

# 2023年老年人健康讲座策划 老年人比健康活动方案设计(优质7篇)

通过竞聘，我们可以发现自身的潜力和优势，我认为竞聘是一个很好的机会。一篇较为完美的竞聘总结需要具备逻辑思维清晰、内容具体有力的特点。请大家仔细阅读以下这些竞聘材料范文，希望能给大家提供一些有用的经验。

## 老年人健康讲座策划篇一

老年医疗保健已成为社会广泛研究并日益受到重视的问题。由于人口老龄化，许多疾病的发生是随着年龄的增大而增长，人老病多，特别是慢性疾病。因此，老年人同时使用多种药物治疗的情况很常见，通常都用3~4种药，也有用10余种的并非少见。一般人认为病多服药自然就多，但是，多种药物同时使用，相互作用会影响治疗效果，有的还会出现一些不良反应。所以，老年人用药也要讲究其合理性，否则增加精神、身体负担，得不偿失。

首先要了解老年人的生理特点，因其自然衰老，机体各器官功能状态、生理机能已经发生变化，与自己从前及年轻人是不能相提并论，药物代谢动力学和药物效力动力学也有其自身的特点，常规用药量已不适合，宜小剂量，或从小剂量开始，根据病人的反应情况再逐渐调整，以确保用药安全。一般推荐量为成人的1/3量；还有人建议65岁以上减10%，75岁以上减20%，85岁以上减30%，个别老年人特殊情况下用药个体化，也不能千篇一律。

其次是给药前要明确治疗目的。老年病患者要根据自己的当前身体实际情况，即主要矛盾是什么，也就是需要治疗的中心是什么。有些情况下用药未必有利，例如小腿浮肿在老年人比较常见，而有时检查不出什么具体病因，此时若给予利尿药情况也未必能好转，还可能招惹其他问题。老年人由于高

龄，通常是坐多而活动少，小腿浮肿多半是生理性，夜间休息后能好转，适当增加活动可能有益。再如轻度血压增高的患者，完全不必用药；有的血压不稳定是由于睡眠或情绪不好所致，用降血压药是不解决问题的。

再次是做好医患配合。医生要把病情给患者讲清楚，医生尽量减少用药的种类，简化服药方法，患者要理解医生，并严格按医嘱服药。

总之，老年人用药虽是一个复杂的问题，但希望您学一点用药常识，学会自己观察疗效、副作用和毒性反应，以及必要时减少某种药或增加某种药，以利于发挥药物的最佳治疗效果，毒副作用降至最低限度。要知道人体对药物是有耐受性的，有些药物还不宜长期服用。应根据病情分疗程、采用间断的、交替的方法给药。

## 老年人健康讲座策划篇二

1、选择钙剂应根据钙源，而不是凭产品的名称钙剂通常有两个名称：一个是商品名，也就是消费者通过广告了解的名称；另一个就是钙源的名称，即与医学和营养学有关的化学名称。因为钙源不同，钙剂的质量会大相径庭。

1.1无机钙类及其制剂：其水溶性小（但能在胃酸中溶解），含钙量高（40%），是所有药用钙盐中含钙量最高的一种。且价格低廉，是目前应用最广的补钙剂，但此类钙剂可引起暖气、便秘等不良反应，胃酸缺乏者会影响其吸收，老年人选用时应注意。

1.2有机钙类：如葡萄糖酸钙、磷酸钙、乳酸钙等，这些钙剂的水溶性好，但吸收率低，多与其他钙盐一起制成复方制剂应用，如多种钙片（别名：巧克力钙糖片，主要成分葡萄糖酸钙、磷酸氢钙等）、佳加钙（主要成分葡萄糖酸钙、氨基酸钙等）等。但葡萄糖酸钙中含有一定糖份，不利于老年人

服用，尤其是糖尿病患者。而L-苏糖酸钙是以维生素c为原料，采用L-苏糖酸根作为钙吸收和利用的载体，无须消耗大量胃酸，无须维生素d强化，增加了钙的吸收和利用。

1.3 中药钙及其它类：如龙牡壮骨冲剂：是由龙骨、牡蛎、龟板等中药组成，并配以维生素d<sub>2</sub>。临床对老年人骨质疏松也有一定疗效。但这类钙剂的原料大多采用动物骨骼、海洋生物的`脊椎、贝壳等，碱性较强，对胃肠刺激大，如果这些生物受到污染，体内可蓄积大量重金属，若加工不当会影响人体健康。活性钙是用高温煅烧或电解方法将天然贝壳转化而成的。虽称天然生物钙，但其钙盐主要为氧化钙和氢氧化钙，这2种化合物水溶性差，碱性过强，对胃刺激性大，易引起恶心、呕吐等不良反应。活性钙的水溶性比这2种化合物好，但其吸收利用率仍不高，且大都含有超标的砷、铅、镉等有害元素，有一定毒性。其原料的饱和水溶性均为强碱性（ph值12以上），其不良反应和毒性也较大，老年人要慎用。

2、老年人选用钙剂，既要看重钙的含量，更要看重钙剂中添加的成分实际上，钙剂中添加的成分，极大程度地影响了钙的吸收和利用。尤其是维生素d<sub>3</sub>可以促进肠粘膜对钙、磷的吸收和增加肾小管对钙、磷的再吸收；同时，在甲状旁腺素的协同作用下，动员骨骼中的钙、磷游离入血，而增加血中钙、磷浓度，以增加肠粘膜对钙、磷的吸收。调节钙和磷的平衡，降低血中甲状旁腺素水平，活跃骨细胞分化以增加骨量。特别对于老年人，维生素d缺乏甚为常见，即使有充足的钙摄入，也不能被人体内很好的吸收，补充维生素d<sub>3</sub>对防治老年性骨质疏松尤为重要。

3、老年人补钙也并非一定要补维生素d<sub>3</sub>其实维生素d在体内是可以自行合成的，老年人并非都缺少。而过量的摄入维生素d<sub>3</sub>会引起中毒，使人出现低热、烦躁、厌食、体重下降、肝脏肿大、肾脏损害、骨骼硬化等症状。过量服用维生素d<sub>3</sub>势必增加机体对钙、磷的吸收，由于血液中钙、磷过多，特别

是骤然增加，就会增加尿中的钙、磷排泄，而尿中钙质增多，势必导致钙质的过剩和饱和，易于在体内发生沉淀。老年人由于体内血液循环相对缓慢，就容易发生尿路结石[3]。故老年人体内即使缺少维生素d<sub>3</sub>也须在医生指导下使用。

4、过量的高钙摄入，对老年人有害。研究发现，高钙补充可能导致肾结石、异位钙化、动脉粥样硬化等不良现象的发生。其改善的方法可以通过应用适量的维生素d<sub>3</sub>促进肠钙的吸收或减少钠盐和蛋白质的摄入，以降低钙的流失而达到治疗目的。近年来，多项研究均提出了高钙补充将会导致骨质疏松，髌部骨折的发生率明显上升。这应引起全社会尤其是我们临床医生的高度重视。临床上联合应用钙剂和维生素d<sub>3</sub>时应注意血钙的检测，这对提高临床疗效，减少并发症是非常重要的。

5、老年人科学补钙的同时，要多参加适当的锻炼。北京友谊医院骨科专家王志义主任医师介绍，造成中老年人骨质疏松除因钙、维生素d缺乏和激素水平下降等诸多因素外，其在神经系统调控下的肌肉质量也是决定骨强度的重要因素。研究发现钙与维生素d只能决定3%~10%的骨强度，而机械性因素即肌肉的负荷及牵张力对骨强度的影响可达40%。总之，老年人就补钙而言，不仅要有明确的目的，还要强调科学的补法，切忌滥补。面对琳琅满目的钙剂，应根据自己的实际情况合理选用。当然补钙也应该持之以恒，缺钙的症状一消失就停下来，结果只能是无功而返，从头开始。

### 1、补钙时莫忘吃醋

因为醋与食物中的钙能产生化学反应，生成既溶于水又容易被人体吸收的醋酸钙。因此，提倡食物中加点醋，如常吃糖醋排骨、糖醋鱼等。

### 2、注意食物中钙磷的比例

钙在人体内的吸收和利用还常常受到其他成分的影响，对钙的吸收利用率影响较大的是钙磷的含量比例。当钙和磷的比例在1：1—1：5时，钙的吸收率最高。在食品中，钙磷之比在此范围内的要数水产品，所以，补钙应多吃些水产品为好。

### 3、宜在夜间补充钙质

因为夜间患者最需要钙，而且最容易吸收。由于夜间入睡后不进食物，但人体血液中仍需要一定数量的钙，这时只有从体内唯一含钙部分——骨骼中索取；另一方面，由于就寝时人体的含钙量较少，因此，临睡前摄取钙质能很快被吸收。可以睡前泡杯奶粉或喝杯牛奶。

### 4、多晒太阳

补钙还需多晒太阳多运动，为了更好地吸收钙质，我们还应该配合补钙做，些辅助工作。补钙时还应该注意补充维生素d。维生素d对于钙的吸收是有一些益处，因为钙的吸收依赖于足够的维生素d。维生素d大部分80%到90%是需要人体自身合成，通过晒太阳就可以获得维生素d。这是因为在人体皮肤中存在一种7-脱氢胆固醇，在太阳的紫外线照射下，这种物质转变成维生素d。再经过肝脏、肾脏，然后变成活性的维生素d。才能发挥它的效用。所以，尤其是老年人要注意多晒太阳，平均每天晒一个小时就可以了，而以9点到10点的阳光最适合人体的舒适度。

补钙能治好骨质疏松。许多老年人错误地以为，人老了，骨头脆了，所以要吃钙片，来防治骨质疏松，其实不是这么回事。骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨骼疾病，是人体衰老的表现。女性在绝经以后5—10年，男性在65—70岁一般都会出现骨质疏松。无论是男性还是女性，一般在30—35岁左右达到一生中所获得的最高骨量，称为峰值骨量。此后，就开始骨丢失，特别是绝经后的女性，在绝经后1—10年，骨量丢失速率明显加快，男性不存在快速骨丢失期。由此可见，

要想老来骨头硬朗，就得在35岁之前打好基础。底子厚了，到老年才剩得多。所以，老年人大量补钙并不能逆转骨量减少的趋势，也不可能治愈骨质疏松。

治骨质疏松不辨病因。骨质疏松主要分为两大类，即原发性的骨质疏松和继发性的骨质疏松。女性绝经期后出现的骨质疏松，老年男性出现的骨质疏松都属于原发性的骨质疏松；由某些疾病或某些诱因（如药物）而引起的骨质疏松则属于继发性的骨质疏松。不同类型的骨质疏松，治疗手段不一样，千万不能不加区分，一律补钙，否则会出现并发症。

钙补得越多越好。许多老人误认为，钙补得越多，吸收得也越多，形成的骨骼就越多，其实不是这样。通常，年龄在60岁以上的老年人，每天需要摄入800毫克的钙，过量补钙并不能变成骨骼，反而会引起并发症，危害老人健康。

### 1、牛奶

半斤牛奶含钙300毫克，还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素，促进钙的消化和吸收。而且牛奶中的钙质人体更易吸取，因此，牛奶应该作为日常补钙的主要食品。

### 2、豆制品

大豆是高蛋白食物，含钙量也很高。500克豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克，其他豆制品也是补钙的良品。另外，长春骨伤医院专家在此提醒您：豆浆需要反复煮开7次，才能够食用。而豆腐则不可与某些蔬菜同吃，比如菠菜。菠菜中含有草酸，它可以和钙相结合生成草酸钙结合物，从而妨碍人体对钙的吸收，所以豆腐以及其他豆制品均不宜与菠菜一起烹制。但，豆制品若与肉类同烹，则会味道可口，营养丰富。

### 3、海带和虾皮

海带和虾皮是高钙海产品，每天吃上25克，就可以补钙300毫克。并且它们还能够降低血脂，预防动脉硬化。

#### 4、动物骨头

动物骨头里80%以上都是钙，但是不溶于水，难以吸收，因此在制作成食物时可以事先敲碎它，加醋后用文火慢煮。除此以外，鱼骨也能补钙，但要注意选择合适的做法。干炸鱼、焖酥鱼都能使鱼骨酥软，更方便钙质吸收，而且可以直接食用。

#### 5、蔬菜

蔬菜中也有许多高钙的品种。雪里蕻100克含钙230毫克；小白菜、油菜、茴香、芫荽、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。

### 老年人健康讲座策划篇三

1、10月初完成节目初审，确定参演节目。

2、10月17日（星期四）下午1时—3时，参演节目带妆彩排，请各参赛队伍组织演员按时参加，自备伴奏音乐。（各参演队伍需化妆的，请自行掌握时间提前到场）

3、10月17日下午3时30分，演出开始。各参演队伍按出演顺序候场，听从舞台监督人员指挥。

### 老年人健康讲座策划篇四

1、分享妙语撷音

2、刘克勤老师的征文讲座

### 3、社长总结活动

活动时间□x年10月11日星期四

活动地点：西校区教学楼109教室

活动安排：

1. 生命中一定要有所热爱。不见得我们将自己所热爱的事情作为职业，但一定要有一件事，它是我们在所有其他人，事物上付出时间与心力的充分理由，是我们作出任何努力的发心所在，也是我们整个生命之流的导归之处。若没有它，我们将活得漫无目的，鸡零狗碎。

2. 如果能找到发挥自己作用的方法，就会发现生活有很多美好的地方。

3. 看一个小时的英语课本，会觉得累，但看一个小时的电影，却觉得不过瘾。当一个人不喜欢做某件事，就算他才华横溢，也无法发挥；相反，他发挥出来的能力会让人们大吃一惊。所以一个人没有成绩，不一定是他没有能力，很可能是因为不喜欢。所谓有价值的生活就是要找到自己喜欢做的，然后发挥自己的能力。

1. 总结《我的未来》征文的。

2. 如何写征文？

3. 如何写周小结？

社长总结本次活动，说明本次活动的意义，提倡大家养成按时完成周小结的惯，提高周小结的质量。

## 老年人健康讲座策划篇五

近年来，随着经济社会的发展，人民的生活水平不断提高，我国居民的高血压患病率呈直线上升的趋势，然而大多数人根本不知道自己得了高血压。由于不了解高血压病，或者对高血压的防治还存在认识上的误区，高血压的控制率相当低。20xx年10月8日是第xx个全国高血压日，为了进一步做好高血压防治工作，提高群众的'健康意识，县疾控中心将在10月8日紧紧围绕“盐与高血压”这一主题，开展多种形式的健康教育宣传活动。特制定本次活动方案如下：

“盐与高血压”；宣传口号：“减少食盐摄入，预防控制高血压”。

县疾控中心、社区、县直各医疗单位及各乡镇卫生院、县电视台、新闻中心、县农业信息网。

20xx年10月8日。

县疾控中心会议室、社区会议室、鸡东镇中心大街设宣传点、义诊咨询台、各医疗单位及乡镇卫生院在医院门前设宣传点。

- 1、县疾控中心召开全国高血压防治微机网络入网会员座谈会；
- 2、疾控中心健康教育进社区系列讲座：高血压防治健康知识讲座；
- 3、中心大街设立彩虹门，宣传标题：今年10月8日是第12个“全国高血压防治日”减少食盐摄入、预防控制高血压。
- 4、设立义诊咨询点：义务为群众测量血压；讲解高血压危害、盐与高血压等专业防治知识。
- 5、印发以高血压防控保健知识为内容的宣传单，预计发

放5000张

6、与更好的达到健康教育宣传效果，积极争取当地电视台、网络新闻等媒体的参与协作。

1、慢地病科：提供专业防治知识资料；咨询人员的接待、发放宣传单；组织要求乡镇卫生院开展宣传活动。

2、全国高血压防治微机网络鸡东工作站：两场讲座的组织、讲座；现场宣传时提供测量血压、义诊等专业防治服务。

3、健教科：联系制作彩虹门及咨询点选址设立；宣传现场拍照；联系安排新闻媒体的参与。

4、办公室：宣传人员抽调、宣传车调配等后勤保障。

## 老年人健康讲座策划篇六

10月8日是第xx个全国高血压日，今年活动主题是健康血压，健康心跳。为有效预防和控制高血压提高广大群众对高血压病的认识 and 重视，我院拟定于10月8日开展高血压日义诊宣传活动，活动安排如下：

宣传高血压的危险因素和早期症状，提高早发现、早诊断、早干预、早治疗的能力。

文昌市人民医院门诊大厅前。

10月8日上午9：00-11：30。

医务科、科教科、保健科、疾控科、心血管内科医护人员、志愿者；

1、现场义诊咨询：心血管内科针对高血压防治提供专业咨询

服务、免费测量血压。

2、横幅宣传。

3、发放高血压防治健康教育宣传资料。

4、发放低钠盐宣传单和低钠盐。

本次活动由医务科、科教科、保健科、疾控科、心血管内科负责组织实施，活动结束后形成资料总结并上报相关科室。同时，邀请xx市电视台健康与生活栏目到现场拍摄宣传。

## 老年人健康讲座策划篇七

1、通过学习，让学生理解友谊的真谛。

2、通过活动，使学生体会友谊带来的'欢乐，学会如何建立和维护友谊。

3、懂得与同学相处要宽以待人，严于律己，培养同学之间的情感。

理解友谊的真谛，正确处理同学间的人际关系，学会如何建立和维护友谊。

游戏、小品表演、问题讨论。

课件，歌曲《友谊天长地久》。

### 一、感受开心

1、图片欣赏：课间活动游戏图片。你喜欢玩这些游戏吗？都喜欢和谁一起玩？

2、谈感受：你能体会到图片中这些同学现在的心情吗？和好朋友一起玩游戏，感受如何？

3、引出课题：和好朋友一起玩游戏那么开心，是因为彼此间存在一份真挚的友谊。友谊就像一枝花开满了我们的校园。怎么能让这朵花开得更漂亮，更美丽呢？今天我们就一起来研究《让友谊之花常开》，共同培育友谊之花吧！

## 二、交友标准

1、我的朋友：老师知道每个同学都有不少的好朋友，谁来向大家介绍一下你的朋友？

生自由汇报。

2、交往中：你为什么喜欢和他（她）交朋友？

3、交友标准：在和朋友交往的过程中你是怎样做的？应该怎样做呢？

先在小组说说，然后请部分学生说

（待人和善、大方爽朗、诚实守信、乐于助人、热情有礼、做错事勇于改正等）

## 三、联系实际，谈做法

### 1、《争吵》

和好朋友在一起的时光是充满快乐，但是有时候也会闹矛盾。请看这两个好朋友。学生表演小品《争吵》，大概内容：韩少岳经过好友吴怡欣的桌子，不小心碰倒了小明桌面上的书，两人争吵起来，还打起来。

（1）看小品《争吵》后讨论：他们为什么会吵起来？如果这

件事不解决会有什么结果？

(2) 让我们一起想办法帮他们恢复友谊好吗？以对话的形式直接告诉故事中的人物。

朋友之间难免也会有矛盾，闹别扭。如果解决的方法不得当，友谊会冷淡、降温，甚至可能破裂。所以有了别扭时，应当开诚布公，不失礼貌地谈开，使友谊得到维持和巩固。

## 2、真正的朋友

是不是朋友说的、要求做的任何事都应言听计从，百依百顺，从不说一个“不”呢？请看下面的好朋友。

学生表演小品《抄作业》，大概内容：老师马上就要收作业，但董照瑞还没做完，就向好友李淑婕借作业来抄，李淑婕答应了。

(1) 看了小品后，同学们有什么看法？

(2) 我们在什么情况下说“不”呢？（先讨论，再回答）

## 四、玩游戏，维护友谊：

生活中没有了朋友，我们的感受是怎样的呢？现在我们玩一个“找朋友”的游戏

(1)、“找朋友”游戏规则：以小组为单位，老师叫人数（2个人、3个人等）音乐停下来，同学们就按规定的人数拥抱着在一起，看哪组最快、最准确。

谈感受：找到朋友时，你的感受怎样？找不到朋友时，你的感受又是怎样？

(2)、有朋友的感觉真好！那你认为怎样做才能维护朋友间

的友谊，让友谊之花常开呢？让我们通过下面的游戏来体验一下。

小组合作完成，连词成句，使其组成一个短句：“用真诚换取友谊，用热情灌溉友谊，用原则净化友谊，用谅解保护友谊。忠厚是友谊的桥梁。”

你能说说对这句话的理解吗？（先讨论，再回答）

小结：同学们，请敞开你的心接受友谊吧，请交出你的心珍惜友谊吧。你将会无比的幸福和快乐！

## 五、赠友谊卡，共享温馨

先让几位同学读读卡上写的内容，然后送给他的好朋友，感受友谊的温馨。然后同学们互赠友谊卡。（放《友谊天长地久》一歌。）

3、谈收获：通过学习，同学们学到了什么？懂得了什么？

小结：同学们，人的一生有许多感情是很宝贵，其中之一就是友谊。

著名科学家培根说“友谊能使快乐倍增，能使痛苦减半”。同学们学会了怎样维护我们的友谊。那就祝愿我们的友谊之花常开吧！