



老年悦读丛书

陈炳麟·著



汇集医疗界、社工界、长者、家人的关注焦点，香港义工王30年护老经验完全分享

居家护老 心得



華齡出版社

老年照顾系列

居家护老 心得

陈炳麟 著



R473.5
85



華齡出版社

责任编辑：程 扬 李英卓

责任印制：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

居家护老心得 / 陈炳麟著. —北京：华龄出版社，
2014.6

ISBN 978-7-5169-0452-7

I. ①居… II. ①陈… III. ①老年人—护理学 IV.
①R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 105338 号

著作权合同登记号：01-2014-3615

版权声明

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权华龄出版社在中国内地出版发行。版权所有，侵权必究。

书 名：居家护老心得

作 者：陈炳麟 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：科伦克·三莱印务（北京）有限公司

版 次：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：10.25

字 数：110 千字

定 价：26.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009

电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

网 址：<http://www.hualingpress.com>

养老发展，文化先行

全国老龄工作委员会办公室副主任 吴玉韶

我国已经进入人口老龄化快速发展期，2013年老年人口总数超过2亿，2020年将达到2.43亿，2025年将突破3亿，而到了2052年将达到4.87亿，占总人口的34%。与此同时，老年群体内部结构也发生了改变：家庭小型化，独生子女家庭占主体，新一代老年人文化程度更高，经济实力更强，消费观念更新，对高品质的老年生活有更多的期待。基于此，一方面可以判断中国的老龄化程度越来越高，同时庞大的市场潜在需求也为老年产业带来新的机遇。

对于新一代的老年人来说，以阅读为主的文化性活动，有理由成为其老年生涯重要内容。此次，华龄出版社与大龙树(厦门)文化传媒有限公司联合推出“老年悦读”系列丛书，适逢其时，深谋远虑，符合市场的需要。

这套书中既有对老年人生的思考，又有老年社会应对之策，还有如何迎接老年生涯的心理与生理指导的书，内容不可谓不丰富；而书目的来源，既有中国港台地区的优秀老年图书，也有大陆作者专为老年人撰写的图书，正可谓琳琅满目，精品荟萃。

据悉，本套丛书还将更广泛地陆续引进世界各国优秀的、关于老年研究方面的学术著作，相信这套丛书能够成为中国权威的

促进老年事业发展的扛鼎之作，成为老年人认可的“品牌书”。

以我多年对老龄问题的研究经验来看，做老年产业，并想取得一定的成绩，一定要冷静、理性、科学地对待，要细化市场，要真正研究老年人市场和真正的需求，只有真正地抓住老年人的心，才有可能赢得市场的认可。

我们每一个人都会老，都要度过老年生涯，而且老这个问题对于每个人来说永远都是一个新的课题，要想安享晚年，丰富多彩的精神文化生活是非常必要的，所以养老产业的发展，需要文化先行。对于全社会来说，也要先认识真实的老年生活状态，然后才能思考我们如何应对老龄化问题，继而努力达到“老吾老以及人之老”的理想社会。

老年人生活经验丰富，其中不乏学识渊博的人才，为他们出书更需要高瞻远瞩的目光、小心求证的态度、直抵人心的内容、顺畅平和的表达，还要有悦目的装帧、符合老年人生理特点的设计形式等等。这些，都在这套书的策划理念中有了体现和尝试。当然，可能还有不到之处，需要今后不断地进行调整。

这套书不仅仅是给老年人看的，中年人也要为步入老年有所准备，因为有一天我们也会变老。“居安思危”“有备无患”嘛！

毋庸置疑，每个老年人都非常希望安排好自己的晚年生活。我相信，你们一定可以在这套书中找到满意的答案！

直接、简单、易明的 安老服务心得

近年，香港长者的人口不断上升。根据统计，预计至 2031 年，65 岁或以上的长者达 240 万人，即每四名市民便有一名是长者。而随着人口逐渐老化，照顾年长的家人便成了不少香港人的责任，因此长者安居护理的知识已是不少香港人的必修课之一。

陈炳麟先生于过往三十多年来，一直于安老服务界作出不少的贡献，在本书中，更综合了其多年对安老服务的心得，以直接、简单、易明的表达手法，配以实际的例子，让读者，特别是长者及护老者，对长者的日常安居、心理调适及疾病治理等各方面有深入的了解和认识。本人除恭贺作者之余，亦极力推荐本书予广大市民以作参考之用。

周爱华博士

香港城市大学应用社会科学系
助理教授

各界推荐

认识陈炳麟先生已经超过三十年了，主要的工作接触是在圣雅各布福群会出版《松柏之声》时候的共同工作，陈先生于长者健康刊物方面经验老到，除了出版外，他亦筹办众多普及健康教育服务，又协助推展长者小区照顾服务及后顾无忧服务。通过以上相关工作，陈先生在长者生活健康及照顾方面有丰富的心得。今次能以过往的经验结集成书，是长者及护老者必不可少的宝库。

梁万福医生(香港老年学会会长)

很多人愿意耐心学习照顾幼儿或小童的专门知识，但对于照顾长者，却以为只靠“天才波”便可，此书汇集各方专家的心得，正好提醒我们，关爱长者也要讲究技巧，才能达致贴心窝心。我推荐此书。

卢觉麟(AM730社长兼总编辑)

家有一老如有一宝，平日凡有家居问题，必向家中长者请教，问题迎刃而解。可是，当长者年事日增，倒过来要接受照料，我登时也会不知所措。幸好，心事细如尘、老友记的爱心天使陈炳麟把积聚多年的居家护老心得结集成书，有关照顾长者的问题一应俱全，太好了！

此书正是我和家中长者的福星！

车淑梅(资深传媒工作者)

认识陈炳麟先生是为长者节目做资料搜集。各路人马，由医生、护士、治疗师，他都认识，为人更是极为热诚，事事亲力亲为。今次超荣幸见到他的《居家护老心得》一书，除在内容方面为护老的衣食住行细心地提供了实用信息，图文并茂令用家更易掌握应用外，他本人对长者的关顾态度，也是绝对的亮点。

潘芳芳(演员、电视节目主持人)

抛砖引玉之作

家是我们的成长地。在年幼时，无论我们是否健康、将来是否富贵、资质是否聪慧等，父母都在衣食住行与学习上，悉心尽力照料我们，使我们健康成长。

家是我们的庇护地。在我们失意与挫败时，家让我们休养生息并给予我们鼓励，助我们再踏人生路。

现在父母已进入高龄，无论他们是否富贵、是否为有识之士、是否体弱多病等，我们如何能让他们颐养天年、承担起居家护老的责任义务呢？

笔者自社工课程毕业后，从事安老服务有 35 年。由一线接触老弱长者，运用资助服务、发掘社会关怀力量，至推行各方面的小区教育，如主编长者专刊《松柏之声》月刊、主持不同范围的讲座及发动传媒采访报道等；除主要从事社会服务外，更基于以长者的“全人需要”为职责，全力运用教育手法，结合医疗护理与药物专业人士的参与，创设多项社福服务，务使长者可得到“全方位”的家居生活护理和照顾。

在三十多年的工作过程中，笔者有幸接触到各界专业人士，在

他们无私的指导下，学懂侍奉长者居家生活之道。本人退休在即，不愿将多年所学及领会随“身退职场”而消逝，无望再发挥作用，故斗胆将之编写整理成书，盼可尽最后力量，为长者及护老者献力。

所谓“树欲静而风不止、子欲养而亲不待”。我们在及时孝养父母之余，还要体贴他们。此书从长者的起居生活需要为伊始，盼与大家分享，以令他们居家安老，颐养天年。饮水思源，勿因一时错失，平添皋鱼之泣。^①

陈炳麟

① 皋鱼之泣：皋鱼是春秋战国时代著名孝子。因为周游列国到处阅历，错失了侍奉双亲的时机，以致最后站在路边悔疚哭泣而死。“树欲静而风不止，子欲养而亲不待”两句即出自其口。

“生老病死”，是人生必经阶段。也是人人都关心的经历。“生”、“死”有宗教家、哲学家为我们寻求答案，解决所需。“病”，是医学界一直孜孜不息去钻研的课题。参与以这三个切入点作人生研究课题的人越来越多，越来越踊跃。惟独“老”这一课题，情况似乎背道而驰。

由于科技进步、人寿日增，文明社会人口老化的现象日趋严重，偏偏能够投放在解决这个社会问题的人力、物力却相对少之又少。这个现象令医疗界、社工界，乃至年老长者的家人为之担心，但却又偏偏人人自顾不暇。似乎有无能为力之叹。

看来是时候提醒大家了：在自己老化之前须“自求多福”，要自己寻求解决之道。本书作者陈炳麟先生就是一个工作多年的社工，书内资料是作者三十多年来请教各方面的专业人士，再经自己验证的心得。数据来源包括医疗界、社工界、长者家属及长者自己。经过在各传媒的专栏内发表后，还经读者中的有识之士响应、纠正，最后结集成书，是一部值得信赖的养老、护老参考书。

本书重点提供了养老、护老的各项参考信息。读者翻阅时，除按照书页顺序阅读，还可以从目录中选取感兴趣的章节，先睹为快。因此某些内容会在不同篇章中重复出现，以作出配合护老课题的适

当提醒，务令读者掌握居家护老心得，达致无微不至的关爱之道。以此也真正道出护老原来非常简单，无需特别的方法，只需平时于生活细节上稍加留意，便可令长者活得愉快、温馨。

本书共分三大篇：“乐活篇”、“健体篇”和“祛病篇”。“乐活篇”涉及长者家居生活的护理，分别述及“衣”、“食”、“住”、“行”四大生活课题，以及关于“心”理调适的内容，让读者充分了解长者容易出现的生活和心理问题，并掌握相应的护理方法。“健体篇”介绍了长者参加运动的一些特点，使长者可以注意配合各项细节，自助自强，延年益寿。“祛病篇”重点描述一些常见于长者身上的疾病并提出护理信息，帮助有心人士获得相关的参考资料。

全书内容共分两大类，一类是正常篇章，其中指出某些护老常识的谬误，讲解个中道理，并提出正确心得。而另一类则是零散在各篇章之间的由陈炳麟先生提供的健康小锦囊。小锦囊重点提出了实务“到位”的参考信息，省去了说理部分。因此读者会逐渐把有关护老心得“内化”并融入到自己的意识和行动中，成为一个关爱长者需要的重实践的护老者。

目录

前言

前言	1
----------	---

乐活篇

嘘寒问暖最贴心	2
---------------	---

裤带系得太紧坏处多 3

选购适合的鞋 3

御寒要诀 5

饮食均衡味要匀	7
---------------	---

口味逐渐变清淡 8

让长者食得有味 9

食材要留意 11

牙齿健康勿忽略 12

少食多餐 12

饮食安全问题 13

谨慎提防鲠喉 14

为长者喂食要小心 16

饮食宜与忌 17

多食蔬菜少吃肉 21

五类食品宜少食 23

两类食品莫舍弃 24

喝水也有大学问 25

纠正饭后“陋习” 29

吸烟损害健康 31

“酒能御寒”是谬论 33

茶以清淡为宜 35

咖啡提神也伤身 37

拒绝食用垃圾食品 38

节假日饮食 40

自在蜗居无祸害	44
---------------	----

家居锦囊集 45

细心防意外 47

日常洗护 48

护眼之道 51

护齿之道 53

勿经常掏耳 54

按摩禁忌 55

睡眠休息 57

动作敏捷有良朋 60

留意行走安全 61

安全用药防跌倒 64

心理调适能加分 66

正视长者心理问题 67

心理调适重细节 71

宽慰长者的心理 75

临终服务的妥善安排 78

应对亲友离世的心理调适 79

健体篇

运动面面观 82

运动五要 83

运动前要做身体评估 84

运动装备要齐全 85

合理调配运动时间 86

选择适合的运动项目 87

长者最佳运动项目 89

居家运动 95

登山远足 97

出外旅行是健身运动 100

运动须知 102

慎防运动伤害 110

祛病篇

用药知识 114

用药知识 115

用药剂量以小为佳 115

用药的注意事项 118

过期、变质药的处理 121

了解药物的效用和副作用 122

疾病治理 124

心脏病 125

高血压 127

高胆固醇 130

糖尿病 131

中风 132

老年痴呆症 134

骨关节疾病 136

便秘与痔疮 140

肥胖 142

失眠 144

流感 146

中暑 147

裤带系得太紧坏处多

很多老者在穿裤子时，都喜欢把裤带系得紧紧的，殊不知这样做会对健康。

对身体虚弱的老者来说，若裤带系得太紧，会压迫腹腔中的血管，有碍血液循环，造成身体不适。

此外，肛门周围的血管丰富，若老者的裤带系得太紧，导致腹压增高，从而使肛门附近充血过多，造成围肛门那一圈长出许多赘肉，若不稍微放松，时间久了，

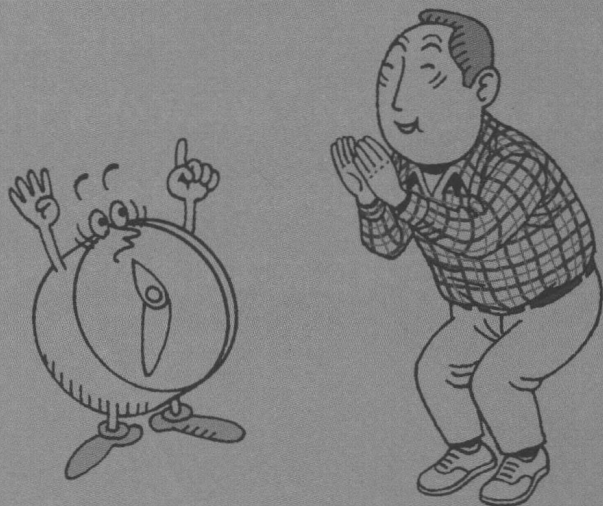
乐活篇

文明社会人口老化的现象日趋严重，养老护老的问题是医疗界、社工界，以及长者自己和家人的关注焦点。本篇含“衣”、“食”、“住”、“行”、“心”五章，每章各有值得深入探讨的内容，分别述及长者居家护理的五大课题，解答和分析了长者在日常生活中容易出现的各类生活和心理问题，并给出了相应的实用建议和护理心得。



嘘寒问暖最贴心

一个人生活内容的好坏，通常从“衣”起。许多人本着“人要衣装，佛要金装”的原则，认为衣着犹如人的脸面，要给别人良好的第一印象，衣着的讲究自不可少。其实这个问题不能本末倒置，衣服的最主要功能还是蔽体御寒，这方面的护老学问要认真对待才行。





裤带系得太紧坏处多

很多老者在穿衣裤时，为了穿着好看、体面，总是喜欢把裤带系得紧紧的，却不知这样做会有损健康。

对身体虚弱的老者来说，若裤带长期勒得太紧，会压迫腹腔中的血管，有碍血液的正常流通，令身体不适。

此外，肛门周围的血管较多，若老者的裤带系得太紧，导致腹压增高，从而使得肛门附近充血过多，造成围肛门那一圈长出许多隆起的小红疙瘩。若老者的裤带不稍微放松，时间一久，便会形成痔疮。

将腰带系得过紧，还会令肠子对肛门造成的压力增大。压迫时间一久，紧挨肛门的那一段直肠，便会在老者排便时被推出肛门外，形成脱肛症。此外，若腰带长期系得太紧，也会造成小肠疝，引发消化不良等问题。

选购适合的鞋



在日常照顾长者的生活中，替长者选购合适的鞋子，至关重要。若鞋子不合脚，长者很容易出现鸡眼、水泡、厚茧等症状，严重的还会令脚趾变形，导致行动不便。

选鞋要诀

忌尖头鞋	鞋头要圆而阔，让长者的脚趾与鞋头相距约 1.5 厘米，以便让脚趾有足够的空间紧贴鞋子。
鞋垫要有弹性	为了不让长者的脚面受压，要选择带有柔软的、有弹性的软垫的鞋。而且，鞋舌与鞋枕的接驳位要平滑，不可以有硬块或线头。鞋跟勿超过一时，以便长者可平稳地走动。
鞋底要防滑	为了减少长者跌倒的机会，宜选择底部防滑的鞋。而且，鞋底的后面要硬，鞋头要阔。
勿选购胶鞋及人造皮鞋	鞋身应选择可透气的皮革，以软皮面、厚胶底为佳。勿选用松紧带。应穿鞋带可随意调节松紧的皮鞋。
松紧要适度	长者有脚患时，勿穿过紧或过细的鞋，以免进一步影响血液循环。
避免穿凉鞋或拖鞋外出	勿轻易穿凉鞋或拖鞋外出，以免因缺鞋头保护而使脚部受到伤害。
购鞋宜在黄昏时	购鞋的时间应在黄昏。因为经一天活动后，脚的尺码会略微增大，长者穿着这样大小的鞋子会更适合。切忌因一时偷懒，而凭鞋码买鞋，这样很容易买错鞋子。