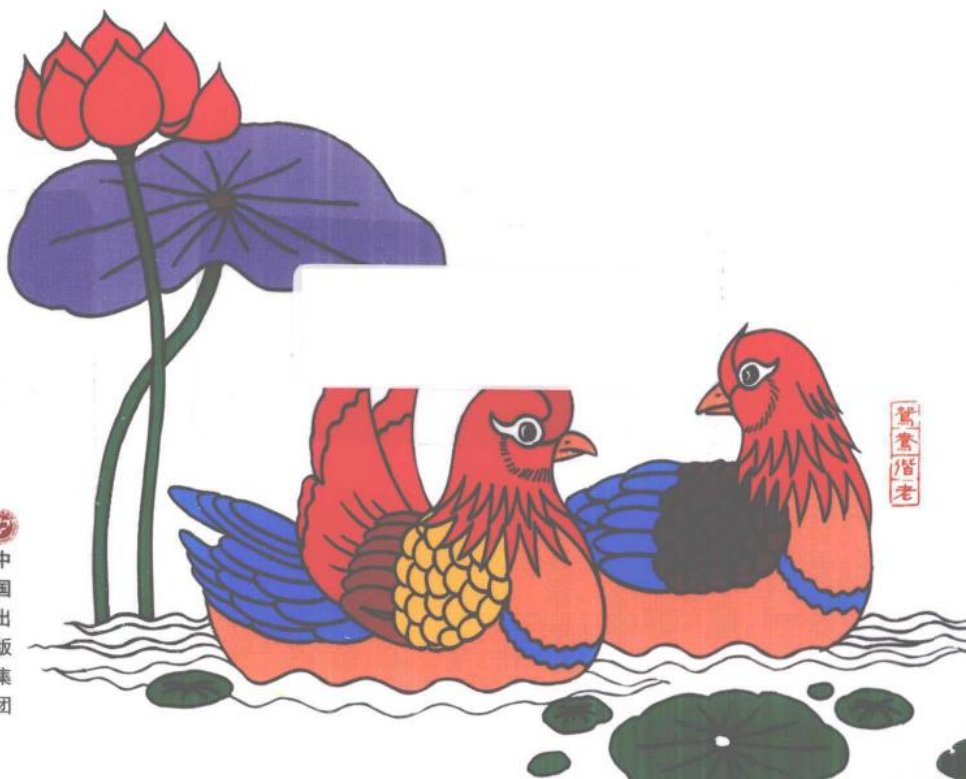




老年人生活起居指南

健康的生活是有序

刘筱英 何晓 李卓 朱丽辉 主编



鸳鸯偕老

中国出版集团
世界图书出版公司

老年人生活起居指南

健康的生活是有序

编写委员会

主 编：刘筱英 何 晓 李 卓 朱丽辉

编 委（按姓氏笔画排序）

王立凡 王爱莲 伍 媚 刘 佳

刘 娇 刘世华 刘花艳 刘筱英

朱丽辉 阳 惠 何 晓 李 卓

肖 嫔 苏珍辉 林 晗 熊 亮

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

健康的生活是有序：老年人生活起居指南 / 刘筱英等
主编.— 广州：世界图书出版广东有限公司，2012.9
ISBN 978-7-5100-5056-5

I. ①健… II. ①刘… III. ①老年人-保健-指南
IV. ①R161.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第220303号

健康的生活是有序——老年人生活起居指南

策划编辑 李 梦

责任编辑 刘笑春 侯 婧

封面设计 兰文婷

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地 址 广州市新港西路大江冲25号

电 话 020-84459702

印 刷 广州市怡升印刷有限公司

规 格 890mm×1240mm 1/32

印 张 7

字 数 80千字

版 次 2012年10月第1版 2013年5月第2次印刷

ISBN 978-7-5100-5056-5/R·0200

定 价 20.00元

版权所有，翻印必究

目录

序 / 4

写在前面 / 6

健康老年话起居

健康生活的第一件事：起床 / 24

老年人怎样喝茶最健康 / 26

每天必做的四个益寿小动作 / 32

预防百病勤洗手 / 38

进出有“道”，健康即到 / 42

睡眠是金 / 48

正确布置老年人卧室 / 54

老年人居室宜简洁 / 58

哪些植物适宜在房间摆放 / 62

居室的温度与湿度 / 66

床上用品里的健康奥秘 / 70

穿衣应首选纯棉织品 / 72

老年人刷牙有讲究 / 76

洗澡宜一周两次 / 80
泡脚水温以 38℃为宜 / 82
家庭“保卫战” / 86
旅游急救小常识 / 92
不做闲人,要有闲情 / 94
养宠物要注意传染病 / 100
拔白头发易引发头皮炎症 / 106
老年人起居护理要上心 / 110
体检不可错过的项目 / 116
老年人怎么玩转手机 / 120
老年“电视迷”须知 / 124

老年人居家用药

老年人怎样选购药品 / 130
科学保管家庭常备药物 / 134
读懂药物使用说明书 / 136
合理用药,服药时间是关键 / 142
中药怎么吃最科学 / 146
老年人慎用的常用药物 / 148
服用补药要辨证施治 / 156
慎用损害肝功能的药物 / 158

2 ❁

老年人感冒不要乱吃药 / 160

莫用牛奶来服药 / 162

慎用“药酒” / 166

酒后用药需注意 / 168

自我药疗认准 OTC / 174

突发病的紧急处理 / 178

常见的外伤用药秘籍 / 182

附录

老年人身体故障警告信号 / 188

老年人家庭药箱常备药品 / 198

老年人家中不宜种养的植物 / 206

人体各器官衰老退化时间表 / 212

参考文献 / 219



序

人口老龄化是我国的基本国情，这已成共识。现在全国 60 岁以上的老年人口已达 1.85 亿，占总人口的 13.7%。据预测，到“十二五”末将增加到 2.21 亿，占总人口的比例将达 16%。就湖南省而言，老年人口已达 955.6 万，占全省总人口的 14.5%，已高出全国平均水平。为了适应老龄化的形势，国务院在《中国老龄事业发展“十二五”规划》中明确提出：要在“十二五”期间“发展老年保健事业，广泛开展老年健康教育，普及保健知识，增强老年人运动健身和心理健康意识”。

关爱老年人的健康，提高老年人的生活质量和幸福指数，是社会各界的共同责任。为此，我们几家老年保健协会由湖南省老年保健协会牵头，组织多位长期从事老年健康和护理研究的专家执笔，特意推出了这套“老年健康必读”系列丛书。旨在全面系

统地宣传、普及老年保健知识，提高老年人身心健康素质，有助于推动老年保健事业的发展。我们相信通过这套丛书的推广，一定有助于老年朋友树立正确的生活理念和养成科学的生活方式，做到“年高不老，寿长不衰”而永远健康。

丛书首辑推出的四本书，从老年人心理健康、饮食、运动、生活起居这四个老年人特别关心的主题出发，推介老年保健知识。内容科学系统、取材贴近生活，具有较强的实用性。老年读者朋友只要用心领悟，付诸行动，调适身心，健康就能与您结伴同行，晚年必定幸福安康！

丛书在编写审校过程中如有错漏，盼您斧正。

编者

2012年重阳前夕

❖ 写在前面 ❖

健康有序，起居有常是积极生活的根本，迈入暮年之后，我们身体的抵抗力减弱，各脏器的生理功能也慢慢减退，一部分老年人开始觉得自己各方面能力大不如前了，对自己生活起居的要求也越来越低。其实，要想健康长寿，就更应该合理地安排好自己的生活起居，每天的作息一定要有规律，应符合健康生活的标准，还要适当劳作，根据自身的身体条件安排丰富的室内外活动。

“起居有常，不妄作劳”是古人的长寿经验，或许很多老年朋友会认为自己早睡早起，能吃能动，还会打打太极，就已经把自己的生活安排得井井有条了。其实，一个健康的生活起居氛围，光做到这些是远远不够的。规律有序的作息要从各方各面的细微处着手，老年朋友在安排起居的时候不要怕麻烦嫌事多，只有做到起居有常，生活有序，才能拥有一个健康、愉悦的晚年生活。

起居有常有利健康

起居有常作为一种生活方式，主要是指起居作息和日常生活的各个方面有一定的规律并合乎自然界的变化和人体的生理要求。这是我们老年朋友强身健体、延年益寿的重要原则。

一般来说，人到老年后身体机能处于下坡状况，高血压、冠心病、脑血管意外、神经衰弱、心律失常、肺癌、气管炎、胃溃疡、胃炎、糖尿病、便秘等患病率增加，究其发病原因往往与“起居无常”有某些关联。养生学家认为，能否合理安排起居生活与人类寿命的长短有着极为密切的关系。

“起居有常”对于老年人养生的健康意义具体体现在：

起居有常能保证人体各系统功能的正常运转。

在日常生活中，有些老年人在离、退休前，身体很好或很少得病，而在离、退休之后不久，却感觉体质下降，甚则病魔缠身，其中一个重要原因就是不懂得起居有常的重要性。生活作息随意化、晚睡晚起、四体不勤、不事劳作，以为这样是享清福，但实际上后患无穷，还会加速衰老的到来。

规律地生活是一种健康的生活方式，人体各项机能的正常运

转都源自正常的生活规律，保证人体阴阳之气的平衡。如果正常的生活规律被打破或生活没有规律，那么人体的各器官功能都会受到影响，体内各种平衡就会被破坏，不利于健康。

起居有常能调养精神和气息。

正常起居，合理作息，能保养精神和气息，使人体力充沛，精神抖擞，保持旺盛的生命力。反之，起居无常，时间久了则会精神萎靡，毫无生气。

起居有常能产生健康情绪，抵御负面情绪。

正常、规律的起居生活能让人心情舒畅，认真、乐观地面对生活，敢于接受各种挑战。正常、规律的起居生活还能减少负面情绪的产生，有利于健康心态，提高老年朋友的幸福指数。

起居有常能抵御疾病，延缓衰老。

有规律的作息可以在人的大脑中建立各种条件反射，使其不断巩固，形成良好的生活习惯，促进人体生理活动有规律地发展，从而保证人体健康，减少疾病，延缓衰老。

作息规律要顺应自然

人生活在自然界中，与之息息相关。因此，人们的起卧休息

只有与自然界阴阳消长的变化规律相适应，才能有益于健康。例如，平旦之时阳气从阴始生，到日中之时，则阳气最盛，黄昏时分则阳气渐虚而阴气渐长，深夜之时则阴气最为隆盛。

古人说“日出而作，日落而息”，人们应在白昼阳气隆盛之时开始从事日常活动，而到夜晚阳气衰微的时候，就要安卧休息，这样可以起到保持阴阳平衡和协调的作用。又如，一年之中，四时的阴阳消长，对人体的影响尤为明显，即根据季节变化和个人的具体情况制定出符合生理需要的作息制度，并养成按时作息的习惯，能使人体的生理功能保持在稳定平衡的良好状态中。因此，人的活动应该和外界的阴阳消长情况相适应，白天阳气旺盛的时候活动，晚上阳衰阴盛时休息。

老年人则要根据自然规律选择适合自己的作息时间。规律的生活作息能使大脑皮层在机体内的调节活动形成有节律的条件反射系统，这是健康长寿的必要条件。培养规律生活习惯的最好措施是主动安排合理的生活作息制度，做到每日定时睡眠、定时起床、定时用餐、定时工作学习、定时锻炼身体、定时排大便、定期洗澡等。把生活安排得井井有条，让自己每天生机勃勃，精神

饱满地生活。这样，对达到健康长寿的目标是大有裨益的。

有规律的周期性变化是宇宙间的普遍现象，从天体运行到人体生命活动，都有内在规律或称节律。现代医学已证实，人的生命活动都遵循着一定周期或节律而展开。如人的情绪、体力、智力等也都有一定的时间规律，体力、情绪和智力的节律周期分别为 23、28 和 33 天，每个周期又分为旺盛和衰退两个阶段。人的体温总是凌晨 2~6 时最低，下午 2~8 时最高。脉搏和呼吸是清晨最慢，白天较快。血压也是白天高，夜间低。而不同的人，其体力、情绪和智力的周期情况也各不相同，所以制定自己的作息制度也要符合自己的具体情况和特殊规律，不能一概而论，这样才能很好地利用自己生理、心理周期的规律，让自己的生理功能保持在稳定、良好的平衡状态中。

养生保健需要有劳有逸

现代养生学上提倡劳逸结合的养生方式。事实上，无论在生活的哪一方面，都需要劳逸结合。劳和逸之间具有一种相互对立、相互协调的辩证统一关系，二者都是人体的生理需要。长期以来的实践证明，劳逸适度对人体养生保健起着重要作用。

在人生过程中，绝对的“静”或相对的“动”是不可能的，只有动静结合、劳逸适度，才能对人体保健起到真正作用。适当劳作，有益于身体健康。经常合理地从事一些体力劳动有利于活动筋骨、通畅气血、强健体魄、锻炼意志，从而保持生命活动的能力。适当休息也是生理的需要，它是消除疲劳、恢复体力和精力，调节身心必不可缺的方式。

劳逸结合能调节气血运行。现代医学研究认为，合理的劳动对心血管、内分泌、神经、精神、肌肉等各个系统都有好处。如劳动能促进血液循环，改善呼吸和消化功能、提高基础代谢率，兴奋大脑皮层对机体各部位的调节能力，振奋精神。

实验证明，疲劳会降低生物的抗病能力，易于受到病菌的侵袭。有人给疲劳和未疲劳的猴子同时注射等量病菌，结果发现疲劳的猴子被感染得病，另一方却安然无恙，这说明合理休息是增强机体免疫能力的重要手段。

劳逸结合能益智防衰。所谓“劳”，不光指体力劳动，还包括脑力劳动，科学用脑也是养生保健的重要方面。科学用脑，就是用脑的劳逸适度问题，它要求人们勤于用脑，注重训练脑力的功

能和开发其潜能，又要注重对脑的保养，防止疲劳作业。在实际生活中，许多人由于惰性的原因，往往容易犯“懒于动脑”的毛病。因此，应大力提倡善于用脑、劳而不倦，保持大脑常用不衰。

研究证明，一个人经常合理地用脑，不但不会加速衰老，反而有防止脑老化的功能。有学者做过实验，在相同年龄组的人群中，经常用脑和不经常用脑的人相比，能够经常性合理用脑的人脑萎缩少，空洞体积小。因而得出结论，经常性合理用脑，可以预防衰老，增加智力，尤其是能够预防老年痴呆。

劳动本来是人类的“第一需要”，但劳伤过度则可内伤脏腑，成为致病原因。《庄子》说“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭”，劳役过度，精竭形弊是导致内伤虚损的重要原因。如《素问·宣明五气篇》说“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”，过度劳倦与内伤密切相关。李东坦在《脾胃论》中提出，“劳役过度可致脾胃内伤百病由生”。《医宗必读》说“后天之本在脾”，因而脾胃伤则气血亏少，诸疾蜂起。叶天士的《医案》也记载，“过度劳形奔走，驰骑习武，可致百脉震动，劳伤失血，或血络瘀痹，诸疾丛集”。人到老年，气

血渐衰，尤当注意劳逸适度，慎防劳伤。

贪逸无度，气机郁滞。过劳伤人，过度安逸同样可以致病。《吕氏春秋》有云“出则以车，入则以辇，务以自佚，命以曰招蹶之机……富贵之所以致也”，过于安逸是富贵人得病之由。清代医家陆九芝说“自逸病之不讲，而世只知有劳病，不知有逸病，然而逸之为病，正不少也。逸乃逸豫、安逸之所生病，与劳相反”。《内经》中所提到的“久卧伤气”，“久坐伤肉”，即指过度安逸而言。张介宾说“久卧则阳气不伸，故伤气；久坐则血脉滞于四体，故伤肉”，缺乏劳动和体育锻炼的人，易引起气机不畅，升降出入失常（升降出入是人体气机运动的基本形式，人体脏腑经络气血阴阳的运动变化，无不依赖于气机的升降出入）。

贪图安逸过度，不进行适当的活动，气机的升降出入就会呆滞不畅。气机失常可影响到五脏六腑、表里内外、四肢九窍，而发生种种病理变化。根据生物进化理论，用则进废则退，若过逸不劳，则气机不畅，人体功能活动衰退，气机运动一旦停止，生命活动也就终止。可见，贪逸也会损害人体健康，甚至危及生命。

正确处理劳逸之间的关系，对于养生保健起着重要作用。不

过，劳与逸的形式多种多样，并且劳与逸的概念又具有相对性，应当根据个人的具体情况合理安排。养生学家主张劳逸结合，互相协调。例如劳与逸穿插交替进行，或劳与逸互相包含，劳中有逸，逸中有劳，只有劳逸协调适度才会对人体有益。

体力劳动要轻重相宜。有些老年人虽退休在家，但仍不忘劳作，喜欢种菜、养花，这是一项有益身心健康的活动，但要根据体力，量力而行，注意劳动强度，轻重相宜。

脑力劳动要与体力活动相结合。脑力劳动偏重于静，体力活动偏重于动。动以养形，静以养神，体脑结合，则动静兼修，形神共养。如脑力劳动者，可进行一些体育锻炼，使机体各部位得到充分有效的运动，还可从事美化庭院活动，在庭院内种植一些花草树木，结合场景吟诗作画，有利于身心健康，陶冶情趣，延年益寿。

家务劳动秩序化。操持家务是一项繁杂的劳动。主要包括清扫、洗晒、烹饪、缝补、尊老爱幼、教育子女等，只要安排得当，则能做到杂而不乱，有条不紊，既锻炼身体，又增添精神享受，有利于健康长寿。反之，若家务劳动没有秩序，杂乱无章则形劳