

熟龄期的养生保健

预约50+ 的健康

请特别留意**10大**老化相关症状

请特别警觉**10大**常见慢性疾病

定期接受**体检**，做好**健康管理**

每日**营养均衡**，经常**参加运动**

加入志工行列，活到老学到老

坦然面对**终老**，**心理调适**得当

台中慈济医院医疗团队 合著
台中慈济医院老人医学科萧德武

北京日报报业集团
同心出版社

本书由台湾慈济医院医疗团队合著，由北京日报报业集团出版。

图书在版编目(CIP)数据

熟龄期的养生保健

预约50+ 的健康

台中慈济医院医疗团队 合著
台中慈济医院老人医学科萧德武

北京日报报业集团

同心出版社

本书中文简体字版由版权所有静思人文志业股份有限公司授权同心出版社独家出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

预约 50+ 的健康/台中慈济医院医疗队、台中慈济医院老人医学科萧德武合著. —北京: 同心出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 80716 - 973 - 4

I. 预… II. ①台… ②台… III. 中老年人 - 保健 - 基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 034253 号

著作权合同登记号: 图字 01 - 2010 - 2076

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市朝阳门南小街 6 号楼 303

邮 编: 100010

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135

印 刷: 北京市耀华印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 10.125

字 数: 180 千字

定 价: 24.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

序 1

随手拈来 乐活无边

天空白云宁定不动似海绵，回望青山翠绿中带白，原来是五月梧桐花盛开，雪白落叶遍撒虚空，翠绿、雪白，植物随季节变化万端，彰显佛陀所开示：“生住异灭、成住坏空”的自然法则，童心不由而起，轻哼“两只老虎、两只老虎跑得快……”。童心不泯、心开义解，赤子胸怀常葆年轻的心，这正吻合医界学者们的科学观点，欢喜可以促进新陈代谢，欢喜可以使细胞良性循环生生不息，身体免疫功能自然增强，是常葆健康的不二法门。

慈济医疗台中分院的任务正是推动预防医疗，落实社区民众健康，企盼做到人人天天吟唱“乡亲大家斗阵来，大家欢喜来做伙，来病院看健康……”的领航者、推动者的角色。因着，肩负推动“看未病”预防生病，常葆健康预防医学观念的使命，台中慈院同仁高频率的反思，深研

社会大众对于健康的认知落点，体会普遍存在的一些盲点，其中，对于个人健康掌握在谁手上？是医生的手上？或父母妻儿？正确的答案，最简单的是：“健康是掌握在自己手上。”为何在自己手上却不警觉呢？探讨在台湾，卫生健康教育尚不普及，更遑论分年龄分级，循序诱导阶段教导渐进的观念，让大家清楚健康对自己是何等的重要呢！

就像绝大部分的人，出生后开始吃饭，就佐以肉食，惯性的成长生活模式，较少人思考“肉食”对健康或对异类生灵是一种无意的残害，少了正向“不忍”的思考，多了肉食较有营养的惯性逻辑，于是乎，胆固醇、尿酸、高血压等过高异常接踵而来，任何功能指数的异常，即是导致心理负担的开始，或漠视异常，待想回头已经是百年身。重视异常、忽视异常，一切都是随手拈来，自己一念心转动而已，健康与否岂可轻视呢？

感恩台中慈济医院同仁们坚定追随证严上人推动预防医学的护持，大医王与白衣大士们发心立愿用心笔耕，用一分悲心字字珠玑遍洒滴滴关怀健康的甘露，期待这一个起步，能落实“幼能健康有所乐，少能勤习有所学，壮能自在有所为，老有所用健康自由行”。更深深祝祷笔耕心

血，能雨露均沾带给各年龄层，理会要健康靠自己，就像随着季节，自然花开了，自然枝叶展枝了，那么的自然，那么的随手拈来，那么的自然增添生命、生活的喜悦，那么的自然、健健康康、快快乐乐，“乐活”无龄无边界！

慈济基金会副总执行长 林碧玉

序 2

有心、有爱 迈向熟龄人生

王雲林 台湾府慈济基金会金基福慈

生命历程从新生到衰老，每个人无可避免都会面临老化过程的种种现象，这是必经之路。正是“生死刹那，新新生灭，无须惊讶”。身为一位医生，在医疗过程中，关心的不只在疾病的疗愈，更在帮助病患保持生命历程的质量，为自己、为家庭、为社会发挥更大功效。

以预防医学为发展主轴的台中慈济医院，正是秉持着“治未病于先”的理念，不遗余力地推广健康知识。此次，老人医学科萧德武主任统筹全院医生，提供壮年后期、50岁以上大众的保健知识，帮助迈向中老年的朋友能够有基本的知识，了解身体、心理与环境的变化，充分准备去面对未来的老年生活。

感恩台中慈济医院的大医王与白衣天使，如此用心，合心、协力贡献自己的专业给所有乡亲大德。身为台中慈

济医院院长，深深感谢同仁们付出的心意，更为他们感到骄傲。只有“有心”的医护同仁才能防病于未发，“有爱”的医护方可疗病于无形。

这本书只是一个起步，肩负预防医学使命的台中慈济医院医护同仁，将在专业上继续努力，除了银发族之外，更要做到全年龄层的照顾，继续把不同年纪的健康知识分享出来，与大众携手迈向更健康的社会。更期盼这本书，能够真正帮助要进入中老年的朋友，更祝福崭新的熟龄人生有充实的收获！

台中慈济医院院长 许文林

序 3

提升熟龄期的生活品质

1991 年在一个因缘际会下，进入了老人医院，从此展开了老年医学研究的生涯。对于原本是一个外科医生的人来说，无疑的，这是从一种原本极富积极性与挑战性的外科医疗生涯，踏入了另一个陌生的领域——老年医学。

外科的治疗一向立竿见影，可以明显看见病人康复的情况，是非常有成就感的工作。但是，老年医学却与外科相反，大多数老年人都有疾病缠身的问题，无论如何医治，几乎都无法根除，总是看不到成果，就算控制好其中一种疾病，也常会被另一种突发的疾病所挫败。然而，踏入老年医学的领域也算是一种机缘，在老人医院 10 年，所从事的是一种机构式长期照护的工作，在这 10 年的行医过程中，发现老年医学并不只限于机构式照护这样狭窄的范围。

在老人医院的时候，常常看到这些长辈们对于自身健康的观念几乎都是以讹传讹、道听途说而来，让一些不肖业者趁机以似是而非的病名，销售来路不明的药物诓骗老年人，不仅让老年人身体受到伤害、延误就医，甚至还影响到生命的安全。而这一切都是因为沒有正确的观念引导他们，让他们知道怎么照顾自己。因此，心中浮起一个念头，想着如何让中年以上的读者能提升自己的健康观念，不再听信那些人云亦云的传言，若是有机会写出一本浅显易懂的书，方便让迈向中年以后的读者了解自己身体的状况，能够将自己的健康照顾得更好，让他们之后的生活更优质，那该有多好。经过了这十几年，虽然时刻想要完成这样一本书，可是碍于工作繁忙，一直无法如愿。有幸来到台中慈济医院，在优秀的医疗团队里，有其他专科医生、护理师、药师、营养师、物理治疗师、职能治疗师、社工师及诸位同修师兄、师姐们的通力协助，共同完成了这本中老年人自我保健的书，希望对于老年人生活品质的提升，具有某种程度的帮助。

在这本书里面，除了纠正中老年人许多不正确的健康观念，还指出许多常见的身体状况，例如，50岁以后要特别留意的十大警讯；50岁以后要提高警觉的十大疾病；50岁以后一定要知道的用药常识；熟龄期的营养需求；

还有运动的重要性，以及居家环境的改良、心理方面的调适等。成为国际预防医学典范是台中慈济医院的愿景之一，希望借由本书的出版，能够达到促进健康的目的，这也是我们从事预防医学所希望达到的目标。

台中慈济医院老人医学科主任 萧德武

目录

- 序1 随手拈来 乐活无边◎林碧玉 (慈济基金会副总执行长) 1
- 序2 有心、有爱 迈向熟龄人生◎许文林 (台中慈济医院院长) 4
- 序3 提升熟龄期的生活品质◎萧德武 (台中慈济医院老人医学科主任) 6

50⁺

身体照顾篇

漫谈老化、老年与长寿 2

人体为什么会老化? ◆2 / 老化是病吗? ◆5 /

如何活得健康又长寿? ◆6

正常老化时，身体结构的改变 7

身体结构会产生哪些改变? ◆7

50岁以后要特别留意的十大警讯 12

1. 记忆衰退 ◆12 / 2. 睡眠障碍 ◆18 / 3. 眩晕 ◆22 / 4. 视觉障碍 ◆28 /
5. 听力障碍 ◆34 / 6. 口腔问题 ◆38 / 7. 尿失禁 ◆43 / 8. 便秘 ◆48 /
9. 骨质疏松症 ◆53 / 10. 骨性关节炎 ◆59

50岁以后要提高警觉的十大疾病 64

1. 癌症 ◆64 / 2. 心脏血管疾病 ◆73 / 3. 糖尿病 ◆83 / 4. 肾脏病 ◆89 /
5. 退化性关节炎 ◆96 / 6. 五十肩 ◆101 / 7. 前列腺疾病 ◆107 /

8. 失智症 (阿兹海默症) ◆ 112 / 9. 忧郁症 ◆ 123 / 10. 感染性疾病 ◆ 127

50 岁以后一定要知道的用药常识 136

1. 用药安全 ◆ 136 / 2. 保健食品 ◆ 144 /

3. 预防“文明病”的保健药膳 ◆ 150 / 4. 中医养肝 ◆ 158

50 岁以后一定要学会的健康管理 164

“健康”是什么? ◆ 164 / 为什么要自我健康管理? ◆ 164 /

“健康检查”是什么? ◆ 166 / “代谢症候群”是什么? ◆ 168 /

如何预防罹患代谢症候群? ◆ 169 / 如何选择健康检查? ◆ 170 /

什么是高科技健康检查? ◆ 170

50⁺

饮食保健篇

吃什么, 决定50岁以后生什么病 176

为什么健康会亮红灯? ◆ 176

中年以后的营养不良 181

导致中年以后营养不良的因素有哪些? ◆ 181 /

如何预防或改善中老年人的营养不良? ◆ 186

中年以后的营养需求 190

如何通过饮食维持健康? ◆ 190 / 如何达到均衡饮食? ◆ 191 /

如何摄取适量的水分? ◆ 194 / 如何减少盐分及甜食的摄取? ◆ 195 /

如何解决胃肠道的问题? ◆ 196

中年以后这样吃最健康 199

要遵守哪些饮食原则? ◆ 199

迈向中年后，运动的重要性 206

为什么要运动？ ◆ 206 / 运动的重要性是什么？ ◆ 207 /

哪些方式可以达到运动的目的？ ◆ 207

运动时要注意的事项 210

做一般运动时的注意事项有哪些？ ◆ 211 /

慢性病人的运动注意事项有哪些？ ◆ 213

全方位的运动康复计划 218

为什么老年人容易发生事故？ ◆ 219 /

如何打造全方位的健康计划？ ◆ 221

打造一个无障碍的居家环境 228

哪些老人要特别注意预防跌倒？ ◆ 229 /

如何预防老年人在居家环境中跌倒？ ◆ 229

做志工，健康又快乐 236

什么是志愿服务？ ◆ 237 / 志工服务的内容有哪些？ ◆ 237 /

老年人适合担任志工吗？ ◆ 238 / 如何加入志工？ ◆ 239 /

成为志工前要注意哪些事情？ ◆ 240

活到老，学到老 242

- 老人教育在台湾的现状如何? ◆242 / 老人教育的课程有哪些? ◆243 /
- 老年人也能上网学习吗? ◆244 / 老年人学习电脑时要注意什么? ◆245 /
- 老年人如何评估所拥有的资源? ◆246

世界任我游，快乐出门平安回家 249

- 慢性病患者旅游时要注意些什么? ◆249 /
- 老年人不适合旅行的情况有哪些? ◆252 /
- 老年人外出旅行的常见症状有哪些? ◆254

做个聪明防诈骗的老人 257

- 为什么老年人成为诈骗集团的首要目标? ◆259 /
- 如何预防老年人被骗? ◆260 /
- 金融人员如何帮助老年人免于被骗? ◆261

坦然面对终老 263

- 急救的意义是什么? ◆264 / 对末期病人的急救，真的好吗? ◆265 /
- 为何无法杜绝“非必要的急救”? ◆265 /
- 如何预立遗嘱，避免无谓的急救? ◆266 /
- 《安宁缓和医疗条例》有哪些内容? ◆266 /
- 由谁来决定是否急救? ◆268 / 何谓“医疗代理人”? ◆268

保护老人、预防老人受虐 270

- 台湾有多少老人受虐? ◆270 / 老人受虐的情况有哪几种? ◆271 /
- 如何预防老人受虐? ◆272 / 如何保护已经受虐的老人? ◆273

50⁺

心理调适篇

孩子离家后的心理调适 276

什么是空巢期? ◆277 / 空巢期会出现哪些现象? ◆277 /

如何面对空巢期? ◆278

面对老化的心理调适 280

如何面对老化? ◆281

退休后的心理调适 286

如何面对退休? ◆287

丧偶的心理调适 289

丧偶时会有哪些心理过程? ◆290 / 如何调适丧偶的哀痛? ◆291 /

如何帮助丧偶者? ◆292 / 如何帮助走不出哀伤的丧亲者? ◆293

50⁺

乐活人物篇

有能力助人, 真快乐 296

掌握分秒, 精彩生活 ◆296 / 热心助人, 乐在其中 ◆296 /

业余网球手挥出一片天 ◆298 / 大方分享, 朋友爱戴 ◆299 /

乐天知命, 心无所求 ◆300

做志工, 就像在上班 302

乐在志工, 富足当下 ◆302 / 忆儿时无常, 埋下志工种子 ◆302 /

把医院当“家”经营，志工夫妻乐在其中◆303 /

辅导退休老退伍军人，坚定志工角色◆304 /

难得一见大家庭，婆媳和乐来斗阵◆306