

北京卫视养生堂 老年人健康讲座

, a click to unlimited possibilities

汇报人：

目录

CONTENTS

01.

添加目录标题

02.

讲座背景和目的

03.

讲座内容和重点

04.

讲座形式和特点

05.

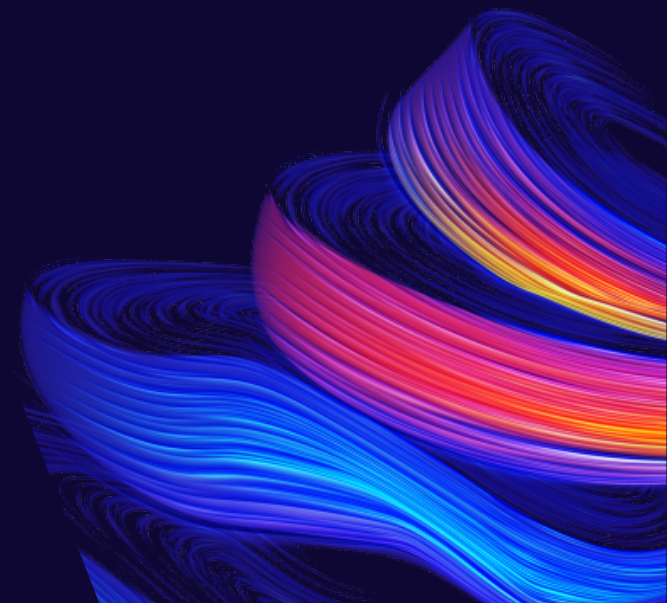
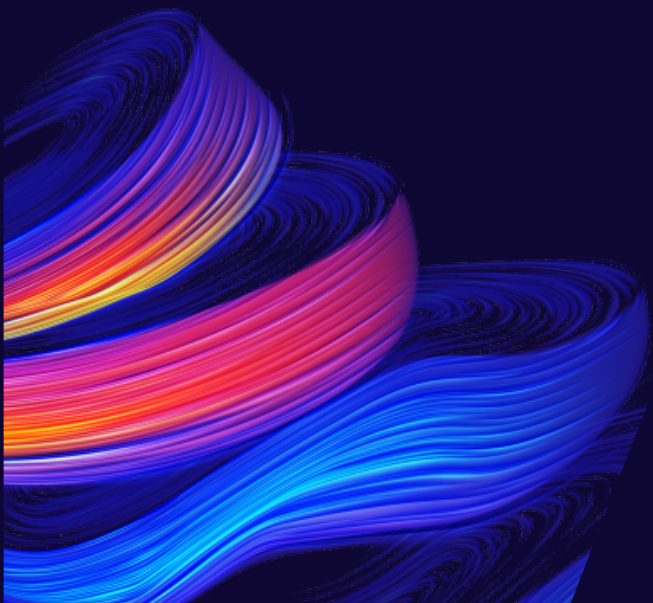
讲座效果和影响

06.

总结和建议

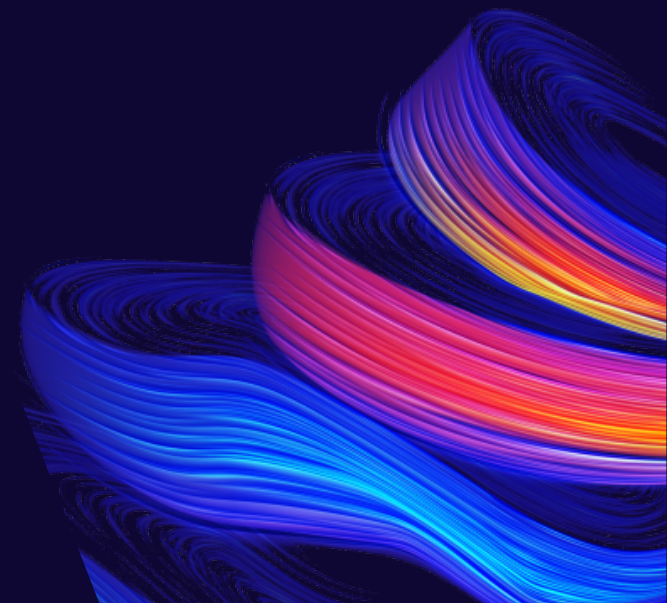
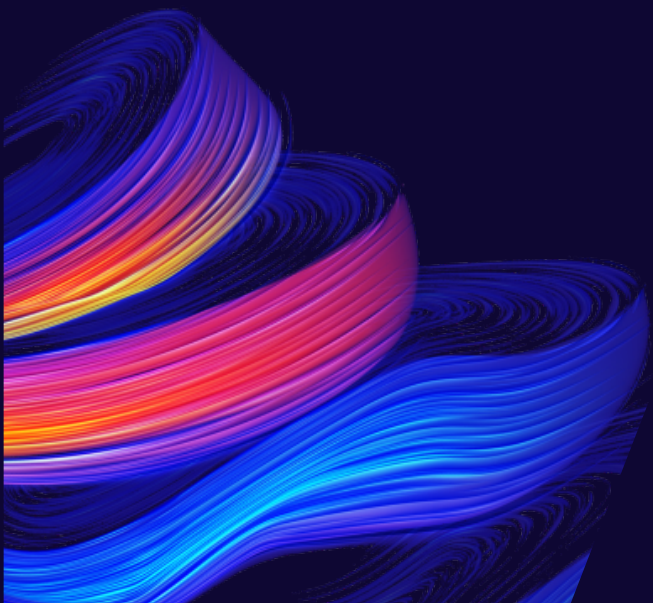
PART ONE

单击添加章节标题



PART TWO

讲座背景和目的



介绍北京卫视养生堂节目

节目定位：面向老年人的健康养生类节目

节目内容：介绍中医养生知识、健康饮食、运动健身等方面的内容

节目形式：邀请专家进行讲座，与观众互动交流

播出时间：每周一至周六晚上19:30-20:00

老年人健康讲座的目的和意义

提高老年人健康意识，预防疾病

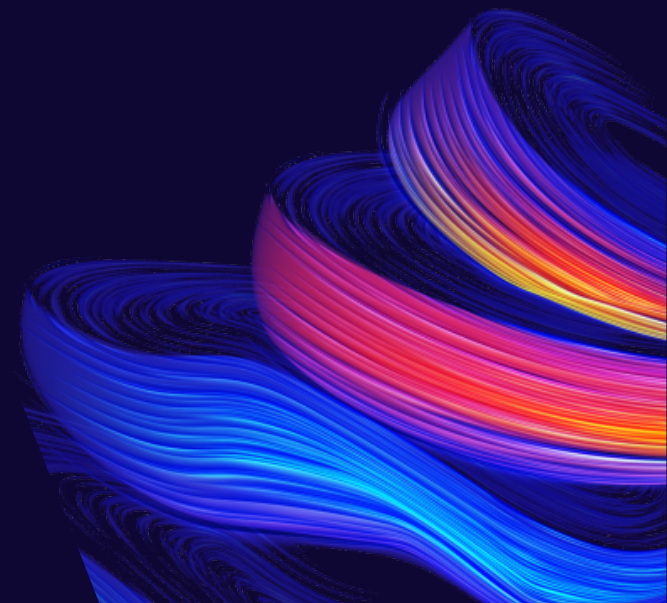
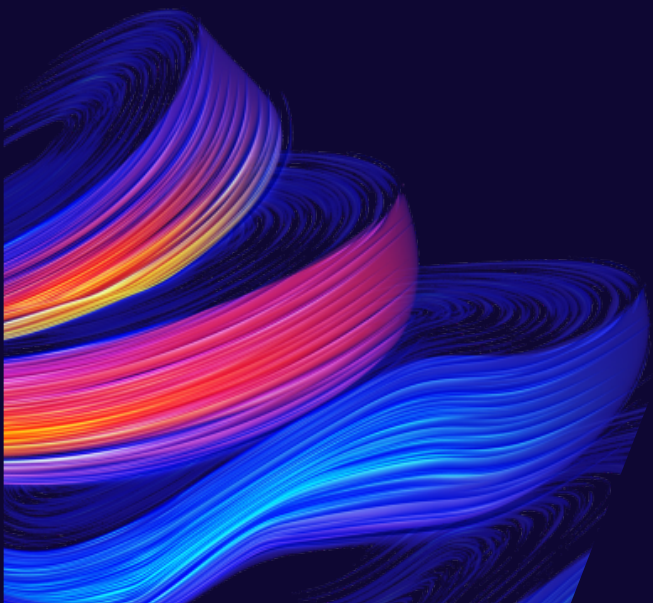
传播健康知识和养生方法

增强老年人的自我保健能力

促进家庭和睦，提高生活质量

PART THREE

讲座内容和重点



老年人常见健康问题

心血管疾病：高血压、冠心病、动脉硬化等

糖尿病：血糖控制、饮食调整、药物治疗等

骨质疏松：预防骨折、补充钙质、适当运动等

老年痴呆：记忆力减退、认知障碍、生活自理能力下降等

其他健康问题：慢性支气管炎、关节炎、前列腺增生等

健康饮食和生活方式

饮食调整：老年人应注重饮食清淡，避免过度油腻和辛辣食物，增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入。

适量运动：老年人应保持适量的运动，如散步、太极拳等，以增强身体素质和免疫力。

充足睡眠：老年人应保证充足的睡眠时间，有助于身体恢复和心理健康。

定期体检：老年人应定期进行身体检查，及时发现潜在的健康问题并采取相应的措施。

老年人心理健康和调适

■ 老年人心理健康的重要性

■ 常见心理问题及原因分析

■ 心理调适方法与技巧

■ 家庭、社会支持与关爱

老年人疾病预防和治疗

常见老年人疾病类型

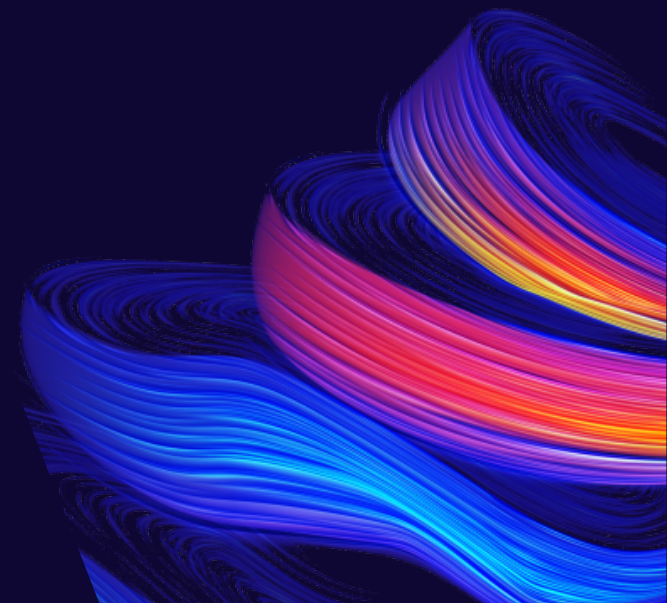
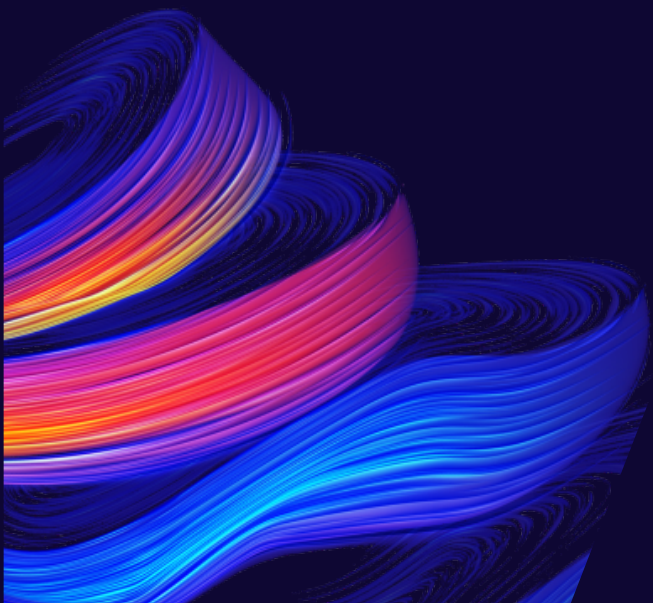
预防措施：合理饮食、适量运动、定期体检等

治疗方法：药物治疗、物理治疗、心理治疗等

注意事项：遵医嘱、定期复查、保持良好心态等

PART FOUR

讲座形式和特点



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/725101343040011134>