

健康自助宝典

亚洲版

世界卫生组织·人人健康全球策略

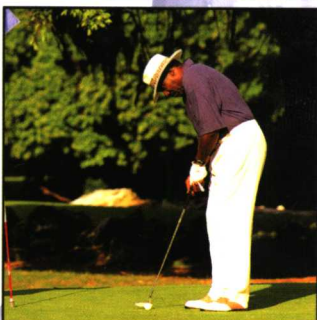
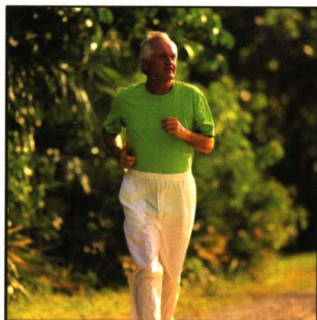
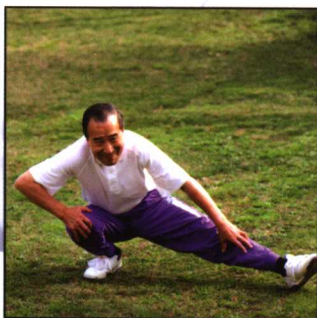
危险老年

Weixian Laonian

杨晓阳 编著

人生危机 身心规划

老年生活 危险自助宝典



男性篇



中国轻工业出版社

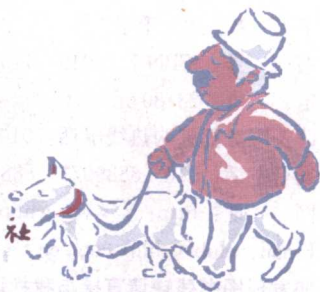


危险老年 男性篇

杨晓阳 编著



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

危险老年·男性篇/杨晓阳编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 8

(健康自助宝典)

ISBN 7-5019-4427-X

I. 危... II. 杨... III. 男性—老年人—保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 060424 号

责任编辑: 陈秀石

策划编辑: 陈秀石 责任终审: 杜文勇 封面设计: 艾 菁
版式设计: 北京大汉方圆图文设计制作中心 责任校对: 李 靖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京通州皇家印刷厂 (通州区张家湾镇皇木场村,
邮编: 101113)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 12

字 数: 300 千字

书 号: ISBN 7-5019-4427-X/R·060

定 价: 23.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30657S2X101HBW



目 录

第一部分 心理及精神危机 (1)

退休居家，可能会不适应，觉得空虚，若是子女分居，老伴不在，就会倍感寂寞。要想安度晚年，请注意精神调养，开朗豁达，心灵充实，才会带来健康和愉快。

一、离职失偶的空虚 (1)

人老退休，自然有一种依依不舍的感觉，无所事事，使人顿觉生活空虚；相依相伴的老伴一旦离去，更添寂寞愁怀，岂止“天凉好个秋”！

二、孤独感产生 (5)

许多老年人退休之后，在家闲居起来，社交也立即少了。这样就会使老年人产生一种“现在自己已没用”的孤独感。





三、恐惧及依赖性 (7)

老年人在离开职场之后，由于生活失去了依赖，经济水平的下降，就会对以后的生活产生一定程度的恐惧，同时，也会对某方面产生依赖的情绪。

四、丧偶找伴有顾虑 (9)

丧偶之后，随着时间的推移，悲痛的减轻，寂寞和孤独也随之而来，为了顾及心理和生理的需要，应打消各种顾虑，找个老伴相互照顾日常起居，寻求晚年幸福。

五、老人难“性福” (11)

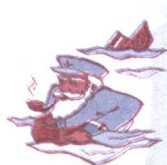
人到老年，往往担心性生活影响身体健康，总是力图避免，很难有和谐、满足的性生活，害怕精亏肾虚，其实不然。

六、穿着打扮的顾忌 (13)

年轻人穿着讲究，而老年人的衣着几乎是同一格调的冷色、深色，式样也是大众化，这说明老年人有一个共同的心理毛病，就是连“老夫聊发少年狂”的勇气也没有。

第二部分 生理及功能危机 (15)

人的大多数器官的结构和功能，在青年时就开始衰退，但是，人的衰老只有进入老年期后才表面化：从外观到内脏，从细胞、亚细胞到分子的结构和功能，都可见明显的变化——这就是衰老的危机。



一、智力衰退，反应慢 (15)

衰老首先就从人的大脑开始，古人对脑的作用已有相当精当的记识和描述。

二、心脏衰退与高血压 (21)

心血管系统对人体的生命活动起着至关重要的作用，老年期，心脏和血管都发生了明显的变化。

三、肺功能的衰退 (24)

源源不断地从外界摄取氧气，并将新陈代谢中所产生的二氧化碳等废物及时排出体外，是肺的重要功能。

四、内分泌功能紊乱 (26)

内分泌系统是体内一个十分精确的调控系统，其功能正常，是确保人体的生命活动正常进行的重要因素。

五、免疫功能下降 (30)

免疫系统是生理功能非常复杂的组成系统之一，老年人的免疫功能异常，导致其患病几率大大增加。

第三部分 生活起居的隐患 (32)

人到老年，行动不便，在日常生活的起居中，有时难免发生一些意想不到的危险，比如跌跤、气喘、心慌、眼睛发黑、头昏耳鸣、心悸失眠等。因而必须时刻注意。





一、高兴也不能大笑 (32)

笑能刺激大脑，有益身体健康。但老年人心肌功能较差，特别是有高血压病症的老年男性，要尽量避免大笑，狂笑，以免引起心脏骤停或破裂，乐极生悲。

二、生活节奏不能快 (34)

老年人随着生理机能的衰退，生活节奏也应当慢半拍，无论是进餐、步行，还是排便、体力活动，都要缓慢地进行，适应身体的变化。慢就是老年人的养生之道。

三、如厕卫生“忌讳多” (36)

老年人应当养成良好的如厕习惯，不在厕所里吸烟，不在厕所里读书看报，不在厕所里吃零食，不使用不干净的手纸。出门在外，不在环境卫生很差的厕所里方便。

四、老年人穿鞋有讲究 (38)

足的内侧肌肉及韧带，随着年龄的增长会出现肌肉乏力，韧带的弹性逐渐丧失，尤其是一些身体肥胖，体重超常的老年人，使已缺乏弹性的足弓无法承受，因此，选择合适的鞋子十分重要。

五、日常生活防意外 (40)

许多老年人的危急重症，如心肌梗死、中风都是因为在生活起居小事中不重视和不懂得养生保健而诱发。长时间看电视，饮食油腻、过饱，忽喜忽悲，猛然回头，都是有害的。

六、小心慎对危险时段 (42)

美国一位心血管专家告诫老人说：“不管你何时起床，心



肌梗死最可能发作的时间都是在早晨醒来后的两三个小时以内。”另外，一天中的午后，每月的中旬，每年的年底，都是最危险的时段。

七、对付失眠有方法 (44)

老年人的失眠，多半是不注意劳逸结合的结果，而慢性支气管炎引起的咳嗽咯痰也会干扰睡眠，此外，神经衰弱、高血压等症，也是造成老人失眠的原因。

八、步履蹒跚备手杖 (48)

手杖是老年人的第三只脚，与三角形具有稳定性一样，老年人有了手杖就不会摔跤，人老骨脆，跌倒就有可能发生骨折，备根手杖尤为重要。

九、浴室洗澡防晕倒 (50)

老年人洗澡，有时会出现胸闷、头晕、心悸、甚至晕倒的现象，因为热水会使人体表皮血管迅速扩张，所以洗前一定要做好预防工作。

第四部分 季节变换的影响 (53)

人到老年，生理功能衰退，抵抗能力差，很容易被病邪侵入，老年人对季节的变化应尤为注意。

一、春捂保暖防流感 (53)

春天虽然美好，但老年人气虚骨疏体弱，易生疾病，要注意保暖。春捂即是根据我国的气候特点总结出来的经验。





二、踏青郊游莫受凉 (55)

草长莺飞，乍暖还寒，出外郊游要注意保暖，切莫受凉，以免诱发支气管炎或引起感冒。晴朗春日外出踏青，既锻炼身体，又观赏万物复生，有益于身心健康。

三、心静自凉防中暑 (57)

老人情绪容易激动，特别是酷暑燥热之时，血液上涌，更需注意保持心情清闲悠静，以免中暑。

四、夏令时节要护肤 (60)

老年人要进行适当的体育锻炼或户外活动，以增强机体的抵抗力。因此，要增加营养，多吃蔬菜和水果，这对于保持皮肤的健康，促进皮肤的新陈代谢是不可缺少的。

五、夏季养生有方法 (62)

如何安然度过酷暑盛夏，是老人养生健身的一个重要课题，它包括如何选择衣著，怎样平衡饮食，防止红外线直射，防止“空调病”，防止蚊虫蛇蝎咬伤等。

六、秋冻敛精防哮喘 (65)

秋季气温一日低似一日，老年人精气内敛，为了适应寒冬，秋天不要一下子将衣服穿得太多，要习惯慢慢地加衣，增强耐寒能力。

七、“多事之秋”多保重 (67)

秋冬是热与冷的交替季节，昼夜温差较大且气候干燥，易诱发多种疾病，素有“多事之秋”之称。因此，秋天的老人适应四时之气，勿违天时，积极做好养生。



八、秋冬季节要进补 (69)

中秋过去，时令进入秋冬季节，此时，老年人如果适当服用一些滋补的饮食，对增强体质和防病益寿是颇有好处。

九、冬衣宜暖免冻伤 (70)

老年人气血不足，格外怕冷。所以冬季注意防寒，勤添衣服，保持身体温暖，防止冻伤发生。

十、怎样防治“冬痒症” (72)

许多老年人，冬季到来后，因天气转冷，皮肤出现“冬痒症”，夜晚症状尤为严重。冬季皮肤瘙痒是有原因的，因此，要记清原由，积极预防，对症用方。

十一、冬季保健讲方法 (75)

老年人冬季的养生保健，大致可归纳为：防风寒、调饮食、进药补、宁心境、防感冒、多锻炼、改善环境、注意安全。

第五部分 娱乐调摄身心 (79)

退休后的老人，有一种失落感和空虚感，比年轻人更需要娱乐，这不仅是精神上的需要，还有着健身的功能。娱乐使人年轻，又能使人心有所属。精神的充实，能使身体机能平衡，生机勃勃。

一、写字作画，心正气和 (79)

老年男性在日常生活中，应自找乐趣，安排好每天的生活节目，如书法写字、品赏名画、锻





炼身体，建立健康和乐观的心态，豁达开朗才能长寿。

二、对弈切磋，舒畅身心 (81)

在寂寞的晚年生活中不妨多下下棋，下棋能增添生活的乐趣，也是一种修心养性的娱乐，既锻炼脑力又陶冶情操，是智力、体力、毅力都得到锻炼的活动。

三、养鸟添趣，心旷神怡 (83)

老年男性不妨培养广泛的兴趣，如养鸟也是晚年的生活调剂，从鸟的欢快“歌”声中联想起大自然的美好景色，令人心旷神怡，有益身心健康。

四、湖边垂钓，除病胜药 (84)

“千山鸟飞绝，万径人踪灭，孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”一幅钓雪图，勾画了钓者志存高远的心境，垂钓的养生效果，绝不亚于气功养生。

五、闲适读书，保健养生 (86)

读书可以消遣解闷，可以获得不少乐趣，从养生保健角度而言，读书的最大好处则是陶冶性灵、变化气质。

六、放飞风筝，有益身心 (88)

放风筝是一种有益老年人身心健康的体育活动。放风筝对老年人而言，既可以娱乐，又能调摄身心。

七、与人聊天，好处多多 (89)

聊天，可以使老年人发泄苦闷情绪，减少孤独感、自卑感和失落感，使精神放松、乐观开朗、抒发情感、增添情趣。



八、稳定情绪，快乐娱心 (92)

性格开朗的老年人，更容易理解别人，认识自己，做事游刃有余，培养这些性格特点，将有助于老年人走向幸福和快乐。

九、积极养老，欢度晚年 (95)

健康是老年人最后的追求，也是长寿的基础和前提，如何度过人生的晚景，是苦度、安度，还是欢度，这要靠个人去选择。

第六部分 健身锻炼 (99)

人体的老化，机能的衰退，虽然是事物发展的必然规律，但人类在与自然界的斗争中，摸索总结了许多延年益寿的好方法。

一、晨间锻炼 (99)

增强体质方能免除疾病侵扰，身体健康才是老年人最大的幸福，因此，对于老年人来说加强锻炼，就是从根本上解决健康问题，特别是早晨的锻炼，效果会更好。

二、慢性病的锻炼 (133)

除了在饮食保健各方面注意以外，还应持之以恒地锻炼身体，特别是对于常见的高血压和冠心病的老年患者。通过练功健身可防止这些病的突发，以免除危险。

三、保健操与气功 (151)

保健操与气功特别适合老年人，老年人可根据自身的生理特点与兴趣爱好区别选择。





第七部分 饮食问题 (173)

要想健康长寿，不仅要锻炼身体，老有所乐，还必须注意饮食。人类是自己最大的杀手，不良的嗜好以及不良的饮食习惯，都有害于老年人的健康。

一、老年人饮食卫生 (173)

老年人的饮食，根据身体特点有很多的讲究，除了不能暴饮暴食，黏、硬、生、冷的食物最好也不要吃，饮食要清淡，营养要齐全。

二、食后保健十法 (182)

不仅要注意饮食卫生，也应注意食后的保健，如漱口、摩腹、散步、忌烟，以及掌握食后各种保健常识，对老年人也十分重要。

三、慎吃月饼 (186)

老年人肠胃功能衰退，虽然掌握了食后保健法，但还是应该慎吃一些含脂和含糖成分很高的食品。月饼是高糖高脂食品，老年人吃了不易消化，应尽量少吃。

四、重视补水 (187)

经常给身体补充水份，对于老年人而言，犹如给机器换循环水，加燃油和润滑剂。水是人体新陈代谢的重要介质，给肌体补充水分十分重要。

五、腹常空，体常松 (194)

合理进食，每餐吃六七分饱，防止体内脂肪堆积，可减少



动脉硬化和心脑血管的疾病。肚子常空，身轻体松，减少各种疾病给老年男性带来的危险。

六、欲得长生，肠中常清 (198)

肚腹常空，肚肠常清。因老年人肠道蠕动功能减弱，应经常清除肠道里的食物、残渣，保持肠中没有淤积，大便通畅，新陈代谢正常才能预防老年人产生疾病。

七、饮酒与健康 (202)

老年男性寂寞愁闷时喜欢饮酒，往往不醉不肯休，“借酒浇愁愁更愁”。饮酒过量和独酌闷饮都是不可取的，对身体有害无益，血压高者尤宜戒。

八、长寿宜戒烟 (206)

虽然过量饮酒对老年男性的危害很大，但吸烟对于人体，也是百害而无一利。所以要想健康长寿，就必须坚决戒烟。

第八部分 常见病的中医疗方 (210)

青年人的某些疾病可以不治而愈，老年人就不同了，生理机能已处于衰退阶段，一旦患病，如不及时治疗，往往会日趋严重，甚至危及生命，因此，掌握必要的防治知识非常重要。

一、肠癌 (210)

肠癌虽是老年人常见的一种疾病，但因初期病症不易诊断，很少引起重视而造成严重后果。本节介绍肠癌的症状，预防与治疗的方法和药方，以供老年人参考。





二、肝癌 (212)

肝癌夺去了很多老年人宝贵的生命，它远比其它癌症发病率高，也难医治，它是由慢性肝炎和肝硬化演变而来。本节着重向老年人介绍肝癌的特性、症状以及治疗方法，以便于早了解、早预防、早诊治。

三、高血压、低血压 (215)

高血压也是老年人的一大敌人，特别是老年肥胖者更应注意自己的血压，定期检查身体，查明原因，利用中西医结合治疗效果比较好。低血压虽没有高血压那么严重，若长时间疏忽不治疗，后果也是很危险的。

四、贫血 (226)

贫血虽然不会在短时间内危及生命，但长时期的贫血，导致身体衰弱、抵抗力差，会引起多种其它疾病，后果也是很严重的。本节介绍贫血的预防、症状和治疗方法。

五、中风 (227)

中风是一种非常危险而又可怕的疾病，轻者口眼歪斜，半身不遂，重者顷刻之间夺人性命。正因为其危害性大，所以在这节将向老年人介绍中风的原因、预防、救治，以及中西医结合治疗的方法，减少中风造成的危害。

六、痹疾 (236)

老年男性若性生活过多就会耗损元气，以致气血亏损，形成痹疾，极难医治。所以老年男性应节欲保身，珍爱生命。这里帮助老年男性了解形成痹疾的原因，以及治疗方法。



七、肺癌 (239)

老年人都有一种“恐癌症”，认为不管是什么癌都不可能治好，大有“谈癌色变”之态。但只要在日常生活中早作预防，就能防范于未然。肺癌主要是呼吸困难、胸部疼痛、咳脓痰，若不吸烟，预防和治疗的效果会强很多。

八、咳嗽气喘 (241)

咳嗽气喘是老年男性的常见病症，如不注意调治，很有可能发生痰涌阻窍致死的危险。除了注意医药调理外，还要注意气候的变化。

九、闭尿症 (248)

闭尿症是老年男性痛苦而又尴尬的常见病。了解症状的发生原因，对防治有积极意义。

十、便秘 (250)

便秘是老年男性非常普遍的一种病症，几乎有80%的老年男性为这种病症而苦恼。

十一、其他病症 (254)

第九部分 居家看护 (278)

老年男性，在家庭中与老伴一样，同属弱者。因为人年龄一大，身体抵抗能力就差，容易患病，在需要治疗以及行动不便需要照看和护理时，更需掌握一些基本的护理知识，如身心状况、安全设计、常见疾病的处理、食物的均衡摄取等等。这样，一旦出现异常状





况，也可应急，做到心中有数，从而可以轻车熟路地照顾老伴。

一、认识老年人的身心状况 (278)

根据近年老人状况调查报告说明：平均每8位工作年龄人口要负担一位老年依赖人口。由此可见照顾老人的时代任务将逐渐增加。照顾年长者的范围包含生理、心理及社会层面，因为老人接踵而至的种种问题，往往家庭会有束手无策之感。

二、居家环境的安全设计 (284)

居家环境设计时，要根据老年人自身生理特点的特殊性进行，最重要和首先考虑的是安全性，其次才是方便性、实用性。

三、照顾法宝 (291)

当老年患者出院回家时，身上如果留有一些医疗用的管子，你会不会感到不知所措？本篇将介绍如何去照顾身上留有管子的老年患者。常见的有鼻胃管、气管切开套管及导尿管等等。

四、如何摄取均衡的营养 (303)

老年人由于基础代谢率下降，所以热量需求会随年龄增长而下降。

五、扰人的排泄问题 (309)

随着年龄的增加，身体状况会逐渐走下坡路，当达到行动不便、甚至生活不能自理时，就会发生扰人的排泄问题，但我们要坦然、科学地面对……

六、处理问题，因人而异 (311)

由于老人的疾病属多样化，在处理上常需因个别需求及病