



中老年人保健知识总结

汇报人：XXX

汇报时间：2024-01-22

目录



- 中老年人的健康问题
- 健康生活方式
- 预防保健措施
- 中医药保健知识
- 应对突发状况



01

● 中老年人的健康问题





常见慢性疾病

01

高血压

高血压是中老年人最常见的慢性疾病之一，长期高血压可能导致心脏病、中风等疾病。

02

糖尿病

糖尿病是中老年人常见的慢性疾病，长期高血糖可能导致多种并发症，如心血管疾病、肾脏疾病等。

03

关节炎

关节炎是中老年人常见的慢性疾病，可能导致关节疼痛、僵硬等症状，影响日常生活。



营养与健康

01

合理膳食

中老年人应保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，以维持身体健康。

02

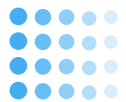
控制体重

肥胖会增加慢性疾病的风险，中老年人应保持适当的体重，避免过度肥胖。

03

戒烟限酒

吸烟和过量饮酒对身体健康有害，中老年人应戒烟限酒，保持健康的生活方式。



心理健康问题

01

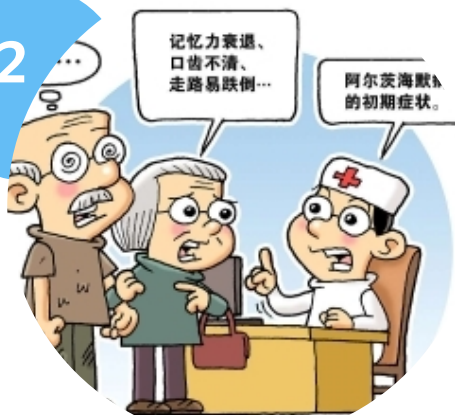


焦虑和抑郁



中老年人面临多种生活压力和健康问题，容易出现焦虑和抑郁等心理健康问题。

02



孤独和社交孤立



随着年龄的增长，中老年人可能会感到孤独和社交孤立，这对心理健康产生负面影响。

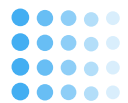
03



睡眠问题



中老年人容易出现睡眠问题，如失眠、睡眠质量差等，这些问题可能影响心理健康。



合理饮食

多样化摄入

中老年人应摄入多种食物，包括蔬菜、水果、全谷类、低脂肪乳制品、瘦肉、鱼类等，以获得全面的营养。



增加钙和维生素D的摄入

钙和维生素D对骨骼健康至关重要，中老年人应适量摄入富含钙和维生素D的食物，如牛奶、豆腐、鱼类等。



控制热量摄入

随着年龄的增长，热量需求逐渐减少，中老年人应控制每日热量摄入，避免过度肥胖。





适量运动



有氧运动

如快走、慢跑、游泳等，有助于增强心肺功能，提高身体素质。



力量训练

如举重、俯卧撑等，有助于增强肌肉力量，预防骨质疏松。

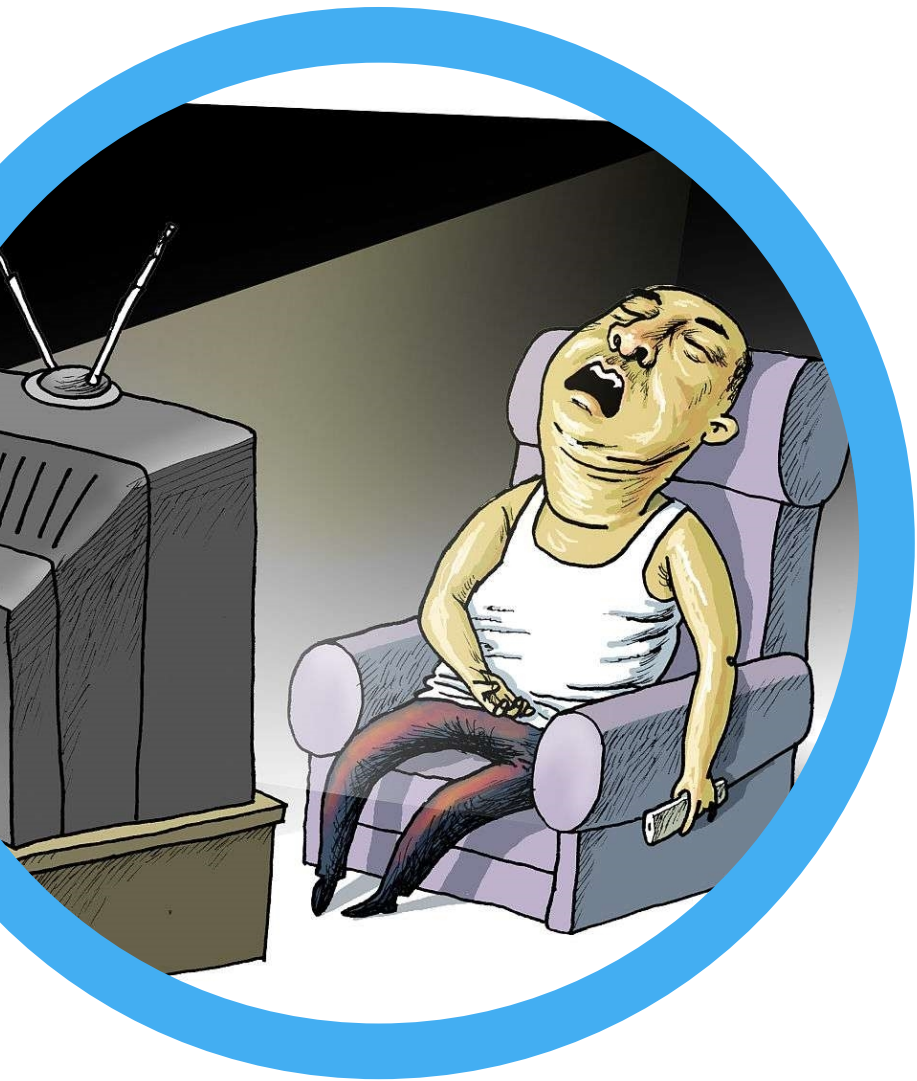


平衡训练

如太极拳、瑜伽等，有助于提高身体平衡能力，降低跌倒风险。



良好的作息习惯



01

保持规律的作息时间

每天固定时间上床睡觉，早上固定时间起床，有助于调整生物钟，提高睡眠质量。

02

睡前放松

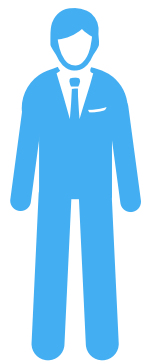
避免在睡前进行过度兴奋的活动，如看恐怖电影或激烈运动，可以尝试听轻柔的音乐或泡一个热水澡来放松身心。

03

充足的睡眠

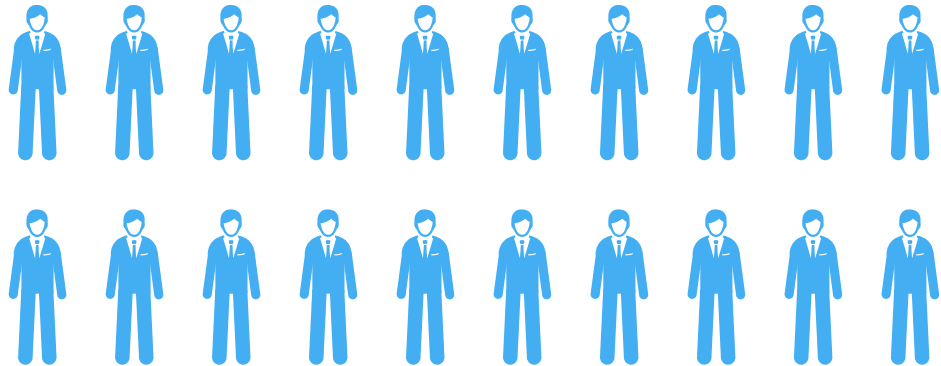
中老年人通常需要每天7-8小时的睡眠时间，保持充足的睡眠有助于维持身体健康。

戒烟限酒

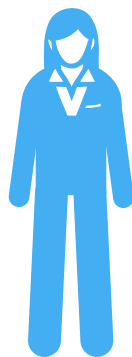


01

戒烟

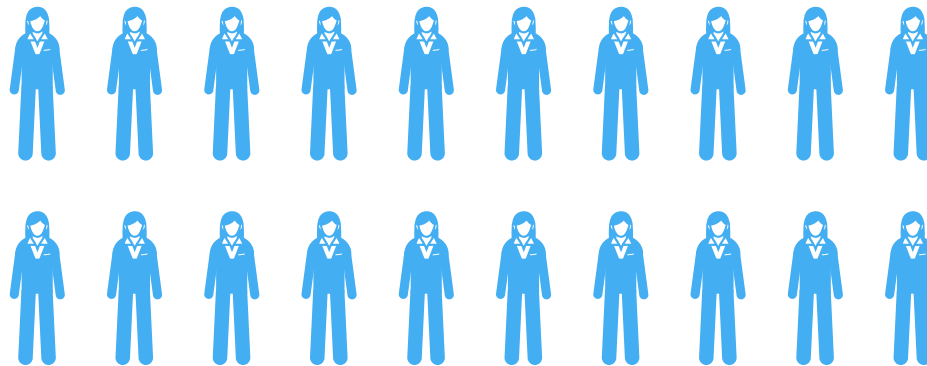


戒烟是保持健康的重要措施之一，烟草中的有害物质会对身体造成多方面的损害。



02

限酒



适量饮酒可能对心血管健康有益，但过量饮酒会对身体造成多方面的损害，中老年人应限制饮酒量。



03

预防保健措施



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/915301122202011223>