

老年人 生活难题

1000
解

老年人生活难题 一千解

天津科学技术出版社

责任编辑：张继尧

老年人生活难题一千解

周亚勋 等编

*

天津科学技术出版社出版、发行

天津奇赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168毫米 1/32 印张23.625 插页1 字数601 000

1989年8月第1版

1990年10月第3次印刷

印数：40 201—47 770

ISBN 7-5308-0437-5/Z·12 定价：9.90元

主 编： 周亚勋

副主编： 陈大可 刘俊华 李惠玲 张纪仲

编写者： (以姓氏笔画为序)

马遼英 申文江 陈大可

李永阳 严忠浩 李惠玲

周亚勋 周喜民 赵家祺

黄可泰 董长城 傅金茹

前 言

老年人的生活具有许多区别于年轻人的特点。例如因为机体的衰老造成的各种生理功能退化，患病机会增多；工作、生活的改变形成一系列心理变化，而这些心理变异又反过来影响着身体健康；老年人退离休之后面临着单调的家庭生活，和诸多的代际关系的纷扰，等等。这些，都会为老年人的晚年人生旅途增添种种障碍，给老年人带来一系列难题。如果能给老年朋友及其家属提供针对生活难题的咨询类书籍，则会使老年人的生活趋向科学化，使面临的难题迎刃而解，这无疑对老年人的健康长寿是大有裨益的。

我们出于上述考虑，通过对老年人生活实际的调查和了解，参照了当代科学的新知识、新观点，撰写了这册《老年人生活难题一千解》。本书针对老年人的具体问题，分别从传统养生、起居与营养、运动锻炼、心理卫生、防病与抗衰、老年康复、老年人性问题和文化娱乐八大方面，千余问题，给以阐述、解答。为了老人的阅读方便和注重实用价值，不但在设问方面选择常见性的难题，而且在解答时力求准确、精炼和通俗；在考虑到实用的同时，也尽量多地普及某些知识性内容，作到知识性、实用性并重，使其成为老人日常生活的助手，随时供查阅的工具书。

我们虽然是老年学各方面的专门家，从事着有关老年人的各项教学、科研、医疗、宣传工作，但撰写本书仍觉力不从心，可能存在不少缺点，或出现挂一漏万的弊病，这些都望专家、读者予以指正，以便在今后再版时修订和增删。

马远雄、张琳璞、翟晓明、刘建华、华容、于伯海、刘秋芳等同志也参加了部分编写工作，谨致谢意。

编写者

1989年3月

目 录

传统养生

何谓精气神，为什么说它是生命活动三大要素·····	(1)
为什么精盈、气充、神全是健康长寿的根本·····	(1)
“形与神俱，尽终其天年”是什么意思·····	(2)
“太上养神，其次养形”说明了什么·····	(3)
怎样调节精神·····	(4)
精神因素与保健长寿有什么关系·····	(4)
什么叫“八莫”、“十二少”、“戒十二多”·····	(5)
调养精神有哪些方法·····	(6)
什么是清静养神法·····	(6)
清静养神的具体做法如何·····	(7)
怎样做到“精神内守”·····	(8)
“神者伸也”对健康长寿有何好处·····	(8)
怎样进行疏导解郁·····	(9)
什么是瞑目健脑法·····	(10)
为什么“心病还需心药医”·····	(10)
所谓“心理杂念”指的是什么·····	(11)
怎样才能屏除“心理杂念”·····	(12)
怎样做到合理用脑·····	(12)
养神健脑有哪些方法·····	(13)
什么叫脑保健操·····	(13)
怎样做脑保健操·····	(14)

孔子提出的“仁者寿”是什么意思	(15)
什么叫养德养神	(15)
笑的利与害有哪些	(16)
哪些食品能健脑全神	(16)
什么是老年人的合理饮食原则	(17)
饮食偏嗜有何害处	(18)
古代关于“生气”的学问是什么	(18)
遇到生气有什么转移法	(19)
为什么意志坚强有利保健	(19)
精神乐观为什么能增进健康	(20)
为什么言语谈笑要有所节制	(20)
祖国医学为什么认为节食反而长寿	(21)
为什么有病宜少食	(22)
中国古代对晚餐宜少是怎样论述的	(22)
中国古代对饮食荤素有何认识	(23)
中国古代对进食前后的卫生有什么要求	(23)
为什么进膳时要讲精神卫生	(24)
为什么烹调不宜太过	(25)
什么是饮食物的四性五味	(26)
怎样适应食物的四性五味	(26)
古人说“蔬者，疏也”是何意思	(27)
中医认为饮茶与长寿有何关系	(27)
老年人吃哪些食物有利于健康长寿	(28)
哪些食物适宜老年人	(28)
饮食是按什么分类的	(29)
辨病与饮食宜忌为何	(30)
中医认为常见疾病饮食宜忌为何	(30)
饮食疗法有哪些优势	(31)
常用饮食物的寒热属性为何	(32)

古代养生家为什么强调“粥养益寿”	(32)
下列粥谱有何功能及适应证	(33)
调养饮食为什么要“谨和五味”	(34)
偏嗜五味有何害处	(35)
✓ 为什么说蜂蜜是老年人的保健食品	(35)
中国古代对酒是怎样认识的	(36)
中医所说的“咸多促人寿”是什么意思	(36)
怎样做到病中忌口	(37)
怎样做到因时调节饮食	(38)
为什么老年人饮食宜温热熟软	(39)
中医所讲的肾和健康长寿有什么关系	(39)
怎样做到节欲养精	(40)
为什么纵欲伤肾能导致多病早衰	(41)
中医对性知识有哪些论点	(41)
怎样正确对待老年夫妇的房事	(42)
中医认为患病者入房禁忌有哪些	(43)
怎样保养肾精	(43)
什么是“独宿养精”	(44)
何谓起居有常，和健康有何关系	(44)
为什么过逸过劳皆能致病	(45)
中医为什么认为老年人更要注意睡眠养生	(46)
睡眠的姿势怎样才好	(46)
什么是睡眠的“十宜十不”	(47)
祖国医学对付失眠有哪些方法	(47)
“人与天地相应”学说指的是什么	(48)
什么四季养生法	(49)
什么是春季养生法	(49)
什么是夏季养生法	(50)
什么是秋季养生法	(51)

什么是冬季养生法	(52)
怎样以适应环境来练好气功	(52)
什么是濯足养生法	(53)
如何做“发宜常梳”	(54)
什么叫咽唾养生法	(55)
怎样进行咽唾养生	(56)
老年人怎样沐浴有益于健康	(56)
什么是固精坚齿法	(57)
“齿宜常叩”有何作用	(57)
中医养生怎样认识口齿卫生	(58)
如何做好眼的保健	(59)
怎样保持小便的洁净、通调	(59)
怎样进行“干沐浴”	(60)
哪些运动对老年人养生长寿最为适宜	(61)
中国养生运动的优势是什么	(61)
“动则养形”、“动则不衰”是什么意思	(62)
中医对散步养生有何论述	(63)
什么叫逍遥散步和气功散步	(63)
气功散步怎样做	(64)
打太极拳有哪些好处	(64)
怎样做好耳的保健	(65)
怎样做好胸背部的保养	(66)
怎样做到“腹宜保暖”	(67)
为什么腰宜常摇常摩	(67)
中医养生学为什么提出“冻脑暖足”	(68)
✓自我按摩有哪些注意事项	(69)
✓头部自我按摩保健的部位和作法如何	(69)
✓胸腹部自我保健按摩的部位和作法如何	(70)
✓中医自我按摩有何优势,为什么能祛病延年	(70)

怎样按摩肩井穴和足三里穴·····	(71)
怎样进行下肢保健按摩·····	(72)
腰部自我按摩的部位和作法怎样·····	(72)
心脑血管疾患的自我按摩处方如何·····	(73)
消化、呼吸、内分泌病的自我按摩法如何·····	(73)
耳鼻喉眼口腔病的自我按摩处方如何·····	(74)
生殖泌尿及其他病的自我按摩处方如何·····	(74)
什么是提肾功法·····	(75)
练提紧功注意什么·····	(76)
老年人在病因病理上有何特点·····	(76)
老年病的临床特点是什么·····	(77)
为什么养生要注重“未病先防，已病防变”·····	(77)
为什么要“三分治疗，七分调理”·····	(78)
中医讲的养病原则是什么·····	(78)
养病八要是什么·····	(79)
患冠心病怎样自我调理·····	(80)
高血压病怎样自我调理·····	(81)
如何对中风进行家庭急救·····	(81)
老年性肺炎病怎样自我调理·····	(82)
感冒病怎样自我调理·····	(83)
慢性支气管炎和肺气肿怎样自我调理·····	(83)
胃炎胃溃疡怎样自我调理·····	(84)
糖尿病怎样自我调理·····	(85)
前列腺肥大怎样自我调理·····	(86)
更年期综合征怎样自我调理·····	(87)
什么是“六气”、“六淫”·····	(87)
六淫致病有何特点·····	(88)
为什么常服药饵可以延年益寿·····	(89)
延龄药物分为几大类，各有什么药物·····	(90)

为什么延龄方药多为补脾补肾之剂	(90)
怎样应用防老益寿良方延寿丹	(91)
老年人怎样应用补药	(92)
按药性来分人参有几种	(93)
用人参直接滋补，可取什么方法	(93)
保健灸有何却疾延年作用	(94)
什么叫辨证食疗	(95)
老年动脉硬化症怎样调节饮食	(95)
冠心病怎样辨证食疗	(96)
高血压病怎样辨证食疗	(97)
脑中风后遗症怎样辨证食疗	(98)
感冒病怎样辨证食疗	(99)
慢性支气管炎怎样辨证食疗	(99)
慢性胃炎怎样辨证食疗	(100)
溃疡病怎样辨证食疗	(101)
慢性肠炎怎样辨证食疗	(102)
老年人便秘怎样辨证食疗	(102)
胆囊炎和胆石症怎样辨证食疗	(103)
慢性肝炎与早期肝硬化怎样辨证食疗	(104)
糖尿病怎样辨证食疗	(105)
慢性肾炎怎样辨证食疗	(106)
神经衰弱怎样辨证食疗	(106)
老年肥胖怎样辨证食疗	(107)

起居与营养

如何把家庭变成老年人的生活乐园	(108)
为什么说老年人早睡早起有利于健康	(109)
退休了，就等于完全自由了吗	(109)
老年人应该有什么样的有利于健康的生活环境	(110)

如何做到家庭和睦	(110)
如何认识“代沟”和适应“代沟”	(111)
如何增加居室里的负离子	(112)
如何解决家庭不和问题	(112)
睡眠有什么卫生可讲	(113)
怎样掌握有规律的生活节奏	(113)
为什么老年人喜欢慢节奏的生活方式	(114)
你应选择哪种家庭类型	(115)
为了改变你的心情如何改变室内摆设和装饰	(115)
老年人睡午觉好吗	(116)
为什么说枕头不当也有害健康	(117)
老年人为什么容易跌倒	(117)
年老无事多睡点觉对身体有好处吗	(118)
老年人生活方式的主要内容应是什么	(118)
老年人干点家务劳动不体面吗	(119)
家务劳动能代替体力锻炼吗	(119)
日常生活如何配合体育锻炼	(120)
如何改善老年人的呼吸功能	(120)
怎样散步好	(121)
为什么远亲不如近邻	(122)
什么叫“卫星式”家庭	(122)
老年夫妻老吵架怎么办	(123)
老年人为什么需要多交朋友	(124)
老伴彼此应怎样实行健康监督	(124)
久坐也会生病吗	(125)
为什么老年人不宜爬高	(125)
吹风会给老年人带来什么危害	(126)
老年人用手杖有什么益处	(126)
老年人患何病不适合旅游	(127)

老人外出旅游应注意哪些	(128)
旅游时如何观景	(128)
如果登山旅游应注意什么	(129)
人老了, 容易失眠怎么办	(130)
老年人洗澡应注意什么	(130)
人到老年胖了是“福”吗	(131)
为什么老年人在厕所里容易发生问题	(131)
为什么老年人要特别讲手的卫生	(132)
为什么看电视也会发病甚至丧命	(132)
老年人为什么不宜费大力使猛劲	(133)
为什么老年人管事多了反而遭到反对	(133)
为什么会有不肖子	(134)
老年人如何对待不肖子女	(134)
为什么生活规律化可以增寿	(135)
为什么说乐观的精神是健康的支柱	(135)
化纤衣服与老人健康不利吗	(136)
为什么医生很重视老年人的大小便习惯和变化	(136)
老年人记忆力不好怎么办	(137)
为什么有些老年人在家里总是愁眉苦脸	(138)
如何培养老年人的爱好	(138)
晚年应做些什么社会贡献	(139)
老年人应学点什么新知识	(139)
为什么医生常嘱咐老年人多喝水	(140)
老年人吃点零食好吗	(141)
老年人能不能多吃冷食	(141)
老年人的一日三餐如何安排	(142)
为什么大蒜是餐桌上的保健食品	(143)
老年人在饭桌上生气为什么会得病	(143)
老年人能不能喝啤酒	(144)

选用炊用餐具对健康大有讲究吗	(144)
为什么老年人不宜吃咸	(145)
如何办好家宴	(146)
你的家中哪里最不卫生	(146)
老年人选择什么床铺好	(147)
老年人如何选择自己的衣着	(147)
“老来俏”与“风度美”对老年人健康有益吗	(148)
心里有了伤心事如何发泄出来好	(149)
为什么说旅游有利于健康	(149)
老年人为什么容易怀旧	(150)
“妻管严”好吗	(150)
为何疾病随着退休而来	(151)
如何解决“交往少”给老人带来的寂寞	(151)
老年丧偶后如何安排自己的生活	(152)
为什么老年人多喜欢“静”	(152)
老年人的生活环境太静了对身体健康有好处吗	(153)
老年人小量饮酒对健康有利吗	(154)
“吸烟致癌”有那么严重吗	(154)
为什么老年人戒烟没决心	(155)
喝茶对身体有害吗	(155)
你了解饮茶的学问吗	(156)
如何配备一个家庭小药箱	(157)
老年人在治病用药上有哪些不正确的思想	(157)
为什么老年人不要乱服“补药”	(158)
老年人如何正确选用药品如何合理用药	(159)
如何煎中药如何服中药	(159)
春暖花开就无灾无病了吗	(160)
为什么说“春捂秋冻”对老年健康有好处	(160)
老年人如何安度盛夏	(161)

为什么说金秋季节是锻炼的最佳时刻	162)
为什么有些老年病易在冬季发作	(162)
冬季怎样加强保健	(163)
如何防止自己家庭中的空气污染	(163)
老年人在冬季为什么手脚容易干裂, 如何防治	(164)
煤气为什么会中毒怎么预防	(165)
老年人如何当好家长	(165)
家中的“权力”不要过于集中好吗	(166)
老年人怎样学会当好爷爷、奶奶	(166)
如何学会当婆婆的艺术	(167)
当代儿媳为什么多和老人合不来	(168)
自己的女儿为什么多和老人亲	(169)
儿子娶了媳妇忘了娘怎么办	(169)
老年人谢世前留遗嘱好吗	(170)
如何利用“生物钟”的原理尽量延长人的生命	(171)
老年人合理营养的原则是什么	(172)
老年人食欲好, 吃得多, 对身体健康有好处吗	(173)
有人说吃素能长寿, 对不对	(173)
有的老年人特别喜欢吃肥肉, 好吗	(174)
老年人不宜吃动物油, 那么能多吃植物油吗	(175)
都说豆类食品营养好, 为什么	(175)
每天应该从膳食中摄取多少热量对老年人才合适	(176)
老年人有偏食的毛病, 会影响营养素合理的 摄入吗	(177)
老年人因咀嚼能力差, 不喜欢吃蔬菜, 这对身体健 康有影响吗	(177)
蛋白质对人体有什么功用	(178)
碳水化合物对人体有何作用	(179)
白糖就是碳水化合物吗	(180)

多吃哪些食品可以补充钙质	(180)
肥胖者怎样减轻体重	(181)
香蕉对老年人来说, 是比较好的水果吗	(182)
老年人每天需要多少蛋白质	(182)
胆固醇是何种物质	(183)
哪些食物里富含胆固醇	(184)
老年人需要胆固醇吗	(185)
为什么老年人摔跤容易骨折	(186)
老年人消化能力差, 饮食上应注意什么	(187)
老年人喜欢吃甜食, 对身体有益吗	(187)
老年人吃什么东西都觉得不香了, 有什么办法	(188)
为什么贫血是老年人的多发病	(189)
哪些食物中含铁多	(190)
为什么维生素A也是老年人需要的营养素	(191)
哪些食品富含维生素A	(192)
维生素C对老年人的健康有何重要性	(192)
北方人爱吃咸的菜, 与健康有何关系	(193)
哪些食物对老年人消化不利	(194)
多喝些茶水, 对健康有妨碍吗	(194)
瘦人比胖人长寿吗	(195)
为什么老年人常便秘, 应多吃哪些食品	(196)
香菇, 木耳对老年人是保健食品吗	(196)
食物纤维是营养素吗	(197)
患有冠心病, 怎样调剂饮食	(198)
患糖尿病的老年人应禁食白糖吗	(199)
老年人多吃些鱼类食品好吗	(199)
糖尿病应该控制饮食, 除了粮食少吃, 肉、蛋也得 少吃吗	(200)
老年人的正常体重是多少	(201)

是不是应该多吃些绿色的蔬菜	(202)
老年人需要多食用维生素含量丰富的食品, 那么是 否吃得越多越好	(202)
药补不如食补, 这话对吗	(203)
老年人膳食应怎样调配才合理	(204)
老年人是不是应该多喝些牛奶	(205)
如果不喜欢喝牛奶, 多喝些豆浆好不好	(205)
喝豆浆一定要煮开吗	(206)
怎样喝牛奶、豆浆才对身体更有益	(206)
为什么粗细粮混合食用好	(207)
老年人多喝些豆稀饭好吗	(208)
豆芽菜的营养价值是不是比干豆类更好	(208)
哪些食物中含有维生素C多	(209)
动物性食品和植物性食品都含有维生素A吗	(210)
哪些食物中有优质蛋白质	(211)
鸡蛋怎样吃法营养丰富	(212)
有人主张多喝肉汤、鸡汤, 说汤中营养多, 是这样吗	(213)
怎样烹调才能使食物中的维生素少受损失	(214)
老年人不宜多食用蔗糖, 多食用一些蜂蜜好不好	(214)
“亚硝酸”、“黄曲霉素”都是致癌物质, 如何预防	(215)
老年人的“饮食有节”应该怎样做	(216)
高血压病, 饮食上应如何防治	(217)
饮食与胃癌, 结肠癌有关系吗	(217)
维生素E有防衰老作用吗	(218)
新鲜蔬菜有防癌作用吗	(218)
水是营养物质吗	(219)
饮水对老年人的作用如何	(220)
患肥胖症的人, 如何调剂饮食	(220)