

目錄

1. 銀髮貴族的身心保健 / 1

編序 / (1)
自序 / (3)

(1) 前言 / 1

(2) 個人保健 / 1

(3) 社會健康維護組織 / 7

(4) 總結 / 7

2. 老年人性問題面面觀 / 9

(1) 心臟病人要注意性生活 / 11

(2) 性生活與性疾病 / 13

(3) 附錄 / 14

3. 老年旅遊保健 / 16

(1) 暈機病 / 16

(2) 航空性中耳炎 / 17

(3) 胃腸脹氣症 / 18

(4) 環境與健康 / 18

(5) 附錄：常用「出國藥劑」和「急救包」內容 / 20

4. 老人照顧與老年痴呆 / 22

(1) 前言 / 22

(2) 引起老年病變的原因 / 22

(3) 神秘的老年性痴呆症 / 23

5. 社區關懷與長壽之道 / 27

6. 老人失眠怎麼辦？ / 31

(1) 老人常見的泌尿道疾病——

「膀胱結石」、「尿道狹窄」的造成原因／ 38

(2) 攝護腺肥大的原因及其診斷與預防／ 38

(3) 老年人的神經性膀胱之種類及其治療／ 39

(4) 常見的中老年人性生活失調／ 40

(5) 如何面對中老年性生活失常／ 41

(6) 中老年人性生活保健之道／ 41

9. 老人用藥須知／ 42

(1) 老人用藥的三大要求／ 42

(1) 老人失眠的症狀及成因／ 31

(2) 解決失眠的方法／ 32

(3) 星星之火，可以燎原／ 34

7. 「老人再就業」與健康問題／ 35

8. 老人的泌尿道與生殖器官問題／ 38

15. 慎選老人中藥補品 / 63

(2) 四大原則 / 62

(1) 食物的屬性 / 63

(2) 以人參為例 / 64

16. 老年人的口腔保健 / 65

(1) 假牙 / 65

(2) 牙周病 / 66

(3) 口腔癌 / 67

17. 癌症的預防 / 69

(1) 肝癌的預防 / 69

(2) 肺癌的預防 / 70

(3) 胃癌的預防 / 70

(4) 子宮頸癌的預防 / 71

(3) 腦外傷、腦震盪、腦出血和腦挫傷 / 78

(2) 巴金森氏病 / 77

(1) 中風 / 75

18. 老人常見的腦部疾病 / 75

- (7) 預防癌症的方法 / 74
- (6) 大腸直腸癌的預防 / 73
- (5) 乳癌的預防 / 72