



健康三十六计

JIANKANG SANSHILIU JI

中老年健康自我管理

有人戏称：“青年人用健康换金钱，老年人用金钱换健康。”此话并非没有一点道理。年轻时忙事业，忙家庭建设，用健康的体魄赚前途、换金钱；中老年时期往往百病缠身，要找回健康，却又不知从何开始。

本书根据现代人生活、心理特点，从“衣、食、住、行、情、治”六大方面入手，结合广大中老年朋友的生活实际，满足防病保健和疾病康复的愿望，为您的健康支招，让您看到健康就在您生活的一举一动、一餐一饮和一颦一笑之中，从而轻松把握健康、管理健康。

六六三十六，数中有术，术中有数。阴阳燮理，机在其中。

责任编辑：王久红

装帧设计：

天之赋设计室
13141300541
尹帅

销售分类：医学科普

ISBN 978-7-5091-4149-6



9 787509 141496 >

定价：26.00元



同济健康讲堂

健康三十六计

中老年健康自我管理

JIANKANG SANSHILIU JI
ZHONGLAONIAN JIANKANG ZIWO GUANLI

主 编 于 莹 姜 淼



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康三十六计——中老年健康自我管理 / 于莹, 姜淼主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5091-4149-6

I. ①健… II. ①于… ②姜… III. ①中年人—保健—基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 229652 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 谢秀英

出版人: 石虹

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) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10 字数: 122千字

版、印次: 2011年11月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

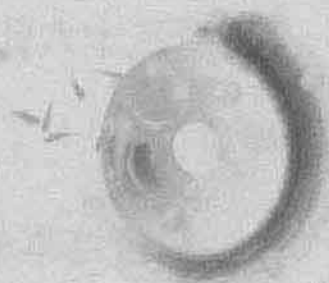
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书系上海市同济医院（同济大学附属同济医院）的专家教授们精心为您“编织”的健康“锦囊”。打开这个“锦囊”，您会发现里面装的是关于衣、食、住、行、情、治六个方面与您生活息息相关的三十六条妙计。有了这个“锦囊”，您就知道如何从健康的角度选购衣被鞋帽、如何享用营养美味三餐、如何实现家居的私密性和安全卫生的完美统一、如何选择科学适宜的运动、如何保持心情“万里无云”、如何在居家生活中进行自我康复！请仔细阅读本书，赶快行动，依计行事！



序



2011年9月，国务院颁发的《中国老龄事业发展“十二·五”规划》指出，“十二·五”时期，随着第一个老年人口增长高峰到来，我国人口老龄化进程将进一步加快，老龄事业发展任重道远。

《健康三十六计——中老年健康自我管理》是一本面向广大中老年朋友，切合生活实际，集科学性、实用性、可读性、趣味性于一体的健康保健科普读物。

本书由衣、食、住、行、情、治入手，通过故事情节、日常生活场景讲述健康生活科普知识，深入浅出，内容精炼，图文并茂，通俗易懂。可作为社区普及健康教育的教学素材，也可作为中老年朋友日常进行自我健康管理的参考读物。

上海市同济医院（同济大学附属同济医院）是一所三级甲等综合性医院，多年来，医院坚持公益性办院方向，以社会责任为引领，坚持深入社区、学校、企事业单位，举办“同济健康讲堂”和健康教育活动，在治病救人的同时，传播健康文化，惠及广大百姓。

本书作者均是临床一线的专家、资深医师，所著内容在健康讲堂宣教中广受欢迎。编者在数百讲讲座的基础上，用心提炼精华部分编写了

《健康三十六计——中老年健康自我管理》，以期让更多的中老年人获得裨益。

相信这本书能有益于中老年朋友医疗卫生保健、中老年疾病防控，中老年常见病、慢性病的健康指导和综合干预，为中老年人群的运动健身和心理健康教育等方面提供可贵借鉴，为发展中老年保健事业起到积极的作用。

上海市人民政府参事
WHO 上海健康教育合作中心名誉主任
中国健康教育协会副会长

彭锦华

2011年10月

编者的话

现代医学研究表明，不少疾病病因主要不是由生物因素引起的，而是由不良的生活方式、心理因素、环境因素等引起的，这种新的医学观念被称为“生物-心理-社会医学模式”。我们的健康状况与个人对健康的认识、周围环境、医疗保健、个人的生物学因素和生活方式及自我进行的保健有着密切的关系。这其中，生活方式是由我们自己来掌控的，我们能够通过对自己的生活方式的调整，适当采取保健措施，来达到最大限度促进自身健康的目的。

本着倡导健康生活方式，树立健康生活理念的初衷，同济医院（同济大学附属同济医院）各临床学科的广大医务人员走出诊室，深入社区、学校、企事业单位，以医疗咨询、开设健康讲座的形式为社会服务。在此基础上，自2006年起，医院开设了“同济健康讲堂”。

同济健康讲堂创办至今，已经走过了整整5年的历程。共举办了近200场讲座，辐射周边20多个社区单位，听众逾万人。一场场生动的演讲，一次次全新的互动，在为百姓传播健康理念的同时，同济医院科普宣教队伍也在不断壮大。时至今日，同济健康讲堂已经成为同济特色健康文化传播的重要载体。

健康讲堂授课过程中，医务人员切身感受到中老年人群加强健康自我管理的需求。由院方牵头，组织相关科室专家共同编著一本大众科普读物的初衷由此产生。本书在编写过程中，得到全院临床各科室专家们的积极配合和支持，在此表示衷心的感谢！

《健康三十六计——中老年健康自我管理》一书，旨在结合广大中老年人的生活实际，从防病保健和健康生活的角度出发，根据现代医学的基本原理，以衣、食、住、行、情、治六大方面为切入点，传授一些简便易学、行之有效的保健方法。本书共 36 篇，合称 36 计。六六三十六，数中有术，术中有数。阴阳燮理，机在其中。

承蒙上海市人民政府参事、WHO 上海健康教育合作中心名誉主任、中国健康教育协会副会长胡锦涛老师抬爱，亲自为本书作序，并勉励我们进一步将健康科普宣教的工作做好。惶恐之余尤感责任重大光荣，唯不懈探索，尽医者天职，竭力弘扬健康文化。

由于所选篇目主要源自健康讲堂较受欢迎的内容，因此，还未能涵盖生活中须注意的方方面面，加之我们在健康科普上工作经验的不足，编写中若有不当之处，敬请广大读者朋友指正。

上海市同济医院
同济大学附属同济医院

于莹 姜淼

2011 年 10 月

目 录

第1计	慎重选新衣，警惕“杀手”现.....	3
	衣物中隐藏哪些“健康杀手”.....	3
	发现因穿衣导致皮肤不适，应该怎么办	4
	四种人穿衣必须讲究	5
第2计	正确洗净衣，毒物不残留.....	6
	洗衣粉怎么用.....	6
	洗衣服时的小细节	7
	洗衣机清洁了，才能洗出清洁的衣物.....	7
第3计	春捂秋冻，因人而异.....	9
	春捂秋冻，有道理吗.....	9
	春季到了，天气转暖了，人们为何要“春捂”	10
	“老寒腿”——都是短裙惹的祸	10
	春捂秋冻，也要因人而异.....	11
第4计	戴副太阳镜，夏日护眼睛.....	13
	太阳镜选择不当会带来哪些危害.....	13
	如何挑选有利于健康的太阳镜.....	14
第5计	预防白内障，要戴深色镜.....	16

衣



第6计 选床好被子，安稳入梦乡..... 19

羽绒被——最轻盈的被子.....	19
蚕丝被——最“绿”的被子.....	20
羊毛（羊绒）被——最贴身的被子.....	20
纤维被——最便宜的被子	21
纯棉被——最古老，最传统的被子.....	21



第7计 游遍天下，吃喝小心..... 25

外出游玩科学备零食.....	25
饮水有选择.....	25
生冷食物适可而止，海鲜品尝因人而异.....	26
尝美味不可贪.....	26
控制饮酒别误事.....	27

食



第8计 当个“硬骨头”，科学补钙获健康 28

骨质疏松 1 分钟自测.....	28
三成以上老人患有骨质疏松症.....	29
盲目补钙实不可取.....	29
营养 + 运动 + 阳光	30
早期症状及时发现.....	30
每天应补多少钙.....	31
预防骨折从日常生活做起.....	31



第9计 喝牛奶有学问..... 36

牛奶——“白色血液”	36
喝牛奶的最佳时间.....	36
每天该喝多少牛奶.....	37
10 种人不宜喝牛奶	37
喝牛奶的五项注意.....	39

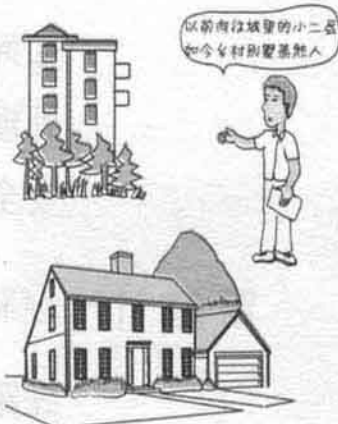


第10计	切莫让癌从口入	41
	生活中常吃的食物哪些容易致癌	41
	哪些蔬菜具有抗癌作用	42
	注意饮食, 远离8种常见癌症	42
第11计	人到中丰, 小心发福	45
	白白胖胖真的有福气吗	45
	腹型肥胖最危险	46
	肥胖患者的饮食调配	46
第12计	戒烟迫在眉睫	48
	烟草的危害须重视	48
	吸烟是个“多面杀手”	48
	任何年龄段戒烟都有好处	49

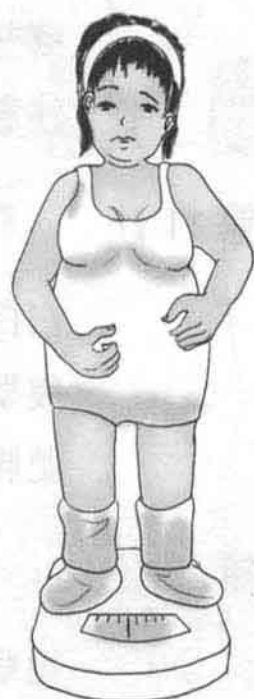


第13计	打牌、下棋, 别太痴迷	53
	肌肉、韧带也老化	53
	保护好肌肉韧带的弹性	54
	颈肩痛保健操	54
	中老年人科学锻炼四字箴言	55
第14计	自我保健好, 不当“老烂脚”	56
	“老烂脚”从无到有的“四部曲”	56
	预防“老烂脚”, 三招可行	57
第15计	赵大妈搬新家, 怎添“两手”烦心事	60
第16计	要健康, 睡要香	63
	“呼噜王”须警惕	63
	退休后睡眠不佳, 仅仅是失眠那么简单吗	64

住



第 17 计	科学减肥，走出四大误区	66
	误区 1：该减肥的不想减，不该减肥的拼命减	66
	误区 2：虽然肥胖，但是各项检查指标都正常， 就不要减肥	66
	误区 3：广告里介绍的某某产品减肥快速有效， 不妨一试	67
	误区 4：跟着网上流传的减肥秘方走	68
第 18 计	正确认识你，帕金森病	69
	什么是帕金森病	69
	帕金森病的病因是什么	69
	帕金森病都有哪些表现	70
	医生治疗帕金森病的原则	70
	家庭康复方法	71
第 19 计	三伏三九，这样做平安度过	75
	三伏解暑	75
	三九防寒	76
	老年人越冬八不宜	78
	老年人冬季要警惕 6 种病症	79
第 20 计	足踝扭伤应冷静，旅行生活更轻松	80
	如何判断扭伤轻重	80
	处理踝关节扭伤最重要的是制动	81
	安全出行，踝关节不受伤	81
第 21 计	好鞋伴我行，舒适走千里	83
	高跟鞋对足有百害而无一利	83
	鞋底厚度最好不超过 5 厘米	84



行



什么样的鞋是好鞋	84
特殊人群的特殊鞋子	84
根据不同需求, 选择不同的鞋子	85
买鞋别学“郑人买履”	85

第 22 计	老聿人防跌倒, 意义很重大	87
	为什么要重视跌倒	87
	哪些人容易跌倒	87
	跌倒的后果	87
	跌倒后怎么办	88
	跌倒的预防	88
	老年人冬季谨防骨折	89

第 23 计	有空去游泳, 告别“膝盖痛”	91
	爬楼梯, 膝盖痛	91
	游泳增强肌肉力量和关节活动性	91
	游泳锻炼心肺, 预防骨质疏松	92
	收获游泳好效果的细节	92

第 24 计	夏季游泳学问大, 心血管病患者应谨慎	94
	让体检结果告诉您能否游泳	94
	入水前充分准备	95
	选择游泳时间和场所	95
	游泳后监测心率、血压	96

第 25 计	后背不再痛, 减压便轻松	99
	痛在腰背, “压”在心上	99

第 26 计	脑卒中后抑郁症, 关爱及时利康复	101
	什么是脑卒中后抑郁症	101



情

脑卒中后抑郁症如何治疗 102

第 27 计 乍暖还寒时，须防犯“心病” 104

哪些因素使得春季易发心理疾病 104

春季易发哪些心身疾病 105

捕捉精神疾病的蛛丝马迹 106

巧解春季精神、心理障碍 106

第 28 计 情绪不中暑，心理“空调机” 108

什么是“情绪中暑” 108

“情绪中暑”都有啥表现 108

如何预防“情绪中暑” 109

第 29 计 面对更年期，男女要静心 111

更年期综合征的表现 111

更年期综合征的防治措施 112

更年期自我保健 112

更年期调适夫妻关系 113

父母更年期，子女该做些什么 114

第 30 计 了解惊恐障碍 116

惊恐障碍离我们并不遥远 116

惊恐障碍有哪些特殊表现 117

惊恐障碍治疗不难 118



第 31 计 排尿不通畅，写好日记看病不慌 121

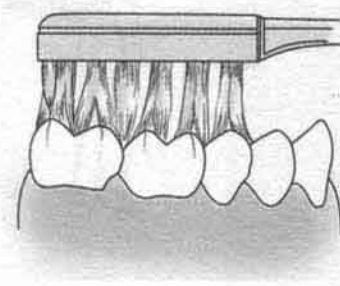
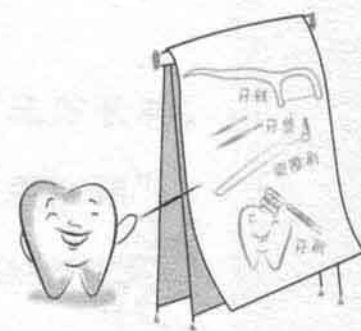
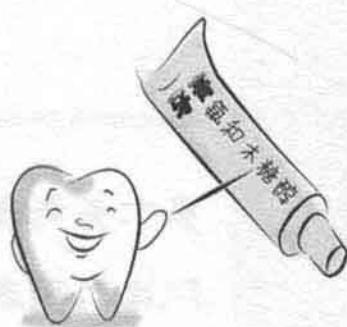
“小便不畅”原因多多，前列腺肥大是主谋 121

学会写“排尿日记”很重要 122

如何治疗心里有数 123

治

第32计	早治“尿裤子”，快乐过晚年·····	125
	您遇到过这些问题吗·····	125
	尿失禁了怎么办·····	126
第33计	“肉球”要复位，子宫不脱垂·····	128
	子宫脱垂——多产妈妈的“痛”·····	128
	医师治疗子宫脱垂有三招·····	129
	治疗“脱垂”别入误区·····	130
	注意细节，康复更快·····	130
第34计	要想身体好，牙好很重要·····	131
	牙是重要的咀嚼消化器官·····	131
	学点预防牙病的方法·····	131
	保护牙齿仅有牙刷还不够·····	133
	漱口水、口香糖能解决口腔菌斑吗·····	135
第35计	超声检查前，准备要做好·····	136
	超声主要用于哪些检查·····	136
	做哪些部位检查需要空腹·····	136
	做哪些部位超声检查需要憋尿·····	137
	哪些超声检查要排尿·····	137
	哪些超声检查前要排空粪便·····	138
	哪些检查无需特殊准备·····	138
第36计	心血管病要康复，有氧运动需处方·····	139
	适合运动康复的人群·····	139
	不适合运动康复的人群·····	139
	心肺储备功能的测定·····	140
	运动处方包括哪些内容·····	140
	运动锻炼三部曲·····	142





刚买来的新衣服是否含危害健康的物质，该怎样正确清洗才是最“绿色”的？“春捂秋冻”的讲法到底对不对？夏季来临，出门戴一副太阳镜，既美观大方，又保护眼睛，该如何挑选呢？白内障是中老年人致盲的首要因素，只要做到正确对待，认真保养，也不用因此紧张。人一生中有1/3的时间在睡眠中度过，面对市场纷繁复杂的被子种类，该如何挑选？

穿衣不但要适当讲究时尚，也要注重健康。俗话说，“三分长相，七分打扮”。可专家们告诉您挑选衣物“三分用钱，七分用知识”。



本篇关键词

慎重选新衣，警惕“杀手”现

正确洗净衣，毒物不残留

春捂秋冻，因人而异

戴副太阳镜，夏日护眼睛

预防白内障，要戴深色镜

选床好被子，安稳入梦乡

