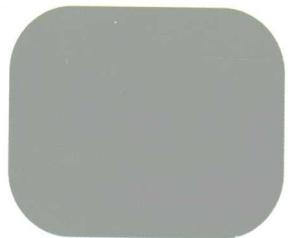


张九卿 编著

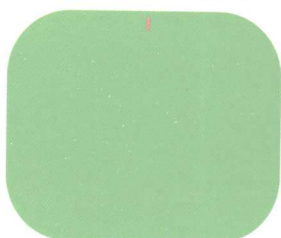


衣 食 住 行 保 健 丛 书

衣食住行

与中老年保健

YISHIZHUXING YU ZHONGLAONIAN BAOJIAN



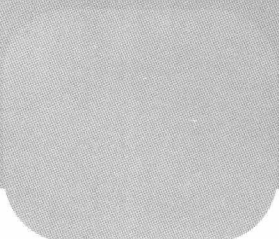
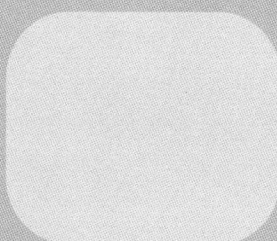
重庆出版集团
重庆出版社

衣食住行

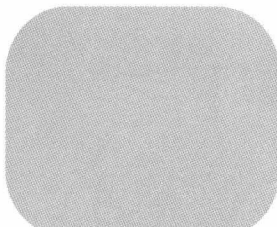
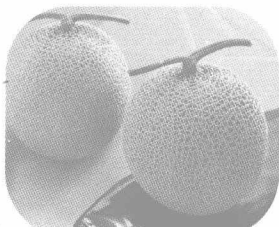
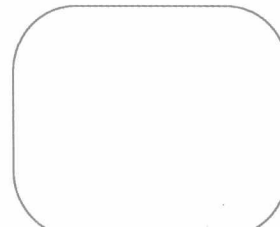
与中老年保健

YISHIZHUXING YU ZHONGLAONIAN BAOJIAN

衣 食 住 行 保 健 丛 书



张九卿 编著



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与中老年保健/张九卿编著. —重庆: 重庆出版社, 2008.7

(衣食住行保健丛书)

ISBN 978-7-5366-9895-6

I. 衣... II. 张... III. ①中老年-保健-基本知识
②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 100738 号

衣食住行与中老年保健

YISHIZHUXING YU ZHONGLAONIAN BAOJIAN

张九卿 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 刘翼 刘思余

责任校对: 郑葱

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市明捷印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/24 印张: 10.75 字数: 184 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

ISBN 978-7-5366-9895-6

定价: 22.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高级职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前 言



在与朋友的交谈中,常常会涉及到一些问题,如人生什么最重要?人应该怎样活着?诸如此类的话题。站在不同的立场上,回答也是不一样的,社会学家会说爱情最重要;政治学家认为自由最重要;经济学家会说金钱才是最重要的。然而医学家会告诉你健康是第一重要的,因为没有健康其他东西都是享用不了的。所以,人们常说:“身体是革命的本钱。”没有本钱,将什么事都做不成。

那么什么是健康?怎样才算健康?世界卫生组织对健康的定义是:健康是人在躯体上、精神上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。具体的健康标志为:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担当日常繁重的工作,且不感到过分紧张、疲劳;

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,工作效率高;

(3)善于休息,睡眠良好;

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化;

(5)抗病能力强,能抵抗一般感冒和传染病;

(6)体重适中,体型均匀,站立时,头、肩、臀位置协调;

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼和睑不发炎;

(8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;

(9)头发有光泽,无头皮屑;

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路、活动感到轻松。

健康应该是人类永恒的话题,医学家们认为,在影响个人健康长寿的诸多因素中,后天因素占60%,而遗传因素占15%,因此,从各方面注重保重自己的健康显得尤为重要。

现代观点认为,一个人的健康不只是外表的身体健壮,还包括生理的、心理的、社会的综合指标评价良好。

虽说健康如此重要,但我们在年轻时,由于种种繁杂的事,总不把自己的健康放在心上,往往到老了以后感觉到“力不能支,不中用了”,这才想起要好好珍惜一下自己的健康,才想起买点什么东西补养补养,或找点什么事练练身子骨,使自己活得更有滋味,更健康一些。其实,人的身体机能从30岁起就开始下降了,到55岁身体机能只相当于最健康时的2/3。而经过锻炼和保养的人,身体机能相当稳定,即使已到了60岁的年龄,其重要脏器的机能仍然保持在30岁时的水平。一个人的身体就像一辆汽车,如果经常保养、爱惜、呵护,其外观和内部构件就不易老化或损坏,使用寿命也会延长。如何呵护,怎样保养自己的身体,是我们每个人都要面对的事实,特别是在现实生活当中,吃饭、工作、学习、社交等各种活动,都涉及到健康问题,所以我们必须学会生活,善于学习,掌握更多的科学知识,为我们的身体保驾护航。尤其是中老年人,身体机能逐渐下降,更需要养生与保健知识,为自己的身体健康和生活质量负责。

本书系统地讲述中老年人的生理、心理特征,探讨人类衰老的机理,着重从饮食的角度、心理的角度和运动锻炼的角度探讨人类健康与养生的重要性。怎样吃才科学合理,才能吃出健康;如何选择适合自己的方式锻炼身体;遇到压力,如何去放松、释放、获得好的心情。从多个角度为中老年朋友提供养生保健的知识,看了本书后,或许会给你带来一些有益的收获。

此外,本书还列举了中老年人常见的各种疾病。当你在生活中遇到头痛脑热的事,此书可能会给你带来一些帮助。

21 世纪是知识和信息爆炸的时代,人类对生命和健康的认识越来越深刻了,也更注重从养生保健方面来维护健康,使自己不生病、少生病,而不是有了疾病才去看医生。为此,希望广大读者,尤其是中老年读者多从养生保健的方面着手,为自己也为他人的健康,多掌握一些医学科学知识,使自己和他人的生活得更健康、更有意义。

此书是编者积累了 30 多年临床经验,同时参阅了大量的国内外文献资料,历经 1 年时间编著而成。书中观点和看法,如有不正确之处,欢迎广大读者扶正。本书在编辑出版过程中,得到一些专家学者指导,谨此致谢。

编 者

2008 年 5 月 18 日于重庆



出版者的话

1

前言

1

1 基 础 篇

1

目 录

衣食住行与中老年保健

MULU

1.1 老年人的概念及人口调查

3

1.1.1 中老年人的概念

3

1.1.2 中老年人口普查

5

1.1.3 中老年人性别结构

5

1.2 中老年人的心理特征

6

1.2.1 心理活动的变化

6

1.2.2 个性与行为方式

8

1.2.3 特殊人格与人格障碍

8

1.3 中老年人的生理特征

10

1.3.1 中老年人的生理变化

10

1.3.2 中老年人生理正常参考值

17

1.3.3 中老年人的健康标准

21

1.4 衰老的机理及评价

23

1.4.1 衰老的概念

23

1.4.2 衰老的机理

24

1.4.3 衰老程度测定及评价	25
1.4.4 抗衰老新概念	30

2 未病预防篇 31

2.1 科学合理饮食与健康	33
2.1.1 一日三餐有学问	33
2.1.2 一日三餐基本要求	33
2.1.3 一日三餐要素平衡	34
2.1.4 一日三餐,科学安排	35
2.1.5 科学饮食三种方法	35
2.2 常用食物种类及营养	36
2.2.1 五谷杂粮类	36
2.2.2 肉类	38
2.2.3 蛋、乳类	40
2.2.4 蔬菜类	43
2.2.5 油脂类	47
2.2.6 水果类	48
2.2.7 饮料类	51
2.3 合理饮食保健康	58
2.3.1 饮食营养是健康的保障	58
2.3.2 节食、减肥有利健康	59
2.3.3 合理正确的饮食才健康	60

2.3.4	有利于健康长寿的饮食结构	61
2.3.5	科学合理的膳食	61
2.3.6	健康合理的膳食准则	62
2.4	关于膳食中脂肪、胆固醇、纤维素的合理使用	63
2.4.1	脂肪	63
2.4.2	胆固醇	64
2.4.3	纤维	64
2.5	有争议的食物和有害的食物	65
2.5.1	蛋白质	65
2.5.2	盐	66
2.5.3	糖	66
2.6	饮食的结构及份数	66
2.7	脑力活动与训练	68
2.7.1	中老年人的智力特点	69
2.7.2	勤于用脑,训练智力	69
2.8	心理卫生与平衡	71
2.9	体力活动与锻炼	72
2.10	性生活与质量	80
2.11	皮肤的衰老与保养	82
2.11.1	皮肤衰老机理	82

2.11.2	皮肤衰老的表现	83
2.11.3	皮肤的保养与护理	84
2.11.4	保护皮肤的最新配方	87
2.12	生活压力与释放	89
2.12.1	压力是什么？人为什么会感到有压力	90
2.12.2	压力是健康的大敌	90
2.12.3	压力自我测评	91
2.12.4	对付压力，释放压力的 25 个策略	94
2.13	不良行为与戒除	99
2.13.1	吸烟行为	101
2.13.2	酗酒行为	103
2.13.3	饮食行为	105
2.13.4	缺乏运动	106
2.14	营养滋补品的功效与保健	106
2.14.1	维生素类	107
2.14.2	矿物质类	117
2.14.3	氨基酸类	124
2.14.4	新型营养保健品类	131
2.15	激素替代疗法与衰老	143
2.15.1	生长激素可使你更年轻	144
2.15.2	生长激素的分泌和调节	144
2.15.3	生长激素的抗衰老作用	145

2.15.4 健身运动,促体内生长激素的释放	146
------------------------	-----

3 已病养治篇	149
----------------	------------

3.1 常见中老年内科疾病	151
3.1.1 糖尿病	151
3.1.2 脂肪肝	154
3.1.3 肥胖症	156
3.1.4 高脂血症	158
3.1.5 高血压病	162
3.1.6 冠心病	167
3.1.7 心律失常	170
3.1.8 痛风	172
3.1.9 抑郁症	175
3.1.10 老年性痴呆	177
3.1.11 老年肺炎	180
3.1.12 慢性支气管炎	182
3.1.13 老年结核病	184
3.1.14 慢性胃炎	186
3.1.15 消化性溃疡	189
3.1.16 尿路感染	191
3.2 常见中老年外科疾病	195
3.2.1 胆囊和胆道疾病	195
3.2.2 前列腺增生	198

3.2.3	颈椎病	199
3.2.4	骨质疏松症	202
3.2.5	中老年骨折	204
3.3	常见中老年妇科疾病	206
3.3.1	围绝经期综合征	206
3.3.2	绝经后出血	209
3.3.3	老年性阴道炎	210
3.4	常见中老年眼、耳、鼻、喉疾病	211
3.4.1	老年性白内障	211
3.4.2	青光眼	214
3.4.3	鼻出血	219
3.4.4	阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	220
3.5	常见中老年肿瘤	223
3.5.1	肺癌	223
3.5.2	食管癌	225
3.5.3	胃癌	228
3.5.4	大肠癌	230
3.5.5	肝癌	232
3.5.6	前列腺癌	235
3.5.7	宫颈癌	237
3.5.8	胰腺癌	238
3.5.9	白血病	239
3.5.10	常见表浅肿瘤	242

JICHUPIAN

1 基础篇



1.1 老年人的概念及人口调查



1.1.1 中老年人的概念

人的一辈子从生到死,经历了婴幼儿—少年—青年—中年—老年阶段,而这些年龄段的划分,世界各国尚无统一规定。一个人什么时候算中年?什么时候算老年?生理学家、心理学家、社会学家及医学家,站在不同的角度做出了不同的解释。我国现阶段将中老年划分为:45~59岁为老年前期(中老年),60~79岁为老年期(老年),80~89岁为高龄期,90岁以上为长寿期。

世界卫生组织(WHO)对中老年的划分为:44岁以下为青年人,45~59岁为中年人,60~74岁为年轻老年人,75~89为老年人,90岁以上为长寿老年人。这一标准将成为世界通用标准。

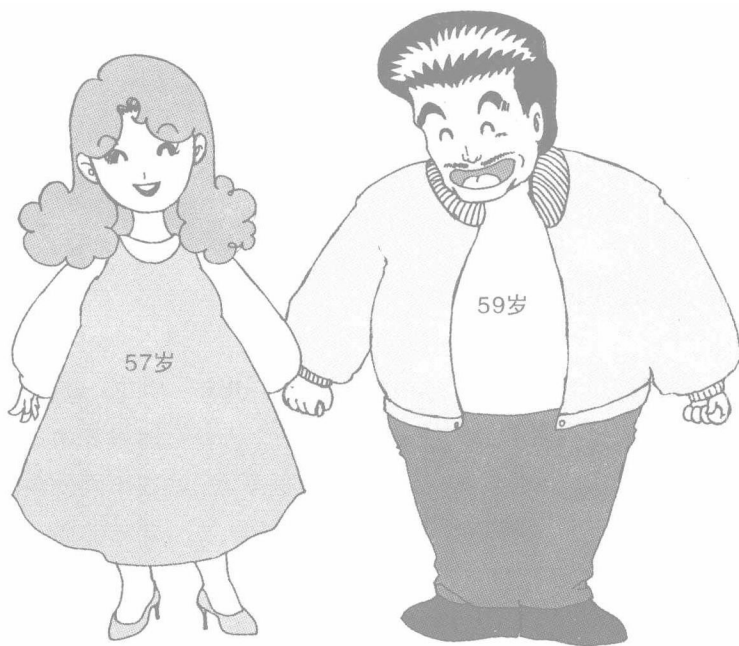
人的年龄有日历年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄之说。

(1)日历年龄 是指一个人生命生存所经历的时间,一般从出生之日算起,到生命终止为止。人的寿命长短,年龄大小,取决于生存时间的长短。

(2)生理年龄 是根据人体生理学和解剖学方面发育状况和生理功能变化程度来推算的年龄。一般将生理年龄分为发育期(25岁以前),成熟期(25~45岁),退化期(46~60岁),衰老期(60岁以后)。

(3)心理年龄 主要反映人的大脑功能和心理衰老的程度,是大脑功能的表现。人们的智慧,情感,精力的变化是心理年龄的表达。

我们都还很年轻!



(4) 社会年龄 是根据一个人在社会中所承担的社会角色来判断的。多以资历, 职务, 功劳等作为评判指标。如一个人年龄可以不大, 但职务或辈分很高, 他的社会年龄就大。

一般而言, 人的生理年龄, 心理年龄和社会年龄是随着日历年龄的增长而增长的, 但在现实社会中, 绝大多数人的4种年龄是不同步的。如有的人60岁了, 看起来却很年轻(生理年龄小于实际年龄), 有的人20岁, 办事讲话老练, 稳重(心理年龄大于实际年龄)。这些年龄不同步的现象, 是人类与自然斗争的结果, 也印证了一个道理, 就是我们能够通过后天的学习, 获得我们所要得到东西, 如健康, 长寿等。