

越老越健康

遵循生命规律  提高生活质量

北京医科大学人民医院老年科，老年医学科主任、教授
中国老年医学会骨质疏松委员会常委
中国老年医学会心脑血管学会常务理事

主编 / 苗懿德

吉林科学技术出版社

8个方面 87个最实用的方案
教你轻松做自己的健康顾问和长寿指导

10种长寿食物 4季锻炼方式 8种疗心方案
6字运动量自我检测法 5种家庭保健习惯
10种情志养生方式 7个方面的身体定期检查

健康是金 长寿是福

让人类老得越来越健康的养生保健忠告
管理好自身健康 人人可多活20年

YueLao YueJianKang

吉林科学技术出版社

越老越健康

遵循生命规律  提高生活质量

北京医科大学人民医院老年科，老年医学科主任、教授
中国老年医学会骨质疏松委员会常委
中国老年医学会心脑血管学会常务理事

主编 / 苗懿德

图书在版编目 (CIP) 数据

越老越健康 / 苗懿德主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3834-5

I. 越... II. 苗... III. 老年人-保健-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第069032号

越老越健康

- ◆主编————— 苗懿德
 - ◆特约编辑————— 张 靖 郭迎节
 - ◆责任编辑————— 李 梁 孙 默
 - ◆封面设计————— 一行设计
 - ◆制版————— 长春市创意广告图文制作有限责任公司
 - ◆出版————— 吉林科学技术出版社出版、发行
- 社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177
85651759 85651628
- 编辑部电话 0431-85619083
团购热线 0431-85619083
邮箱 Sunmo629xy@163.com
网址 www.jlstp.com 实名 吉林科学技术出版社
印刷 长春新华印刷有限公司
如有印装质量问题, 可寄出版社调换
- 开本 720×990 16 开 18.25 印张 300 千字
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5384-3834-5
定价 28.00 元

序 言

对于健康，有人曾做了这样一个比喻，把生命的健康比作1，权势、名誉、地位、金钱、美色等等人世间的一切皆为1后面的0，而离开了1，一切就全归于0。也就是说当我们连生命都不能享用了，还能享用什么呢？健康是人生的基本，是人生最大的财富。健康，对每个人来说都是宝贵的。有了健康就有了希望，有了希望就有了一切。对于老年人来说，健康就显得更为重要了。

随着生活水平的提高、物质生活和精神生活的日益丰富，长寿养生的问题已引起人们的广泛重视。健康不仅被视为人生最宝贵的财富之一，也是人们共同关注的热门话题。“尽终其天年，度百岁乃去”。人的生命实在是太短暂了，即使是能够活到天年，也只是历史的一刹那。所以人们越来越渴望着健康，盼望着长寿，健康长寿已成为人们心目中的追求。

老年，是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。老年，并不意味着生命快到尽头，也不是体弱、衰老和病痛的专用名。拥有健康快乐，越活越年轻，越老越健康，这样的老年生活是我们每个人的向往。

人往往是越老越怕老。其实，老年人追求年轻的情绪，会使机体也随之年轻；相反，害怕衰老，常自叹“老矣”，在精神上做了衰老的俘虏，则很快会跌入老人的境地。如何才能赢得健康，赢得长寿，成为老年人一直关注的话题。为此，老年人应积极地运用科学方法保持健康的身体，加强身体的保健和保养，预防和减少疾病，强身健体，提高生存和生活质量。

健康并不是一种偶然，而是一种选择，其实，每个老年人都可以选择健康。健康就在每个人自己的手中，就看如何把握了。相信只要奉行正确的养生之道，人人都可以长命百岁。

这本书从运动锻炼、科学饮食、生活起居、疾病防治、养生保健、修身养性、良好心态、优美环境这八个方面着手，以科学的养生理论为指导，以追求老年人身心健康为核心，立足于日常生活中的养生保健，全方位、多角度地探讨老年朋友养生之道和自我保健方法，从而达到身体健康、益寿延年的目的。

遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！真正让老年人实现“越老越健康”的梦想，也正是本书的意义所在。

本书最大的特点是：通俗易懂、深入浅出、针对性强，内容丰富、可操作性强、融科学性与实用性为一体，是我们精心为您和家人、朋友献上一份养生盛礼，祝愿所有的老年朋友都越老越健康。

苗懿德

目 录

10 第一章 良好心态决定老年人的健康

马克思曾说过，一种美好的心情要比十副良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。2400年前医学之父希波克拉底也说过：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

健康的钥匙握在自己的手中，生活中要善于营造良好的心态，每天都有好心情，才是一种保健艺术，心态是健康、生命和人生的真正主人。做自己心态的主人，你才会更加健康，才是永远的健康人，好心态是健康的活化素；坏心态就是疾病的催化剂。“只要精神不滑坡，笑容总比皱纹多”，愿此话成为每一个老年人的座右铭。

老年人的心态与健康	11
心态不老人不老	14
步入老年的生理变化	16
适当“服老” 健康生活	19
乐观是最好的药	21
学会宽容，一生无忧	25
心态决定生活质量	27
放弃固执，留住健康	29
发怒好比慢性毒药	31
注重家庭心理调节	33
切勿踏入“回归心理”	35
难得糊涂能健康长寿	36
老人要警惕“空巢综合征”	38

41 第二章 科学饮食保证老年人的健康

饮食是人类维持生命的重要手段，也是人类赖以繁衍生息

目 录

的依托，更是人们健康的有利保障。在影响老年人健康长寿的诸多因素中，合理营养是极其重要的因素之一。中国有句俗话说叫：“病从口入”，这句至理名言，就深刻地揭示饮食与人体健康的密切关系。人的很多疾病固然跟遗传基因有关，但与饮食也密切相关，长期饮食不合理、不科学就会造成诸如高血压、癌症、肥胖症、心脏病等许多难治之症，而科学合理的饮食则对促进和维持老年人机体的正常生理功能、增强体质、延缓衰老、防治疾病具有良好的作用，所以老年人的健康长寿之本，科学饮食显得尤为重要。

吃得科学，才能长寿	42
好食谱，有助于老年人的健康	47
老年人的饮食调养及其重要性	50
老年人的饮食营养	53
老年人的饮食原则	56
“补”要适度	58
过有规律的饮食生活	60
饮水有助于抗衰老	63
老年人应该怎样科学喝奶	66
老年人吃水果的学问	69
喝粥有益于老年人的健康	72
老年人饮食都有哪些宜忌	79

84 第三章 日常防病守住老年人的健康

也许从诞生之日起，我们便和疾病成了邻居，它总是在你不经意间敲响你的家门。人的一生没有体验过病痛是残缺的一生，但是常常生病却很是让人烦恼，因而拥有一些健康常识对每一个人来说都是必要的，只有认清疾病产生的原因，将自我保健和体

目 录

检有效地结合起来，才能守住健康，快乐地度过人生。老年人由于年龄的增长、抵抗力的减弱，日常防病更是重中之重。

老年人如何自测疾病	85
造成老人病症的因素	88
老年人的常见疾病症状	94
老年性疾病的防治	98
老年人的心理疾病与健康	101
老年人的疾病与生活方式	107
老年人要定期进行体检	109
家庭必备的老年人常用药	112
老年人的用药常识	115
老年人的四季防病谱	119

125 第四章 生活起居奠定老年人的健康

人到老年，身体抵抗力减弱，各脏器的生理功能减退，因此要合理地安排好老年人的生活起居。常言道：“生活有节，起居有常”，合理地安排起居作息，妥善处理生活细节，保持良好习惯，建立符合自身生物节律的活动规律，以保证身心健康。延年益寿的方法，谓之生活起居养生法，尤其是步入老年阶段后，在身体方面会产生诸多的反应，如能在生活起居方面合理安排与调整，对身心健康会起到积极的保健作用。

生活有序寿更长	126
健康长寿之道与生活方式	130
睡得好才会使老年人更健康	133

目 录

沐浴也和健康息息相关	138
老年人穿衣也有讲究	141
老年人需小心空调病	144
喝酒要适度	147
吸烟有害健康	150
久看电视损身心	153
老年人起床禁忌	156
如何布置厨房	159
养成良好的卫生习惯	161
老年人日常生活禁忌	165

168 第五章 养生保健保护老年人的健康

“人强人欺病，病强病欺人”。不少专家认为养生保健应成为21世纪的健康主题，而老年人如果学会了正确的养生保健方法，就会使他们从精神上保持良好状态，以保障机体功能的正常发挥，从而达到防病健身、延年益寿的目的。

科学养生才会健康长寿	169
有效的养生之道	171
养生之道贵在健脑	174
老年人如何使用补药	177
老年人“八忘”有益身心健康	179
老年人应用的营养性化妆品	184
老年人怎样做到自我保健	187
老人保健三平衡	190
长寿老人的养生共性	192
家庭保健不可忽视	196
老年人保健中的误区	200

目 录

203 第六章 运动起来，老年人会更健康

科学家通过对长寿老人进行的调查结果表明，长寿老人80%是坚持体育运动和劳动的。现代运动心理学的研究也证明了运动与劳动对保持健康和提高器官生理功能的重要性。适当的运动和劳动可以促进新陈代谢过程，延缓衰老。

生命在于运动，健康来自运动。生命的运动是积极的是进取的，只有运动才能够积聚能量，使生命种族变得强大。运动，使老年人青春常在，使老年人身心愉悦，使老年人的生命充满阳光。人只有运动才能够生存，才能够健康，才能够长寿。

坚持运动使老年人健康长在	204
老年人参加健身运动的基本常识	207
老年人的生理特点与体育锻炼	210
老年人要保持适当的运动量	212
老年人应养成良好的运动习惯	216
四季锻炼各不同	220
有氧运动助身心	226
步行是健康的晴雨表	229
不容忽视的晨练功效	232
患病的老年人该如何运动	235
老年人运动应禁忌哪些方面	237

239 第七章 修身养性孕育老年人的健康

老年人保持良好的性格、乐观情绪、高尚涵养和欢畅的心境，是修身养性的核心内容，也是延年益寿的基础。我国古代医学和养生学家历来都强调“老年养生莫若养性”。老年人在长期的社会生活实践中逐渐形成了各种不同类型的性格。这种不同的性格，对健康的作用是完全不同的。老年人要想拥有一个健康的

目 录

身体，拥有一个幸福的晚年，实现健康长寿的梦想，就必须努力学习修身养性，保持心理平衡，保持年轻心态，以保身心健康。

健康老人应该修身养性	240
兴趣是最好的长寿武器	243
种植花草	246
逗养宠物	251
读书看报	253
习书绘画	256
游山玩水	258
碧波垂钓	261
细品茶趣	265
棋牌对弈	268
聆听音乐	270
翩翩起舞	273

276 第八章 好环境，让老年人越老越健康

环境造就人，也能影响人，良好的生活环境对任何人来说都非常重要，健康的环境对老年人来说则显得更为重要。环境因素是指环境对人体衰老的影响，包括社会环境，如社会制度、福利待遇、科学技术水平等；还有老年人的生活环境、生活方式、疾病等，凡是对健康有影响的因素，均是与衰老有关的，因此良好的环境有助于老年人获得健康。

优美环境有益增寿	277
和谐的家庭环境促成长寿	280
老人适合选择的居住环境	283
如何装修老人的居室	286
环境太静不利于老人健康	289

第一章

LIANGHÀOXINTALJUEDING
LAONIANRENDEJIANKANG

良好心态决定老年人的健康

马克思曾说过，一种美好的心情要比十副良药更能解除生理上的疲惫和病理上的痛苦。

2400年前医学之父希波克拉底也说过：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

健康的钥匙握在自己的手中，生活中要善于营造良好的心态，每天都有好心情，才是一种保健艺术，心态是健康、生命和人生的真正主人。做自己心态的主人，你才会更加健康，才是永远的健康人，好心态是健康的活化素；坏心态就是疾病的催化剂。“只要精神不滑坡，笑容总比皱纹多”，愿此话成为每一个老年人的座右铭。

老年人的心态与健康

一个良好的心态决定一个人的健康。这话说出来，很多人不相信，可是个事实。尤其对老年人来说，只要穿好睡好就行，这样的说法听起来像“天方夜谭”。殊不知，心态对健康起着举足轻重的作用。

现在社会上，越来越多的老年人，往往特别关注的是身体的健康，对心理上的健康并不在意，也过多的关注。可是，有关老年人的心理学研究表明，老年人的心理健康是不容忽视的。

◎老年人的健康，从心态说起

步入老年，心理上的健康应是社会和个人关注的热点。因为随着人们生活水平的不断提高，老年人的整体身体素质都得到了很好的改善，焦点开始转移到注重心理上的健康。

根据有关心理专家调查，有28%的老年人有明显的忧郁、自卑等诸多心理问题，从而严重影响了老年人的身体健康和生活质量。心理专家曾把老年人的心理分为三种情况：

第一种情况，退休老人。由于退休以后，一时难以适应社会角色和社会交往的变化，常常会睹物思旧，留恋过去，多愁善感，产生忧郁心态，时间长了会出现抑郁、伤感、头晕等症状。

第二种情况，有自卑感和孤独感的老人。这样的老年人也许会因为和子女关系不融洽，或者是缺少与他人的沟通交流，以致感情疏远，遇事急躁，易动肝火。

第三种情况，是敏感、多疑的老人。这种现象极易出现在60岁以后的女性身上，她们不轻易相信别人，总是对人持敌视态度，久而久之，容易患上心理疾病。

以上三种情况，是社会所关注的健康热点，也让更多的人认识到心理与健康的关系是紧密相连的。

有一位78岁的老年人，没有退休工资，也没有居住大的房子，但身体非常好。有人问他：你的身体这么棒，有什么秘方啊？他笑道：有什么秘方啊，都是凡人，只要每天活得开心、幸福，任何事情都往好的方面想，儿孙自有儿孙福，何必管那么多。有时候，就连在别人耳朵里觉得受不了的油烟机噪音，他都觉得好像是二胡的声音，一个人烧饭的时候，他会随着那旋律低低地哼唱。这是何等的心境，这是一个多么幸福的老人！

这个例子为人们展示了什么？一个人想要有健康的身体，首先就要有好的心态。良好心态是健康的保证。养生需要一个好的心态，换种思维也许就会觉得生活是幸福的，处处充满着乐趣，会觉得天空是那么蓝，就连小鸟的叫声都会显得特别动听和可爱。

俗话说：夕阳无限好，只是近黄昏。可是，生活中，人们把它改为“因为近黄昏，所以夕阳无限好”，这种把带有消极无奈的心理情绪，点化为积极向上的、鼓舞人心的人生警句，是人们接受生老病死自然规律的积极心态，拥有这样的心态，会使老年人的晚年生活更幸福、更快乐、更健康，让他们感到越活越年轻，越活越带劲，越活越有激情。

◎良好的心态，从自我做起

人到了老年时期，都想让自己拥有一个幸福美好的晚年，而最重要的是要有一个良好的心态，这个心态就要从自我调节做起。

(1) 学会自我宽慰

衰老是人生的必经之路，老年人要学会自我宽解和自我安慰，切莫因为衰老而产生自卑、自弃的情绪。同时，老年人还应该尽量保持平和的心境，不勉强自

已做一些力不从心的事情，遇事也要三思而后行，切莫心急烦躁跟自己过不去。

(2) 不要过早产生衰老感

老年人应把离退休看成是调换一个更适合自己的健康状况的岗位，不要有任何“离岗”的想法，更不要有迟暮之感，应“老当益壮”，人老心不老。

(3) 寻找精神寄托

退休固然是件好事，可是突然间改变了几十年形成的生活习惯，难免会使人有空虚无聊、孤独落寞之感，这很容易使老年人产生心理变异。要消除这种情绪，最好的办法是结合自身实际情况选择一两项感兴趣的活动作为精神寄托，以充实自己的生活，诸如读书、园艺、绘画、音乐、书法、旅游以及某些社会公益性活动等。还应该抽些时间走出家门多结交朋友，使自己生活在群体的友爱之中。

(4) 运动可以延缓衰老

俗话说：生命在于运动。不运动是衰老的一个重要因素。老人可选择自己喜欢的项目锻炼，安排好适合自己身体情况的锻炼计划。

(5) 多学一些自我保健知识

老年人应该正视心理变异，抽时间多学一些自我保健的常识，弄清楚发生心理变异的生理原因及其主要表现，一旦发现自己有了心理变异的某些苗头，要及时地进行自我克制和自我纠正。

调整好自己的心态，面对自己，面对社会，给自己的晚年生活找点乐趣，增添一些新的色彩，搞好自身调节，给自己一个丰富多彩的晚年！

心态不老人不老

衰老对每个人来说，都是个不可避免的问题，但是同时也是人老以后思想上难以接受的问题。其实人的生老病死是每个人都无法改变的自然规律，衰老它不以人的意志为转移，是任何人都不能够改变的客观事实，最好的方法就是改变自己。

人上了年纪，改变自己就要从心态的调整开始，要学会正确地对待它。俗话说的好：“人老心不能老”。也就是说，虽然我们不能改变生理上的衰老，但是我们可以仍然保持一种年轻的心态，这对每一个老年人来说都至关重要，因为如果能够一直保持年轻的、放松的心态，对老年人的心理和生理健康都极为有利。

◎老年人如何把握好自己的心态

作家冰心91岁高寿时，曾写了一篇有关从没有感觉到自己“老”的文章，她告诫老年人要有不服老、不知老、不畏老的精神；朝气蓬勃，乐观开朗，豁达大度。活得像个“年轻”老人。

要想做位“年轻”老人，首先情致就不能老，兴趣要广泛，绝不能有失落感，要学会把生活搞得丰富多彩，十分完美。积极热情兴致勃勃地参加各种有意义的活动，特别是文化活动，如书画、听音乐、写文章、弈棋、养花、钓鱼、旅游、聊天、和小孩相处……做到老有所养、老有所为、老有所医、老有所学、老有所乐。

可是，有人或许会说到，无法接受退休的事实，因为许多老人认为一旦退休了，会觉得自己整天都无所事事，而且在他们看来，退休就意味着真的老了，所以在心理上，许多老年人就容易因此失去平衡，从心态上就先变老了。

其实，退休不等于年老。退休制度在我国先秦时代就已有了，在《礼记》中就有记载，意思是“大夫七十岁就应该放下工作，告老回家”。现在许多老年人

之所以心理失衡，最为重要的还是心态上没有调整好，不能够客观地面对衰老的事实，缺乏必要的心理准备。

对待年老和退休，大可不必太注意自己生活角色的改变，老年人如果退休了，就应该好好地放松一下身心，同时在身体条件允许的情况下，尽自己所能发挥余热，及时调整自己的心态，重新开始自己崭新的生活。

(1) 要正确处理好服老与不服老的辩证关系。

作为老人，可将自己多年的工作经验传授给年轻人，帮他们出主意，当参谋和顾问，使年轻人工作少走弯路，利用自己的长处为社会贡献余热，这才是真正的不服老的表现。

(2) 正确对待自己，洁身自好保持晚节，愉快地享受晚年生活。

老年人作为人生的楷模，应将自己优良的品格、丰富的经验传留给青年一代。做到洁身自好，晚节高尚，始终保持乐观的生活情趣，这样才能焕发歌德所称颂的“第二次青春”，才能真正认识到晚年生活的价值和意义。

(3) 性格开朗，时常保持情绪乐观。

情绪对老年人的身心健康具有重要意义。长寿研究认为：最能致人短命夭亡的要数不良的心境和恶劣的情绪，如忧虑、颓丧、惧怕、嫉妒、憎恨、怯懦等。因此老人要做到遇事不惊恐、不急躁、不过喜、不过怒，始终保持一种平和的心境对待生活和工作。

◎老年人面对年龄的最佳心态

当你每天早起时要忘记年龄，朝气蓬勃地去干事情；当你午饭或晚11点后，应想起年龄，有规律地去床上休息。

当你制定学习计划时可忘记年龄；当你进行风险投资或风险经营时，应想起年龄。

当你与大家聚餐时，谈笑风生中可忘记年龄；但进食时要想起年龄，再好吃的东西也不能太贪，再好喝的酒也要限量。

当你身体健康时，可以忘记年龄；身体感觉异常时要想起年龄，及时去体检看医生。

当你高兴时可忘记年龄；当你生气时要想起年龄。

当你读一本好书或与朋友聊天时可以忘记年龄；当你长久地坐在电视机前看电视时，应想起年龄。

当你与年轻人交往时，可忘记年龄；当你和他们一起工作劳动时应该想起年龄。

当你穿衣打扮的时候可以忘记年龄；但在众人面前言谈举止中却要记住年龄。

当你散步时可忘记年龄；但你爬山时要记住年龄。

当你回首人生时，可记住年龄；当你面对未来时，应忘记年龄。

所以，对于将要步入老年或离退休的人来说，应该懂得这句名言：“莫道桑榆晚，夕阳正满天”。衰老，是从你心态老化开始的！其实心态对老年人的健康极其重要，即使人老了，心态也绝对不能老，因为只有年轻的心态才会有幸福快乐的晚年生活。

步入老年的生理变化

衰老过程是人们不可避免的自然规律，步入老年后，生理上的变化给老年人带来很多不适、烦恼和困境。因为生理各个器官都要发生相应的变化，机体的基础代谢率降低，生理功能减退，消化系统的调节适应能力也在下降，多种生理功能产生障碍。

人到了老年，从外貌、形态到身体器官都出现了老化的现象，也是在告诉人们已步入老年的一种迹象。

（1）外貌的衰老

因皮下血管发生营养不良性改变，毛发髓质和角质退化可发生毛发变细及脱发；黑色素合成障碍可出现毛发及胡须变白；皮肤弹性减退，皮下脂肪量减少，细胞内水分减少，可导致皮肤松弛并出现皱纹。由于椎间盘萎缩和脊椎骨弯曲度增加，下肢弯曲，骨质疏松等原因使老年人身高下降。