

2010年心理护理：老人保持心态年轻的7个技巧护士资格考试
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E5_BF_83_c21_686.htm 人总是要经历诞生、成长、成熟、衰老、消亡的过程，最终总要老的，这是一种不可抗拒的自然规律。老人注意心理年轻化，注意保养和锻炼身体，其心理年龄远远小于自然年龄，永葆青春，从而推迟了衰老的到来，从而延长了生命。来源：考试大的美女编辑们 保即保持大脑的活力。中老年人要多用脑，如坚持读报看书、绘画、下棋，培养多种兴趣爱好。研究表明，经常用脑的65岁老人，其脑力并不比不爱动脑的35岁的青年人差。活是指活动手指。经常活动手指，做两手交替运动及转动健身球，可以刺激大脑两半球，有健脑益智、延缓大脑衰老的作用。百考试题 - 全国最大教育类网站(100test.com) 转即转换不同性质的运动。如读书、写作后，应及时转换另外不同性质的活动，使大脑神经松弛而不过分疲劳，使脑力保持最佳状态。参即参加社会活动和体育活动。结交年轻朋友，以接受青春活力的感染，经常保持愉快的情绪，脱离孤僻的生活环境。百考试题论坛 睡即睡好觉，保证睡眠充足。中老年人要学会规律地生活，合理安排作息时间，保证一天有八小时左右的睡眠时间。调即调节饮食。做到粗细混杂，荤素搭配，少吃些动物脂肪和含糖类食物。听即听优美动听的歌曲。优美的旋律可调节中枢神经系统的功能，使人有一种心旷神怡的欢乐感觉。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士站加入收藏 相关推荐：2010年心理护理：老年人精神障碍最佳护理 100Test 下载频道开通，各类考试题

目直接下载。详细请访问 www.100test.com