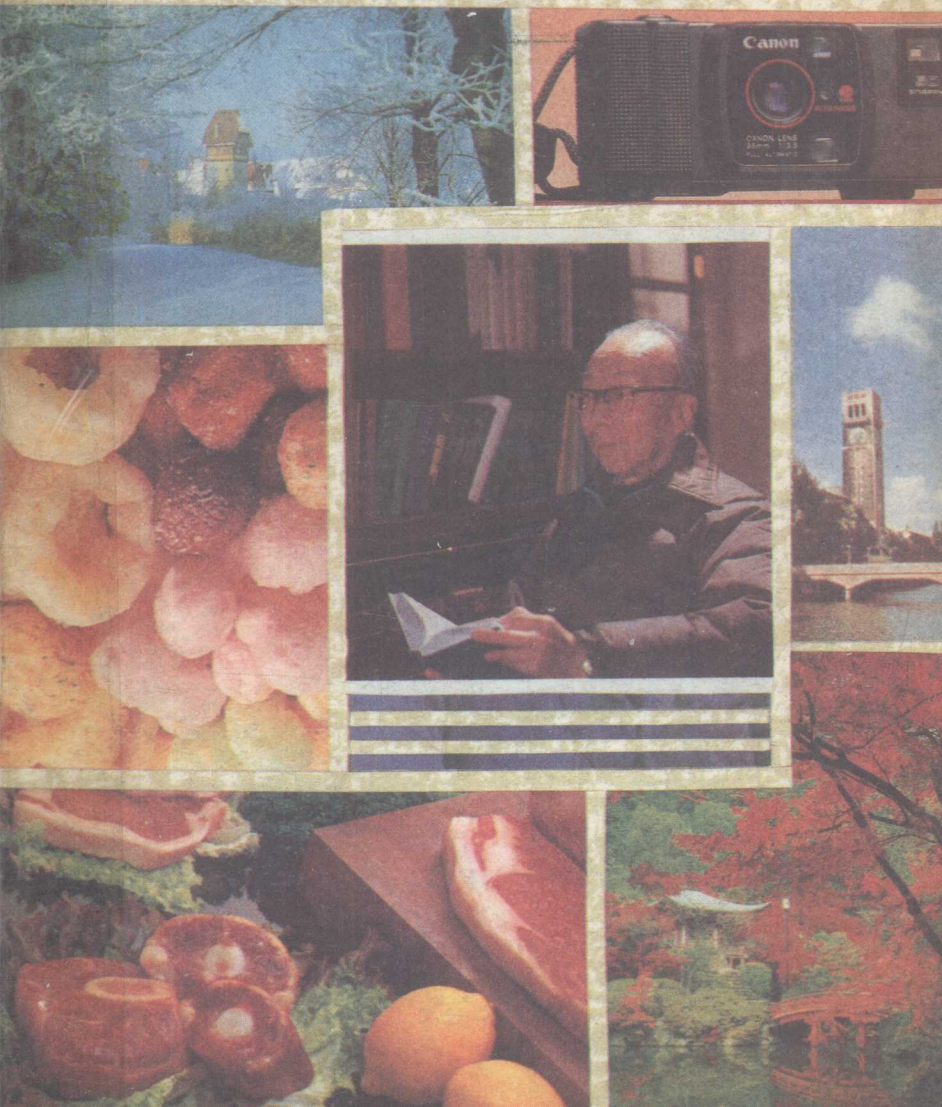


老年人生活必备



人生路



责任编辑 茹 梅 会 元
封面设计 范世峰

老年人生活必备
边学义 王守勋 主编

※

对外贸易教育出版社出版
沈阳市第二印刷厂印刷
辽宁省新华书店发行·各地新华书店经售

※

开本787×1092 1/32 印张31 7/8 插页2 字数689千字

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数：1—15000册 定价：11.00元

ISBN 7-81000-204-4/Z·011

目 录

一、老年人的身心变化特征.....	1
(一) 何谓衰老.....	1
(1) 遗传程序说.....	1
(2) 自由基学说.....	2
(3) 细胞变性说.....	2
(4) 体细胞突变说.....	3
(5) 免疫功能下降与内分泌功能减退说.....	3
(6) 差错灾难学说.....	3
(7) 共价交联学说.....	3
(8) 生物钟学说.....	8
(二) 衰老的外观表现.....	4
1. 衰老的种类与加速因素.....	5
2. 老年人机体内系统器官的变化.....	6
(1) 感觉器官	6
(2) 心血管系统.....	6
(3) 呼吸系统	7
(4) 消化系统	7
(5) 泌尿生殖系统.....	7
(6) 肌肉及骨关节.....	8
(7) 脑神经系统.....	8
(三) 判定衰老的客观依据	14
(四) 老年的界限是什么.....	15
(五) 健康与长寿.....	17

1. 生物寿命的启示·····	17
2. 人的自然寿命·····	17
3. 平均寿命及其差异·····	18
4. 当前世界人口寿命的变化·····	19
5. 我国现在有哪些活着的老寿星·····	20
6. 长寿老人卫生学调查的特点·····	20
7. 生活方式与健康·····	21
8. 健康老人的特征·····	21
(六) 老年人的长寿之道·····	22
1. 讲究精神卫生·····	22
2. 良好的生活习惯·····	22
3. 保证良好睡眠的要素·····	24
4. 吸烟、饮酒与喝茶·····	25
5. 营养与饮食·····	28
6. 坚持体力活动·····	29
7. 早期发现疾病·····	30
8. 必须安全用药·····	32
(七) 老年心理学特征·····	33
1. 何谓心理学·····	33
2. 应当学点心理学·····	34
3. 老年心理学研究什么问题·····	35
4. 老年人的性格与思维类型·····	36
5. 离退休老年人的不良心理表现·····	37
6. 应当重视心理卫生·····	39
7. 增强心理卫生的要素·····	40
(八) 受气象影响的主要疾病·····	41
1. 中暑·····	41
2. 关节痛·····	43
3. 感冒·····	44

4. 慢性气管炎	45
5. 支气管哮喘	46
6. 心肌梗塞	46
7. 青光眼	47
8. 溃疡病	47
9. 传染病	47
10. 偏头痛	48
11. 胆绞痛	48
12. 肾绞痛	49
13. 脑出血	49
14. 肺结核咯血和血痰	49
15. 气象的适应	49
16. 居室、服装与气象	51
17. 日光浴、空气浴和耐寒锻炼	53
二、老年人的医疗保健	55
(一) 老年急症及家庭处理	55
1. 发热	55
(1) 正常体温及生理变化	55
(2) 发热的分度	55
(3) 怎样测量与记录体温的变化	55
(4) 发热病人应怎样处理	56
2. 老年人低体温	57
(1) 为什么老年人容易发生低体温	57
(2) 低体温时有什么表现	58
(3) 低体温的处理	59
(4) 低体温的预防	59
3. 晕厥	59
(1) 血管抑制性晕厥	60
(2) 体位性低血压晕厥	61

(3) 排尿性晕厥	61
(4) 心源性晕厥	62
4. 昏迷	62
(1) 引起昏迷的病因	62
(2) 根据病史及症状分析昏迷的病因	63
(3) 昏迷病人的处理	64
5. 老年人急性精神错乱	65
(1) 老年人急性精神错乱的表现	65
(2) 老年人急性精神错乱的病因	65
(3) 老年人急性精神错乱的治疗	66
(4) 预后	66
6. 脑血管疾病	66
(1) 脑血管疾病简介	66
(2) 急性脑血管病的危险因素	67
(3) 中风的预防	68
(4) 短暂性脑缺血发作	70
(5) 脑血栓形成	71
(6) 脑栓塞	72
(7) 脑出血	72
(8) 蛛网膜下腔出血	74
7. 心绞痛	75
(1) 为什么会发生心绞痛	75
(2) 心绞痛的特点	76
(3) 心绞痛应和哪些疾病鉴别	77
(4) 心绞痛发作时的处理	78
(5) 心绞痛缓解期的治疗	78
8. 心肌梗塞	79
(1) 急性心肌梗塞的主要表现	79
(2) 急性心肌梗塞的处理	81

(3) 急性心肌梗塞的先兆及预防	82
(4) 急性心肌梗塞的预后	83
9. 心脏性猝死及复苏	83
(1) 猝死的表现	83
(2) 猝死的预防	84
(3) 猝死的急救——心肺复苏	84
10. 高血压危象	85
11. 肺栓塞	87
(1) 血栓形成的原因	87
(2) 肺栓塞的表现	87
(3) 肺栓塞的防治	87
12. 咯血	88
(1) 咯血与呕血的鉴别	88
(2) 引起咯血的主要疾病	88
(3) 发现咯血怎么办	89
13. 急性腹痛	89
(1) 引起急性腹痛的常见病	89
(2) 老年人腹痛的特点	90
(3) 怎样判断是什么原因引起的腹痛	91
(4) 老年人急性腹痛怎么办	91
14. 呕血	92
(1) 老年人呕血的主要病因及特点	92
(2) 呕血的紧急处理	94
15. 尿潴留	95
(1) 引起急性尿潴留的病因	95
(2) 老年人的前列腺肥大	95
(3) 急性尿潴留的处理	96
16. 血尿	96
(1) 引起血尿的疾病	97

(2) 老年人发现血尿怎么办	97
17. 糖尿病的急性并发症及其处理	98
(1) 糖尿病酮症酸中毒	99
(2) 高渗性非酮症性糖尿病昏迷	101
18. 一氧化碳中毒	102
(1) 一氧化碳中毒的机理	102
(2) 一氧化碳中毒的表现	103
(3) 一氧化碳中毒的处理	103
(4) 预后	104
(5) 预防	104
19. 有机磷农药中毒	104
(1) 有机磷农药的种类及性状	104
(2) 有机磷农药中毒的机理	105
(3) 有机磷农药中毒的表现	105
(4) 有机磷农药中毒的处理	105
(5) 预防	106
20. 老年人的骨折	106
(1) 老年人容易发生骨折	106
(2) 老年人常发生的几种骨折的特点及处理	106
21. 鼻出血	108
(1) 引起鼻腔大量出血的原因	108
(2) 鼻腔的解剖特点及鼻出血的表现	108
(3) 鼻出血的处理	109
(4) 鼻出血的预防	109
22. 突发性视力障碍	110
23. 急性青光眼	110
24. 突发性耳聋	111
(二) 家庭药箱	112
1. 老年人用药有什么特殊问题	112

(1)	一人患多种疾病	112
(2)	老年人的药理学特点	112
(3)	老年人抵抗药物不良反应的能力低下	113
(4)	药物过敏反应频度随年龄增加	113
(5)	服药差错出现的机会多	113
2.	老年人用药的注意事项	113
(1)	用药前力求明确诊断	113
(2)	详细询问用药史	114
(3)	药物疗法是否必要	114
(4)	对所用药物的药理学应有足够的了解	114
(5)	老年人用药剂量宜小	114
(6)	慎用肝脏代谢和肾脏排泄的药物	114
(7)	治疗方案力求简化易行	114
(8)	及时停用不必要的药物	115
(9)	服药后出现的新症状可能是药物副作用引起的	115
3.	中医治疗老年疾病的用药特点	115
(1)	固本培元	115
(2)	扶正祛邪	118
(3)	调和阴阳	119
4.	老年人家庭常备药	119
(1)	镇静安眠药	119
(2)	抗感染药	120
(3)	解热镇痛药	122
(4)	抗心绞痛及降血脂药	123
(5)	治疗高血压药物	124
(6)	呼吸系统常用药	126
(7)	消化系统常用药	126
(8)	止血药	128
(9)	抗过敏药	128

(10) 糖尿病常用药	129
(11) 常用中成药	129
(三) 老年人健康情况的自我测定	130
1. 全面理解健康的含义	130
2. 我国健康老年人的标准	131
3. 我国正常成人的发育和体形	132
4. 我国健康老年人身高、体重、指距、血压、心率参 考值	132
(四) 常见老年病的体育疗法	134
1. 医疗体育及其它	134
2. 冠心病的体育疗法	136
(1) 气功疗法	136
(2) 医疗运动	138
3. 高血压病的医疗体育	139
(1) 放松功	140
(2) 站桩功	140
(3) 辅助治疗	141
(4) 注意事项	142
4. 慢性支气管炎和肺气肿的体育疗法	142
5. 肥胖的体育疗法	144
6. 偏瘫的体育疗法	145
(1) 急性期	146
(2) 稳定期	146
(3) 恢复期	147
7. 肩周炎的体育疗法	148
8. 颈椎病的体育疗法	149
9. 失眠症的体育疗法	150
(五) 老年人的护理	152

1. 心理护理和精神安慰.....	152
2. 生活护理.....	155
3. 老年人各种疾病护理.....	166
(六) 老年口腔医学卫生.....	179
1. 老年人的口腔保健.....	179
2. 老年人的牙体病.....	181
3. 老年人的食物嵌塞.....	183
4. 老年人的牙周病.....	185
5. 老年人心血管病与拔牙.....	187
6. 老年人口腔粘膜白斑.....	189
7. 老年人的口腔恶性肿瘤.....	190
8. 老年人的牙齿修复.....	192
9. 安装假牙的常识.....	194
10. 假牙脱落的处理.....	196
11. 假牙的清洗.....	196
12. 可否戴假牙睡觉.....	197
13. 老年人还能再生新牙吗.....	197
三、老年常见病的食疗.....	199
(一) 中医食疗史话.....	199
(二) 感冒与流感.....	201
(三) 咳嗽.....	204
(四) 哮喘.....	210
(五) 肺结核.....	212
(六) 眩晕.....	217
(七) 高血压病.....	220
(八) 高脂血症和动脉粥样硬化.....	222
(九) 心血管病.....	226
(十) 中风.....	231

(十一) 胃 脘 痛	234
(十二) 溃 疡 病	239
(十三) 胆 囊 炎、胆 石 症	241
(十四) 细 菌 性 痢 疾	243
(十五) 慢 性 泄 泻	245
(十六) 肝 炎	247
(十七) 便 秘	251
(十八) 水 肿	253
(十九) 泌 尿 系 感 染	258
(二十) 贫 血	260
(二十一) 糖 尿 病	264
(二十二) 痛 风	269
(二十三) 肥 胖	270
(二十四) 消 瘦	273
(二十五) 年 老 体 弱、病 后 体 虚	276
(二十六) 神 经 官 能 症	278
(二十七) 老 年 性 痴 呆	282
(二十八) 女 性 更 年 期 综 合 症	285
(二十九) 骨 质 疏 松 症	288
(三十) 性 机 能 减 退	292
(三十一) 尿 频	394
(三十二) 痔	298
(三十三) 老 年 人 瘙 痒 症	299
(三十四) 癬 症	300
(三十五) 肿 瘤	304
四、优雅的情趣	310
(一) 花 卉 种 植 与 欣 赏	310

1. 庭院养花.....	310
2. 阳台养花.....	311
3. 水、土、肥及其它.....	311
4. 仙人球.....	313
5. 蟹爪兰.....	315
6. 昙花.....	316
7. 令箭荷花.....	318
8. 杜鹃花.....	319
9. 虎刺梅.....	320
10. 文竹.....	321
11. 吊兰.....	322
12. 君子兰.....	323
13. 兰花.....	325
14. 仙客来.....	326
15. 四季海棠.....	328
16. 水仙.....	329
17. 马蹄莲.....	331
18. 米兰.....	332
19. 茉莉.....	333
20. 扶桑.....	334
21. 菊花.....	336
22. 月季.....	337
(二) 邮票与集邮.....	339
1. 邮票的诞生.....	340
2. 邮票的兴起.....	340
3. 集邮的范围.....	341
4. 邮票的种类.....	342
5. 邮票的形状.....	348
6. 收集邮票.....	349

7. 邮票的品相.....	350
8. 邮票的整理.....	351
9. 邮票的保存.....	353
10. 邮票保存中易出现的问题.....	355
11. 集邮专用术语.....	356
(三) 垂钓.....	358
1. 垂钓史话.....	358
2. 鱼竿.....	359
3. 鱼线.....	360
4. 鱼钩.....	361
5. 鱼浮.....	362
6. 铅坠和铅砣.....	363
7. 线板、鱼篓、退钩器和撒饵工具.....	364
8. 引饵料的制作.....	365
9. 钓鱼的方法.....	366
10. 钓鱼的技巧.....	367
11. 熟悉和掌握常见鱼类的生活习性.....	370
12. 现代化渔具工业的兴起.....	372
13. 钓鱼谚语.....	373
(四) 鸟类的饲养.....	373
1. 虎皮鹦鹉.....	374
2. 黄鹌.....	376
3. 画眉鸟.....	377
4. 百灵鸟.....	379
5. 鸚鵡.....	380
6. 相思鸟.....	381
7. 金丝鸟.....	382
(五) 蜗牛的饲养.....	383
1. 蜗牛的经济价值.....	383

2. 蜗牛的种类.....	385
3. 蜗牛的生活习性.....	366
4. 蜗牛的养殖方法.....	389
5. 蜗牛的冬季饲养.....	391
6. 蜗牛的天敌及病害防治.....	393
7. 蜗牛的食用方法.....	395
(六) 金鱼.....	397
1. 绒球鱼.....	397
2. 虎头鱼.....	397
3. 龙睛鱼.....	398
4. 水泡眼鱼.....	399
5. 望天眼鱼.....	399
6. 珍珠鳞鱼.....	400
7. 金鱼用水.....	401
8. 水草.....	402
9. 金鱼的饵料.....	403
10. 金鱼的繁殖.....	405
11. 常见鱼病及治疗.....	407
(七) 摄影.....	409
1. 摄影起源.....	409
2. 照相机的分类.....	409
(1) 根据照相机常用底片宽度分类	409
(2) 根据照相机自动化程度分类	410
3. 摄影流派.....	410
(1) 绘画派.....	410
(2) 自然主义派	411
(3) 堪地派	412
4. 摄影在我国的发展	413
5. 我国早期的摄影活动	413

6. 解放后摄影事业的发展	414
7. 摄影技巧	415
(1) 人物摄影	415
(2) 风景摄影	416
(3) 生活摄影	416
8. 照相机的使用和维护	417
(1) 照相机的操作程序	417
(2) 使用照相机注意事项	417
(3) 照相机的维护	417
9. 彩色感光片使用和保存	418
(1) 彩色感光片的使用	419
(2) 彩色感光片的保存	419
10. 照片的冲洗技术	419
(1) 黑白照片的冲洗	419
(2) 彩色照片的印放技术	420
11. 摄影的意义	422
(八) 气功	422
1. 气功是我国古老的养生方法	422
2. 气功的含义	424
3. 气功的流派类别和特点	425
4. 气功锻炼的基本方法和要领	428
5. 气功抗衰老的作用	438
6. 气功防治疾病和开发潜能作用的机理	442
7. 老年人怎样选择功法	447
8. 适宜老年人锻炼的功法	451
(1) 按摩保健功法及其作用	451
(2) 内养功练法	452
(3) 强壮功、九次呼吸法和丹田住气法	456
(4) 站桩功练法	459