

# 健康人生

2018年

12

HEALTHY LIFE

让 | 我 | 们 | 生 | 活 | 得 | 更 | 好

总第 219 期

随着人口老龄化态势的加剧，我国已经进入老龄化社会。促进健康老龄化，值得引起整个社会的关注。如何才能让“黄昏人”更健康？

专题

## 专家谈老年健康



未病干预

崴脚，不能忽视的“小病”

居家养老

适老环境在居家养老中的应用

现代营养

认识体质，选对饮食

古今

松心弦，慢养生

ISSN 1671-0061



浙江大学医学院主办 杭州市杭商研究会协办

国际标准刊号 ISSN 1671-0061 国内标准刊号 CN33-1257R 邮发代号 32-76

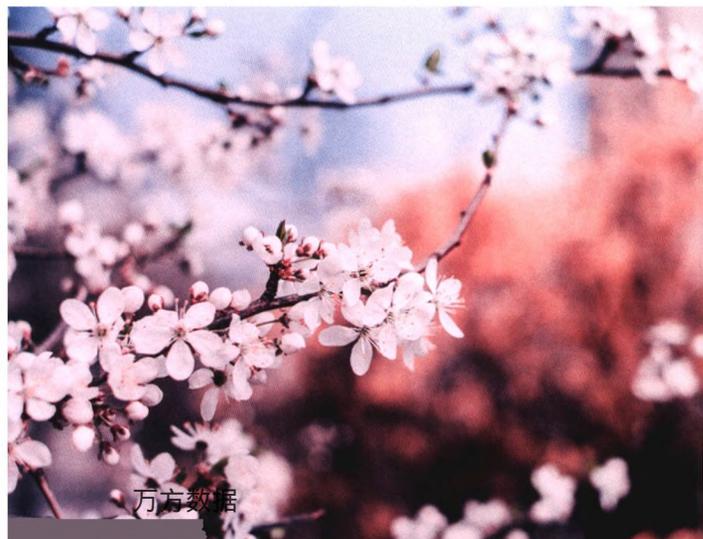


专 | 题

# p 7 专家谈老年健康

## 卷首

健康是最大的幸福不生病真好



万方数据

## 专题

- 老年心血管疾病的日常预防 .....p8
- 常见老年呼吸系统疾病的防与治 .....p12
- 老年糖尿病人的血糖控制 .....p15
- 老年人如何控制血压 .....p18
- 老年痴呆——阿尔兹海默病的防治 .....p21
- 老年膝关节痛的一些常识 .....p24
- 老年常见妇科疾病防治 .....p27
- 多吃五谷杂粮，老年人需“有理有节” .....p31
- 老年人运动的“三大纪律，八项注意” .....p34
- 当你老了，请注意合理用药 .....p36



## 认识体质，选对饮食

体质的饮食调理，讲究的是“因人而异、辨证调理”，根据个人的体质属性对症选择适合的食物调养，纠正偏向的体质。饮食调养的效果不是实时体现的，这是一个渐进的过程，需要坚持。当弄清楚体质属性后，再去选择适合自己的食物和药膳，就会收到事半功倍的效果。

<sup>p</sup>46

## 健商

- [未病干预] 久坐不动免疫力差？“养生大咖”来教你 .....p41
- [未病干预] 崴脚，不能忽视的“小病” .....p42
- [未病干预] 如何正确看待“娘炮”之风 .....p45
- [现代营养] 认识体质，选对饮食 .....p46
- [现代营养] 低温奶与常温奶的区别 .....p50

## 情商

- [心灵活水] 看剧学心理学 .....p52
- [私密呵护] 卵巢储备功能下降，怎么办 .....p55
- [居家养老] 适老环境在居家养老中的应用 .....p57
- [生活玩法] 使用“生酮饮食”减肥须小心，  
运用不当会引发酮中毒 .....p60

## 服务

- [新知] 健康新知 .....p63
- [研究] 如何落实好二孩政策的研究 .....p64

## 文化

- [古今] 松心弦，慢养生 .....p67
- [心赏] 鱼皮画的艺术 .....p68
- [阅读] 好书推荐 .....p70



# 做亿万家庭“健康守门人”

wu.gov.cn

就医不难 健康有道



微医用户版APP



微医医生版APP

## 健康平台

聚合产业链  
构建“责任医疗体系”

## 医疗平台

团队医疗和互联网医院模式  
均衡医疗资源配置

## IT平台

医院窗口外移  
就医流程优化