

幸福跟着健康走

2012年北京市疾病预防控制中心健康大课堂实录

下册

北京市疾病预防控制中心
北京健康教育协会
编



北京出版集团公司
北京出版社

幸福跟着健康走

2012 年北京市疾病预防控制中心健康大课堂实录

下册

北京市疾病预防控制中心 编
北京健康教育协会

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福跟着健康走：2012年北京市疾病预防控制中心
健康大课堂实录. 下册 / 北京市疾病预防控制中心，北京
健康教育协会编. — 北京：北京出版社，2013.4

ISBN 978-7-200-09622-4

I. ①幸… II. ①北… ②北… III. ①保健—文集
IV. ①R161-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第003716号

幸福跟着健康走

2012年北京市疾病预防控制中心健康大课堂实录

下册

XINGFU GENZHE JIANKANG ZOU

XIACE

北京市疾病预防控制中心 编
北京健康教育协会

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 20.25印张 350千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-200-09622-4

定价：38.00元

质量监督电话：010-58572393

目录

幸福跟着健康走

Contents

- 第 16 场 / 马毅 / 老年健康与自我管理 / 1
- 第 17 场 / 张峰 / 如何培养良好的生活习惯 / 19
- 第 18 场 / 于康 / 科学补钙 / 29
- 第 19 场 / 马乐 / 中老年妇女尿路常见疾病防治常识 / 47
- 第 20 场 / 陈育智 / 认识过敏防治哮喘 / 71
- 第 21 场 / 朱华栋 / 家庭急救技能跟我学 / 101
- 第 22 场 / 曲铁兵 / 什么是骨关节炎 / 133
- 第 23 场 / 韩永成 / 生命全周期口腔保健 / 155
- 第 24 场 / 计融 / 常见天然毒素食物中毒 / 177
- 第 25 场 / 厉松 / 成人及儿童的口腔正畸 / 203
- 第 26 场 / 李宪伦 / 控制高血压，保护心脑血管 / 221
- 第 27 场 / 吴圣贤 / 千年本草精华 点亮健康人生 / 243
- 第 28 场 / 王莒生 / 十二时辰养生 / 271
- 第 29 场 / 黄彦弘 / 聊聊骨质疏松 / 291
- 第 30 场 / 杨金奎 / 糖尿病的预防与控制 / 303

第 16 场

老年健康与自我管理



马毅

医学博士，中国人民解放军总医院（301 医院）博士后。北京老年医院健康体检中心主任，从事人群健康管理研究与工作多年，主要探索适合我国国情的老年、女性等弱势群体的健康保障方法与模式。开办健康管理门诊，主张疾病早期预防阶段与病后康复阶段重视机体的功能健康与恢复，利用多种医学手段在全面健康评估的基础上，制定个性化、针对性的健康指导方案；在个人的健康管理过程中，充分发挥中医“治未病”的优势，针对“亚健康”个体合理应用中医药理论和方法进行早期干预。



第16场 / 马毅 / 老年健康与自我管理

大家好！今天我们一起聊一聊“老年人健康与自我管理”这个话题。今天的内容主要包括四个部分，一个是老年人健康的内涵，二是老年人面临的健康风险，三是老年人健康的自我管理，四是老年人的多发疾病与应对策略。

一、老年人健康的内涵

第一，说老年人健康的内涵。什么样的老年人才算是一个健康的老年人，健康有怎样的内涵？

2010年最近的一次人口普查报告中指出，全国60岁以上的老年人已经达到了1.78亿，占总人口的13.26%。65岁以上的人口超过了1.19亿，我国是世界上唯一一个老年人口超过1亿的国家。毋庸置疑，我国已经是一个老龄化的社会，而且在未来的20年将是老龄化持续发展的高峰期。

我国的老年人呈现出两个特点，一个是老年人的规模巨大，这主要是因为我们的人口基数巨大。另外一个就是老龄化的发展速度

较快。从 1950—2050 年，我们的人口构成从正金字塔型向倒金字塔型发展，也就是人口从中青年为主，到以中老年人为主，到 2050 年的时候，我国老龄化发展的速度将达到 25%。

如何保证老年人健康，提高老年人的生活质量？这是医务工作者的责任，也是挑战，而且成为全社会关注的焦点。要了解健康老年人，首先要知道健康是什么。世界卫生组织将健康定义为：人的健康是躯体、精神和社会生活的完好状态，不仅仅是没有疾病或不虚弱。我用十六个字概括一下就是：无病无弱、身心健全、社会适应、环境和谐。

对于健康老年人，中华医学会也给出了一个标准，以供大家参考。第一，躯体无明显的畸形，无明显的驼背等不良体形；第二，神经系统基本正常，无偏瘫，老年人无痴呆，或者其他神经系统疾病；第三，心脏的基本功能正常，无高血压、冠心病及其他的器质性的心脏病；第四，无明显的肺功能下降或者不全，包括慢性肺部疾病；第五，无肝硬化、肾脏疾病及恶性肿瘤。这主要是从医学这个角度给出的一个健康老年人的标准。

老年人可以从以下几个方面初步评价自己的健康状态，简称“五好”老人，第一个就是胃口好；第二个就是大小便好，大小便是一个晴雨表，是人体健康的一个重要的指标，老年人要留意自己的大小便情况；第三是睡眠好；第四是思维好；第五是腿脚好。

在这里还要强调一个问题，衰老算不算疾病？老年人会出现一



系列的衰老表现，但衰老并不是一种疾病，而是生命的必然过程，它包括人体器官形态和生理机能的一系列变化。衰老导致功能减退，从而导致多种疾病的发生。但是，老年人常常把机体功能减退当成一种病态，这是认识上的误区。其实，衰老受到多种内、外因素的影响，比如生活环境、个人习惯、遗传因素等。老年人在功能衰退的过程中，只有一部分会导致疾病的发生。

人进入老年期身体会发生哪些变化呢？主要有三个方面，第一，是体表形态的改变，比如说须发早白，头发脱落、稀疏；皮肤变薄，皮下组织减少，出现皱纹；牙龈萎缩，牙齿松动脱落；耳垂逐渐延长等，这些都是老年人常见的一些体貌特征。此外，骨骼肌的萎缩，身高、体重随着增龄而下降等。这些也是老年人的正常特征。第二，器官功能的下降，这主要包括：（1）视、听功能下降，老年人易出现耳聋耳背或眼花等。（2）心脏的搏出量减少，可以减少40%~50%，是自己年轻时的一半左右，肺活量也要减少50%~60%。（3）肾脏的清除能力减少了40%~50%。（4）脑组织的改变，例如脑组织萎缩、脑回的变宽，神经细胞的减少，这个主要表现在大脑的供氧量降低和脑血管的阻力增加，这时一部分老年人会出现记忆力下降，头晕等问题。第三，老年人机体的调控能力下降，学习、运动的反应速度下降。人进入老年期以后，操作能力相对下降，以前能够从容应对的事情，现在也感觉力不从心了。反应速度变慢，包括对事物的认知能力、理解能力变慢。表现在日常生活方面也有

一些变化，自己可能不太了解，但多半可以从身边人中反映出来。另外免疫的防御能力和监视能力下降，这就是为什么老年人容易发生多种感染性疾病，或者恶性疾病的原因。

二、老年人面临的健康风险

以上三个方面的变化，对于老年人来说，在一定意义上都是正常的变化。但是这些变化会使老年人面临多种健康风险，了解这些风险，提高疾病预防意识对老年人健康十分重要。老年人患病主要有以下特点：第一，患病率高。慢性非传染性疾病的患病率达到了540‰，一半老年人患有不同程度的慢性病，如高血压、糖尿病、冠心病。第二，一旦患病，病情严重。两周的患病率达到250‰，也就是说患病持续两周以上，远高于其他年龄段的人群。第三，老人多病共存，同时患有多种疾病的可能性大。70%的患病老人中有两种以上的疾病。比如说高血压、糖尿病、心脏病、前列腺疾病、慢性肺病、骨关节疾病等，它们往往都是相伴而发。第四，老人发病缓慢，表现不明显。例如老年人跌倒以后就表现很轻微的外伤，但是就有可能发生骨裂，甚至骨折。

老年人面临的健康风险，外在皮肤、骨骼，内到各个脏器，包含很多方面。总结了一下，重点包括以下几个方面：

第一，血管主要是血管硬化的问题。血管舒张功能减退，主要表现为心悸、心慌、心绞痛、动脉硬化、冠心病、心脑血管意外等。还有一些血管舒张功能减退的表现，如潮热、盗汗、感觉异常，局



部的麻木和刺痛等。

第二，代谢的问题。这主要是三大物质代谢异常，糖代谢、脂代谢、蛋白质代谢减慢。老年人容易发生糖尿病、高脂血症和营养不良等，比如说肥胖和贫血。

第三，精神和心理问题。老年人在精神、心理方面面临许多健康问题。老年人经常会出现烦躁、激动、易怒、抑郁、多疑、失眠、记忆力下降、注意力不集中等，这与老年人的神经系统功能减退，生活环境发生变化以及疾病等因素有密切关系。

第四，骨骼和肌肉的问题。一个人在不同的年龄，由于骨骼的变化而呈现的体态情况也不一样。骨骼和肌肉的问题主要表现在骨质疏松，骨关节的疼痛和肌肉萎缩等。年轻时期骨质致密，老年时骨质疏松。这与骨钙的流失和骨钙的沉积（吸收）不好有关。因此，老年人很容易发生骨折。调查显示，骨折发生率自60岁开始明显上升。

第五，泌尿系统问题。人进入老年期这一健康问题会更加突出。主要表现尿频、尿急、尿痛、尿失禁，老年女性还表现出阴道干涩，反复发作尿道炎、膀胱炎和老年性阴道炎等。

此外，性的健康日益受到老年人的关注，保持良好的性生活，是老年人身体健康的重要指标之一，也是老年人高质量生活的重要标志之一。但是，老年人常常面临性功能低下、性欲减退等问题。这与社会、生理因素有关。老年人需要了解自己的身体变化，更重要的是找到

适合自己的性生活方式，这样才能获取真正的晚年“性福”。

以上几个方面就是老年人面临的主要健康风险。发现问题，解决问题，预防疾病，提高生活质量是我们的目的。进行自我健康和管理是有效方法。健康管理包括两个层面含义，一个是有医生或者专业人士参与的健康管理，一般在健康管理（体检）机构、医院中进行，可以是定期或不定期的，专业性强，通过医疗手段的检查检验能早期发现的健康问题，对疾病能及时诊治，但是受经济条件、时间、文化程度等因素的影响，这一方法具有局限性，老人在一定程度上也具有被动性。健康管理的另外一层含义，就是自我的健康管理，我们今天主要讲的就是这个话题。

三、老年人健康自我管理

老年人健康的自我管理主要包括哪些方面呢？可以归纳为：老年人的饮食健康、运动健康和睡眠健康，这些是与老年人的日常生活息息相关的，只有健康的生活，才有健康的身体。

第一，老年人的饮食健康。民以食为天、病从口入，这都说明饮食对人健康的重要性。老年人要为自己定制一个合适的饮食计划，但不是机械的模仿，我在这里不会告诉大家一日三餐的具体菜单必须去吃什么，因为每个人的体质不同，口味不同，硬性的要求或过于强调一致，这是不科学的，也是不能持久的。但是掌握了原则以后，大家可以根据自己的个人情况进行灵活选择和搭配。老年人的饮食健康原则：膳食均衡，饮食适量，少油少盐，细嚼慢咽，因人



而异。“均衡、适量、少油盐、细慢”九个字都要围绕老年人自己来进行。就是刚才所说的，要因人而异，要找到适合自己的健康饮食习惯。

下面向大家推荐一种便于掌握和操作的方法——“十拳头”方法。这个方法包括两个方面内容：一个是提示饮食的种类，便于掌握饮食的均衡。二是提示我们饮食的量，这个便于大家记住。大家把自己的手伸出来，这10个拳头方法是以自己的拳头作为一个标准，每天要吃一个拳头大小的肉和蛋类，两个拳头大小的谷类，两个拳头大小的奶类和奶制品，5个拳头大小的水果和蔬菜。这10个拳头就能够基本满足我们每天的膳食营养需求，老年人可以试一试。

另外，前面说了，我不会给大家指定一个菜谱，或者必须吃什么。但是我会把常用食物中一些主要的营养物质介绍给大家，大家可以根据自己的口味，选择适合自己的饮食搭配。

蛋白质是人体必需的营养成分，它包括两大类：一个是植物性蛋白，一个是动物性蛋白。动物来源的蛋白质含量相对低一些，但人体对它的吸收、利用比较高。比如说鸡蛋、牛奶、瘦肉等。另外一部分就是植物来源的蛋白，它们的蛋白质含量比较高，但人体对它们的吸收利用较低。如黄豆，豆制品等。

常用的大豆油、花生油、菜籽油、色拉油的脂肪含量每100克含有99克脂肪，这就是为什么提倡少油的原因。因为，油脂进入体

内会加速动脉硬化进程，引发慢性疾病。所以在炒菜过程中一定要少放油。

总结一下，水果、蔬菜和一些白色肉质类，比如说鸡肉、鱼肉等，它们的脂肪含量比较低。而动物的皮、肉等脂肪含量比较高。此外，油炸食品脂肪含量较高，大家在饮食中要有所取舍。

常用食物中的胆固醇含量，海产品，如鱼类、海参、蜆头，它们胆固醇的含量比较低。胆固醇对人体来说是必要的，但是不能长期过多食用，高胆固醇饮食对老年人的健康，尤其是血管健康将产生危害。

对于老年人来说，膳食纤维的补充十分重要。膳食纤维分为水溶性和非水溶性两种。富含膳食纤维的食物包括谷物类，比如大米、小麦、玉米、麦麸、豆类等；蔬菜类，如青菜、菠菜、油菜、白菜等；水果类，如苹果，吃苹果尽可能要带皮吃，因为果皮中含有粗纤维，而果肉以水溶性纤维为主，因此，苹果是补充膳食纤维一种较好的水果。

老年人要学会自己发现营养缺乏的一些信号。头发：干枯、变细、脱落、失去光泽，与蛋白质、必需氨基酸和微量元素锌的缺乏有关。鼻子：多发皮脂溢，这与叶酸、核黄素和维生素 B₆ 缺乏有关。眼睛：干眼症、夜盲症、尖角炎，与维生素 A、B₂ 和 B₆ 缺乏有关。舌头：舌炎、舌裂、舌水肿，这与叶酸、核黄素、维生素 B₁₂、B₆ 缺乏有关。牙齿：龋齿、牙龈出血、肿大，这与氟、维生



素 C 的缺乏有关。口腔味觉改变, 口角炎、干裂, 这与缺乏维生素 B₂、叶酸和锌元素有关。指甲的改变, 如说指甲变薄、杵状指, 与铁离子的缺乏有关。皮肤变得干燥, 过度角化, 或者有一些瘀斑, 与维生素 A、脂肪酸和维生素 C 的缺乏有关。这些信号都提示老年人存在营养元素的缺乏, 应注意及时补充。

第二, 老年人的健康运动和睡眠。为什么把运动和睡眠放在一起? 其实这是我们老年人获得能量的另外一个途径, 白天有科学的运动, 晚上获得优质的睡眠, 对老年人健康是极其重要的。科学运动的好处可以预防骨质疏松, 预防动脉硬化, 提高机体的免疫能力、抵抗能力, 提高呼吸的功能, 增强食欲, 提高肾脏的排除能力, 提高内分泌的腺体功能, 有利于体内物质的代谢。但是如何做到科学运动? 这对于老年人是一个难点, 怎么能够做到科学, 能够坚持长久, 不是一件容易的事。

科学运动也有一个“金字塔”原则, 最底下一层是生活中的运动, 每天我们都要做的, 包括做家务、购物、骑车、爬楼梯等等。向上一层是伸展运动, 又称柔韧性运动, 每周可能要 5~7 次, 每天要有 1 次, 每次可能有 6~10 个动作, 每个动作可能持续的时间在 30 秒左右, 拉伸到拉紧的状态为宜。主要包括瑜伽、拉筋动作等。其中, 太极拳能很好地锻炼老年人的柔韧性。再向上一层是有氧运动和休闲运动, 这种运动每周要 3~5 次, 每次 20 分钟以上, 强度应该是中等偏高一点, 以有氧运动为主, 如慢跑、骑车、游泳、登山、跳舞等等。

再上面是肌肉运动，也就是较大强度的运动，每周要坚持 2~3 次，每次做 1~3 组动作，包括力量的训练，如仰卧起坐、俯卧撑等。最顶端的应是最少的，保持静态，如看电视、玩电脑等，连续时间不要超过 1 小时。

这是一个大概的原则，老人完全掌握可能有一定困难。那么，老人应该如何来衡量运动的量呢？有没有简单的方法呢？刚才说中等、中等偏高，这怎么来衡量？其实有一个指标是很好的，那就是心率，我们可以通过测算心率的方法来评价老年人自己的运动量。在运动过程中，我们直接用 170 减去年龄，比如说一个 60 岁的老人，他运动中应该达到的心率是 $170-60=110$ 次，这样能初步判断是否达到了锻炼目的。这是运动中的评价，公式也很简单，大家可以记住。

另外在运动后也有一个用心率来评价的方法，就是运动后 3 分钟、5 分钟、10 分钟分别测自己的心率，如果在 3 分钟的时候就达到了你安静时的心率，比如说安静时的心率是 75 次，运动停下三分钟就恢复了的话，就说明你运动量不足；如果到 5 分钟恢复到你平时的心率，那么你的运动就是适中的；如果在 10 分钟才恢复，那就说明你运动超量了。这里有一个提醒，对于有心肺疾病的老人，运动具有一定风险，必须在医生指导下制定一个适当的运动量，这样既达到运动目的，又不至于引起其他的并发症或者疾病。

下面谈一谈老年人的科学睡眠。其实，人进入 60 岁以后，睡眠的时间就缩短到 6.5 个小时左右，老年人深度睡眠到 75 岁的时候就



基本上没有了。人进入老年以后，随着年龄增加，睡不香或者睡不实，其实这跟脑内一些物质的分泌，包括一些肽类物质的分泌下降有关，这也是老年人的一个正常表现。有一半以上的老年人都会有这样的问题，这与年龄、身体、环境、心理、情绪和行为因素有关。老年人入睡困难、容易醒怎么办？用16个字把它概括一下，就是“消除因素、养成习惯、做好准备、戒除不良”。

消除内外因素，就是消除影响睡眠的各种因素，包括一些药物因素，比如肾上腺素和左旋多巴，要把这些因素去掉。养成良好的睡眠习惯，尽可能保持睡眠规律，形成一个良性循环，改善老年人由于功能衰退引起的睡眠障碍。做好准备，包括环境准备、心情准备，如睡前的饮食上的准备，喝一杯牛奶，有助于睡眠。心情准备，在睡前要放松心情，让大脑进入一个安静状态等。戒除不良习惯，如睡前吸烟、喝茶、喝咖啡等。

四、老年人多发疾病在早期如何应对

以上从饮食、运动、睡眠这几个老年人日常可以做到的方面给大家提出了一些建议。下面讲一讲老年人多发疾病在早期应如何应对？老年人疾病有很多种，如高血压、糖尿病、肿瘤等等，这些疾病的诊治不是今天的重点，我们今天重点谈一谈老年人如何在早期发现这些疾病的征兆，提高老年人预防疾病的风险意识。

第一，老年人血管性疾病，如高血压、心脏病、脑血管意外等，这些疾病的发生都与血管病变有关，所以现在医学十分重视血管健