

老年篇

健康大百科

主编 陈 峥

- 北京市人民政府组织
- 10位院士审定、推荐
- 1000位专家参加编写
- 解答生活中6000个健康问题



人民卫生出版社

百年篇

《康大百科》

通志卷一

- 1911年11月，武昌起义爆发，清王朝灭亡。
- 1919年5月4日，五四运动爆发。
- 1921年7月，中国共产党成立。
- 1949年10月1日，中华人民共和国成立。



·健康大百科·

老年篇

主 编 陈 峥

副主编 宋岳涛 马 毅

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康大百科. 老年篇/陈峥主编. —北京:人民卫生出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-117-15246-4

I. ①健… II. ①陈… III. ①老年人-保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 256239 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

健康大百科

老年篇

主 编: 陈 峥

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 24

字 数: 344 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-15246-4/R · 15247

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 毅	王 敏	王庆雷	王新宇	尹 岭	邓宝凤	付万发
吕继辉	刘小鹏	刘则扬	刘前桂	刘晓红	严秋哲	杜素珍
李长青	李方玲	杨颖娜	宋岳涛	张 翼	陈建华	陈雪丽
金 哲	赵剑平	荣湘江	段宏伟	姜宏宁	秦 燕	袁梅英
徐 伟	唐 莉	姬长珍	黄冬雁	蒋丽君	蔡 郁	

参编人员 (按姓氏笔画排序)

于冬梅	马建华	王 烨	王 媛	王艳艳	王慧明	田银君
冯志丹	邢玉晶	刘 宏	刘翠萍	许永利	孙全义	孙艳萍
李 翔	李 静	李凤连	李金红	李影影	杨兆义	余 敏
张 伟	张汾燕	张葳蕤	陈 明	季红莉	金红举	庞兴学
赵双燕	赵炳云	赵 黎	高亚南	路 琴	谭大伟	

秘 书 张 翼 杨颖娜 徐 伟

《健康大百科》

系列丛书编委会

主 任 丁向阳 北京市人民政府

主 编 方来英 北京市卫生局

副主编 赵春惠 北京市卫生局

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 辉 北京妇产医院

马长生 北京安贞医院

王天有 首都儿科研究所

王艳春 北京市卫生局疾病控制处

邓 瑛 北京市疾病预防控制中心

申昆玲 北京儿童医院

孙 正 北京口腔医院

朱华栋 北京协和医院

刘 英 北京市健康促进工作委员会办公室

刘秀荣 北京市疾病预防控制中心

陈 峥 北京老年医院

杨甫德 北京回龙观医院

杨金奎 北京同仁医院

金荣华 北京佑安医院

谢 辉 北京市卫生局疾病控制处

曾晓芑 北京市疾病预防控制中心

科学顾问（按姓氏笔画排序）

- 王陇德 中国工程院院士,第十一届全国人大常委、中华预防医学会会长、卫生部“健康中国 2020 战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长
- 王忠诚 中国工程院院士,北京天坛医院名誉院长、北京神经外科研究所所长,神经外科教授,著名神经外科专家
- 王澍寰 中国工程院院士,北京积水潭医院名誉院长,著名手外科专家
- 庄 辉 中国工程院院士,北京大学医学部教授,博士生导师,现任世界卫生组织西太区消灭脊髓灰质炎证实委员会委员、世界卫生组织西太区乙型肝炎专家工作组成员、世界肝炎联盟公共卫生学专家、中华预防医学会副会长
- 陈君石 中国工程院院士,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员、营养与食品安全专家
- 张金哲 中国工程院院士,中国小儿外科创始人之一
- 胡亚美 中国工程院院士,著名儿科专家
- 翁心植 中国工程院院士,北京朝阳医院名誉院长、北京呼吸疾病研究所所长、教授,内科学专家,在普通内科、寄生虫病、心血管病和呼吸系统病诸领域均有创造性贡献
- 高润霖 中国工程院院士,中国医师协会副会长,中华医学会心血管病学分会前任主任委员,中国医学科学院阜外心血管病医院学术委员会主任,心内科首席专家
- 程书钧 中国工程院院士,中国医学科学院肿瘤医院肿瘤病因学专家

A decorative illustration in the top right corner showing a white teacup filled with tea, sitting on a saucer. A small flower is placed next to the cup. The background has some soft, radiating lines.

总 序

“普及健康知识,参与健康行动,提供健康保障,延长健康寿命”是北京市健康促进工作中要遵守的原则。北京市人民政府于2009年5月发布了《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》。为全面满足首都市民对健康科普知识的迫切需求,并充分发挥医疗卫生系统健康科普传播主渠道的作用,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局组织在京医疗、卫生领域的优势专家资源编写了这套《健康大百科》系列科普丛书。

本套丛书以满足市民日常的健康需求为基本原则,从关注人的生命全周期出发,内容涉及人生不同阶段正常或疾病状态下的健康指导,帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,满足市民全方位的健康需要。全套丛书共有10本,分别为健康大百科之《孕育篇》、《学龄前儿童篇》、《青少年篇》、《中青年篇》、《老年篇》、《口腔保健篇》、《家庭急救篇》、《传染病防治篇》、《心理健康篇》、《心脑血管病防治篇》,是一套适合于市民家庭使用的健康指导工具书。

为了使本套丛书能切实发挥其应有的作用,本书策划、编辑历时一年时间,期间,北京市健康促进工作委员会、北京市卫生局通过组织专家研讨会、开展网络调查、收集市民电话咨询的热点问题等多种途径,广泛征集广大市民对健康问题的意见,就丛书内容和表现形式广泛征求专家、学者等各界人士对本书的意见和建议。全书以答疑解惑的形式解答了不同生命周期常见的、重点的市民健康问题,在组

织、编辑上力求集科学性、实用性和可读性于一体。居民家庭可成套选择,也可根据家庭成员的不同情况选择其中的一册或多册。我相信这套凝聚首都众多医学专家智慧的健康科普丛书一定能够帮助首都市民获得科学的健康知识和技能,实现“少得病、晚得病、不得病”的健康幸福生活。

本书在编写过程中得到了众多医学专家的大力支持,他们在百忙之中以“医者仁心”的态度精益求精地完成了编写及审校工作;特别说明的是,本书还得到了王陇德、王忠诚等 10 位院士的悉心指导和题词推介,在此一并表示感谢。市民朋友们,这套丛书的出版是《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009—2018)》的重要行动,它一定会成为市民家庭生活中必不可少的健康指导工具书。衷心希望大家在阅读过程中提出宝贵意见和建议。

丁向陽

2011 年 11 月



前言

在 2010 年年底全国进行的第六次人口普查报告中指出：全国 60 岁及以上老年人口达 1.78 亿，占总人口的 13.26%，比 2000 年人口普查上升了 2.93 个百分点，其中 65 岁及以上人口为 1.19 亿，占总人口的 8.87%，比 2000 年人口普查上升了 1.91 个百分点。目前我国是世界上唯一老年人口超过 1 亿的国家。

世界卫生组织提出了如何积极应对老龄化的举措，明确指出要实现“健康老龄化”和“积极老龄化”，独立、参与、尊严、照料和自我实现是老年人的基本权利。我国党和政府面对社会老龄化也提出了“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为和老有所乐”的老龄事业发展目标，为实现老年人的健康长寿指明了正确的发展方向。

古人云“人生七十古来稀”，可现在国人的平均期望寿命就已超过了 70 岁，长命百岁者也大有人在。老年人在逝去的岁月里为社会的进步贡献了青春，退休之后仍为社会的发展发挥余热，如何保证老年人在生命的最后阶段高质量地享受生活，如何使老年人健康长寿是整个社会及医务工作者面临的挑战。中国五千年的文化源远流长，历史上无论帝王将相还是平民百姓，他们吃丹药、做祈祷，积德行善希望能够得道成仙，长命百岁，但能真正掌握真谛者却为数甚少。虽然影响健康长寿的生物因素、遗传因素和环境因素是我们所不能完全掌控的，但保持平和的心态、规律的生活起居、科学的运动与睡眠、

合理膳食、戒烟限酒和积极防治疾病是我们可以做到的,此乃编写本书的目的。

本书共分八个章节,从饮食与营养、运动与睡眠、中医养生、皮肤健康与美容、健康风险与疾病预防、老年男女性健康、失能和临终老人的照护等不同角度来指导老人如何达到健康老龄化的目标,以提高生命质量和健康期望寿命。特别是本书对患慢性病老人和失能老人的管理问题以及临终关怀和死亡教育等比较敏感的问题进行了介绍,希望读者能从中获益和受到启发。

因水平有限,不妥之处敬请谅解。衷心感谢所有编写人员的努力工作和各位专家的精心审改,感谢北京市政府、北京市卫生局的关怀和指导。

陈 峥

2011年11月

目 录



第一章 老年人的饮食与营养

第一节 老年人的日常饮食	2
1. 为什么老年人要强调平衡膳食	2
2. 为什么老年人宜选择优质蛋白质食物	3
3. 老年人如何科学饮用牛奶	4
4. 老年人应该如何食用豆类食物	4
5. 老年人应如何正确对待吃“饭”	5
6. 老年人吃粗粮吃得越多越好吗	6
7. 为什么老年人更容易缺乏维生素和矿物质	6
8. 为什么老年人要多吃新鲜蔬菜和水果	7
9. 老年人在选用烹调油上应注意哪些问题	8
10. 为什么老年人要提倡清淡少盐的膳食	9
11. 什么样的烹调方法更适合老年人	9
12. 老年人如何合理安排一日三餐	10
13. 为什么老年人吃饭一定要讲究“慢”	11
14. 老年人应如何科学合理地饮用水	11
15. 老年人喝茶应注意什么	12
16. 老年人饮酒应注意哪些问题	13
17. 老年人如何合理选择营养补充剂	13
18. 老年人如何科学补钙	14

19. 为什么说老年人应该走出不敢吃鸡蛋的误区	15
20. 为什么老年人既要喝鸡汤,又要吃鸡肉	16
21. 喝骨头汤真能补钙吗	16
22. 老年人长期素食能长寿吗	17
23. 老年人常吃剩菜剩饭好吗	18
24. 许多老年人喜欢吃汤泡饭,这个习惯好吗	18
第二节 患病老年人的饮食	20
25. 老年人怎样判断自己的营养状况	20
26. 为什么老年人要重视预防营养不良和贫血	22
27. 老年肥胖症如何营养治疗	23
28. 老年糖尿病患者如何科学饮食	23
29. 老年心脑血管疾病患者如何营养治疗	24
30. 老年高血压患者如何营养治疗	24
31. 老年高脂血症患者如何营养治疗	25
32. 老年慢性肾功能衰竭患者在饮食上应注意哪些问题	26
33. 老年痛风患者饮食应注意什么	27
34. 老年人拉肚子了应该怎样饮食	29
35. 急慢性胃炎如何营养治疗	30
36. 老年消化性溃疡病人如何营养治疗	31
37. 老年脂肪肝患者饮食上应注意哪些问题	31
38. 老年胆囊炎、胆结石患者应怎样饮食	32

39. 老年便秘应怎样饮食预防	32
40. 如何饮食预防老年骨质疏松	33
41. 更年期女性的饮食原则有哪些	33
42. 从饮食上怎样预防老年白内障	34
43. 老年痴呆症应怎样饮食调理与预防	35

第二章 老年人的运动与睡眠

第一节 老年人的日常运动	38
44. 适度运动对老年人有哪些好处	38
45. 怎样衡量老年人适宜的运动量	39
46. 为什么强调老年人运动健身要“适度”	39
47. 老年人运动健身的原则是什么	41
48. 老年人运动健身时应注意哪些问题	42
49. 老年人最适宜做哪些健身运动	43
50. 老年人如何选择运动健身的环境	43
51. 老年人什么时间更适合于运动健身	44
52. 老年人运动有什么禁忌呢	45
53. “有钱难买老来瘦”对吗	46
54. 何谓老年人的有氧运动	46
55. 不同年龄段的老人怎样选择运动方式	47
56. 步速与老年人的寿命有关吗	48

57. 步态与老年人的健康状况有关吗	48
58. 老年人选择“运动鞋”有讲究吗	49
59. 老年人怎样增强自己的肌肉力量	50
60. 如何理解“饭后百步走,活到九十九”	50
61. 老年人集体运动的好处有哪些	51
62. 中老年运动“快走”是最好的吗	51
63. 老年人春天运动健身应注意哪些问题	52
64. 老年人夏天运动健身应注意哪些问题	52
65. 老年人秋天运动健身应注意哪些问题	53
66. 老年人冬天运动健身应注意哪些问题	54
67. 老年人跳舞应注意什么	54
68. 什么样的老人适合练太极拳(剑、刀)	55
69. 老年人爬山有益吗	56
70. 老年人游泳有哪些好处	56
71. 老年人怎样健步走	57
72. 健身房只是年轻人的“专利”吗	58
73. 老年人在健身房健身应注意哪些问题	58
74. 老年人写书作画能起到健身的作用吗	59
75. 老年人旅行坐车为什么要经常“活动腿脚”	59
76. 老年人什么情况下不适合运动或应终止运动	60
77. 老年人出现运动损伤时如何自救	60

第二节 患病老年人的运动	62
78. 老年人为什么要防跌倒	62
79. 容易跌倒的老人怎样进行运动与健身	62
80. 中风后老人如何进行运动锻炼	63
81. 视力障碍老人运动时应注意什么	64
82. 听力障碍老人应该如何运动	64
83. 老年高血压病人如何进行运动锻炼	65
84. 高脂血症老人应该如何运动	65
85. 有脂肪肝的老人应该如何运动	66
86. 老年冠心病病人如何进行运动锻炼	66
87. 老年慢性肺病病人如何进行运动锻炼	67
88. 老年糖尿病病人如何进行运动锻炼	67
89. 老年骨质疏松病人如何进行运动锻炼	68
90. 老年肿瘤病人如何进行运动锻炼	68
91. 老年骨性关节炎病人如何进行运动锻炼	69
第三节 老年人的科学睡眠	71
92. 老年人为什么夜间睡眠时间减少	71
93. 为什么老年人容易失眠	72
94. 老年人入睡及起床什么时间合适	73
95. 老年人入睡困难容易醒怎么办	73
96. 为什么人老了睡眠容易惊醒	74

97. 失眠老人怎样选择药物治疗,一定要服安眠药吗	75
98. 失眠老人的自我简易疗法有哪些	75
99. 为什么有的老年人会从睡梦中突然起来,行为怪异	76
100. 老年人做梦会影响睡眠和健康吗	76
101. 老年人为什么要讲究午睡	77
102. 老年人睡前应禁忌什么	77
103. 老年人失眠可分哪几种类型	78
104. 老年失眠与抑郁有什么关系	79
105. 为什么老年人易患鼾症	79
106. 老年鼾症易引起哪些疾病	80
107. 老年鼾症为什么会引起记忆力下降、夜间经常憋醒、 夜间多尿	81
108. 老年鼾症需要手术吗	81
109. 老年人睡眠磨牙是怎么回事	82
110. 老年人用什么样的枕头益于睡眠	82
111. 老年人睡什么样的床有助睡眠	83

第三章 老年人的中医养生

第一节 养护生命	86
112. 人能长命百岁吗	86
113. 有哪些因素影响人的寿命	86