动失调；
- 2.呼吸系统障碍：如呼吸急促、缺氧、紫疝等；
- 3.心血管系统疾病：如酒精性心肌炎、高血压等；
- 4.消化系统疾病：如肝损伤、肝炎、脂肪肝、肝硬化、胰腺炎、胃炎、胃溃疡、胃出血、食道癌、大肠癌、肝癌等；
- 5.造血系统疾病：如贫血、造血障碍等；..
- 6.酒瘾症：如手指震颤、幻觉、痉挛等酒精戒断综合征；
- 7.胎儿酒精综合征：如胎儿有中枢神经系统异常、颜面畸形、先天性心脏发育异常、体形发育障碍等。

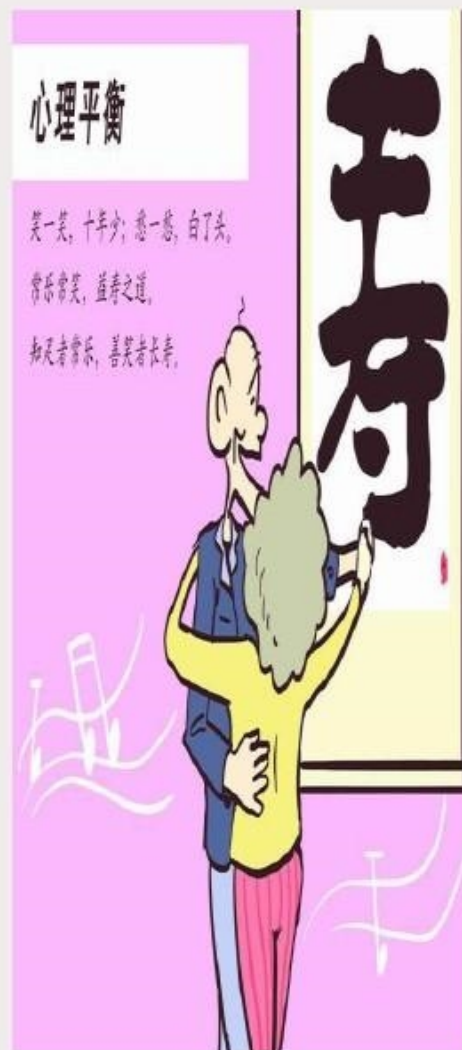


心理平衡

四大基石中的第四条：

心理平衡的作用占50%以上，
合理膳食占25%，其他占25%。

心理平衡对身体健康是最重要的。
谁能保持心态平衡就等于掌握
了身体健康的金钥匙。



心理平衡 _ 保持稳定心态

- ◆正确对待自己
- ◆正确对待他人
- ◆正确对待社会
- 生活像镜子，你笑他也笑，你哭他也哭。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/205242321301011203>