

名醫指渌 大眾健康館

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



老年

保健必读

- 多部老年保健主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年保健必读



编著◎张立平 陶国枢 李健生 杨 玺 吕 红 黄翠瑶
刘 泽 刘 坚 孙兰英 袁凤仪 苗明三 胥少汀
范 利 姚 毅 李永海



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年保健必读/张立平等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2986-9

I. 老… II. 张… 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199555号

策划编辑:王 华 焦健姿 文字编辑:王久红 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8721

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:8.25·彩页4面 字数:143千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

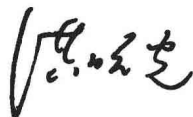
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈书村' (Chen Shuchun), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《中老年人保健科学实用指南》 / 1
- 2 《积累健康在中年》 / 9
- 3 《家有老人：老年人家庭护理宝典》 / 17
- 4 《老年医疗保健必备》 / 25
- 5 《老年用药须知》 / 33
- 6 《老人身边的医师：用药与饮食提示》 / 37
- 7 《中老年骨质疏松与骨关节炎》 / 41
- 8 《老年常见病诊治策略》 / 45
- 9 《糖尿病眼病防治110问》 / 53
- 10 《会吃更健康：中老年人饮食防病与保健》 / 59

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

（一）自选图书目录 / 63

- 1 糖尿病防治精选系列 / 63
- 2 高血压防治精选系列 / 63
- 3 高血脂防治精选系列 / 63
- 4 冠心病防治精选系列 / 64
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 64
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 64
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 65
- 8 乙肝防治精选系列 / 65
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 65
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 66

- 11 传染病防治精选系列 / 66
- 12 杂病自疗精选系列 / 67
- 13 关节病防治精选系列 / 67
- 14 痛风防治精选系列 / 67
- 15 男科病防治必读系列 / 68
- 16 女性常见病防治必读系列 / 68
- 17 两性健康百事通系列 / 69
- 18 失眠防治精选系列 / 69
- 19 人生百忧解系列 / 69
- 20 学当家庭医生系列 / 70
- 21 百病外治精选系列 / 70
- 22 意外防范与救治系列 / 71
- 23 家庭护理须知系列 / 71
- 24 安全用药指南系列 / 72
- 25 生活中的金点子系列 / 72
- 26 老年保健必读系列 / 72
- 27 健康妙招系列 / 73
- 28 小知识大健康系列 / 73
- 29 养生长寿精要系列 / 74
- 30 养生功法系列 / 74
- 31 亚健康必读系列 / 74
- 32 饮食健康与安全系列 / 75

- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 75
- 34 美容护肤妙招系列 / 76
- 35 健美瘦身妙招系列 / 76
- 36 眼保健精选系列 / 76
- 37 不孕不育防治精选系列 / 77
- 38 十月怀胎指南系列 / 77
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 78
- 40 专家教您带宝宝系列 / 78
- 41 教子走上成才路系列 / 78
- 42 儿童病防治必读系列 / 79
- 43 中医入门一本通系列 / 79
- 44 中医名家经验医案系列 / 80
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 80
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 80
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 81
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 81
- 49 特种医学防护系列 / 82
- 50 灾害医学必读系列 / 82
- 51 青年心理健康指导系列 / 83

(二) 自选视频目录 / 84

附录 全国综合医疗机构一览表 / 87

中老年人保健科学 实用指南

ZHONGLAONIANREN BAOJIAN
KEXUE SHIYONG ZHINAN

张立平 陶国枢 李健生◎主 编



1

内容提要

这是一份专为中老年人准备的珍贵礼物——它融传统养生于现代保健，寓健康长寿于新潮健康理念，是指导中老年人活得有质量、颐养天年、益寿延年的工具书。这本书全面解读了老龄化的社会问题，尤其是科学把握人口老龄化进程中的健康问题。这本书从中老年人自我保健入手，以崭新的“生物——心理——社会”健康理念为指导，融人东方保健传统和现代科学最新成果，从中老年人的起居、饮食、睡眠、运动、娱乐、性事、心理等人体内外环境均衡维护细节，到老年病的特点、急救、护理和康复，全方位地凸显了当代健康科学的理念和健康生活行为的特征。这本书还开列了中老年人12个系统常见疾病的防治，用详尽的笔墨对每一种疾病进行诠释，成功地将科学性、实用性、通俗性熔于一炉，从而成为中老年人自我保健不可缺少的实用书，也是全科医生的工具书。此书，中老年人必备！家庭必备！医生必备！

目录

第1章 中老年办健康的概念和标酒

积极应对人口老龄化的挑战
老年人和老龄化社会的划分标准
中国人口老龄化现状和发展趋势
关注健康，寻求健康的人生
树立健康新观念，拥有自己的健康
树立科学健康观
重视调治亚健康状态，营造健康生活
倡导健康促进，提高健康素质
推进健康老龄化，提高生活质量
降低危害健康的因素，促进健康
危害人体健康的环境因素
危害人体健康的行为因素
卫生服务是促进人民健康的根本措施
遗传因素影响机体某些疾病的易感性
老年人健康标准
世界卫生组织（WHO）制定健康10项标准
世界卫生组织提出机体健康“五快”与心理健康“三良”
中国老年人健康标准
接受生活方式指导

第2章 中老年人自我保健的内容和方法

自我保健对身心健康的重要意义
何谓自我保健医学
自我保健的重要性
提高自我保健能力的要求
明确自我保健的范围
学习自我保健知识
自我保健的具体内容及方法
自我观察
自我判断
自我治疗
自我护理

自我预防
家庭急救保健措施
健康体检
中老年人健康体检的主要项目
健康体检的注意事项
休闲、旅游保健
做好旅行前的准备工作
旅途中应注意自己的健康和安​​全事项
旅游途中常见病的防治

第3章 中老年人延缓衰老的对策

衰老的概念与特征
老化与衰老的概念
衰老的特征
衰老的原因
遗传控制学说
自由基损伤学说
交联学说
差错积累学说
体细胞突变学说
延缓衰老的对策
延缓衰老药物合理应用的原则
常用的延缓衰老及补益药

第4章 中老年人的科学膳食

膳食营养与健康
膳食结构“西化”，“文明病”登陆中国
营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存
预防重于治疗，牢记营养经济学
中老年人的机体组成与消化功能特征
中老年人机体组成的变化
中老年人消化功能的变化
中年发福”，内藏病机

中老年人的营养需求与人体必需的营养素

三大生热营养素

肠道的清道夫——膳食纤维

矿物质、无机盐

微营养素

科学饮食的原则、方法

膳食要讲究平衡，养成良好饮食习惯

科学安排食谱

凡药皆食，关注“食疗”

掌握食物对人体治疗的属性

选择具有养生保健作用的饮食

第5章 中老年人运动健身的科学指导

“动静相因”健身心

坚持适宜的有氧运动，有益于健康

科学运动健身方式的选择

判断运动量和强度的方法

运动健身应遵循的原则

因人和因时的适应原则

循序渐进原则

持之以恒原则

安全实效原则

运动健身活动应注意的事项

选择好运动的时间和环境

运动前要做好准备活动

运动损伤

运动后要做整理活动

夏季运动须“四避免”

冬季运动须知“四忌”

年老体弱多病者运动健身时应注意事项

爬山运动要讲究科学

老年人卧床运动健身方法

老年人偏瘫卧床运动健身法

老年人因伤、病而长期卧床休养，应掌握的床上运动方法

中老年人的强肾保健功法

第6章 中老年人的日常生活保健

起居生活保健

起居有规律

饮食卫生

知晓饮水的学问

衣着保健与健康

易被忽视的生活卫生问题

向睡眠要健康

了解睡眠的分类，科学认识睡眠

睡眠时间和生物钟

睡眠姿势的选择

睡眠用品的选择

睡眠质量

失眠症的防治对策

中老年人性保健

中老年人更需要性健康

老年人性器官与性功能的变化

老年期性功能障碍

如何保持健康的性生活

第7章 环境与中老年人保健

环境与人体

天气、气候与人体健康

自然环境污染的自防

家庭环境与健康

烟害与戒烟

第8章 中老年人保持心理健康的技巧

心理健康

何谓心理健康

老年人心理健康标准
中老年人心理活动的特点
认知能力方面的特点
情志方面的特点
意志方面的特点
个性方面的特点
心理因素对身体健康的影响途径
应激源与应激状态
应激源的分类
应激对人的影响
人对应激的反应
老年人心理健康问题的表征
衰老与疾病带来的心理问题
离退休老年人的心理反应与适应
家庭与家庭成员关系
人际社会关系
如何保持和增进中老年人心理健康
正确对待“老”，重新认识自我
保持乐观情绪，扩大情趣爱好
建立良好的人际关系，创造和谐的生活环境
善于自我修养，升华自己的精神世界
建立新的生活秩序，养成良好的生活习惯
握心理调适的几种方法
心理健康检测
老年人的智能测试
心理衰老的自我测试
心理健康的自我测试

第9章 中老年人的合理用药及用药误区

何谓合理用药

在患者明确诊断的前提下，选择有科学证据的最有效、最可信的药物

安全、无毒害作用是合理用药的重要原则

剂量适当，疗程适当，给药途径适当

合并用药时，各种药都要从最小剂量开始，逐渐调整到合适剂量为止

“价格／效益比”经济实用是合理用药的物质基础

中老年人药物吸收、代谢、排泄及其作用的特点

消化器官的生理变化以及对药物吸收的影响

体重和营养引起的生理变化以及对药物分布的影响

一肝脏功能的生理变化以及对药物代谢的影响

肾脏功能的生理变化以及对药物排泄的影响

老年人对药物的耐受性趋向降低

老年人对多数药物敏感性增高，不良反应增多

老年人对药物反应和用量的个体差异很大

老年人用药依从性较差，影响治疗效果

常用药物之间的相互作用及其不良反应

加速胃肠道蠕动的某些药物可以影响另一些药物的吸收

促进或降低代谢酶的活性而相互影响药物的疗效

相互竞争血浆蛋白而影响药物的疗效

竞争肾小球排泄而影响药物的疗效

用药常见的几个误区

求新

求洋

求多

滥用补药和保健品

中药无毒、无害

合理用药的原则

严格掌握用药指征，用药要少而精

掌握好最佳的用药剂量

掌握好用药最佳时间

加强用药的自我监护

遵照循证医学原则，维护患者的根本利益

合理用药的一些基本常识

处方药与非处方药

实施非处方药有哪些社会意义

实行非处方药存在的问题

如何正确地使用非处方药

……