

吴阶平 吴英恺 等 权威推荐
曾 毅 翁心植

现代中国老年保健

XIANDAI ZHONGGUO LAONIAN BAOJIAN

黄永昌 主编



饮食营养卫生与老年保健

主要老年病的自我防治

老年人身心健康自我测试判断标准



老年人家庭用药常识

体育锻炼

社会活动



知识出版社

现代中国老年保健

吴阶平题



主 编 黄永昌
执行主编 陈宪松
副 主 编 刘善慧 陈庆立

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

现代中国老年保健/黄永昌主编. —北京:知识出版社,1999.12

ISBN 7-5015-2468-8

I. 现… II. 黄… III. 老年人-保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 73351 号

责任编辑: 谢 刚

责任印制: 徐继康

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 68343259)

河北省大厂回族自治县第一胶印厂印刷 新华书店经销

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 41.5

字数: 650 千字 印数: 1—4000 册

定价: 46.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

選保健文獻之精華內容
科學、準確、實用、易懂且具
趣味性。有助延年益壽。賀
現代中國老年保健出版

翁心植題



一九九九年十月

有利心身健康
助人益寿延年

徐光耀

1999.10.21.

自我保健
的
良師益友

張養集 1999.11.

全书编得很好，
尤其营养一章，写得
更是深入浅出、中外
贯通、内涵丰富、抓
住老年人的保健要
点。全书面广但又很
精简，是一本不可多
得的好书。

陈学存

1999. 11. 22

《现代中国老年保健》编委会

编辑顾问 吴阶平院士(著名泌尿外科专家)
吴英恺院士(著名胸外科专家)
曾 毅院士(著名病毒学专家)
翁心植院士(著名呼吸系疾病专家)
徐光炜教授(著名肿瘤外科专家)
庄 辉教授(著名肝病、肝炎和流行病学专家)
陈学存研究员(著名营养学专家)
陈昌杰研究员(著名环境医学专家)
张震康教授(著名口腔医学专家)
葛秦生教授(著名妇科内分泌专家)

主 编 黄永昌

执行主编 陈宪松

副 主 编 刘善慧 陈庆立

编 委(以姓氏笔划为序)

于志林	毛 华	王有民	马德祖
卢书勤	吕松涛	刘善慧	乔赐彬
任兴亮	许天生	(运作策划)	
杜培荣	陈庆立	陈宪松	韧 夫
单俊华	胡书林	李 洁	张百军
张传谋	高同强	高克明	黄永昌
黄沧浪	营绍宽	曹克亮	訾乃庆

前 言

我国是 60 岁以上老龄人口大国，已达 1.26 亿，到 2000 年将达到 1.32 亿人，占总人口的 10% 以上，进入老年型国家行列。80 岁以上高龄老人增长速度更快，现已超过 1000 万。在全世界，为了表达对老龄人口的关注，联合国于 1990 年第 45 届大会上通过第 106 号决议，规定自 1991 年起，每年的 10 月 1 日为国际老人节，号召各国政府在每年的这一天开展各种尊老活动。我国每年农历的九月九日为重阳节即我国的老人节。在 1992 年联合国第 47 届大会上又通过决议，确定 1999 年为“国际老人年”，1997 年 9 月 8 日联合国第 52 届大会又确定 1999 年为国际老年人年从 1998 年 10 月 1 日开始，主题是：建立不同年龄人人共享的社会。为配合国际老年人年活动，世界卫生组织将 1999 年 4 月 7 日世界卫生日的主题定为“积极健康的老年生活”。中共中央政治局常委、国家副主席胡锦涛，为配合国际老年人年活动，于 1998 年 10 月代表党中央和中国政府号召全社会关心老年人工作，开展敬老、养老，为老年人办实事的活动。我国卫生部等 10 个部委曾下发《中国老龄工作七年发展纲要(1994—2000 年)》，全国各地正认真贯彻之中。老年人积极健康的生活已引起个人、家庭、政府和国际社会的广泛关注。我们作为卫生工作者和老龄工作者自当竭力为之服务。

延缓衰老，延年益寿，是人们的共同愿望。自我保健是“积极健康的老年生活”的极其重要的方面。因此，我们为配合国际老年人年的活动，并向新中国建国五十周年献礼，特组织知名专家教授编纂了本书。本书具有以下突出特点：

——从广义的医疗卫生服务大趋势来说，21 世纪是“保健时代”。本书是以自我保健为主导，按照现代医学理论模式(生物-心理-社会)和现代环境医学理论模式(社会环境因素对老年人的躯体、精神、体质健康的影响)，经系统分类整理加工编纂而成。编纂风格与内容不同于一般的疾病防治手册或健康科普读物，也不追求学科的完整性，而是强调新理论、新观点，突出实用性和工具性，从而形成本书的一大特点。

——中老年人更爱读短小精炼、轻松有味、言之有物、行之有效的工具性健康科学读物，为适应中老年人群及其家庭的这种实际需求，我们将本书

定位于“一看就懂，简便易行，科学安全，用来有效，查阅方便”的基点上，避免了非专业人员看不懂，专业人员不过瘾的现时通病。可以说，本书是“健康在你手中”的一个有力武器。

——《保健时报》、《健康报》、《参考消息》等报刊近年来刊载了大量国内外有关自我保健的文章，许多中老年朋友花了很多时间剪辑这些资料，可见很受中老年读者的欢迎，但剪报者究竟是少数，且未经系统整理，不免在效果上大受影响。有鉴于此，为了集中写作者之精华，便于读者各取所需，推动中老年自我保健更上一层楼，我们从3000多篇文章中，按本书的指导理论，精选出761篇，并在结构和内容上做了相应的调整。本书属于健康文献荟粹性质，既有广泛的学术基础，又有广泛的实践基础，更加贴近中老年人生活。

——国内外著名医学科学家、两院院士吴阶平、院士吴英恺、曾毅、翁心植教授等为本书编辑顾问，吴阶平教授题写了书名，中央国家机关一些部委离退休干部局主要负责人和一些热心老年工作的中青年科学工作者为本书编委，他们的指导与支持是保证本书质量和得以面世的重要条件。国家民族事务委员会离退休干部局卢书勤局长提供了一千六百多条《保健时报》的剪报资料。编者特向他们致以深切谢意。本书主要主持人是卫生界的老专家，他们有现代医学理论知识与实际，又对中老年保健有亲身的体验，因而更加了解中老年人的实际需要。

——老年人需要全社会的关怀，需要家庭子女的照顾，子女也很想了解如何照顾老人的有关知识与技能，尽自己的“孝道”。为此，我们也选择了一些如何照顾老年人，让老年人颐养天年的有关内容，供老年家庭使用；老年人是人生一个特定时段，他的健康状况是从过去逐渐演变过来的。从这个意义上讲，本书对处于上升时段的中青年也有许多可资借鉴之处。

——以报刊资料为基础编辑成书，除有明显重复一律删去之外，为了反映各家之长，凡属阐述角度不同或稍有新意的资料，我们采取“兼容并蓄”的原则，予以保留，因此，某些重复或交叉在所难免。

本书按照指导理论体系分为环境与老年保健等十二个类目，高度系统地概括了老年自我保健的主要领域，读者循着类目就能很快捷地查到有关细目和相应页码，即可很容易地查到自己需要的内容。本书还另辟有老年人法律专题附录，为读者维护老年人权益提供法律依据。

中老年保健有十分庞杂的内容。随着科学技术的进步和社会发展，其内容更会五彩缤纷，丰富多彩，是个永无休止符的主题。但愿本书成为中老年朋友现代科学健身的良师益友。

致入选文原作者：

根据国家有关规定和有关报社的要求，我们已将入选文章原作者名单和应付稿酬分送有关报社，请他们代为付酬，但很可能有疏漏，又由于很多作者地址不详或用的是笔名，报社和我们均无法发出稿酬，故请原作者在本书出版后的六个月内，与本书编委会联系（北京东四六条 60 号中卫医药科技中心内 邮编：100007），逾期将按规定上交国家。

编 者

1999 年 9 月 9 日于北京

目 录

环境与老年保健	(1)
一、气候、日光与老年保健	(1)
二、春天的老年保健	(5)
三、夏日炎炎话养生	(9)
四、老年人安度金秋要领	(14)
五、冬季的老年保健	(17)
六、居住环境与健康	(24)
七、生活污染与健康	(28)
生活方式与老年保健	(33)
一、生活方式对健康的影响	(33)
二、衣食住行与保健	(56)
三、日常生活中的自我保健	(64)
四、睡眠与保健	(85)
五、哭笑与健康	(99)
六、养生之道	(103)
七、吸烟与健康	(109)
老年心理行为因素与保健	(116)
一、心身医学、老年心理特点与保健	(116)
二、情绪·性格与老年保健	(134)
三、压力与老年保健	(152)
四、心理调适与老年保健	(161)
五、几种病态心理与老年保健	(171)
六、道德与寿命	(180)
七、老年爱情与寿命	(183)
八、长寿人的特点	(186)
主要老年病的自我防治	(196)
一、脑血管疾病	(196)
二、高血压病的自我防治	(212)

三、心脏疾病的自我防治	(229)
四、糖尿病的自我防治	(268)
五、神经精神疾病的自我防治	(285)
六、泌尿系疾病的自我防治	(293)
七、呼吸系疾病的自我防治	(304)
八、肥胖症的自我防治	(311)
九、消化系统疾病的自我防治	(315)
十、骨与关节疾病的自我防治	(321)
十一、感官疾病的自我防治	(330)
十二、更年期综合征的自我防治	(339)
十三、恶性肿瘤的自我防治	(344)
十四、某些一般化病患的自我防治	(356)
饮食营养卫生与老年保健	(365)
一、健康饮食观	(365)
二、动物食品与养生	(390)
三、蔬菜与养生	(407)
四、瓜果与养生	(427)
五、调味品与养生	(438)
六、饮料与养生	(450)
七、饮食疗法	(476)
现代物质生活条件与老年保健	(492)
一、家用电器与健康	(492)
二、电脑与健康	(505)
三、建筑、装修、绿化及其他与健康	(508)
体育锻炼与老年保健	(517)
一、生命在于运动	(517)
二、运动的科学合理性	(529)
三、老年健身运动简介	(539)
四、体育与疾病康复	(548)
社会活动与老年保健	(558)
一、积极参与社会活动	(558)
二、老年人个体社会化问题	(559)
三、人际关系与健康	(562)
四、旅游与保健	(564)

几种文化艺术与老年保健	(569)
一、声色光温气与保健	(569)
二、诗与保健	(571)
三、音乐与保健	(575)
四、读书与保健	(586)
五、书画与保健	(588)
老年人身心健康某些自我测试判断标准	(591)
一、老年人健康标准	(591)
二、健康的概念与寿命评估	(593)
三、老年心理卫生和心理健康	(597)
四、两种自测表	(601)
老年人家庭用药常识	(605)
一、安全用药常识	(605)
二、常见疾病用药	(621)
常用临床检验正常值	(639)
 中华人民共和国老年人权益保障法（节录）	 (643)

环境与老年保健

一、气候、日光与老年保健

谨防“气象过敏症” ●

现代“医疗气象学”研究表明，气候环境主要取决于气温、湿度、气压、风速、风力、降雨量，以及太阳黑子、宇宙射线、星体运动等多种气象因素，其中起决定性作用的是气温、气压和湿度三要素。当天气发生变化时，冷暖干湿、风霜雨雪等气象因素产生的刺激作用，通过人的皮肤感受反映到大脑，使脑垂体分泌相应的激素，以保持天气变化前后的机体平衡，即人体内环境的稳定。但当人体适应能力下降时，就会导致上述种种“气象过敏症”。世界卫生组织近年发表的文告中指出：“气象过敏症”患者日渐增加，且女性比男性更为敏感，这是因为女性分泌的应激激素少于男性的缘故。城市居民对气象过敏症的易感性更强，这与他们长期在高楼深院和舒适稳定的居室中，以车代步，体力活动少，与大自然接触少等情况有关。

(陆基宗)

天气与保健 ●

气温与健康 人的体温恒定在 37°C 左右，人体感觉最舒适的环境温度为 $20\sim 28^{\circ}\text{C}$ ，而对人体健康最理想的环境温度在 18°C 左右。人体对冷热有一定的适应调节功能，但是温度过高或过低，都会对人体健康产生不良影响。冬季当环境温度在 $4\sim 10^{\circ}\text{C}$ 之间时，容易患感冒、咳嗽病，生冻疮； 4°C 以下时最易诱发心脏病，且死亡率较高。春季气温回升，有助于病毒、细菌等微生物的生长繁殖，增加了被虫咬蚁叮的机会，传染病容易流行；夏天当环境温度上升到 $30\sim 35^{\circ}\text{C}$ 时，皮肤血液循环旺盛，人会感到精神疲惫，思维迟纯，烦躁不安， 35°C 以上时容易出汗，不思饮食，身体消瘦，体内温度全靠出汗来调节，由于出汗消耗体内大量水分和盐分，血液浓度上升，心脏负担增

加，容易发生肌肉痉挛、脱水、中暑。

湿度与健康 夏天湿度大(尤其是我国南方)，汗水聚集在人体皮肤表面，蒸发散热困难，造成体温升高、脉搏跳动加快，使人感到闷热难受，食欲下降，容易出现眩晕、皮疹、风湿性关节炎等疾病。当气温在 26°C 以上，空气湿度大于70%时，人容易发怒。当气温上升到 30°C ，湿度大于50%时，中暑人数会急剧增加，冬天空气干燥，鼻粘膜、嘴、手、脚皮肤弹性下降，常常会出现许多微小裂口。冬季呼吸道疾病、肺心病发生率最高。

当阴雨天气来临，气压和气温下降，湿度上升时，风湿性关节炎和有创伤的部位会发生与天气相应的变化，这时患者能感觉到隐隐作痛。在阴雨连绵、烟雾笼罩的梅雨和秋雨季节，能使人意志消沉、沮丧抑郁。不过久晴之后遇上一场暴风雨，空气中湿度的负离子大量增加，可使人头脑清晰、情绪安定欢快。

气压与健康 根据上海市近10年的统计资料，在高湿环境下，气压每上升一百帕(百帕为气压单位)，多死亡2人，而自然风速每增大1米/秒，少死亡7人。当气压下降、天气阴沉时，人的精神最容易陷入沮丧和抑郁状态，表现为神情恍惚、六神不安，婴幼儿还可能产生躁动、哭闹现象。当气压下降配合气温上升、湿度变小时，最容易诱发脑溢血和脑血栓。气压陡降、风力较大，患偏头痛病的人会增多。干燥的热风由于带电，能使空气中的负离子减少，这时候往往心神不安，反应迟钝，办事效率下降，交通事故增多。

日照与健康 适量的阳光照射，能使人体组织合成维生素D并且促进钙类物质的吸收。生长中的幼儿，如光照不足可导致软骨病。阳光对人的精神状况也很大的影响：阴云笼罩的日子容易产生烦愁，阳光普照时心情往往比较舒畅。在炎热的夏季，如果阳光照射时间过长，有可能得日射病，发病急骤，头痛头晕、耳鸣眼花，心烦意乱，并可诱发白内障等疾病。

(严世英)

● 老年的多事之秋

人的一生，就像大海航行，不会总是风平浪静。从生理、环境学观点看，人生道路上特别是老年有许多生命的“陷阱”，老年更是如此。

黎明 一天中，人最危险的时刻要数凌晨及午后，而最多事的时刻是黎明。人在黎明的睡梦中，血压、体温可变低，血流缓慢，血液较浓，肌肉松弛，容易发生缺血性脑中风。一些人清晨醒后，成了半身不遂的残疾人，正是这个原因。午后二点至四点，是人体在一天中的第二个低潮点，往往疲累

困倦，反应迟缓，常易发生车祸、工伤事故，易出差错。据调查，一天中的死亡者中，凌晨死亡者占60%，其次是下午及黄昏前。

月圆 一个月里对生命最有威胁的是月中，即农历十五的前后。有关研究认为这与天文气象学有关。众所周知，月亮具有吸引力，它能像引起海水潮汐一样，对人体的体液起作用，因为人体的80%是由水组成的。科学家发现，每当中月明月高挂时，人体内血液压力可变低，血管内外的压强差别大，易引起心脑血管意外，通常有“月圆人缺”的悲剧发生。

年末 对生命而言，一年中最危险的月份要数12月，即每年的年底。调查资料表明：12月份的死亡率居全年各月之首，占死亡总数的10.4%。为何每年12月对生命凶多吉少？据分析，这与气候寒冷，环境萧瑟，人到岁末年关，精神紧张，情绪忧郁，抵抗力、新陈代谢低有关。一些慢性病常在此月复发剧变，也就理所当然了。

(郭书龙)

季节性养生要点 ●

春天的养生原则就是要注意肝脏的保养，如果肝脏机能正常，就可以适应春季的变化而健康无病；反之，就会出现由于肝脏失调而引起的一些病症。

夏季气候炎热，易使人急躁不安，因此在精神方面，要保持乐观、稳定的情绪；注意在烈日下工作时间不要过长，并宜多喝水。饮食上，宜多食青菜，少食燥热性食品，但也不宜过分食用寒凉食物，以免肠胃受损。

秋季，由热转凉，气候干燥，一切生物的新陈代谢机能开始由旺盛而转为低潮。人要适应外界气温的变化，首先是养护体表肌肤及担负呼吸机能的肺脏，随气温变化而增减衣服，预防感冒、咳嗽。

冬季寒冷，万物潜藏，人体新陈代谢水平相应较低，因而要依靠生命的原动力“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然变化。中医认为，人体能量和热量的总来源在于肾，就是人们常说的“火力”。“火力”旺，则肾脏机能强，生命力也强；反之，生命力弱。因而，冬季注意对肾脏的保养，是十分重要的。

总之，人们必须注意“因时摄生”，尤其是老年人更要重视，因为老年人气血虚弱，抵抗力差。值得指出的是，老年病患者，节气前后的调养极为重要，特别是几个大的节气要格外慎重。如：冠心病发病高峰之一为2~4月份，对于这类患者，应在惊蛰、春分等节气前后一周左右时间内，服用对症药物，并注意避免过分劳累，保持稳定情绪。对病危者则宜注意夜半、凌晨的护理。

(张湖德)