// exampleQuestions.js

module.exports = [

  // 健康管理

  "如何进行健康管理？",

  "老年人如何进行全面的健康管理？",

  "有哪些适合老年人的健康管理App或工具？",

  "如何解读体检报告？",

  "体检报告中的哪些指标需要特别关注？",

  "如何建立自己的健康档案？",

  "如何选择适合自己的家庭医生？",

  "如何管理自己的慢性病（如高血压、糖尿病）？",

  "如何预防老年痴呆症（阿尔茨海默病）？",

  "如何保持心理健康？",

  "如何应对孤独感和抑郁情绪？",

  "如何找到合适的养老服务资源？",

  "有哪些适合老年人的健康保险？",

  "长期护理保险是什么？如何选择？",

  // 预防流感及其他传染病

  "如何预防流感？",

  "老年人接种流感疫苗需要注意什么？",

  "除了流感疫苗，老年人还需要接种哪些疫苗？",

  "如何预防新冠病毒感染？",

  "如何预防带状疱疹？",

  "如何预防肺炎？",

  "如何提高免疫力？",

  "如何保持良好的个人卫生习惯？",

  // 合理饮食

  "如何合理饮食？",

  "老年人每日膳食指南是什么？",

  "老年人应该如何补充钙质？",

  "老年人应该如何补充维生素D？",

  "老年人应该如何补充维生素B12？",

  "老年人应该如何补充膳食纤维？",

  "老年人如何预防便秘？",

  "老年人如何选择合适的食用油？",

  "老年人应该如何控制盐的摄入量？",

  "老年人应该如何控制糖的摄入量？",

  "老年人应该如何控制脂肪的摄入量？",

  "老年人应该如何选择零食？",

  "有哪些适合老年人的健康食谱？",

  "老年人饮水有什么需要注意的？",

  "老年人可以喝茶或咖啡吗？",

  "老年人可以喝酒吗？",

  "老年人咀嚼吞咽困难怎么办？",

    "老年人消化不良怎么办？",

    "如何应对食欲不振？",

  // 日常运动

  "如何进行日常运动？",

  "有哪些适合老年人的运动方式？",

  "老年人运动前需要注意什么？",

  "老年人运动强度如何把握？",

  "老年人运动时间如何安排？",

  "如何预防运动损伤？",

  "如何进行力量训练？",

  "如何进行有氧运动？",

  "如何进行柔韧性训练？",

  "如何进行平衡能力训练？",

  "如何在家进行简单的运动？",

  "如何找到合适的运动伙伴？",

  "如何保持运动的积极性？",

    "关节疼痛的老年人如何运动？",

    "有心血管疾病的老年人如何运动？",

    "跌倒后如何恢复运动？",

  // 体重管理（减肥和增重）

  "如何快速减肥？", // 保持原问题，但回答时要强调健康、安全

  "老年人如何安全有效地减肥？",

  "老年人减肥需要注意什么？",

  "有哪些适合老年人的减肥食谱？",

  "有哪些适合老年人的减肥运动？",

  "怎样健康地增重？",

  "老年人过瘦有哪些危害？",

  "老年人如何健康地增重？",

  "老年人增重需要注意什么？",

  // 作息与睡眠

  "如何保持良好作息？",

  "老年人每天需要睡多久？",

  "如何提高睡眠质量？",

  "如何应对失眠？",

  "如何调整睡眠节律？",

  "午睡对老年人有什么好处？",

  "午睡多久比较合适？",

  "如何减少熬夜？",

  "如何养成早睡早起的习惯？",

  // 慢性病预防与管理

  "如何预防慢性病？",

  "如何预防高血压？",

  "如何预防糖尿病？",

  "如何预防心脏病？",

  "如何预防中风？",

  "如何预防骨质疏松？",

  "如何预防关节炎？",

  "如何预防癌症？",

  "我已经有高血压/糖尿病/心脏病等，应该如何管理？", // 针对已有慢性病的管理

  "慢性病患者如何进行自我监测？",

  "慢性病患者如何调整生活方式？",

  "慢性病患者如何与医生沟通？",

    "如何应对慢性病的并发症？",

  // 戒烟限酒

  "如何戒烟？",

  "老年人戒烟有什么好处？",

  "戒烟有哪些方法？",

  "戒烟过程中出现戒断症状怎么办？",

  "如何避免复吸？",

  "老年人饮酒有哪些危害？",

  "老年人应该如何限制饮酒？",

  "如何判断自己是否酒精依赖？",

  // 压力管理与心理健康

  "如何缓解压力？",

  "老年人常见的压力来源有哪些？",

  "如何应对焦虑情绪？",

  "如何应对抑郁情绪？",

  "如何保持乐观的心态？",

  "如何培养兴趣爱好？",

  "如何建立良好的人际关系？",

  "如何寻求心理咨询帮助？",

  // 体检

  "如何正确体检？",

  "老年人多久体检一次比较合适？",

  "老年人体检应该包含哪些项目？",

  "体检前需要注意什么？",

  "如何选择合适的体检机构？",

  // 用药相关

    "如何安全用药？",

    "老年人多重用药需要注意什么？",

    "如何避免药物相互作用？",

    "如何正确服用处方药？",

    "如何正确使用非处方药？",

    "如何存放药品？",

    "过期药品如何处理？",

    "如何记录自己的用药情况？",

    "服药后出现不适怎么办？",

    "如何与医生/药师沟通用药问题？",

    "保健品可以代替药物吗？",

    "如何选择适合自己的保健品？",

    "如何避免保健品滥用？",

    "什么是仿制药？仿制药安全吗？",

    "如何理解药品说明书？",

    "中药和西药可以一起服用吗？",

    "如何煎煮中药？",

    // 视力，听力，口腔健康

    "如何保护视力？",

     "如何预防老年性黄斑变性？",

    "如何预防白内障？",

    "如何选择老花镜？",

    "如何保护听力？",

    "如何选择助听器？",

    "如何预防听力损失？",

    "如何保持口腔健康？",

    "如何预防牙周病？",

    "如何选择牙刷和牙膏？",

    "假牙如何护理？",

     "口干怎么办？",

     //跌倒预防

     "如何预防跌倒？",

     "哪些因素容易导致老年人跌倒？",

     "如何改善居家环境以预防跌倒？",

     "如何选择合适的助行器（拐杖、助行架等）？"

];