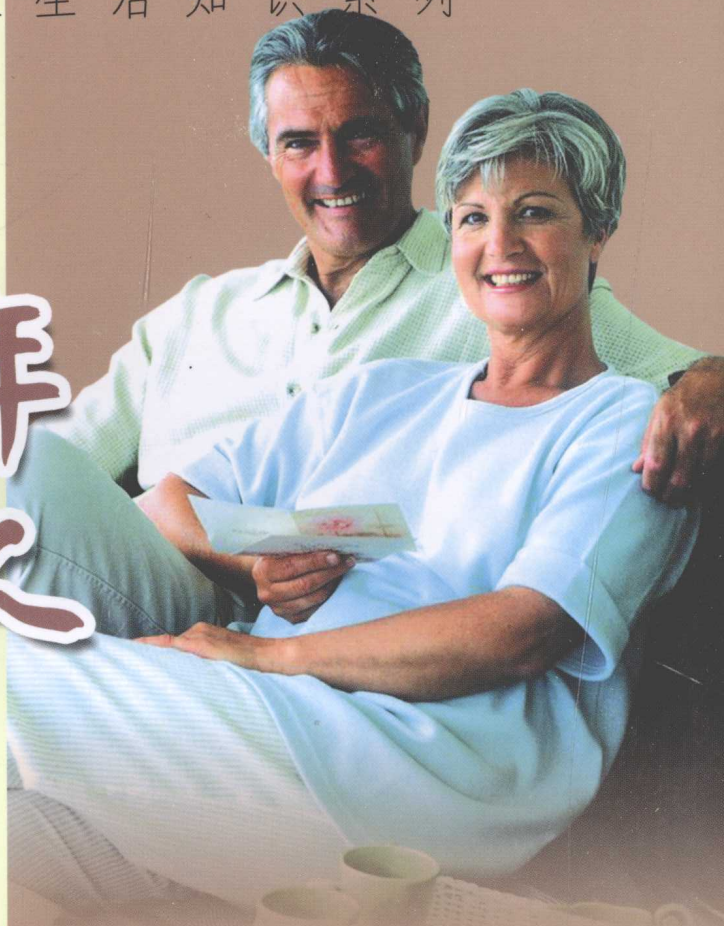


健康 生活 知识 系列

中老年人 健康 生活 知识

Zhonglao nianren Jiankang Shenghuo Zhi Shi
《健康生活知识系列》编写组

主
编
◎
郭
嘉



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

健康生活知识系列

中老年人健康生活知识

《健康生活知识系列》编写组

郭 嘉 主编

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年人健康生活知识/郭嘉主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2010.5
(健康生活知识系列)

ISBN 978-7-5650-0206-9

I. ①中… II. ①郭… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087113 号

中老年人健康生活知识

郭 嘉 主 编

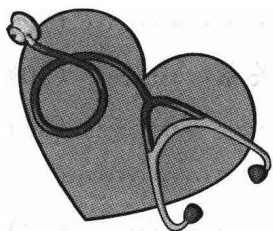
责任编辑 马成勋

出版	合肥工业大学出版社	版次	2010 年 10 月第 1 版
地址	合肥市屯溪路 193 号	印次	2010 年 10 月第 1 次印刷
邮编	230009	开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
电话	总编室:0551-2903038	印张	10
	发行部:0551-2903198	字数	190 千字
网址	www.hfutpress.com.cn	印刷	安徽江淮印务有限责任公司
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0206-9

定价:16.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



Contents

目 录

第一章 中老年人健康基本知识

中老年人更需要关注健康	(1)
从某方面说人口老龄化是人类进步的标志	(3)
目前我国老年人的几种家庭类型	(5)
人口的自然寿命和衰老	(7)
低龄老人与高龄老人之说	(9)
老年的界定标准	(11)
人体器官的衰老变化	(13)
影响人类寿命的因素有哪些	(16)
中年是人生的黄金时期	(21)
中年人患病的特点和保健须知	(22)

第二章 中老年人要处理好家庭关系

中老年人要处理好家庭中的人际关系	(25)
中老年人要当好祖父母	(26)
中老年父母与子女间的权利、义务关系	(30)
老年父母与成年子女的关系	(31)
两代人,谁向谁靠拢	(32)
“养儿防老”的观念	(32)
说说家庭中的孝道	(33)
子女不孝顺父母怎么办	(34)
中老年人做点家务有好处	(35)
中老年人家务劳动要量力而行	(36)
提高家务劳动的水平	(37)
教育子孙,意义重大	(37)
祖孙三代同堂的家庭教育形式	(38)
提高教育孙儿的自觉性	(39)

第三章 中老年人要处理好人际交往

友谊是人间最美好的东西	(40)
老人更需要有大度的胸怀	(41)
对友人要“略小节而取其大”	(41)
选择好志同道合的朋友	(42)
提倡广义上的“以文会友”	(42)
应尊重异域风俗	(43)
为什么在社交中要互换名片	(43)

社交场合做到服饰美	(44)
社交场合做到语言美	(45)
“上交不谄,下交不渎”	(45)
怎样处置邻里纠纷	(46)
参加一点社会服务工作好	(46)
应该热情帮教青少年	(47)

第四章 中老年人日常生活保健

老人保健十条建议	(48)
老年人进行日光浴有益健康	(49)
认识体温与健康的关系	(50)
生活规律与中老年人的健康	(51)
别让习惯“漏”掉健康	(52)
怎样选购羊毛衫	(56)
洗脸与中老年美容	(57)
老年服装选用哪些色彩好	(59)
居室与中老年人的健康	(60)
中老年人要有自己的“小天地”	(60)
中老年女性抗衰减龄	(61)
跳舞有益健康	(62)
中年女性何以能风韵犹存	(64)
怎样能保持中年女性的风韵	(64)
女性如何追求自身形象的整体美	(65)
中老年女性的饮食调养	(66)

第五章 中老年人日常生活宜忌

- 中老年人宜住朝南房间 (69)
- 中老年人住室室温不能过低 (69)
- 中老年人不宜饭后百步走 (70)
- 老年人的衣着选择宜忌 (70)
- 老人居室布置禁忌 (72)
- 老年人洗澡不宜过勤 (73)
- 老年人睡前注意事项 (74)
- 睡觉忌蒙头 (74)
- 药物牙膏应慎用 (75)
- 忌牙刷用坏才更换 (76)
- 假牙要常清洗 (77)
- 老年人行动忌慌张 (78)
- 中老年人不宜睡软床 (79)
- 中老年人忌长期睡眠不足 (80)
- 中老年人不宜久穿旅游鞋 (81)
- 中老年人内衣忌久穿不换 (81)
- 看电视时间不宜过长 (82)
- 室内莫养有毒花 (83)
- 老年人不宜分室而居 (84)
- 中老年人饭后忌马上睡觉 (86)
- 中老年人忌久坐沙发 (86)
- 老年人蹲厕所要当心 (87)
- 中老年人熬夜须知 (88)

老年人忌常晒太阳	(89)
老年人忌猛回头	(90)
老年人夏练五忌	(90)
老年人生病忌拖着不看	(92)
老年人的皮肤保护宜忌	(92)
高血压病患者六不宜	(93)
老年人夜间发生气短要警惕	(94)
忌忽视脑溢血发病前的症状	(95)
老年人忌滥服药酒	(95)
老年人忌滥用消喘气雾剂	(96)

第六章 中老年人健康饮食须知

老年人宜食软食	(97)
老年人不宜酗酒	(97)
老年人忌饱食	(99)
不能一味追求补品	(99)
怎么安排老年人的流质饮食	(100)
中老年人不可挑食和偏食	(101)
中老年人吃素还是吃荤好?	(102)
鸡汤与鸡肉哪个更有营养价值?	(102)
更年期男女饮食注意事宜	(103)
老年人的膳食组成	(104)
老年人饮食的注意事项	(105)
猪身上有三样东西不宜吃	(106)
烤羊肉串不宜多吃	(107)

忌只喝酒不吃饭	(108)
忌长期吃素	(108)
水果忌带皮吃	(110)
水果忌在饭后吃	(111)
忌维生素 C 过量	(112)
少食好处多	(113)
人体吸收营养物质的限度	(114)
忌食火锅汤	(114)
砂锅菜不宜常吃	(115)
自来水不宜直接饮用	(116)
贝类食品不宜生食	(116)
忌大量生吃花生	(117)
豆角忌生吃	(117)
忌吃未煮熟的黄豆	(118)
不宜用热水浸泡鲜猪肉	(118)
不宜使用塑料菜板切菜	(119)
青菜不宜先切后洗	(119)
不宜在凉水中放菜煮菜汤	(120)
分次炒菜时锅要接连清洗	(120)
菠菜与豆腐不宜同食	(121)
炖鸡汤不宜先加盐	(121)
不宜在冰箱里存放的食品	(122)
不宜用可乐瓶装酒和油	(123)
不宜用搪瓷器具长时间装食物	(123)
不宜用报纸包熟食	(124)

用纱罩罩食物不安全	(124)
用铁锅煮酸性果品不合适	(125)
鲜蛋与生姜、洋葱不宜一起存放	(125)
茶叶与食糖、糖果不宜放在一起	(125)
不宜食用包装底部凸起的罐头	(126)
不宜多人聚餐	(126)
不宜蹲着饮食	(127)
心情忧郁时不宜进食	(127)
身体肥胖者宜多饮水	(128)
美酒加咖啡不是美味	(129)
饭前不宜饮冰镇啤酒	(129)
不宜用沸水沏茶	(130)
不足一个月的新茶不宜饮	(130)
长时间空腹后饮食须慎重	(131)
中老年人忌食鹌鹑蛋	(132)
老年人忌“小酒”不断	(133)
老年人不宜多吃高蛋白食物	(134)
老年人不宜单独吃饭	(134)
烹调要适宜	(136)
饮食搭配得宜健康多	(138)

第七章 中老年人文化休闲生活

养花与保健养生	(140)
老年人特别适宜养花	(141)
养花能使老年人“赏心悦目”	(141)

哪些土壤养花好	(143)
家庭花卉的选择	(143)
养花所需的设备	(144)
养花所需的工具	(145)
盆花的室内越冬管理	(146)
花叶病害的原因	(147)
鸟是老年人的健康之友	(148)
养鸟能使人产生童心	(148)
怎样选择鸟笼	(149)
养鸟能沟通三代人的心灵	(150)
鸽是老年人美的信使	(151)
垂钓与养神保健	(152)
钓淡水鱼的方法	(153)
常用的照相机附件	(155)
光圈与快门的使用	(157)
学书法好处多	(158)
文房四宝中的毛笔	(158)

第八章 中老年人养生益寿知识

长寿的奥秘	(160)
长寿地区与长寿老人	(163)
长寿老年人的特征	(164)
饮食习惯与长寿的关系	(170)
生活安排合理者长寿	(173)
中老年人的三大日常保养	(175)

中老年人养生秘诀	(177)
不同体质的中老年人的养生之道	(180)
中老年人排毒养生三法	(182)
中老年人“十二宜”养生法	(184)
摩腹养生	(186)
运动养生的有益环境	(188)
中老年人参加体育锻炼的效能	(190)
运动与长寿	(191)
坚持有规律的体育锻炼	(193)
科学锻炼好健身	(193)
呼吸及呼吸运动	(196)
户外锻炼的环境和气候选择	(200)
中老年人四季健身要点	(201)
慢跑健身	(204)
散步健身	(206)
交替锻炼法更益健康	(207)
抗衰老运动指南	(211)
益寿防老,先练腿脚	(217)

第九章 中老年人心理健康与养生知识

心理因素对健康的影响	(222)
不良情绪产生毒素的五个方面	(224)
心理健康的十二条标准	(226)
树立正确的幸福观	(228)
中老年人的心理更年期	(230)

学点中老年心理学	(232)
中老年人的性格类型	(233)
生命要随着自然的节拍舞动	(237)
精神健康很重要	(240)
不要食用含兴奋剂和化学品的食物	(240)
健康从“心”开始	(241)
心老十七变	(243)
养生先养神	(244)
专家给你的快乐处方	(246)
拥有好心情的养生三法	(247)
春天“神补”养生法	(249)
缓解压力的良方	(251)
坏脾气能改吗	(255)
老年期的忧郁症	(258)
妇女更年期的卫生与保健	(259)
中年男性更年期心理	(261)
乐观地对待生活,保持良好的情绪	(263)

第十章 中老年人常见病症饮食宜忌

高血压患者相关常识	(266)
冠心病和心血管病人饮食禁忌	(267)
肥胖病患者饮食禁忌	(270)
妇科病患者饮食禁忌	(271)
肝炎患者饮食禁忌	(273)
肝硬化患者饮食禁忌	(278)

慢性胆囊炎和胆石症患者饮食宜忌	(280)
胆囊炎、胆结石患者饮食禁忌	(281)
胃肠病患者的饮食原则	(283)
支气管炎、肺炎患者饮食禁忌	(284)
溃疡病患者饮食禁忌	(285)
肾炎患者饮食宜忌	(288)
肾炎患者饮食禁忌	(289)
慢性胃肠炎患者饮食禁忌	(292)
失眠患者饮食宜忌	(296)
白细胞减少症患者饮食宜忌	(296)
水肿患者饮食宜忌	(297)
单纯性甲状腺肿患者宜忌	(297)
甲状腺功能亢进症患者饮食宜忌	(297)
干燥综合征患者饮食宜忌	(298)
目赤肿痛患者饮食宜忌	(298)
口疮患者饮食宜忌	(299)
血栓闭塞性脉管炎患者饮食宜忌	(299)
痈疖疗毒患者饮食宜忌	(299)
阑尾炎患者手术后饮食禁忌	(300)
饭后禁忌	(301)

第一章 中老年人健康基本知识



中老年人更需要关注健康

随着经济的发展，人民生活水平的提高，人们越来越追求更高的生活质量。中老年人群是一个特殊的人群，他们在生活、健康等方面有着更特殊的要求。在城市的中老年人日益关注健康、关注科学生活的同时，对于农村的中老年人来说，也需要关注自己的健康。农村的中老年人，要从事比较繁重的劳动，面对比较复杂的人际交往和家庭关系，同时，他们也有自己的精神追求、健康和谐的生活需要科学正确的生活方式。

有些疾病，譬如高血压、高血脂、高血糖等“三高”疾病和冠心病、脑血栓之类的疾病发病率明显提高。因此，城市的老年人更注重锻炼身体，预防疾病。公园里每天都能看到他们参加健身活动的身影，医院里也经常见到他们定期体检。城市里良好的生活条件和医疗卫生设施，加之政府对老年人的许多优惠政策，城市的老年人都感到莫大的欣慰。

然而，农村的老年人却要面对另一番天地。他们常年辛苦劳作，没大病就是福。有的人有了早期症状从来不去检查，能忍就忍，能拖就拖，结果小病拖成了大病。他们不是不愿意去治疗，而是没有好的医疗条件，更没有经济条件去承担医疗费。健康是每个人都关注的问题，然而对于他们来说，却是最容易忽视的。

农村有两大弊端需要政府解决：一是交通不便；二是缺乏医疗卫生配套设施。农村看病难一直是困扰农村人特别是中老年人的一大问题，对于发烧感冒之类的疾病，他们常常在村里的私人诊所治疗。有些偏远地区，病人



新时代的中老年人

往往要走好几里路远，到镇上才能找个小诊所或像个样子的卫生院。对于突发性的疾病，农民大多数没有什么经验，不懂得采取应急措施及时就医，导致更严重的后果。如果在农村进行医疗卫生知识的宣传，让农民掌握一些医疗保健知识，有些疾病是完全可以预防的。

某些经济不发达地区的农村，四五十岁的人突然去世，死亡原因大都是高血压引起的突发脑溢血、急性心肌梗死等。一般来说，早上是一天中血压最高的时段，如果早上进行过于劳累的体力劳动，常常会引发脑溢血。这时，如果急救措施不当，病人由几人抬着担架或用三

轮车送行，一路颠簸，送到乡镇医院，又没有先进的医疗设备，医生大多回天乏力了。

高血压、冠心病、脑血栓等疾病是老年人中普通的顽固性疾病，如果多作检查，采取积极有效的应对措施，是完全可以预防和控制病情的。中老年人的健康问题应该受到更多的关注。希望政府能够采取积极有效的措施，让农村的医疗卫生事业和城市真正接轨，让农村人和城市人享受同样的获得健康的权利。



从某方面说人口老龄化是人类进步的标志

任何一个物种，其总数量取决于它的出生率和死亡率。如果出生率高于死亡率，则增长率为正，总数量增加；如果出生率低于死亡率，则增长率为负，总数量减少。只有出生率同死亡率完全相等，增长率等于零，总数量才能保持稳定。当一个物种的增长率长期保持负值时，可以一直减少，直至变为零，也就是物种灭绝。从理论上说，如果增长率始终保持正值，一个物种的总数量一直增加，最后有可能达到无限。然而这是不可能的，自然界将限制这种增长过程。

例如有某一物种，当环境适宜、食物充裕时，它的出生率会大于死亡率，总数量增加；但是，过了一段时间，环境有可能变得对它不利，食物减少，于是死亡率会大于出生率，总数量减少。实际上，该物种如果数量增加，便