

上海市老年人健康促进行动推荐读物

健康百岁不是梦

树立健康生活理念

倡导健康生活方式

养成健康生活习惯

提高老年生活品质

专家解读

迎世博“光明杯”2009
上海市老年健康知识大奖赛试题

顾问 陈灏珠

名誉主编 杨菊贤 陈霞飞 吴毅

主 编 李广智

执行主编 朱建坤

上海市老年人健康促进行动暨健康生活科普周活动组委会
上海市科学技术协会“名家科普讲坛”
组 编



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

上海市老年人健康促进行动推荐读物

健康百岁不是梦

树立健康生活理念
养成健康生活习惯

倡导健康生活方式
提高老年生活品质

专家解读

迎世博“光明杯”2009
上海市老年健康知识大奖赛试题

顾问	陈灏珠	
名誉主编	杨菊贤	陈霞飞 吴毅
主编	李广智	
执行主编	朱建坤	

上海市老年人健康促进行动暨健康生活科普周活动组委会
上海市科学技术协会“名家科普讲坛”

组 编

第二军医大学出版社 00489666

内 容 提 要

本书图文并茂，通俗易懂；内容包括两大部分：一是由专家对“迎世博‘光明杯’2009上海市老年健康知识大奖赛”的100个试题进行解读；二是精选了与老年人健康养生相关的100个健康知识点。

本书在编写中坚持遵循科学性与实用性并重原则，内容以本次大奖赛100个题目为纲，以符合人们认知规律的“是什么”、“为什么”、“怎么办”为主线，对相关健康知识点进行剖析解读，旨在帮助老年人“学习健康生活知识，树立健康生活理念，倡导健康生活方式，养成健康生活习惯，提高老年生活品质”。这是一本可供广大老年人健康养生参考的权威健康手册。

图书在版编目(CIP)数据

健康百岁不是梦/李广智主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-81060-858-9

I. 健… II. 李… III. 老年人-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第182292号

出 版 人 石进英
责任编辑 钱静庄

健康百岁不是梦

主 编 李广智

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.25 字数: 132千字

2009年10月第一版 2009年10月第一次印刷

印数: 1~13 000册

ISBN 978-7-81060-858-9/R·787

定价: 13.80元

序

自从人类在地球上诞生以来，与疾病作斗争以维护和增进自身健康、延长寿命，就成为人类历史进程中重要的组成部分。人的寿命能有多长？目前测验人的自然寿命的方法，主要的有下述3种：一是性成熟期测算法。哺乳动物的寿命一般应为性成熟期年龄的8~10倍，而人的性成熟期在14~15岁，由此推算人的寿命应为110~150岁。二是生长期测算法。哺乳动物的寿命相当于生长期的5~7倍，而人的生长期需要20~25年，由此测算人的寿命应在100~175岁之间。三是细胞分裂次数与分裂周期测算法。哺乳动物的寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人体细胞分裂次数为50次，分裂周期平均为2.4年，由此测算人的寿命应为120岁左右。上述3种根据科研成果的测试法证明，人的自然寿命可以活到100岁，所以人生百岁不是梦。

目前人类实际平均寿命比起自然寿命还是短得多。人类何以难圆百岁梦？主要原因是生存环境恶劣，各种传染病流行；继而是生活和社会环境的变化，非传染病流行。

史料记载，人类寿命曾经历3次飞跃。第一次飞跃发生在1700年至1900年，人类寿命从30岁提高到45岁。实现第一次飞跃靠的是科学技术发展了生产力，初步解决了饥荒，改善了卫生条件。人类寿命的第二次飞跃是发生在1900年至1996年，人类寿命从45岁提高到76岁。实现第二次飞跃的原动力依然是科学技术。现在我们正面临着人类寿命的第三次飞跃，实现人生百岁不是梦的美好愿望。

据世界卫生组织（WHO）的界定，人类的健康与长寿40%依靠遗传与客观条件（其中15%为遗传、10%为社会因素、8%为医

疗条件、7%为气候条件），60%依靠自己建立的生活方式和行为习惯。可见，遗传因素的影响只占15%，而生活方式、行为习惯和客观因素的影响占最大的比重。

人类要获得健康长寿，必须树立“预防疾病为主，保障身体健康”的理念，要尽可能维护健康、促进健康，做到疾病早期发现、早期诊断、早期治疗，提高慢性非传染病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

目前，身体健康正受到人类空前未有的重视。纽约“国际寿命中心”老年病学专家罗伯特·巴特勒指出：人们将上班到88岁，并能挣钱养活百岁以上需进行心脏或肺脏移植手术、需进行家庭医生护理或调换新牙齿与新髋部的老人。同时，他们本人将享有丰富多采的娱乐、旅游等生活。用不了多久，也许花不到1 000美元，即可查清一个人的全部基因组织结构，包括遗传因素等，从而更有针对性地服药。人们不仅可以治疗今天的病，而且还能有效地预防明天的病。21世纪的长寿，还将赋予老年人婚爱更多浪漫色彩，他们的性生活将持续到80岁或百岁；他们将更少离婚而是要求白头偕老；他们中的婚姻紧张关系比现在的人大大减少。人们将更普遍地推广“计划死亡”。也就是说，未来人类的“生老病死”都可以得到人工控制。

为了让广大的老年人掌握健康知识，树立健康生活理念，倡导健康生活方式，养成健康生活习惯，提高老年生活品质，远离疾病，健康长寿，《健康百岁不是梦》这本书出版了。本书内容丰富，贴近生活，囊括合理膳食、适度运动、戒烟限酒和平衡心理等各个方面；描述深入浅出，适应广大老年人阅读。

应编委会之嘱，乐为作序，并向广大读者推荐。

中国工程院院士

陈颢球

2009年10月18日

前言

在响应“构建健康国家、健康城市、健康社区，以崭新面貌喜迎世博”之际，为进一步倡导老年人健康、积极、安全、绿色的生活方式，树立健康生活理念，提高老年生活品质，让广大老年人安享幸福美好的晚年，上海市老龄工作委员会办公室联合上海市科学技术协会等有关单位，举办了“迎世博‘光明杯’2009上海市老年健康知识大奖赛”，得到了社会各阶层人士的支持。数十万老年人积极参赛，规模宏大。

大赛组委会在收到七万余份有效答卷的同时，还收到大量老年人的来信，纷纷称赞并肯定这次大奖赛活动，认为本次大奖赛选择的100个题目，涉及面广，且寓意深远，是老年人健康养生的宝典，他们在找资料答题时，也是一次学习老年健康知识的过程，同时非常希望能有一本权威的试题解读图书出版以解困惑。为此，我们特组织有关专家编著出版了本书。

本书以健康四大基石为核心，从科学饮食、运动健身、戒烟限酒、心理平衡、生活起居、休闲娱乐、疾病预防、安全防范等方面着手，立足于日常生活，告诉老年朋友最常用的养生之道和自我保健方法，养成科学文明健康的生活方式习惯，以帮助老年朋友达到身心健康、益寿延年的目的。旨在告诉老年人，通过合理膳食，可“防病保健、强身健体、抗衰防老、延年益寿”；适度运动，可益智健脑、防病消疲劳；运动贵在坚持，重在适度；吸烟酗酒是健康的大敌，戒烟越早越好；心态平衡是健康的金钥匙，良好的心态要从我做起，从现在做起。

本书有以下特点：图文并茂，通俗易懂；深入浅出、针对性强；内容丰富、可操作性强；内容遵循科学性与实用性并重原

则,以本次大奖赛100个题目为纲,以符合人们认知规律的“是什么”、“为什么”、“怎么办”为主线,对相关健康知识点进行剖析解读。为突出资料性,本书还精选了与老年人健康养生相关的“健康知识链接”和“温馨提示”,旨在进一步帮助老年人树立健康生活理念,养成健康生活习惯,提高生活品质。本书既是本次参赛老年人释疑解惑的工具书,也是一本可作为广大老年人健康养生参考的权威健康手册。

老年,是生命中的黄金岁月,是颐养天年的美好时光,是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。如何使老年人赢得健康,赢得长寿,是老年人一直关注的话题,也是我们老龄工作者的职责所在。其实,健康是一种选择,健康就在每个人自己的手中,每个老年人都可以选择健康。只要奉行正确的养生之道,主动健康,人人都可以长命百岁。祝愿所有的老年朋友都拥有健康、快乐!

本书的出版,得到了本次大奖赛主办单位上海市老龄工作委员会办公室、上海市老年基金会,承办单位上海市老龄事业发展中心、上海市科学技术协会“名家科普讲坛”,以及光明乳业股份有限公司的大力支持;许多专家在百忙之中,为本书提供了许多宝贵的资料并审阅书稿,为此我们深表感谢。本书的出版,还得到了第二军医大学出版社的大力支持,特别是得到高敬泉副社长、责任编辑钱静庄副编审的指导,特表衷心感谢。由于时间仓促,书中错误或不当之处,恳请广大读者批评指正。

上海市老年人健康促进行动暨老年科普周活动组委会

2009年10月

目 录

第一部分 判断题

试题1. 专家解读	1
健康知识链接 许多疾病是可以预防的	2
温馨提示 健康和长寿和金钥匙掌握在自己手中	2
试题2. 专家解读	3
健康知识链接 健康的四大基石	3
温馨提示 能让睡眠更香甜的食物	4
试题3. 专家解读	5
温馨提示 预防疾病绝不能采取“鸵鸟政策”	6
试题4. 专家解读	7
温馨提示 喝牛奶要注意的事项	7
试题5. 专家解读	8
健康知识链接 选择好床铺、睡眠姿势和枕头能有效防治腰腿痛	9
温馨提示 老年人睡眠要注意的“十二忌”	9
试题6. 专家解读	10
温馨提示 保健食品不能代替药品	10
试题7. 专家解读	11
温馨提示 应向被动吸烟现象说“不”	12
试题8. 专家解读	13
健康知识链接 健康体检前应注意什么	13
温馨提示 健康体检应每年一次	13
试题9. 专家解读	14

温馨提示 人被宠物咬伤后, 应立即处理	14
试题10. 专家解读	15
温馨提示 老年人过度使用空调会导致关节痛	16
试题11. 专家解读	17
温馨提示 肥胖或消瘦对健康有害	17
试题12. 专家解读	18
温馨提示 老年人饮食注意事项	18
试题13. 专家解读	19
健康知识链接 环境与健康的关系	20
温馨提示 摒弃陋习, 共享健康世博	20
试题14. 专家解读	21
健康知识链接 老年人应当多食醋	22
温馨提示 老年人进食要把握的四个“度”	22
试题15. 专家解读	23
温馨提示: 健脑的具体方法	24
试题16. 专家解读	25
温馨提示 性格和血型没有必然的联系	25
试题17. 专家解读	26
温馨提示 “老来瘦”不可掉以轻心	26
试题18. 专家解读	27
温馨提示 失眠者莫乱投医	28
试题19. 专家解读	29
温馨提示 上海世博会将打造成为“无烟世博会”	29
试题20. 专家解读	30
温馨提示 戒烟须三管齐下	30
试题21. 专家解读	31
温馨提示 老年人要坚持的3个“半小时”	31
试题22. 专家解读	32

温馨提示	戒烟需要毅力和恒心	32
试题23. 专家解读		33
温馨提示	老年人降压有“三忌”	34
试题24. 专家解读		35
温馨提示	家居防潮有妙招	36
试题25. 专家解读		37
温馨提示	少量饮用红葡萄酒有益健康	37
试题26. 专家解读		38
温馨提示	晒太阳也要有“度”	38
试题27. 专家解读		39
温馨提示	白开水是最好的饮料	40
试题28. 专家解读		41
温馨提示	老年人保健常见的误区	41
试题29. 专家解读		42
温馨提示	如何计算每日食盐的摄入量	43
试题30. 专家解读		44
温馨提示	心理保健的“养心八珍汤”	45

第二部分 单选题

试题31. 专家解读		46
温馨提示	饮茶不宜过浓	46
试题32. 专家解读		47
温馨提示	高血压病患者服药与有无症状没有关系	48
试题33. 专家解读		49
温馨提示	老年人睡前“五禁忌”	49
试题34. 专家解读		50
温馨提示	牛奶的保健功能	51

试题35. 专家解读	52
温馨提示 老年人健康饮食“十要”	52
试题36. 专家解读	53
温馨提示 绿色食品的标准	54
试题37. 专家解读	55
温馨提示 葡萄美酒，多喝亦无益	55
试题38. 专家解读	56
温馨提示 吃好葱姜蒜，病痛少一半	56
试题39. 专家解读	57
温馨提示 饭后别马上“百步走”	57
试题40. 专家解读	58
温馨提示 不渴也要常喝水	58
试题41. 专家解读	59
温馨提示 牙齿缺损对健康的影响	59
试题42. 专家解读	60
温馨提示 煤气中毒的症状	60
试题43. 专家解读	61
温馨提示 心跳骤停的紧急处理	61
试题44. 专家解读	62
温馨提示 中暑的症状	62
试题45. 专家解读	63
温馨提示 护心防病，吃点坚果	63
试题46. 专家解读	64
温馨提示 肥胖的原因	64
试题47. 专家解读	65
温馨提示 肺结核病的症状	65
试题48. 专家解读	66
温馨提示 糖尿病昏迷急救措施	67

试题49. 专家解读	68
温馨提示 食用豆奶时注意点	68
试题50. 专家解读	69
温馨提示 心肌梗死的现场抢救措施	69
试题51. 专家解读	70
温馨提示 新鲜牛奶比常温牛奶营养价值更高	71
试题52. 专家解读	72
温馨提示 老年人不宜久坐	72
试题53. 专家解读	73
温馨提示 含锌丰富的食物	73
试题54. 专家解读	74
温馨提示 牛奶与老年人健康	75
试题55. 专家解读	76
温馨提示 轻度老年性痴呆的症状	77
试题56. 专家解读	78
温馨提示 老年人心理的自我调节	78
试题57. 专家解读	79
温馨提示 居住环境与健康	79
试题58. 专家解读	80
温馨提示 常吃酸奶好处多	81
试题59. 专家解读	82
温馨提示 吸烟会对人体造成急性和长期危害	82
试题60. 专家解读	83
温馨提示 老年人应掌握的饮食原	83

第三部分 多选题

试题61. 专家解读	84
------------------	----

温馨提示 什么是亚健康	85
试题62. 专家解读	86
温馨提示 老年人饮食环境	86
试题63. 专家解读	87
温馨提示 慢性胃炎的饮食原则	88
试题64. 专家解读	89
温馨提示 微量元素对老年性痴呆的影响	89
试题65. 专家解读	90
温馨提示 老年人如何化解烦恼	91
试题66. 专家解读	92
温馨提示 老年性痴呆患者的膳食要点	92
试题67. 专家解读	93
温馨提示 慢性阻塞性肺疾病饮食注意事项	93
试题68. 专家解读	94
温馨提示 健康长寿老人的饮食要求	94
试题69. 专家解读	95
温馨提示 影响人体水需要的因素	95
试题70. 专家解读	96
温馨提示 前列腺增生症常见的并发症	97
试题71. 专家解读	98
温馨提示 蔗糖是龋病发生的重要因素	99
试题72. 专家解读	100
温馨提示 缺碘的危害	100
试题73. 专家解读	101
温馨提示 老年人合理补充营养, 可提高免疫功能	101
试题74. 专家解读	102
温馨提示 食物中毒的预防方法	103
试题75. 专家解读	104

温馨提示 尿路感染易引发肾脏疾病	104
试题76. 专家解读	105
温馨提示 老年人保健五条注意	105
试题77. 专家解读	106
温馨提示 蟑螂可以传播的疾病	106
试题78. 专家解读	107
温馨提示 老年人要注意补充钙和维生素D	108
试题79. 专家解读	109
温馨提示 预防骨质疏松要注意的事项	110
试题80. 专家解读	111
温馨提示 吸烟危害大, 百病来缠身	111
试题81. 专家解读	112
温馨提示 过度饮酒易患老年性痴呆症	112
试题82. 专家解读	113
温馨提示 老年高血压病患者的饮食注意事项	114
试题83. 专家解读	115
温馨提示 冠心病的危险因素	115
试题84. 专家解读	116
温馨提示 肿瘤是可以防治的	116
试题85. 老年人预防糖尿病注意事项	117
温馨提示 糖尿病患者的饮食注意事项	118
试题86. 专家解读	119
温馨提示 老年人养生“八不宜”	119
试题87. 专家解读	120
温馨提示 老年人锻炼活动时“五不宜”	121
试题88. 专家解读	122
温馨提示 老年人感冒要重视	123
试题89. 专家解读	124

温馨提示 预防肠道传染病的“九字”真经	124
试题90. 专家解读	125
温馨提示 老年人口腔调治小窍门	126
试题91. 专家解读	127
温馨提示 老年人合理用药要注意安全、有效	127
试题92. 专家解读	128
温馨提示 中老年人群家庭常备药的注意事项	128
试题93. 专家解读	129
温馨提示 老年性白内障患者的饮食注意事项	129
试题94. 专家解读	130
温馨提示 老年病患者的饮食禁忌	131
试题95. 专家解读	132
温馨提示 道德健康是一切健康的基础	133
试题96. 专家解读	134
温馨提示 老年人心脏病发作“动不得”	135
试题97. 专家解读	136
温馨提示 老年人多吃水果不易患肝癌	136
试题98. 专家解读	137
温馨提示 老年人运动要循序渐进	137
试题99. 专家解读	138
温馨提示 长寿老人都是“三乐”老人	138
试题100. 专家解读	139
温馨提示 居室养花“三忌”	140
迎世博“光明杯”2009上海市老年健康知识大奖赛试题（附参考答案）	141

试题 1

老年人要保持幸福生活，就一定要将健康和长寿的“金钥匙”掌握在自己手中。“许多人之所以患病是因为无知，其实很多病是可以不让它发生的，是可以避免的”。（A.对 B.错）

专家解读

本题参考答案为A.对。

世界卫生组织指出：人的健康与长寿，15%取决于遗传因素。遗传因素存在于细胞的基因之中。不过，除了血友病、白化病之类“真正”遗传性疾病外，如今危害人们健康的大多数疾病，包括心脑血管病、癌症等等，都只属于“遗传易感性疾病”，人们从父母那里得到的并不是这些疾病本身，而只是得到了对这些疾病的致病因素的“易感性”，容易感受罢了。这些疾病的发生主要还是取决于后天的、外界的因素。

人的健康与长寿，10%取决于社会条件。人是一种“社会的”动物，社会状况良好，自然有益于健康。所以，如今政府倡导国人健康与长寿，60%取决于人们自己的生活行为，即生活方式，也就是衣食住行、行为嗜好，乃至其人生观、世界观。因为人的人生观、世界观实际上是决定其生活行为的主要因素。美国有个研究报告表明，健康的生活方式能使高血压的发病率减少55%，脑卒中



减少75%。由此看来，人的健康与长寿，实际上主要取决于自己。俗话说“健康的金钥匙掌握在自己手中”是对的。我国先秦时代的老子就曾经说过“我命在我，不在天”的话。人的健康与长寿确实也是“在我”自己啊！

● 健康知识链接



许多疾病是可以预防的

种了牛痘就不会得天花；吃了糖丸就不会得小儿麻痹症。许多传染病通过接种疫苗就可以预防的道理是显而易见的。而我们现在所面临着的心脑血管病、癌症、呼吸道疾病、糖尿病、脂肪肝、胆囊炎、胆石症、骨质疏松症等许多疾病的病因，经研究发现，都与我们不良的生活方式有关。所以要预防这些疾病，很重要的一条便是改进我们的生活方式，建立一个健康的生活方式来。什么是健康的生活方式？简单地说，就是人怎样健康地去生活。人的衣食住行、行为嗜好、思想方法都属于这个范畴。

温馨提示

健康和长寿的金钥匙掌握在自己手中

人的健康与长寿，60%取决于人们自己的生活行为，即生活方式。中老年人如果能自觉养成健康的生活方式，就好比将健康和长寿的金钥匙掌握在自己手中，这样就能远离疾病，保持健康。