



# 关爱父母 健康枕边书



《关爱父母 健康枕边书》编委会 编

- ◎ 养成科学的生活习惯
- ◎ 保持良好的健康状态
- ◎ 和父母一起捍卫健康

石油工业出版社



# 关爱父母 健康枕边书



《关爱父母 健康枕边书》编委会 编

石油工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

关爱父母健康枕边书 / 《关爱父母健康枕边书》编委会编.  
北京: 石油工业出版社, 2015. 9  
ISBN 978-7-5183-0811-8

I. 关…

II. 关…

III. ①中年人-保健-普及读物 ②老年人-保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第163099号

关爱父母 健康枕边书  
《关爱父母 健康枕边书》编委会 编

出版发行: 石油工业出版社  
(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: <http://www.petropub.com>

编辑部: (010)64253607 图书营销中心: (010)64523731 64523633

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

---

2015年9月第1版 2015年10月第2次印刷  
880毫米×1230毫米 开本: 1/16 印张: 34.25  
字数: 490千字

---

定 价: 48.00元

(如发现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)  
版权所有, 翻印必究

《关爱父母 健康枕边书》编委会

策划：关晓红 王伟刚

主编：孟令权 胡安梅 李尔曼

编委：丁俊丽 马春华 王文红 王世新 王志凯

王悦 刘丽花 张芸 张前 张彩虹

张辉林 李继光 李晶 杨晓静 沈丽

陈远惠 徐赫男 柴兰英 陶晓春 黄达

韩晔 鲁新萍 魏书侠

统稿：孟令权 李东



我国已进入老龄化社会，人均寿命在不断延长。当今社会，老年人约有20年处于生活自理能力不足或患病状态，需要他人照护。但老年人如何管理自己的健康，子女如何帮助父母保持健康、应对疾病，一直是许多人的困惑。

陪着父母慢慢变老、颐养天年，是人世间难得的温情！父母健康长寿是无数子女的心愿！但许多子女因工作忙照顾不上父母，甚至长年出差、出国、与父母异地居住，“常回家看看”都变成了奢望。特别是“头戴铝盔走天涯，哪里有石油哪里就是我的家”“四海为家、野战为乐”的石油人，父母的健康成了许多儿女报效祖国、努力工作之余的忧虑，甚至遗憾！

如何帮助父母健康、快乐地享受老年生活呢？

首先，要与父母一起学习科学的老年生活方式的有关知识，掌握与老年人沟通的技能，了解老年人常患疾病、常见意外和急症的应对方法。同时，还要学习如何照顾老人、如何照顾患病的老人。

其次，要努力提高自己的和父母的健康素养，要帮助父母一起学会如何评估自己的健康和患病状态，如何判定自己的健康和患病风险，如何在生活中改善和保持自己的健康水平，如哪些膳食、运动、娱乐、习惯是有利于个人

快乐、健康生活的。

当然，最重要的是要父母真正明白“健康靠自己捍卫”，不但要“知”，还要“行”。让父母在学习健康生活知识的基础上，能够不断提高个人健康管理意识和能力，能够按照健康生活方式的要求去做、去行动，能够积极乐观地度过老年生活！

帮助父母实现健康长寿的愿望不容易做到，希望本书能够成为天下儿女帮助父母实现健康长寿愿望的导引，成为儿女送给父母的最适用、最珍贵的礼物。

本书是由中国石油中心医院从事老年医学和健康管理工作的医护人员利用业余时间编写完成的，在编写过程中参阅和借鉴了40余部相关著作和大量期刊文献。我们衷心希望本书能够得到读者的喜爱，也希望本书能够成为从事老年健康管理机构和老年大学的工作用书，真诚期待大家对书中的差错和不足之处提出意见和建议。

愿天下子女都能用科学的知识和方法孝敬父母，愿所有天下父母都能健康长寿，都有一个快乐幸福的晚年。

编者

2015年6月



## 第一篇 老化

第一章 认知老化.....	3
年龄是如何计算的.....	3
平均预期寿命在不断增加.....	4
老年人分类与雅称.....	5
客观认识老年人的价值.....	6
老化的表现有哪些.....	7
老化的原因.....	8
老化的学说.....	10
第二章 老化是自然的生理变化.....	12
组织细胞的变化.....	12
代谢的变化.....	13
呼吸道的变化.....	13
心血管的变化.....	14
消化系统的变化.....	15
泌尿系统的变化.....	16
内分泌的变化.....	17
神经系统的变化.....	18
眼耳的变化.....	19
口腔的变化.....	20

第三章 应对老化 .....	21
我国养老模式发展现状 .....	21
我国老年保健工作原则 .....	22
联合国老年保健的五个原则 .....	24
怎样面对老化 .....	25
接受衰老 .....	26
抗衰老 讲方法 .....	27
处变不惊好心态 .....	28
老年人也要热爱生活 .....	29
在生活方式上追求“活跃老化” .....	31

## 第二篇 健康

第一章 健康标准 .....	35
健康的标准 .....	35
健康老人的国际标准 .....	36
健康老人的传统标准 .....	37
健康老人的现代标准 .....	38
什么是健康老龄化 .....	39
健康老龄化的目标 .....	40
健康老龄化的意义 .....	41
第二章 关注健康 .....	43
关注自身健康状况 .....	43
躯体健康的自我监测 .....	44
清晨看健康 .....	45
体重看健康 .....	46
排便看健康 .....	47
照镜子看健康 .....	48



体育锻炼看健康.....	49
用餐看健康.....	50
睡眠看健康.....	51
疼痛与健康.....	52
重视尿失禁.....	53
步态异常看健康.....	54
<b>第三章 健康体检.....</b>	<b>55</b>
重视健康体检.....	55
个性化体检.....	56
体检结果与疾病诊断.....	57
怎样看待体检报告.....	57
重视体检报告的解读.....	58
怎样保存体检报告.....	59
体检报告中各项指标的含义.....	60
影像学检查的相关提示.....	67
<b>第四章 健康是人生的第一财富.....</b>	<b>68</b>
健康基石.....	68
健康生活方式纲要.....	70
老年人健康的综合评价.....	71
老年人健康要诀.....	72

## 第三篇 膳食

<b>第一章 膳食中的营养素.....</b>	<b>77</b>
七大营养素.....	77
食物中的营养素.....	82

第二章 四季营养 .....	84
春季营养.....	84
夏季营养.....	84
秋季营养.....	85
冬季营养.....	86
第三章 合理膳食寿命长.....	88
合理膳食是健康之根.....	88
正确使用保健食品.....	92
第四章 老年病患者的膳食.....	95
高血压患者怎么吃.....	95
血脂异常患者怎么吃.....	96
糖尿病患者怎么吃.....	97
痛风患者怎么吃.....	99
冠心病患者怎么吃.....	100
骨质疏松患者怎么吃.....	101

## 第四篇 运动与娱乐

第一章 生命在于运动.....	105
运动让人更年轻.....	105
运动有利于疾病的康复和预防.....	106
老年人运动注意事项.....	112
常见的运动损伤.....	117

<b>第二章 运动方法</b> .....	<b>118</b>
快乐地散步 .....	118
悠然地跑步 .....	119
健身操让您充满活力 .....	121
老年朋友一起来舞蹈 .....	122
太极拳号称黄金锻炼项目 .....	123
老人舞剑 意在健康 .....	124
适合老年人的球类运动 .....	125
腿脚好的老年人可登山 .....	126
游泳是最有益健康的运动 .....	127
骑自行车要严防摔伤 .....	128
健身器材练肌力 .....	129
颈椎运动操 .....	130
腰背肌锻炼 .....	134
年老常踢不老腿 .....	136
膝关节养护练肌肉 .....	137
针对骨质疏松的锻炼 .....	138
<b>第三章 积极娱乐 修身养性</b> .....	<b>140</b>
娱乐身心健康常伴 .....	140
结伴旅游好处多 .....	141
音乐怡神也炼身 .....	142
养花弄草乐逍遥 .....	143
养鸟遛狗视为友 .....	143
垂钓绿春湾 .....	144
放高风筝让心飞翔 .....	145
弈棋打牌乐在其中 .....	146
舞文弄墨习书画 .....	147
安全娱乐悦无边 .....	148

## 第五篇 心 理

第一章 老有所乐 .....	151
“能活一百岁 敢活一百岁” .....	151
没有时间觉得老 .....	152
长寿老人的心理特征 .....	153
“八字要诀”让您活过 100 岁 .....	153
老年人养“心”七法 .....	154
快乐与宽容 .....	155
老年戒得 .....	156
安贫乐道 .....	157
微笑让生活更美好 .....	158
幽默让生活更快乐 .....	159
第二章 处变不惊 随遇而安 .....	161
为退休做好准备 .....	161
热爱离退休后的快乐生活 .....	163
预防“离退休综合征” .....	164
“回归心理”损健康 .....	164
如何应对日常不良生活事件 .....	165
应对“空巢综合征” .....	166
走出晚年生活误区 .....	167
如何摆脱不良情绪 .....	168
正确认识生命和死亡 .....	169
老年丧偶的心理调节 .....	170
第三章 疾苦在身 宜善摄心 .....	172
怎样克服患病时的不良心理 .....	172
老年抑郁症的自我调节 .....	173

高血压老年人的自我调节 .....	175
糖尿病老人的自我调节 .....	177
脑血管疾病患者的心理调节 .....	178
警惕老年强迫症 .....	181

## 第六篇 生活起居

<b>第一章 睡眠与健康 .....</b>	<b>185</b>
睡眠和健康睡眠 .....	185
时间和质量是健康睡眠的保证 .....	186
老年人的睡眠特点 .....	186
老年人为何容易睡不好 .....	187
睡眠不足的危害 .....	188
怎样才能睡得好 .....	189
合理午睡 神清气爽 .....	192
<b>第二章 排便与健康 .....</b>	<b>193</b>
老年人易便秘 .....	193
便秘的自我调节 .....	194
老年人排便隐患多 .....	195
科学应对老年人腹泻 .....	196
<b>第三章 排尿与健康 .....</b>	<b>199</b>
老年人为什么容易夜尿多 .....	199
科学应对老年人尿失禁 .....	200
科学应对老年人尿路感染 .....	201
<b>第四章 性与健康 .....</b>	<b>203</b>
正确看待老年人的性生活 .....	203

压抑性欲 有害无益.....	204
健康性生活.....	204
节制性生活.....	205
<b>第五章 理念习惯与健康.....</b>	<b>207</b>
好习惯 好健康.....	207
日常生活有规律 .....	208
老年人也需要交朋友.....	208
与子女相处养成好习惯.....	209
帮子女带好孩子.....	210
旅游影响起居习惯.....	211
节日影响起居习惯.....	212
购物养成好习惯.....	214
难得的“老来俏”.....	214
活到老学到老.....	215
善于劳逸结合.....	216
易被忽视的不良习惯.....	217

## 第七篇 环境

<b>第一章 住宅环境.....</b>	<b>221</b>
长寿离不开好环境.....	221
住宅选址有讲究.....	222
住宅朝向的选择.....	222
环境绿化的作用.....	223
噪声及对人体的影响.....	224
<b>第二章 室内环境.....</b>	<b>226</b>
健康家居对老年人更重要.....	226

减少室内空气污染满足生理健康.....	226
减少家居环境污染满足心理健康.....	227
花卉改善居室环境.....	228
预防空调病.....	229
<b>第三章 水与土壤.....</b>	<b>230</b>
水污染及其危害.....	230
土壤污染及其危害.....	230
<b>第四章 空气污染.....</b>	<b>232</b>
空气污染及常见的污染物.....	232
PM2.5 和雾霾的危害.....	233
PM2.5 的预防方法.....	234
雾霾天的生活应对.....	234
臭氧及其危害.....	235
减少臭氧污染，人人有责.....	236
<b>第五章 阳光与紫外线.....</b>	<b>237</b>
健康生活需要阳光.....	237
紫外线有益也有害.....	238
紫外线可致病.....	238
预防紫外线损伤.....	239
<b>第六章 辐射的危害.....</b>	<b>241</b>
电磁辐射无处不在.....	241
电磁污染会导致哪些人体损害.....	242
电磁辐射的防护建议.....	242
放射性污染危害健康.....	243

第七章 环境中的病原体.....	244
环境中的致病微生物.....	244
人畜共患病.....	245

## 第八篇 不 适

第一章 眼不适.....	251
视物模糊小心白内障.....	251
白内障的预防.....	252
白内障的饮食与治疗.....	253
眼睛胀痛提防青光眼.....	254
视力下降警惕黄斑变性.....	255
眼睛刺痛小心结膜炎.....	256
分泌物多小心“红眼病”.....	257
第二章 耳不适.....	259
耳 鸣.....	259
老年性耳聋.....	260
第三章 口腔不适.....	265
牙齿磨损.....	265
牙齿松动.....	266
牙齿缺失.....	267
口腔黏膜不适.....	268
牙痛与龋齿.....	269
牙周病.....	271
义齿引起的不适.....	272
正确刷牙防不适.....	273



第四章 疼 痛.....	275
疼痛不要忍.....	275
头 痛.....	276
胸 痛.....	279
腹 痛.....	282
颈肩腰腿痛.....	285
第五章 其 他.....	286
发 热.....	286
咳 嗽.....	290
咯 血.....	293
衰 弱.....	295

## 第九篇 老年常见病

第一章 支气管炎与肺炎.....	299
慢性支气管炎.....	299
老年肺炎.....	302
第二章 高血压.....	305
高血压的疾病特点.....	305
高血压的控制.....	306
高血压应做哪些检查.....	307
高血压的治疗.....	307
高血压与低血压并存如何解决.....	308
环境习惯与高血压.....	309
高血压的健康促进要点.....	309