

一部专为老年人量身定做的新世纪健康宝典

OLD PEOPLE'S HEALTH A READING BOOK



老年人的健康长寿是全家人的幸福

老年健康 指导手册

老年保健要点：安乐、知足；素食、常动；戒烟、少酒。

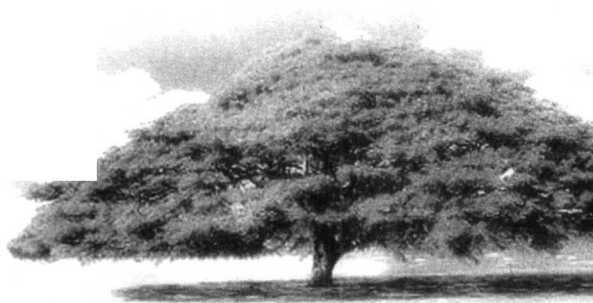
觉要睡好不在多，粗茶淡饭不过饱；尽量走路不坐车，平心静气不妄劳！

中国华侨出版社

范晓清◎主编

一部专为老年人量身定做的新世纪健康宝典

OLD PEOPLE'S HEALTH A READING BOOK



老年健康 指导手册

主编 范晓清
撰写 闫硕 郭雯 刘娜
赵冰清 王建豫

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康指导手册/范晓清主编; 闫硕等编. —北京: 中国华侨出版社, 2007. 1

ISBN 978—7—80222—233—5

I. 老… II. ①范…②闫… III. 老年人—保健—手册
IV. R161. 7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143570 号

老年健康指导手册

主 编/范晓清

责任编辑/高文喆

责任校对/志钢

装帧设计/袁建峰

版式设计/章 丽

经 销/新华书店

开 本/720×960 毫米 1/16 印张/24 字数/340 千字

印 刷/北京市昌平长城印刷厂

版 次/2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978—7—80222—233—5/G · 195

定 价/35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

内 容 提 要

老年人是社会的一个特殊年龄群体，有着不同于其他群体的特点。一方面，老年人曾年轻过；另一方面，老年人已不再年轻。到了老年之后，随着身体素质、健康状况、生活内容、生活方式、活动范围等一系列的变化，老年人的心理状态、精神状态等也会出现不同于年轻人的变化。如何客观地面对这些变化，并根据已经出现的变化调整自己以更好地适应生活，是每个老年人都应该重视的问题。让老年人客观、正确、全面地了解自己，让社会客观、正确、全面地了解老年人，全社会共同努力来改善老年人的生活，使更多的老年人能够更加健康、更加幸福地度过一个长寿的晚年，正是本书编写的目的所在。

本书第一部分主要向读者介绍了关于衰老的基本知识、由衰老引起的老年人生理和心理上的变化以及一些老年人日常保健常识等；本书第二、三部分主要是介绍一些老年人的日常护理知识和饮食营养上应该注意的问题；第四、五、六部分重点在于介绍有益于老年人健康的有氧运动、养生方法以及休闲娱乐方式；最后一部分，也就是本书的第七部分，集中介绍了一些老年人常见的疾病以及这些疾病的治疗方法。

尽享天年（序）

众多老年人为国家、为人民，辛辛苦苦工作了一辈子，到了离退休的年龄，离开了辛勤工作的岗位，本应幸福、快乐地安度晚年。但许多老年人却因几十年的工作劳累、身体器官的自然老化，或多或少地患了一些老年病和其他的病症，使本来平静的晚年生活，平添了烦恼和不便。

说起老年病可能大家并不陌生，像冠心病、高血压、慢性支气管炎、溃疡病、糖尿病、脑动脉硬化症、老年性痴呆、更年期综合症、前列腺肥大、骨质疏松症、肿瘤病等等，都是困扰老年人的常见病。

古人云：人活七十古来稀！现如今，生活水平同改革开放前，不可同日而语，享有百岁已不再是稀有之事。但是，还有许多人，因人为的原因：或不了解养老防衰的知识、或因日常不良生活方式、或对疾病防治不当等，皆可造成疾病缠身，刚过六十即已“老态龙钟”，甚至因此而辞世，像这样的情况也并不少见。

中医奠基之作——《黄帝内经》上说：“饮食有节，起居有常，不妄作劳；故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”作为已经离退休的老人们，如能掌握一些老年健康方面的知识，注重日常养生保健、积极治疗已有疾病，“安享晚年、延年益寿”则并非难事。

本书参考古今众多养生保健文献，根据我国传统医学、现代



老年健康

指导手册

医学，以及中医养生学、营养学、运动学等诸多学科的知识，由从事老年健康研究多年的专业人士执笔，撰写了这部《老年健康指导手册》。其内容涉及老年健康的方方面面，为众多老人们的日常保健，提供了许多具体有益的知识，以及如何运用这些知识的方法。

相信本书的出版，必将成为广大老年人日常保健的好帮手、好参谋、好顾问；衷心祝愿所有的老年朋友，健康长寿、尽享天年！

目 录

一、基本知识篇

我国古代大教育家孔子曾对人生中的几个年龄阶段做过这样的描述：三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而随心所欲不逾矩。在古代，老人的概念一般是指过了“知天命”之年，即五十岁以后。随着社会的发展，这个标准也在不断改变。现在，我们习惯上把六十岁看做进入老年的门槛。

老年人为社会工作了一辈子，献出了自己一生的精力和智慧，本应在退休之后安享晚年，但是随着白发的增多，他们的各项身体机能也逐渐退化，加之生活状态的突然转变，各种身体或心理上的疾病往往也接踵而至。如何提高老年人的生活质量，让这些为国家建设贡献了一生的老人们，既能益寿延年，又能健康快乐？这正是本书所要关注的问题。在这里，我们将逐步、详尽地向您介绍老年人的生理、心理特点以及如何为他们做好日常保健的各种知识。

第一章 天年与衰老	(3)
一、追求天年与健康长寿	(3)
二、衰老及相关学说	(5)
三、传统医学对衰老原因的认识	(6)



四、有关老年人年龄的界定	(8)
五、是什么导致了早衰	(9)
六、影响寿命的外在因素	(11)
七、影响寿命的内在因素	(12)
第二章 老年人的生理改变	(14)
一、人体衰老有哪些基本变化	(14)
二、老年人神经系统的改变	(16)
三、老年人心血管系统的改变	(17)
四、老年人呼吸系统的改变	(18)
五、老年人消化系统的改变	(20)
六、老年人内分泌系统的改变	(21)
七、老年人泌尿生殖系统的改变	(22)
八、老年人新陈代谢方面的变化	(24)
九、老年人的皮肤有哪些变化	(25)
第三章 老年人的心理特点	(27)
一、老年人的心理特点有哪些	(27)
二、老年人的心理健康标准	(28)
三、老年人在性格方面有哪些特点	(30)
四、老年人的常见心理问题	(31)
五、心理衰老最可怕	(33)
六、莫让失落感影响晚年幸福	(34)
七、莫让孤独感伴随整个晚年	(35)
八、正确看待性心理	(36)
第四章 日常保健常识	(39)
一、合理膳食促进健康	(39)
二、生活规律预防疾病	(40)
三、心态乐观才能长寿	(41)
四、坚持运动增强体质	(43)
五、劳逸结合避免疲劳	(44)

六、培养兴趣激发热情	(45)
七、保证睡眠养生之道	(46)
八、合理用药确保平安	(48)
第五章 定期体检很重要	(50)
一、定期体检的重要性	(50)
二、老年人应重点检查哪些项目	(51)
三、有哪些征象时一定要进行体检	(52)
四、体检前一定要做好各项准备	(53)
五、体检中的注意事项有哪些	(55)
六、常用化验项目及其参考值	(56)

二、日常护理篇

2000年联合国第二届老龄大会,公布了一项数字,那就是我国60岁以上的老龄人口已经达到了1.32亿,占总人口数的10%以上。这项数字表明,我国已经进入老龄化社会。预计到2020年,65岁以上的老龄人口将达到1.67亿人,到2025年,老年人的比例将突破总人口数的20%。

随着年龄的不断增长,身体的各个组织器官及免疫力也在逐年衰退,老年人已经成为众多慢性疾病主要“攻击”的对象。面对这一现状,无论是老年人还是其子女不仅要关注对这些疾病的预防和诊治,还要更加注意对老年人的日常护理。本篇共有五章,分别针对日常生活中各个方面的护理要点进行介绍,希望能给老年朋友们以帮助。

第一章 老年人护理要点	(63)
一、老年人的护理内容有哪些	(63)

二、做好护理记录很重要	(65)
三、护理老人需着重观察哪些方面	(66)
四、加强对老年人的心理护理	(68)
五、舒适的病床对护理很重要	(70)
六、护理老年人时对居室的要求	(71)
第二章 家庭日常护理	(73)
一、体温的测量方法	(73)
二、脉搏的测量方法	(74)
三、血压的测量方法	(75)
四、如何测量呼吸	(77)
五、如何进行冷敷和热敷	(78)
六、怎样帮卧床老人改变体位	(80)
七、帮助老年人进食应注意什么	(82)
第三章 常见病的护理要点	(84)
一、心血管疾病的护理要点	(84)
二、高血压的护理要点	(85)
三、糖尿病的护理要点	(87)
四、高脂血症的护理要点	(88)
五、呼吸系统疾病的护理要点	(89)
六、消化道疾病的护理要点	(90)
七、睡眠障碍的护理要点	(92)
八、老年性骨质疏松症的护理要点	(93)
九、老年性痴呆症的护理要点	(94)
十、青光眼和白内障的护理要点	(95)
第四章 非处方药的应用	(97)
一、老年人应该怎样服药	(97)
二、老年人滥用药物的危害	(98)
三、药物服用时间有讲究	(99)
四、服用中药的注意事项	(101)

五、注意药物的配伍禁忌·····	(102)
六、药物服用与饮食禁忌·····	(103)
七、老年人须慎用哪些药物·····	(105)
八、怎样阅读药物使用说明书·····	(106)
九、老年人应常备的药物有哪些·····	(107)
第五章 家庭急救小常识 ·····	(110)
一、老年人的急救原则和要点·····	(110)
二、突然晕倒后怎样急救·····	(111)
三、呼吸心跳骤停的急救处理·····	(112)
四、怎样处理老年人的外伤出血·····	(114)
五、老年人骨折时怎样急救·····	(115)
六、烧、烫伤的急救处理·····	(116)
七、老年人食物中毒后怎么办·····	(117)
八、老年人煤气中毒怎样救护·····	(119)

三、饮食营养篇

民以食为天。饮食是人类生存的最基本条件,食物中含有
人类健康所需各种元素。事实上,人类自身所需的营养元素都
只能从食物中获取。如果人体得不到食物中这些必需的营养就
会生病。人们常说:“吃什么补什么。”虽然不是完全正确,但是
也间接地反映了食物对人体健康的重要作用。

合理、科学的饮食是保证健康的重要条件,也是老年保健的
一项重要内容。通过合理的膳食安排能够在一定程度上增强老
年人体质、延缓衰老、预防疾病,从而达到养生长寿的目的。同
样,如果不注意饮食,只把它当做一件每天必须要做的事随便打
发一下,那么就不能得到食物给予人类的赠与:健康和活力。对

于老年人来说,更应该注重饮食,给自己的晚年增加健康和活力。

第一章 营养与长寿	(123)
一、长寿的必需营养素有哪些	(123)
二、老年人每日需要多少热量	(125)
三、老年人饮食着重科学搭配	(126)
四、良好饮食习惯有利于长寿	(127)
五、老年人一日三餐怎么吃	(128)
六、合理安排四季饮食	(130)
第二章 适宜老年人的食物	(132)
一、老年膳食牛奶不可少	(132)
二、喝豆浆对老年人的益处	(133)
三、水果让老年人健康永驻	(134)
四、哪些蔬菜最适宜老年人	(136)
五、对老年人有益的主食有哪些	(138)
六、绿茶对老年人健康大有裨益	(139)
七、蜂蜜有延年益寿之效	(140)
第三章 老年人饮食宜忌	(142)
一、老年人宜增加高蛋白摄取	(142)
二、多吃维生素能够抗衰老	(143)
三、矿物质可以延年益寿	(144)
四、宜多吃富含纤维素的食物	(145)
五、保证饮食卫生的要点	(146)
六、杜绝高脂、高胆固醇膳食	(147)
七、老年人要慎饮咖啡	(148)
八、限酒对老年人极其重要	(149)

第四章 老年人日常食疗方	(151)
一、芹菜拌核桃	(151)
二、芝麻拌菠菜	(152)
三、凉拌海蜇丝	(152)
四、素炒双菇	(153)
五、鲜奶炒莴笋	(153)
六、素炒苦瓜	(154)
七、拔丝猕猴桃	(155)
八、大葱烧海参	(155)
九、老藕蒸牛脯	(156)
十、鱼香兔肉	(157)
十一、黄花木耳焖牛肉	(157)
十二、黄酒焖甲鱼	(158)
十三、冬瓜黑鱼汤	(159)
十四、银耳红枣鸽蛋羹	(159)
十五、红枣鱼头汤	(160)
十六、莲子梗米粥	(160)
十七、荤素鱼肉饺	(161)
十八、南瓜焖饭	(162)
十九、小米饭	(162)
二十、桂花小窝头	(163)
第五章 老年人日常药膳方	(164)
一、素焖山药	(164)
二、首乌烧猪肝	(164)
三、枸杞烧猪腰	(165)
四、杜仲炒腰花	(166)
五、首乌炒鸡丁	(166)
六、归芪炖羊肉	(167)
七、黄精鳝鱼丝	(168)



八、虫草焖鸭·····	(168)
九、生地龙枣炖母鸡·····	(169)
十、橘皮兔肉·····	(170)
十一、枸杞蒸鸡肉·····	(170)
十二、山药羊肉汤·····	(171)
十三、茉莉枸杞鸡肝汤·····	(172)
十四、虫草乌龟汤·····	(172)
十五、参芪炖甲鱼·····	(173)

四、有氧运动篇

随着经济增长,现代化进程的日益提高,人们的生活质量有了明显改善,并且越来越多的老年人不甘于退休后在家赋闲,而是追求培养更广泛的兴趣爱好和更丰富的休闲锻炼。其中越来越多的老年人加入到有氧运动的健身行列中来,这种普及应该说是符合科学健身的趋势。当然,也和它的进行方式、保健疗效有着密不可分的直接关系。

本篇第一章介绍了有氧运动的基本知识,帮助老年朋友对有氧运动有一个更明确具体的认识;第二章列举了一些常见并简单易行的有氧运动,供老年朋友根据自己的身体状况和喜好自行选择;第三章则提示老年朋友们如何预防在运动中受到损伤,以及可能发生的意外情况和应对措施。

第一章 有氧运动概述·····	(177)
一、有氧运动观念的普及·····	(177)
二、有氧运动包括哪些运动项目·····	(178)
三、有氧运动对老年人有哪些益处·····	(179)

四、有氧运动能调适老年人心理·····	(180)
五、怎样科学地进行有氧运动·····	(181)
六、老年人怎样合理安排运动量·····	(183)
七、老年人锻炼应注意哪些事宜·····	(184)
八、什么是有氧运动疗法及其原则·····	(185)
九、有氧运动对疾病的治疗作用·····	(187)
第二章 适宜老年人的运动 ·····	(189)
一、游泳是最有效的有氧运动·····	(189)
二、传统有氧运动——太极拳·····	(190)
三、老年人的钟爱——门球·····	(192)
四、焕发老年人的活力——交谊舞·····	(193)
五、最安全的老年运动——步行·····	(195)
六、适度慢跑有助老年人健康·····	(196)
七、简便实用的有氧运动——爬楼梯·····	(198)
第三章 避免运动损伤 ·····	(200)
一、如何避免运动损伤·····	(200)
二、怎样处理运动中的头面部损伤·····	(201)
三、怎样预防运动时脊椎损伤·····	(202)
四、运动中可能出现的上肢损伤·····	(203)
五、运动中可能出现的下肢损伤·····	(204)
六、怎样预防运动时中暑·····	(206)

五、养生益寿篇

养生益寿是许多老年人的追求,但是养生益寿亦有方法和讲究。科学地、正确地运用养生之法,确实可以维持健康,增强体质,延年益寿;反之,如果盲目迷信偏方,使用了不正确的方法,可能会事与愿违甚至导致严重后果。



生命是与人的内外环境息息相关的。内在环境指人自身的因素和状态,包括体质、健康状况、生活习惯、情绪、心境、性格等;外在环境则是指人生存的外界环境,包括自然环境、社会环境以及时令变化对人体的影响等。只有从内外两方面同时注意,同时入手,才能正确有效地养生益寿。

第一章 四时养生法	(211)
一、四季变化对人体的影响	(211)
二、顺应自然是延年益寿的关键	(213)
三、四时养生的原则有哪些	(214)
四、春季养生的要点有哪些	(216)
五、夏季养生的要点有哪些	(218)
六、秋季养生的要点有哪些	(219)
七、冬季养生的要点有哪些	(220)
第二章 起居养生法	(222)
一、“起居有常”的健康意义	(222)
二、作息规律要顺应自然	(223)
三、养生保健需要有劳有逸	(224)
四、老年人应怎样着装	(226)
五、老年人起居应避免危险动作	(228)
六、老年人洗澡应注意什么	(229)
七、老年人应坚决戒烟	(231)
第三章 睡眠养生法	(233)
一、什么是睡眠及其生理功能	(233)
二、中医对人体睡眠的认识	(235)
三、老年人睡眠有哪些特点	(236)
四、老年人需要多少睡眠时间	(237)

五、老年人需要什么样的睡眠环境·····	(239)
六、老年人怎样保证睡眠质量·····	(240)
七、老年人常见的睡眠障碍有哪些·····	(242)
八、老年人睡眠需注意哪些问题·····	(243)
第四章 房事养生法 ·····	(245)
一、房事养生的生理作用·····	(245)
二、老年人的性生理特点·····	(246)
三、房事对老年人生活的意义·····	(248)
四、老年人怎样保持和谐性生活·····	(249)
五、老年人房事养生重在适度·····	(250)
六、老年人常见的房事问题·····	(251)
七、哪些情况应禁止房事·····	(252)
第五章 其他养生法 ·····	(254)
一、调神养性法·····	(254)
二、保养正气法·····	(256)
三、环境养生法·····	(257)
四、沐浴养生法·····	(258)
五、娱乐养生法·····	(260)

六、休闲娱乐篇

休闲娱乐在人的生活中具有不可替代的作用,是人们生活乐趣的主要来源。对于老年人来说,大部分已经不再工作,于是休闲娱乐便成了他们老年生活最重要的内容。

工作劳累了大半辈子,终于可以放下压力享享清福了。清福者,清静之幸福也。但是这“清静”,一不小心可能会变成“冷清”。老年人怎样才能让自己的晚年生活清静而不冷清呢?这就要选择适合自己的休闲娱乐方式了。适合老年人的娱乐方

