



荣树图书策划
RONGSHUTUSHUCEHUA

娱乐养老 与老年病防治

中老年人必读健康读本
祝您健康

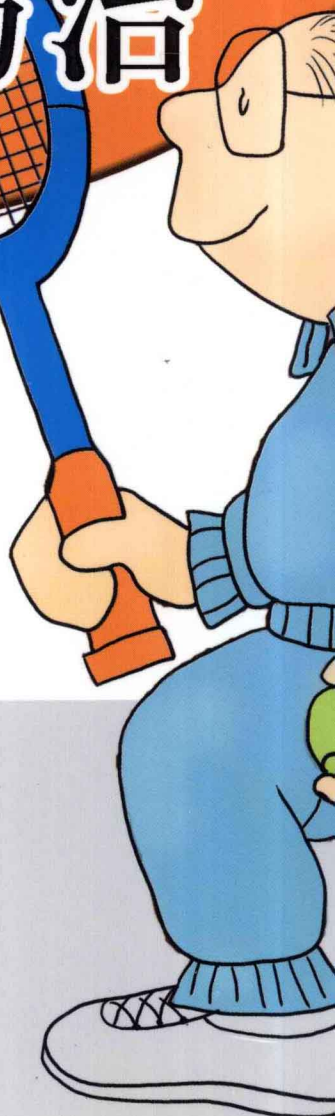
主 编 程旭泰 丁永强 谢英彪

传播现代养老秘诀 让您生活更美好...

跳舞健身 挥毫泼墨 云手太极 五脏按摩 . . .



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





娱乐养老与 老年病防治

YULE YANGLAO YU LAONIANBING FANGZHI

主 编 程旭泰 丁永强 谢英彪
副主编 杨智盛 许志明 郑咏泽
编 著 王诚生 卢 岗 陆正娟
周晓慧 李广东



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

娱乐养老与老年病防治 / 程旭泰, 丁永强, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5091-4788-7

I. ①娱… II. ①程…②丁…③谢… III. ①养老—研究—中国②老年病—防治 IV. ①D669.6②R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 073048 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 张丽苹 责任审读: 吴 然

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 183 千字

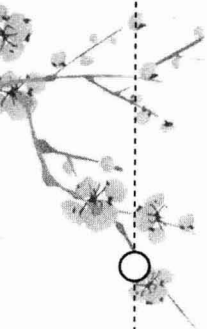
版、印次: 2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

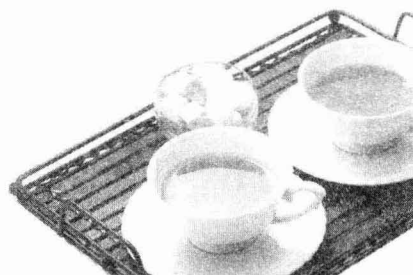
版权所有 侵权必究

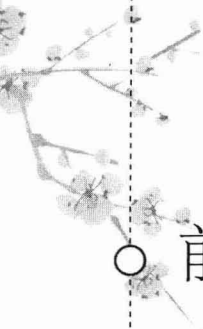
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书内容分为老年人的文体娱乐养老、常见老年病的防治、老年人需要关注的 13 项健康指标三部分,详细介绍了听音乐、唱歌、跳舞、栽花种草、打牌、下棋、绘画、书法、旅游、打球、打太极拳、练传统功法、散步、跑步、养宠物等 24 项文体娱乐养老方法;介绍了高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、脑血管病、病毒性肝炎、慢性胃炎、消化性溃疡、骨质疏松症、恶性肿瘤、支气管哮喘、痛风等 12 种老年常见病的防治方法及老年人需要关注的体温、脉搏、血压、血糖、血脂、肝功能、肾功能等 13 项健康指标。本书适合老年朋友和家人阅读参考。





○ 前 言

健康与长寿自古便是人类普遍的愿望和追求。根据联合国规定，如果一个国家或地区 60 岁以上的老年人比例达到 10%，这个国家或地区就进入老年型国家或地区的行列。2009 年《法制日报》报道，中国大陆 60 岁以上的老年人口大约为 1.53 亿，老龄化率为 11.6%。统计资料表明，大陆到 2020 年，60 岁以上老年人口将达到 2.34 亿。我国港、澳、台地区也同样面临着人口老龄化的问题。经过多年努力，虽然大陆和港澳台的养老服务事业取得了长足发展，但仍面临着诸多的现实问题，人口老龄化问题仍十分突出。

1969 年，马耳他代表在第 24 届联合国大会上首先提出了老龄化问题，此后，老年人问题便成为历届联大讨论的议题之一。联合国确定每年 10 月 1 日为“国际老年人节(日)”。我国自 1995 年起将每年的农历九月九(重阳节)定为“中国老人节”。

在人口老龄化快速发展的同时，人们的健康在改善，寿命在延长，百岁老人越来越多。许多西方生命科学家认为，每个人活到 120 岁，也只是达到了人类寿命的中级上限。在基因技术不断发展的前提下，活到 120 岁并不是天方夜谭，人类正在把健康长寿梦想一步步变成现实。广大老年人在走过奉献社会的岁月后，下一个目标就是要通过文体娱乐活动去快乐养老，去战胜老年疾病，去攀登一个生命科学健康长寿的高峰。为此，我们组织专家学者编撰了《娱乐养老与老年病防治》一书，内容分为老年人的文体娱乐养老、常见老年病的防治、老年人需要关注的 13 项健康指标三部分，介绍了听音乐、唱歌、跳舞、栽花种草、打牌、下棋、绘画、书法、旅游、打球、打太极拳、练传统功法、散步、跑步、养宠物等 24 项文体娱乐养老方法；介绍了高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病、脑

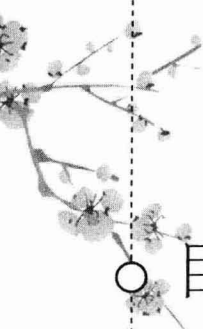


血管病、病毒性肝炎、慢性胃炎、消化性溃疡、骨质疏松症、恶性肿瘤、支气管哮喘、痛风等 12 种老年常见病的防治方法及老年人需要关注的体温、脉搏、血压、血糖、血脂、肝功能、肾功能等 13 项健康指标。

本书通俗易懂、深入浅出、突出实用和科学性，读后令人耳目一新，是一本老年人及其家属都值得一读的参考书。愿本书能成为老年朋友和广大读者的良师益友。

编 者

2011 年 1 月 18 日



目 录

一、老年人的文体娱乐养老.....1

(一) 常听音乐, 心旷神怡	1
(二) 引吭高歌, 强身消愁	3
(三) 跳舞健身, 娱情畅志	4
(四) 腰鼓秧歌, 娱乐健身	5
(五) 栽花种草, 神形兼备	7
(六) 棋牌消遣, 健脑会友	8
(七) 挥毫泼墨, 怡情养性	10
(八) 观赏绘画, 身心健康	11
(九) 练习书法, 陶冶情操	12
(十) 爱好收藏, 休闲娱乐	13
(十一) 收集邮品, 益智延年	14
(十二) 放飞风筝, 乐情怡性	16
(十三) 走出家门, 饱览山河	17
(十四) 登山旅游, 量力而行	19
(十五) 野外垂钓, 消遣娱乐	20
(十六) 球类运动, 脑体并用	21
(十七) 云手太极, 世人推崇	23
(十八) 健身气功, 有待普及	25
(十九) 五脏按摩, 实用有效	26
(二十) 散步健身, 简便易行	28
(二十一) 跑步锻炼, 强身健体	29
(二十二) 路径器械, 健身消遣	31
(二十三) 饲养宠物, 增添快乐	34

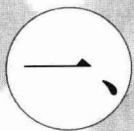


(二十四) 养观赏鸟, 防鹦鹉热	37
------------------------	----

二、常见老年病的防治 38

(一) 高血压的防治	38
(二) 高脂血症的防治	57
(三) 糖尿病的防治	73
(四) 冠心病的防治	95
(五) 脑血管病的防治	104
(六) 病毒性肝炎的防治	111
(七) 慢性胃炎的防治	116
(八) 消化性溃疡的防治	126
(九) 骨质疏松症的防治	131
(十) 恶性肿瘤的防治	139
(十一) 支气管哮喘的防治	147
(十二) 痛风的防治	156

三、老年人需要关注的 13 项健康指标 169



老年人的文体娱乐养老

(一) 常听音乐，心旷神怡

音乐自产生以来，就与人们的健康息息相关。它不仅能够表达人们之间的思想感情，陶冶人的情操，还丰富了人们的生活。音乐是人类文明所取得的伟大成就，而用音乐治疗人类的某些疾病，又是近代医学、心理学、人类学的学者们经过大量实践和探索后得到的一项重要发现。

现代医学研究表明，音乐的活动中枢在大脑皮质右侧颞叶。轻松、欢快的音乐能促使人体分泌一些有益于健康的激素、酶、乙酰胆碱等活性物质，从而调节血流量和兴奋神经细胞。音乐还可以改善人的神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能。人体有种种周期性生理节律，如心跳、呼吸、胃肠蠕动等，统称为生物节律。正常的生物节律，都有稳定的周期，各种生物节律之间构成同步或协调的关系。人体的这些生物节律时刻保持着与大自然的年月、季节、昼夜、温度、湿度、气压、磁场等自然节律的协调关系，处于同步状态，即《黄帝内经》中多次强调的“与天地如一”的状态，这是维持人体健康的一个重要条件。如果这种相互关系遭到破坏，人体就会产生不适或疾病。音乐的旋律与节奏在快慢变化起伏跌宕之中，可以起到调节人体生物节律的作用，所以对人体健康有益。

人们在享受优美的音乐旋律时，无疑会获得一种精神美感，使人摆脱精神困扰，净化心灵，陶冶情操，振奋精神，从而使人感受到心情欢悦，爱情的温馨，

青春的活力和生活的美好。人类生活不能没有音乐，失去了它，人们就失去了一种重要的表达和交流感情的办法，也就失去了很多乐趣。音乐对人们情绪的影响是显而易见的。雄壮豪放的进行曲可以使人志增力勇，催人进取；旋律轻松的情歌听后使人回味，令人陶醉在一种幸福和爱之中；古典音乐还可以使人产生古朴高雅的感觉；韵味十足的京剧，自得其乐；在迪斯科舞曲中则能强烈地感受到一种奋发向上的精神。

语言是促使人类智能发展的一个直接工具，音乐正是极富感染力、说服力色彩的语言。老年人经常听音乐，尤其是听青少年时代曾经十分喜爱的歌曲和熟悉的旋律，可以唤起美好的回忆，增加生活乐趣和生活信念，从而起到延缓衰老的作用。俄国著名科学家巴甫洛夫曾找到一些证据来说明音乐与消化之间的关系，发现音乐能引起愉快的情绪，促进消化液的分泌，使食物更容易消化。

音乐对心血管系统及消化系统的功能，对腺体分泌和劳动能力都有良好的影响。音乐疗法既有心理治疗作用，又有物理治疗作用。播放轻松愉快的音乐，既可以减轻病人的痛苦，又可使产妇顺产，并有助于孩子的健康成长。从物理作用来讲，音乐是一种有规律的声波震动，对人体是一种良性刺激，能协调人体各器官的活动，激发人体内的潜能。在心理方面，音乐通过人体的感受器官作用于大脑，可以提高神经细胞的兴奋性，改变情绪，唤起愉悦的情感，通过神经体液调节，促进人体分泌一些对健康有益的激素，增加胃肠蠕动和消化液的分泌，促进人体的代谢功能，起到祛病养生的作用。音乐能影响人的精神活动和自主神经功能，通过乐曲的旋律、速度、音调等变化，产生镇静、安定、镇痛、兴奋、调节情绪及降低血压等作用。

现代的音乐治疗不只是一般的音乐欣赏和消遣，需要根据患者的病情诊断来选择和编排曲目，而且还要考虑个人经历、不同的性格、不同的音乐爱好和修养等因素。所以，要使音乐充分发挥其医疗保健作用，还要学会欣赏和选择音乐，进而去体会音乐所要表达的情感。不同的音乐对情绪的影响各不相同，在和煦的春风里，当耳边响起施特劳斯的“圆舞曲”，柴可夫斯基的“小夜曲”，或贝多芬的“交响曲”时，人们的心中一定会洒满春光。

经常听听优美的乐曲，平常休息闲暇时常听欢乐的曲调，人的思绪便也随着音乐的旋律而舒展。医学实验证实，身体能在这一过程中得到放松，使精神进入良好的状态，可推迟大脑衰老，唤起已失去的记忆。音乐可以延缓人类的衰老过

程,现已得到许多事实证明。有人对美国 35 名已故乐队指挥进行调查,发现他们平均寿命为 73.5 岁,比普通男子平均寿命长 5 岁,而且几乎没有人患心血管疾病。

有研究证实,超过 85 分贝以上的音量,就会对人们的听觉细胞造成损伤,而高频率的立体声耳机的最大音量可达到 130 分贝。人一旦戴上耳机后,外耳道口则被耳机紧紧地塞住,立体声广播进入耳道内无丝毫回旋缓冲的余地,极强的声压便集中地被传递到很薄的鼓膜上,它直接刺激听觉器官,内耳的耳蜗听神经末梢细胞及听觉纤毛在长期的高音刺激下,便发生萎缩或数量急剧减少,从而使人的听觉在不知不觉中逐渐减退。据报道,美国医学专家曾对纽约 3 000 名学生使用耳机后听力的测定调查,结果发现听力损伤者竟高达 93%。此外,立体声耳机噪声还会使收听者出现头昏、脑胀、头痛、恶心、血压升高、心率加速、肌肉紧张、注意力分散、对食物反应迟钝、大脑思维能力减弱等症状。老年人使用随身听每天收听时间不宜过长,一般不要超过 1 小时,且应间隙地收听。音量切勿过大,以柔和不刺耳、耳朵能承受为宜。

(二) 引吭高歌,强身消愁

在公园里,在社区中,常常见到一群群老年人围成一个大圈,在业余老师的带领下引吭高歌,也有不少京剧或地方戏剧爱好者在京胡、二胡的伴奏下有板有眼地演唱戏曲。这些老人大多精神饱满,红光满面,白发童颜,青春焕发。

事实告诉我们,经常引吭高歌的人平均寿命比普通人的寿命要长 10 年以上。从生理上来说,唱歌是一种很好的深呼吸运动,可增强胸部肌肉力量,多吸进新鲜空气,加强新陈代谢,增加心脏功能。从这个意义上来说,高歌一曲与游泳、划船、气功一样,对强身防病、健康长寿有异曲同工之妙。从心理上来说,唱歌是积极向上的精神和乐观豁达性格的表现,它有益于健康。整天愁眉苦脸、忧心忡忡、悲观厌世的人是不会唱歌的。唱歌使烦恼情绪宣泄无遗,工作之余到歌舞厅或在家中唱唱歌、跳跳舞、听听音乐,这对人体健康是大有益处的。为了您的健康长寿,经常听悠扬动听的音乐,常常引吭高歌,可缓解紧张情绪,解除疲劳,丰富业余生活,得到美的享受,并能增进身体健康,促使长寿。

不少社区,许多单位的离退休办公室成立了自己的老年歌咏队,不但可以自

己独唱，也可与众人合唱，还可以欣赏他人唱歌。这些方法都具有调节心理与身体功能的作用。歌咏能养性情，通过唱歌可调节人的七情六欲，促进身心健康。在唱歌时需要集中注意力回忆歌词，要调动丰富的想象力进入意境，演唱时还要不断调整身体姿势，表现出种种美的形象。唱歌强调运气，无论在演唱歌曲时还是在唱曲艺、戏曲都讲究气沉丹田，这与西方发声法所用的腹式呼吸法是同样的道理，都要求气息下至小腹并保留在丹田部位，气息越结实则声音越洪亮、饱满，即称为中气充足。

卡拉 OK 病是怎样发生的呢？正常情况下，人的声带每秒钟震颤 50~100 次，演唱时，可高达 1 200 次。如果长时间持续不断地放声歌唱，声带黏膜就会充血，严重时血管破裂，声带损伤。倘若演唱环境干燥、封闭，得病的可能性更大，也更快。此外，卡拉 OK 厅一般都比较狭小，灯光暗淡，顾客集中，通风条件不佳，而且不少顾客抽烟，造成空气浑浊。唱歌时，肺的活动增加，空气吸入量比平时增加 25% 以上，浑浊的空气对于演唱者极为不利。更为严重的是，闪烁的屏幕与黑暗的环境造成强烈的反差，顾客一面唱歌一面要注视着高亮度屏幕上的文字，对视网膜的刺激十分强烈，时间稍长就会造成视觉的疲劳。防止卡拉 OK 病要注意以下几点：①应当学会节制自己，娱乐时间不宜太长。②在卡拉 OK 厅，要特别注意包厢的通风、光线、音量以及时间长度，要在娱乐的同时注意保护自身的健康。③保持室内空气清新，有一个良好的演唱环境。④不宜连续演唱多首歌曲。如果想多唱则可采取分段演唱的方式。⑤没有受过专业歌唱训练的不要盲目模仿职业歌手，特别是仿照流行歌手扯着喉咙的唱法，以免损伤声带。

（三）跳舞健身，娱情畅志

跳舞是一种舞蹈和音乐结合在一起有益于老年人身心健康的文娱活动，也是一种适宜的体育锻炼。可以跳交际舞、小拉舞、老年迪斯科。跳舞是一种积极的休闲方式，对老年人的身体和心理卫生都有好处，它可以锻炼身体，防治疾病，是一种全身性运动。特别是老年迪斯科、小拉舞节拍较快，活动量较大，可使各系统器官得到锻炼，全身新陈代谢增强，心跳加快，呼吸加速，使心脏排出更多的血液到全身。同时又增进食欲，促进胃肠蠕动，提高消化和吸收的能力，使关

节灵活性增强,肌肉强壮,步态稳健而有力,对防治冠心病、高血压、骨关节病、肥胖症、便秘等疾病都有益处。在城市的公园里、广场上及舞厅中,常常可以看到许多银发老人的翩翩舞姿令众人驻足,老年人通过舞蹈锻炼变得豁达乐观,情趣广泛,身体健康。

我国古代的舞蹈养生特点是以“导引”将运动与舞姿结合为一体,形成独特的养生舞蹈。“导”即是导气令和,以调节人体阴阳平衡;“引”即是引体令柔,使肢体屈伸自如;动作要自然柔和,舞姿要优美、轻松、随和。养生舞蹈具有“形态和、神意协、从容得、志不劫”的意义,要求“妍姿媚貌,形色不齐,而悦情可均”,从而起到娱情畅志的养生作用。

美国在第一次世界大战以后,随着舞蹈的发展,出现了许多舞蹈流派,还出现了“舞蹈医疗”。舞蹈医疗融运动疗法与精神疗法为一体,在国外发展较快。在被誉为舞蹈医疗之母的美国,在20世纪40年代就创办了舞蹈治疗班,专门培训舞蹈医疗人员。他们对精神病院、弱智学校、养老院等处的病人进行舞蹈养生与舞蹈医疗指导,病人们在接受舞蹈治疗的过程中,病情有不同程度的好转,有些病甚至可以痊愈。

跳迪斯科是一种劳逸结合的积极休闲方式,对身心健康有益处。但是,不注意跳舞的科学性,导致腰痛、关节损伤、心脏病复发者也大有人在。因此,跳老年迪斯科也要注意禁忌。一忌音乐节奏过强,乐曲选择不当。老年人跳舞的乐曲应以节奏明快、轻松活泼为特点,适应老年人的生理和心理需要。不能采用青年人喜欢的节奏狂欢舞曲,这种音乐刺激性强,老年人听后呼吸、心跳、血压等均可产生不良影响。二忌运动量过大。人到老年,全身各系统功能趋于衰老,运动时必须循序渐进,量力而行。如果超过了老年人的身体承受能力,就可能发生外伤,或诱发哮喘病、肺心病、冠心病。三忌动作随意编排。老年迪斯科的舞姿编排应符合老年人运动的特点,不能违背科学性,随心所欲,否则,不仅达不到健身防病的目的,反而会导致肌肉关节损伤和其他意外情况发生。

(四) 腰鼓秧歌, 娱乐健身

腰鼓、健身秧歌、木兰扇、斗翁也是颇受老年人欢迎的娱乐健身项目。

1. 腰鼓 腰鼓，又称花鼓。广泛用于民间秧歌舞和节日庆祝，深受城乡老年人喜爱。腰鼓分高鼓、低鼓、多鼓等形式，动作灵巧多变，可分为静打和动打，静打站立不动脚，宜在室内边看电视边进行，上身弯 90 度击打效果更佳；动打宜在室外晨练时进行，动打又可分走打、跑打、跳打，若身体条件允许，还可倒走、倒跑、倒跳打。打腰鼓时要求由轻到重，由慢到快。经常打腰鼓可以有效地提高腰部、腿部力量和协调能力，改善老年人神经系统协调功能，缓解肌肉酸痛，对治疗关节炎有较好的辅助作用。

2. 健身秧歌 健身秧歌和传统秧歌相比更简单易学，是一项全身性的运动，既具有舞蹈性，又具有健身的功能。它不需要舞蹈基础，不需要正规的运动场地，人人都可以参与，尤其适合老年朋友练习。它主要是腰、腿以及上肢的协调配合来完成走、跑、跳、蹲等动作，花样比较多，有徒手的，持器械的，使用道具的。在秧歌的动作当中，采取了很多反向的，和人们不习惯的一些动作。练习健身秧歌要选择较平坦地面，由于跳跃动作较多，所以有高血压、心脏病等疾病患者不宜参加。经常锻炼能增强全身关节的灵活性以及腿部肌肉的力量，能预防老年痴呆症的发生，可延缓衰老，起到健身、健心、健美的作用。

3. 木兰扇 木兰扇是一种动作柔和、全身协调的运动，其特点是造型美观，圆活轻灵，柔中寓刚，舒展大方，更具表演性和观赏性。特别适合中老年人群，经常练习或表演木兰扇可延缓关节、韧带、骨骼的退行性变化，增强心肺功能，起到推迟衰老、健身祛病的良好作用。集体锻炼时应选择开阔、平坦、通风良好的场地，并注意保持适当间距。集体练习或表演，对老年人的身心健康更加有利。

4. 抖翁 抖翁，又叫“抖空竹”，是一项全身性的健身运动。当双手握杆抖动空竹做各种花样技巧时，上、下肢关节和颈椎、腰椎都在同时不同程度地运动着，以至带动身躯的前后、左右的移动、转动，两臂的舒张、收缩以及脚步的跟随动作。经常锻炼抖空竹能促进血液循环，提高人的协调性、灵敏性，改善视力，增强听力，对抗大脑的衰老，刺激消化系统，预防便秘，还能延缓衰老，所以抖翁已成为老年人喜爱的运动项目。

(五) 栽花种草, 神形兼备

花卉是人人喜爱的, 如果说爱美之心人皆有之的话, 那么喜爱花卉则是最普遍的爱美之心。正是因为如此, 人们在养花时的心情、心绪可处于最佳状态, 这种最佳状态给精神生活带来了无限丰富多彩的愉悦感。

我国的花卉资源丰富, 家庭养花栽培历史悠久。所以养花种草是一种传统的休闲方式, 同时也是一种情趣盎然的休闲活动。在休闲时光里养几盆花, 既可以点缀生活, 美化家庭环境, 又可以作为精神生活的一个组成部分, 有益于身心健康。通过培育出多姿多彩的花卉, 可以了解和掌握中国传统文化的净化和有关的科学知识。培养艺术的审美情怀, 又能从中体会到养花种草的独特情趣。

花卉不仅以其花型、花姿、花色为人类提供一种精神上的美感享受, 而且在生理上能起到一定的调节作用。人们在紧张工作之余, 或漫步于庭院, 或流连于花展, 尽情欣赏花卉之色、香、韵、姿, 陶冶性情, 增添生活情趣, 有益身心健康。

花瓣中的花青素、胡萝卜素, 叶中的叶绿素, 随着植物细胞液中的 pH 不同, 而显现出千变万化的色彩。人们赏花时, 通过心理上的调节, 起到抗病、治病作用。实验证明, 蓝色花对高热病人有良好的镇静作用; 红色花能增强病人的食欲; 紫色花可使孕妇心情恬静; 赤赭色花对低血压患者大有好处。而花的绿色叶子, 是保护眼睛、调节神经的理想色调。

花瓣中的一种细胞, 通过光合作用, 会分泌出芳香油。芳香油的挥发性强, 它与人的鼻黏膜接触, 刺激嗅觉神经, 从而帮助人们治疗某些疾病。“气味疗法”已成为一项得到认可的医疗措施, 这与植物含有的杀菌成分有关。比如大蒜辣素, 气味独特, 有抗菌、抗原虫及抑制肿瘤细胞的作用; 玫瑰花的馥郁芳香能杀灭结核杆菌、肺炎链球菌。花的优美造型能陶冶情操, 让人忘却烦恼, 减少疾病的发生。

在休闲生活中养花、赏花, 可净化环境。一个老年人每天需要吸入 0.75 升氧气, 排放 0.9 升二氧化碳。按这个标准, 基本上每人需要绿地 0.75 平方米, 这在国内很多大中城市短期内还难以达到, 因此, 大力开展家庭养花不失为增加人均绿地的一条捷径。

目前人们在休闲生活中所养的观赏花卉，种类和品种是相当多的，分类方法也很多。按照观赏目的不同，可以把观赏花卉分成这样三大类：一是观花类，主要是观赏其花朵的形状、颜色、香味等，如月季、菊花、牡丹、海棠、米兰等；二是观叶类，即主要是观赏叶子的形态、颜色等，如吊兰、橡皮树、文竹等；三是观果类，即主要是观赏果实的形状、颜色等，如石榴、金橘、南天竹、五色椒等。当然，上述的分类方法也只是相对的。有些花卉是既可观花，又可观叶，有的则是花、叶、果同时可观。

家庭养花要力求适合体力，量少而精。适合家庭养植的花卉很多，有绚丽多彩的赏花植物，如月季、茶花、仙客来、君子兰等；有清新幽雅的青叶植物，如文竹、万年青、黄杨等；也有果实累累的观果植物，如石榴、金橘、佛手等；还有四溢飘香的芳香植物，如米兰、茉莉、兰花、白兰等。养花要根据个人爱好和居住条件而定。文竹、小石榴、仙客来、米兰等比较容易管理，形、果、花、香也好，一般花卉爱好者都可养好。如果有条件，还可以养茶花、兰花、五针松等。只要花卉选择搭配得好，便可使家庭环境生趣盎然，四季如春。

高楼居民种花，只能利用阳台（或窗台）。阳台多位于楼房的向阳面，阳光充足，空气流通，条件良好，但阳台上风大，又十分干燥，这是不利条件。高楼阳台，栽花宜选用喜光耐旱的品种。因此，多肉植物仙人掌类花卉，便成了阳台上的宠儿。适合的花卉还有月季、扶桑、百日红、菊花、米兰、茉莉、柑橘、石榴、葡萄、海棠、夜来香、苏铁、倒挂金钟等。阳台有遮阳条件或是阴面，适合种的花卉有五针松、罗汉松、南天竹、杜鹃、含笑、君子兰、文竹、龙吐珠等。

（六）棋牌消遣，健脑会友

棋类活动是休闲娱乐中既简单又复杂的一种，棋类活动雅俗共赏，变化万千，趣味无穷。弈棋之时，精神专一，意守棋局，欲念皆消，精神有弛有张。古人就有“善弈者长寿”之说。弈棋不仅是紧张激烈的智力竞赛，更是有利身心健康、延年益寿的娱乐活动。

一般说来，下棋休闲能起到下列养生作用：①下棋能怡性。下棋时气平心静，

谋定而动，谈笑之间决定胜负，性情也从中得到陶冶，有益于健康，可培养良好的性格。②下棋能锻炼、培养人们的思维能力，启迪智慧。棋盘之上，虽然只有寥寥数子，但却趣味无穷。两军对垒是智力的角逐，兵行布阵是思维的较量，鹿死谁手，要靠自己的顽强斗志和竞技的功底，偶然性较小。老年人经常下棋，可锻炼思维，保持智力，防止脑功能衰退。③弈棋能增强人们头脑中的逻辑思维和辩证思维。每一步棋都是判断、推理、计算和决策的过程。④下棋也是一种有益的社交活动。下棋能够增进友谊，以棋会友，养生健身，陶冶情操，延迟衰老。古今棋手长寿者不乏其人，明末的高兰泉，清末的秋航，都高寿 90 岁以上；近代象棋名手林奕仙，去世时 93 岁；百岁棋王谢侠逊，为我国象棋事业做出了杰出的贡献。

棋的种类很多，如中国象棋、围棋、国际象棋、军棋等，它们一般都由棋盘、棋子组成，各类棋的棋盘都有规定的画法。下棋尽管是一种艺术享受，是一种乐事，但应注意适度，否则乐极生悲。此外，下棋要注意以下几点：①忌斤斤计较，不要为一子争执不休，乃至唇枪舌剑，这样做会使交感神经兴奋性增高，心动过速、血压骤升、心肌缺氧，有高血压或隐性冠心病的老年人容易猝发脑卒中或诱发心绞痛。②忌下棋时间太长，一次下棋以 1 小时左右为宜，长时间下棋，久坐不动会导致内分泌、代谢、运动等系统功能低下，不利于健康。③忌不择场地。下棋的环境好坏也对健康有影响，不少人常在马路边对弈，有的席地而坐，有的弓身参谋，任凭尘土飞扬，这样的环境对健康不利。

下棋固然是一项益脑活动，但不适度，以致废寝忘食，反而有损健康。饭后应稍事休息，以便食物消化吸收，饭后即面对棋局，必然会使大脑紧张，减少消化道的供血，导致消化不良和肠胃疾病。下棋时间不要过长，否则会使下肢静脉血液回流不畅，出现下肢麻木、疼痛等症。下棋时情绪过分紧张、激动，对老年人十分有害，往往可诱发脑卒中、心绞痛。下棋应以探讨技艺为出发点和目的，不争强好胜，不计较得失，才能心平气和。此外，下棋不要挑灯夜战，老年人生理功能减退，容易疲劳，且恢复较慢，若夜间休息减少，身体抵抗力下降，就会容易发生疾病。

打麻将老年人喜爱的娱乐活动，可松弛身心，锻炼思维，减轻压力。打麻将有所禁忌。打麻将过久对于患有心脑血管疾病的患者来说往往是相当危险的，大脑过度兴奋还能使自主神经的功能发生紊乱，若是交感神经过度兴奋，可引起