



首都职工素质教育培训工程专版教材——家政服务行业



医药学院 610 2 11013111

北京市总工会

北京市教育委员会

北京市人力资源和社会保障局

中央广播电视大学

北京广播电视大学

老人病人 护理服务手册

首都职工素质教育培训工程领导小组办公室 组编

北京商贸学校 编写

Laoren Bingren Huli Fuwu Shouce



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



首都职工素质教育工程专版教材——家政服务行业

北京市总工会

北京市



医药学院 610 2 11013111

北京广播电视大学

老人病人 护理服务手册

首都职工素质教育工程领导小组办公室 组编

北京商贸学校 编写



Laoren Bingren Huli Fuwu Shouce

张香永 姜彦松 主 编

刘静明 石立军 韩 媛 副主编

编写人员（以姓氏汉语拼音为序）

敖海英 韩 媛 姜彦松 刘静明 石立军

王红霞 徐 英 张香永 甄光煦



高等教育出版社·北京

HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

老人病人护理服务手册 / 北京商贸学校编写. —北京: 高等教育出版社, 2010. 11

首都职工素质教育工程专版教材. 家政服务行业

ISBN 978-7-04-030909-6

I. ①老… II. ①北… III. ①老年病-护理-技术培训-教材 IV. ①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 200616 号

总 策 划 龙 杰 肖彤岭
责任编辑 姚云云 刘金菊
版式设计 宋新士

策划编辑 吴 勇 刘金菊
封面设计 赵 阳
责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 7
字 数 115 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 11 月第 1 版

印 次 2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元



本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30909-00

首都职工素质教育工程专版教材

编 委 会

- 主 任** 韩子荣 (北京市总工会党组书记、副主席)
- 副主任** 霍连明 (北京市总工会副主席)
- 孙善学 (北京市教育委员会专职委员)
- 任建新 (北京市人力资源和社会保障局副巡视员)
- 葛道凯 (中央广播电视大学校长)
- 胡晓松 (北京广播电视大学校长)
- 张 锦 (首都职工素质教育工程领导小组办公室主任)
- 龙 杰 (高等教育出版社副总编辑)
- 编 委** (以姓氏汉语拼音为序)

范秉珍 葛道凯 韩子荣 胡晓松 霍连明
梁秀梅 龙 杰 任建新 孙善学 王永浩
吴 勇 肖彤岭 杨德成 杨 颀 张 锦
张少刚 张有声

首都职工素质教育工程专版教材

编委会办公室

- 主 任** 赵靖芝
- 副主任** 刘金菊

首都职工素质教育工程专版教材——家政服务行业

编 委 会

丛书主编 唐永宏 (北京市商务委服务交易处处长)

黄 伟 (北京市总工会权益部部长)

李大经 (北京家政服务协会会长)

张先民 (北京市三八服务中心主任)

庞大春 (北京家政服务协会副会长)

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

丁 杰 费秀珍 韩 媛 黄 伟

姜彦松 李大经 李雪媛 刘纪平

刘静明 Ludivina Silvestre 庞大春

石立军 孙敏娜 唐永宏 王立新

王雪伶 王 燕 许新元 张先民

张香永 赵靖芝 左 欣

序

由北京市总工会、北京市教育委员会、北京市人力资源和社会保障局、中央广播电视大学、北京广播电视大学等单位共同组织实施的首都职工素质建设工程，是时代的一种选择，是职工迫切呼声的一个回应，是最终惠及职工的一项民心工程，是需要社会方方面面给予扶持的一个新生事物。首都职工素质建设工程系列专版教材的正式出版，不仅为全市职工提供了具有首都特色、行业特色、职业特色和岗位特色的培训课程，而且为加快工人阶级的知识化进程，努力建设一支强大的高素质的职工队伍进行了有益的尝试。

我国是世界上人口最多、劳动力资源最丰富的国家，但是劳动力素质偏低，自主创新能力薄弱，核心技术严重缺乏，制约了我国经济发展和国际竞争力的提高。全面提高职工队伍的整体素质，为全面建设小康社会提供强有力的人才保证和智力支持，是党代表中国先进生产力发展要求必须履行的第一要务，是关系到国家富盛、民族兴衰的一项全局性、战略性任务，也是广大职工群众的根本利益所在。

我国工人阶级之所以是先进阶级，是因为工人阶级始终站在时代前列，引领着先进生产力和生产关系的发展，善于顺应社会前进的潮流。当今世界，新知识、新事物、新变化层出不穷，广大职工群众要更好地担负起历史赋予的光荣使命，必须主动适应社会主义市场经济深入发展和科技进步日新月异的新形势，学习新知识，掌握新技能，增长新本领，谋求新发展，不断增强自身的学习能力、创新能力、竞争能力和创业能力。应当说，组织实施首都职工素质建设工程是保持和发展工人阶级先进性的重要内容和有效途径。

树立和落实科学发展观，建设民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、

安定有序、人与自然和谐相处的社会主义和谐社会，要以满足人的全面需求、促进人的全面发展为目标，在推动改革、促进发展中有效地维护职工的学习权、发展权以及精神文化权益。通过组织实施首都职工素质教育工程，让更多的职工认识到学习创造价值、知识改变命运的道理，让更多的职工树立继续教育、终身学习的全新理念，让更多的职工踏上充满奋斗和希望的学习之路。要引导职工努力掌握多种新知识、新技能，尽快把知识和技能转化为企业效益和社会生产力；动员职工站在知识经济前沿，不断提高运用新科学、新技术的能力，力求在科学研究和技术开发上实现新的突破；帮助职工逐步掌握现代化管理手段，由岗位熟练型向业务专家型转变，成为学习型、知识型、技能型、专家型职工，以逐步解决职工队伍的文化结构、知识层次、技术水平、管理能力不相适应的问题。

我相信，通过整合社会资源，各方通力配合，发挥整体优势，首都职工素质教育工程为全市职工提供的有组织、有计划、有目标、有考核、有激励措施的学习环境和交流平台，一定能够让所有职工都能有机会、有条件参与学习和继续深造，一定能够推动职工群众不断地在实践中充实自己、在竞争中提升自己、在奋斗中完善自己、在事业中实现自身的价值，一定能够进一步加快首都职工队伍的知识化进程！



2005年3月22日

总前言

首都职工素质教育工程是北京市总工会、北京市教育委员会、北京市人力资源和社会保障局、中央广播电视大学和北京广播电视大学等单位，在终身学习背景下，将全面提高首都职工队伍素质作为长期战略任务而为全市职工搭建的公共服务共享平台。为向该平台提供有效、实用的教学内容和课程资源，首都职工素质教育工程领导小组办公室与高等教育出版社联合开展了“首都职工素质教育教学资源建设项目”。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席胡锦涛于2008年10月在人民大会堂同全国总工会新一届领导班子成员和中国工会“十五大”部分代表座谈时发表重要讲话，强调要全面提高职工队伍思想道德素质和科学文化素质，充分发挥“工会大学校”作用，坚持在全国广大职工中深入开展社会主义核心价值观体系建设，特别是要引导广大职工群众牢固树立中国特色社会主义共同理想和实现中华民族伟大复兴的坚定信念，着力培养造就一大批知识型、技术型、创新型的高素质职工，不断推进我国职工队伍知识化进程。

首都职工素质教育工程是深入贯彻落实科学发展观的一项重大举措，是加快推进首都职工知识化进程的务实、创新之举。“首都职工素质教育教学资源建设项目”将以全市职工为受教育主体，以全面提高职工思想道德素质、科学文化素质和技术技能水平为主要目标，以增容新知识、传授新理念、提升新技能为主要内容，以通用能力培训和行业知识培训为支点，确保在最大范围内满足各层次职工职业生涯发展和实现自我超越的需求。

“首都职工素质教育教学资源建设项目”的顺利开展，得到了高等教育出版社的大力支持。作为直属教育部的教育服务机构，参与该项目的建设，是高等教

育出版社“植根教育、弘扬学术、繁荣文化、服务社会”办社宗旨的体现，也是高等教育出版社在落实和践行党培养先进生产力战略举措中发挥知识服务作用的体现。

为尽快将资源建设内容传递到首都职工手中，在“共同参与、共同研究、共同建设”的出版和培训理念的指导下，我们的工作得到了许多专家、业内人士和广大企业与职工的大力支持和有关方面的鼎力相助，在此表示衷心的感谢！

该系列资源建设内容是我们在职工素质教育探索工作中的初步成果。限于我们的能力和水平，不足之处在所难免。衷心期望社会各界、特别是广大学习者提出宝贵意见和建议。

首都职工素质教育工程领导小组办公室

2010年3月2日

前言

随着我国城镇居民人均收入的提高,城镇对家政服务的需求已进入旺盛期,家政服务业就业前景广阔。与此同时,由于经过良好培训的家政服务员的数量不足、服务不规范或缺乏必要的专业技能,家政服务质量尚待提高,家政服务业吸纳就业的潜力尚未得到充分发挥。

促进家政服务业的发展,不仅是政府关注的一项民心工程,也是职业培训机构不可推卸的社会责任。北京商贸学校于2008年年底建成家政服务实习实训基地,并积极申请承担家政服务职业技能培训任务,于2009年2月12日在北京市率先尝试家政服务员免费技能培训,2009年4月17日,正式获准承担北京市家政服务培训任务,目前已培训家政服务人员3700余名,已建成家庭餐制作、模拟家庭、母婴护理、老人护理、衣物洗涤等实训基地。

此次北京商贸学校承担“首都职工素质教育专版教材——家政服务行业”中《老人病人护理服务手册》教材的编写,是在首都职工素质教育工程领导小组办公室的指导下,对家政服务培训经验和教学成果的认真总结。

《老人病人护理服务手册》本着规范现代家政服务的原则,立足家政服务员的实际工作内容,重点介绍了对老年人和老年病人的护理服务知识,力求增强家政服务员的知识水平和服务能力,为家政服务业的发展起到应有的推动作用。

本书大纲、样稿的编写和全书的组织协调工作,由北京商贸学校培训部副主任、高级讲师姜彦松老师负责。原北京同仁医院内科、理疗康复科主任,美国国家整体医学研究院中国区首席研究员,石立军副主任医师负责把握全书医学科学性和第四章的编写;北京商贸学校韩媛讲师负责第一二章的编写;北京商贸学校

图书馆徐英馆长、教海英讲师共同完成第三章的编写；协和医院王红霞老师和北京商贸学校甄光煦老师共同完成第五章的编写。

本书的编写工作，得到了北京商贸学校领导的高度重视和支持。感谢北京师范大学职业与成人教育研究所所长赵志群博士在专业知识方面的及时指点，感谢杭州松下、北京嘉佣坊家政连锁机构、北京乐活整体医学研究室提供了调查研究平台，感谢高等教育出版社编辑对稿子的修改润色。

由于编者水平所限，书中难免有不当之处，欢迎各方批评指正，以便再版时更正。

编者

2010年9月

目 录

第一章 老年人相关知识	1
第一节 老年人的年龄划分	2
一、不同老年人年龄划分标准	2
二、我国老年人年龄划分标准	3
三、世界卫生组织关于老年人的年龄划分标准	3
第二节 老年人的健康	4
一、老年人健康的多维标准	4
二、老年人的身体健康	5
三、老年人的心理健康	6
第三节 与老年人的沟通	10
一、老年人的生活习惯	10
二、老年人对服务人员的要求	11
三、与老年人沟通	12
第二章 老年人日常生活护理	14
第一节 老年人家居环境清洁	15
一、房间清洁	15
二、电器清洁	16
三、衣物清洁	18
四、日常用具清洁与消毒	19
第二节 老年人个人卫生清洁与护理	21
一、皮肤清洁与护理	21

二、头发清洁与护理	24
三、口腔清洁与护理	25
第三节 老年人日常生活照料	27
一、睡眠	27
二、排泄	28
三、运动	29
四、老年人的安全照料	30
第三章 老人病人的饮食健康	32
第一节 老年人健康饮食一般原则	33
一、老年人膳食指南	33
二、老年人平衡膳食宝塔	37
第二节 老年人三餐饮食营养需求	44
一、早餐的饮食营养特点	44
二、午餐的饮食营养特点	46
三、晚餐的饮食营养特点	49
第三节 老年人四季饮食营养保健	52
一、老年人的春天饮食营养保健	52
二、老年人的夏天饮食营养保健	54
三、老年人的秋天饮食营养保健	57
四、老年人的冬天饮食营养保健	60
第四节 病人饮食营养配餐	63
一、糖尿病病人的饮食营养配餐	63
二、痛风病人的饮食营养配餐	65
三、高血脂病人的饮食营养配餐	67
四、脂肪肝病人的饮食营养配餐	68
五、骨质疏松病人的饮食营养配餐	69
六、高血压病人的饮食营养配餐	70
七、恶性肿瘤病人的饮食营养配餐	71

第四章 老年人常见病的家庭护理	74
第一节 高血压病人的家庭护理	75
一、高血压常见症状	75
二、高血压病人的护理要点	75
第二节 糖尿病病人的家庭护理	77
一、糖尿病常见症状	77
二、糖尿病病人的护理要点	77
第三节 脑血管病人的家庭护理	79
一、脑血管病常见症状	79
二、脑血管病人的护理要点	79
第四节 心血管病人的家庭护理	81
一、心血管病常见症状	81
二、心血管病人的护理要点	81
第五节 骨关节病人的家庭护理	83
一、骨关节病常见症状	83
二、骨关节病人的护理要点	83
第六节 呼吸系统疾病病人的家庭护理	85
一、呼吸系统疾病常见症状	85
二、呼吸系统疾病病人的护理要点	85
第七节 恶性肿瘤病人的家庭护理	87
一、恶性肿瘤常见症状	87
二、恶性肿瘤病人的护理要点	87
第五章 紧急施救与医院就诊	89
第一节 紧急施救	90
一、体征监护	90
二、突发疾病求助	92
三、突发疾病的家庭处理	93
第二节 医院就诊	96
一、挂号注意事项	96

二、就诊等待	96
三、缴费与拿药	96
四、急诊与留院观察	96
五、煎中药的方法	97
六、服药注意事项	97

第一章 老年人相关知识



学习目标

1. 了解老年人的年龄划分标准；老年人健康的多维标准；身体及心理健康的标准。
2. 熟悉老年人的心理和身体特征；老年人的生活习惯。
3. 掌握老年人常见心理问题及其应对措施；老年人保持身体健康应注意的问题；与老年人沟通的原则和应注意的问题。



本章学习要求

内 容	应知程度	应会程度
老年人的年龄划分	☆☆	
老年人的健康	☆☆☆	☆☆☆☆
老年人的沟通	☆☆☆	☆☆☆☆

第一节 老年人的年龄划分

一、不同老年人年龄划分标准

人体衰老是一个渐进的过程。影响衰老的因素很多，而且人体各器官的衰老进程不一，个体差异很大。因此，“老年”只能是个笼统的概念，很难绝对地界定个体进入老年的时间。我们常以大多数人的变化时期为标准，介绍几种老年人年龄划分的新标准。

1. 根据年代年龄确定老年人

年代年龄，即出生年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。西方一些发达国家把 65 岁以上称为老年期。发展中国家规定男子 55 岁、女子 50 岁为老年期的开始。我国根据实际情况，规定 60 岁以上为老年期。

2. 根据生理年龄来确定老年人

生理年龄就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反映这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄可分为四个时期：出生至 19 岁为生长发育期，20 ~ 39 岁为成熟期，40 ~ 59 岁为衰老前期，60 岁以上为衰老期。所以，生理年龄 60 岁以上的人被认为是老年人。但生理年龄和年代年龄的含义是不同的。生理年龄的测定主要采用血压、呼吸量、视觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等多项生理指标来确定。

3. 根据心理年龄来确定老年人

心理年龄是根据个体心理活动的特点来确定的个体年龄。心理年龄是以意识和个性为主要测量内容。心理年龄分为 3 个时期：出生至 19 岁为未成熟期，20 ~ 59 岁为成熟期，60 岁以上为衰老期。心理年龄 60 岁以上的人被认为是老年人。心理年龄和年代年龄的含义是不一样的，如年代年龄 60 岁的人，他的心理年龄可能只有 40 ~ 50 岁。

可见，年代年龄受之父母，不可改变。生理年龄和心理年龄却可以通过身