

中老年

ZHONG LAO NIAN JIAN KANG RE MEN HUA TI

健康热门话

主 编

石梅初 杨顺秋 毛 屏

题



军事医学科学出版社

中老年健康热门话题

主 编	石梅初	杨顺秋	毛 屏
副主编	乔远贵	周安明	王腾芳
	罗明忠	易晓阳	王 彦
总编审	戴志鑫	查 红	
编 委	王振丽	王友明	牛丽丽
	付 斌	石敬华	艾 军
	江 田	李玉萍	李德梅
	余德树	张 惠	杨雪梅
	杨绍林	金 颖	郑文琪
	骆汉生	钟 燕	高田军
	黄子康	曾 洪	吕 桦
	任莉莉		

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康热门话题/石梅初,杨顺秋,毛屏主编.

-北京:军事医学科学出版社,2006

ISBN 978-7-80121-823-0

I. 中… II. ①石… ②杨… ③毛…

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(2006)第 092389 号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路 27 号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)66884418,66884402 转 6213,6216,6315

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmsp.cn>

印装:京南印装厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13

字数:317 千字

版次:2007 年 1 月第 1 版

印次:2007 年 1 月第 1 次

定价:20.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书是中老年人养生保健的实用参考书,约 24 万字,内容涵盖健康理念、衣食住行、疾病防治、养生保健等,以条目问答式进行叙述。全书内容丰富、简明扼要、条理清楚,适合中老年人阅读参考,对医疗保健工作者亦有参考实用价值。

前 言

我国已于1999年10月进入老年型社会,也就是说我国60岁以上的老年人口已达到总人口的10%,而且老年人的绝对数居世界第一。在今后几十年中,我国老年人口占总人口的比例还将呈上升趋势,故对这一人群的健康需求应有足够的估计和重视。

健康是什么?联合国世界卫生组织曾对健康定义为“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态”。随着社会的不断发展,人们生活水平的不断提高,以及自我保健意识的普遍增强,越来越多的人认识到:身体健康是最大的财富。有了健康,我们才能去追求自己的事业,才能与家人共享天伦之乐,才可能感受人世间的美好等等。健康是“1”,其他是“1”后面的“0”,如果没有健康的身体为前提,那么其他的一切都将将是零。

科学研究认为,人类健康的影响因素内因只占15%,外因占85%;外因中社会因素占10%、医疗因素占8%、气候地理因素占7%,而个人的生活方式、行为习惯占60%。国际上流行的健康长寿公式是:健康长寿=(情绪稳定+经常运动+合理饮食/(懒惰+喝酒+抽烟))。公式表明,分子越大、分母越小,越有利于健康长寿,反之若分子越小、分母越大,则越不利于健康长寿。由此可见,可以通过外因调控,促进人类健康。一个人的健康长寿的钥匙掌握在自己手里。影响健康因素的外因可概括为四句话十六个字:第一,合理膳食;第二,适量运动;第三,戒烟限酒;第四,心理平衡。

该书读者以中老年人作为对象,以中老年人的健康理念、日常生活、疾病防治、养生保健为主要内容,以条目问答式进行叙述,内容较系统、全面、实用,适合中老年人及其家庭日常保健阅读参考,对

医疗保健工作者亦有参考价值。

该书编写过程中,学习参考吸纳了其他相关参考文献,在此,谨向有关参考文献的著者致以诚挚的谢意。

由于水平有限,时间仓促,缺点错误难免,敬请各位读者不吝赐教。

编 者

2006 年 12 月

目 录

一、话说老年

- ◆何谓衰老? (1)
- ◆衰老的特征有哪些? (1)
- ◆老年化是社会发展的标志 (2)
- ◆人的自然寿命究竟有多长? (3)
- ◆哪些人会长寿? (4)
- ◆女人为何比男人长寿? (4)
- ◆老年人健康的特征有哪些? (5)
- ◆老年人的情绪有哪些特点? (6)
- ◆老年人的心理类型有哪些? (7)
- ◆哪些因素能改变老年人的性格? (8)
- ◆心理衰老是怎么回事? (9)
- ◆产生心理衰老的因素有哪几方面? (9)
- ◆老年人如何自测心理衰老? (10)
- ◆如何防止和消除老年人心情不愉快? (11)
- ◆老年人的心理需求有哪些? (11)
- ◆老年心理健康的标准是什么? (13)
- ◆老年人怎样判断自己的心理是否健康? (13)
- ◆老年人性生活适度的原则是什么? (14)
- ◆计算理想体重 (15)

二、衣食住行

- ◆老年人冬季衣着要注意什么? (18)
- ◆老年人夏季衣着要注意什么? (19)
- ◆延年益寿的食物 (19)
- ◆老年人的饮食与营养 (22)
- ◆老年人为什么要多摄取食物纤维? (23)
- ◆中老年人每天可以吃多少含胆固醇的食物? (24)
- ◆老年人饮食有何宜忌? (26)
- ◆老年人饮食应注意哪些禁忌? (27)
- ◆老年人应当多吃糖还是少吃糖? (27)
- ◆少盐能益寿吗? (28)
- ◆吃盐并非越少越好 (30)
- ◆老年人与食盐 (30)
- ◆为什么食醋对老年人健康有益? (32)
- ◆老人吃水果应注意什么? (33)
- ◆为何吃素好处多? (33)
- ◆饮酒为何不宜过量? (34)
- ◆血脂较高的老年人能不能喝牛奶? (35)
- ◆老年人的饮食营养要注意哪些问题? (37)
- ◆老年人的患病现状与膳食结构有何关系? (37)
- ◆合理膳食的原则是什么? (38)
- ◆多食葱蒜可补脑 (40)
- ◆十种好食物吃出健康 (40)
- ◆烹调时如何保护营养素? (41)
- ◆喝酸奶别加热 (42)
- ◆不可空腹吃的食品 (42)
- ◆哪些菜肴不宜放味精? (43)

◆久存的蔬菜不宜吃	(43)
◆厨房中的保钙策略	(44)
◆解毒食物宜常吃	(45)
◆秋季养生之水果	(46)
◆6种蔬菜不能吃	(46)
◆每天吃一个苹果对防治冠心病有益	(47)
◆喝豆浆的学问	(47)
◆单纯吃素对人体有四害	(48)
◆使用不锈钢餐具时应注意些什么呢?	(49)
◆铁、铝餐具不宜搭配使用	(49)
◆油漆筷子美中藏毒	(49)
◆怎样判断海鲜鲜不鲜?	(50)
◆老年人的饮食标准	(51)
◆老人喝茶8不宜	(52)
◆合理饮食可减少“老年斑”	(53)
◆老年饮食十一要	(54)
◆老年人的居住环境	(54)
◆居室怎样才能凉爽宜人?	(55)
◆退休生活巧安排	(56)
◆老人平安过冬四要素	(56)
◆冷天四不宜	(58)
◆老人“四暖”好过冬	(58)
◆房屋的色彩与老人防病	(59)
◆室内采光	(60)
◆居室通风	(61)
◆卧室不宜“香熏”	(62)
◆老年人洗澡应注意什么?	(62)
◆老年人穿什么鞋好	(63)
◆老年人的户外活动	(63)

◆老年人的休息与活动	(64)
◆对老年人的十点忠告	(65)
◆日常生活中的5个不宜	(65)
◆老年人用手杖要注意的问题	(66)
◆旅游发生急症的处理方法	(67)
◆老年人外出旅行与乘车安全	(68)

三、疾病防治

◆老年人疾病有哪些特征?	(70)
◆什么是高血压?	(70)
◆老年人高血压应注意哪些事项?	(71)
◆为什么要重视高血压的防治?	(72)
◆高血压的病因有哪些?	(73)
◆高血压如何进行饮食疗法?	(74)
◆高血压治疗中有哪些常见误区?	(75)
◆高血压病患者生活有哪“六忌”?	(77)
◆高血压病患者如何调整生活方式?	(78)
◆什么叫中风?	(80)
◆脑中风危险因素有哪些?	(81)
◆哪些因素易诱中风?	(82)
◆中风预防有何重要性?	(82)
◆预防脑溢血为何一定要防治高血压?	(83)
◆防中风口诀	(84)
◆脑中风后如何减少后遗症?	(86)
◆血压偏低要防止脑血栓吗?	(86)
◆老年心脑血管疾病的预防	(87)
◆怎样早期发现脑动脉硬化?	(88)
◆短暂性脑缺血发作的救治	(89)

◆冠心病的临床表现	(90)
◆冠心病的预防	(91)
◆如何警惕隐性冠心病突发?	(93)
◆什么是心绞痛? 哪些原因能出现心绞痛?	(94)
◆老年人的心绞痛有什么特点?	(95)
◆老年人心绞痛在治疗中应注意哪些问题?	(95)
◆心绞痛诱发原因有哪些?	(96)
◆心绞痛急性发作的自救	(97)
◆急性心肌梗死的紧急救治	(98)
◆如何早期诊断无痛性急性心肌梗死?	(99)
◆心肌梗死有哪些并发症?	(100)
◆急性心肌梗死及其预防	(101)
◆如何预防第二次心肌梗死?	(102)
◆老年人心肌梗死有何特点?	(103)
◆心肌梗死有何前兆?	(104)
◆窦性心动过缓或过速是否心脏有病?	(104)
◆脉搏短绌是怎么回事?	(105)
◆安装心脏起搏器之后要注意什么?	(107)
◆心电图运动负荷试验	(108)
◆什么叫肺气肿?	(108)
◆肺气肿如何治疗?	(109)
◆肺心病的防治	(109)
◆老年人肺炎的特点	(110)
◆警惕老年肺结核	(110)
◆慢性支气管炎如何治疗?	(111)
◆冬季如何防止老慢支发作?	(111)
◆老年人为什么容易消化不良?	(112)
◆老年人出现黄疸的原因	(113)
◆慢性便秘的防治	(114)

◆大便带鲜血的原因	(116)
◆老年性胃炎如何防治?	(117)
◆老年人的腹胀原因有哪些?	(117)
◆老年人如何保护胃?	(118)
◆老年人怎样保护肾脏功能?	(119)
◆如何防止老年人夜尿过多?	(120)
◆尿失禁的分类及治疗	(120)
◆糖尿病患者应注意的问题?	(122)
◆糖尿病及其防治	(123)
◆如何早期发现老年糖尿病?	(124)
◆什么是防治糖尿病的三道防线?	(126)
◆如何预防高脂血症?	(127)
◆痛风及其防治	(129)
◆前列腺及其作用	(130)
◆什么是前列腺增生?	(130)
◆前列腺增生都有哪些表现?	(131)
◆如何防治前列腺增生?	(132)
◆前列腺增生患者应注意什么?	(132)
◆提肛按摩防治前列腺增生	(133)
◆骨质疏松症的本质	(134)
◆老年性骨质疏松症是怎样形成的?	(134)
◆骨质疏松症的预防	(135)
◆如何从饮食上预防骨质疏松症?	(136)
◆肩关节周围炎及其治疗	(137)
◆急性腰痛的预防	(138)
◆日常生活中怎样避免腰痛?	(138)
◆如何防治老年人膝痛?	(139)
◆老年人如何防治足跟痛?	(140)
◆如何预防肢体麻木?	(141)

◆胼胝与鸡眼	(142)
◆老年骨折患者的急救	(142)
◆老年关节创伤处理原则	(144)
◆老年人如何防止意外事故?	(144)
◆防止意外损伤	(146)
◆老人防意外要做到“六不要”	(147)
◆呼吸困难的原因及治疗原则	(148)
◆预防跌倒	(148)
◆烫(烧灼)伤的救治	(149)
◆教你几招急救方法	(150)
◆老年人拔牙须谨慎	(150)
◆老人突然昏厥有哪些病因?	(151)
◆老年人预防晕厥	(152)
◆老年人头痛的4种可能	(153)
◆老年人何时看急诊?	(154)
◆警惕返老还童的假象	(155)
◆自我止痛的6种方法	(156)
◆误吸的救治	(156)
◆老年人手术的原则	(157)
◆老年人手术后需要注意的事项	(157)
◆如何防治手术后并发症?	(158)
◆女性更年期综合征	(159)
◆妇女更年期应注意什么?	(160)
◆男性更年期综合征	(160)
◆老年人经常失眠怎么办	(161)
◆老年皮肤的保养及皮肤病的防治	(163)
◆老年皮肤瘙痒怎么回事?	(164)
◆如何防治老年皮肤过敏?	(165)
◆现代防癌原则是什么?	(166)

◆癌症有哪些先兆？	(168)
◆老年癌症有何特点？	(169)
◆如何早期发现口腔癌？	(170)
◆如何早期发现胃溃疡癌变？	(171)
◆如何早期发现肝癌？	(171)
◆怎样预防大肠癌？	(172)
◆怎样预防直肠癌？	(173)
◆怎样早期发现肺癌？	(174)
◆怎样预防肺癌？	(175)
◆如何早期发现乳腺癌？	(175)
◆宫颈癌有何早期信号？	(176)
◆喉咽癌如何预防？	(176)
◆膀胱癌有何早期信号？	(177)
◆家庭病床护理	(178)
◆家庭护理的重要性	(179)
◆老年患者的精神护理	(179)
◆老年人的生活护理	(180)
◆急性腰痛的护理	(182)
◆怎样护理中风患者的日常饮食？	(183)
◆中风患者如何注意口腔卫生？	(184)
◆中风患者小便失常怎样护理？	(184)
◆中风患者大便失常怎样护理？	(185)
◆怎样防止瘫痪患者发生褥疮？	(186)
◆接到病危通知书怎么办？	(187)
◆什么是氧气吸入法？	(188)
◆老年性痴呆是怎样一种病？	(188)
◆老年性痴呆是怎么引起的？	(189)
◆老年性痴呆有哪些突出表现？	(190)
◆老年性痴呆如何早防？	(191)

◆得了老年性痴呆该怎么办？	(193)
◆如何防治老年性贫血？	(193)
◆老年性白内障	(195)
◆什么是体位性低血压？	(196)
◆如何防治老年病？	(197)
◆老年防病要注意什么？	(197)
◆为何老年病要从中年开始防？	(198)
◆老年人为何易患难治性感染？	(199)
◆需要警惕的 20 种信号症状	(200)
◆老年用药须知	(202)
◆老年人常见的药物不良反应	(204)
◆预防药物不良反应的方法	(205)
◆如何预防老年人药源性疾病？	(206)
◆老人服药的五原则是什么？	(207)
◆老年人用药“四忌”是什么？	(208)
◆老年人能滥用抗衰老药吗？	(209)
◆老年人慎用的药物有哪些？	(210)
◆老年慢性病用药有哪“三忌”？	(211)
◆自购药品应该注意几个问题？	(212)
◆服药期间别吃柚子	(212)
◆使用非处方药常见的错误	(213)
◆家庭用药久备不常用现象	(214)
◆老年人要慎用安眠药？	(214)
◆老年人要慎用氨茶碱？	(215)
◆老人慎用阿托品	(215)
◆老年人为何切忌滥用解热镇痛药？	(216)
◆老年人不宜长期大剂量使用抗生素吗？	(216)
◆饮食营养治疗原则	(217)
◆高脂血症患者的食物选择原则	(219)

◆肥胖者的食物选择原则	(219)
◆糖尿病患者的食物选择原则	(220)
◆慢性支气管炎患者的食物选择原则	(221)
◆慢性胃炎患者的食物选择原则	(221)
◆脂肪肝患者的食物选择原则	(222)
◆肝炎患者的食物选择原则	(222)
◆痛风患者的食物选择原则	(222)
◆莫让维生素变成“危身素”	(223)
◆如何防止老年人维生素隐性缺乏?	(225)
◆怎样自我判断缺乏哪种维生素?	(226)

四、偏方验方

◆食疗老年痴呆症	(233)
◆荔枝干大枣汤补血	(234)
◆降低血脂方	(234)
◆芦荟汁降压	(234)
◆鲤鱼红小豆治浮肿	(234)
◆治老年宫颈癌偏方	(234)
◆醋蒜治脚气	(235)
◆莲心治牙痛	(235)
◆公鸭虫草治肺气肿	(235)
◆铁马鞭治喉痛	(235)
◆假牛甘叶治鱼鳞疮	(235)
◆苏子粥止咳治干喘	(236)
◆治眼病食疗方	(236)
◆大枣丹参治冠心病	(237)
◆治皮肤干燥瘙痒验方	(237)
◆眼药水治湿疹	(237)

◆玉米须治慢性肾炎	(237)
◆柚子皮治老年咳嗽气喘	(238)
◆治胃溃疡方	(238)
◆紫皮蒜泥贴脚心治咳嗽	(238)
◆柿叶沏开水治糖尿病	(238)
◆治过敏性鼻炎方	(238)
◆阿司匹林拌药物牙膏治脚气	(239)
◆韭菜水治脚气	(240)
◆鸡蛋壳治胃痛	(240)
◆生姜治牙痛	(240)
◆生姜治腹泻	(240)
◆白酒泡大蒜治脑血栓	(240)
◆碘酒治扁平疣	(241)
◆遗尿食疗方	(241)
◆治腹泻方	(241)
◆碘酒治烂脚丫	(241)
◆枸杞治疗糖尿病	(242)
◆治眼目昏花简便方	(242)
◆口含生大蒜治感冒	(242)
◆萝卜葱白治风寒咳嗽	(242)
◆治骨质增生方	(243)
◆醋加甘油治瘙痒	(243)
◆治支气管炎效方	(243)
◆仙人掌治牙痛	(243)
◆治痔疮验方	(243)
◆治神经性皮炎方	(244)
◆治脚癣小验方	(244)
◆饮“蜜茶”治慢性咽炎	(244)
◆墨鱼桃仁治慢性前列腺炎	(245)