

健康长寿指南

裴振生 蔡东联 朱伦信 主编

JIANKANG CHANGSHOU
ZHINAN
HUAYICHUBANSHE



华艺出版社

样 本 库



健康长寿指南

JIANKANGCHANGSHOUZHINAN

裴振生 蔡东联 朱伦信 主编

1203152

健康长寿指南

裴振生 蔡东联 朱伦信主编

*

华艺出版社出版、发行

(北京朝内南小街前拐棒胡同1号 100010)

新华书店北京发行所经销

1202厂制版印刷

*

开本 787×1092 1/32 9.625印张 213千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数:00001—10000册

ISBN7-80039-390-9/R·5

定价:5.90元

主 编：裴振生 蔡东联 朱伦信
审 校：田英麟 王 力 刘继武

参加编写人员(按姓氏笔划为序)

马玉光 付红军 朱伦信 孙运德 陈宝媛
陈骏驰 张林滋 肖 军 吴潜芬 顾兴洋
梁 华 廉 林 裴振东 蔡东联 裴振生

序

随着社会的发展，医学科学技术的不断进步和生活水平的提高，人的平均寿命越来越长。我国现在已有近亿老年人。他们在过去的岁月中，为社会、为人民、为家庭献出了大半生的精力和心血。许多老同志离退休之后仍老当益壮，壮心不已，希望老有所为，余热能够生辉；老有所学，不断增长知识。家庭和社会应当尽力关心、爱护、照顾他们，使他们老有所养，欢度晚年；老有所得，健康长寿。

健康乃长寿之本，唯有健康，才能长寿。长生不老、返老还童，当然是不可能实现的美好愿望，衰老则是不可抗拒的自然规律。但是，只要科学地安排好生活，重视体育锻炼和各方面调养，延缓衰老的过程，达到延年益寿，则是完全可能的。为了给亿万老年人及其家庭、广大医疗保健人员提供一些参考资料，提高医疗保健工作和老年自我保健的水平，由具有较丰富经验的医疗保健、营养卫生方面的实际工作和研究人员集体编写了这本《健康长寿指南》。本书深入浅出地介绍了衣、食、住、行、运动、生活、情绪、爱好与健康的关系，以及各种常见老年病和癌症的防治方法等老年保健知识，内容丰富，通俗易懂，具有较高的实用参考价值，值得一读。

愿《健康长寿指南》成为老年朋友健康长寿的良师益友，期望它能为家庭保健作出贡献。

张立平

1990年8月于北京

前 言

健康长寿，世人向往。千百年来人们为探索长寿之奥秘而奋斗不止。衰老是不可抗拒的自然规律，长生不老是不可能的，但是通过改变环境等因素，推迟衰老，益寿延年是可以做到的。“人生七十古来稀”已成为旧话，人类的平均寿命越来越长。我国现有近亿老人，他们为社会、为人民、为家庭献出了光辉年华、毕生精力和心血。当他们步入老年时，家庭子女和社会理所当然地要尊重、爱护和关心他们，使他们安度幸福的晚年。

健康是长寿的保证，老年人要老有所为，老有所得，只有健壮的体魄，才是坚强后盾。健康的身体来自于合理营养、适当的运动、愉快的情绪和充分的休息。一句话，要遵循科学的养生之道，就能保持健康。我们总结多年来保健经验，吸收最新科研成果，结合古今中外有关保健养生资料，为广大中、老年朋友及家庭编写了这本《健康长寿指南》。意在介绍养生保健知识和防治老年病的方法，包括老年人的衣着、饮食、居住、活动、心理情绪、兴趣爱好、运动等与健康的关系，常见老年病及癌症的防治方法。内容丰富，科学性强，通俗易懂。老年读者读后可根据自身情况参照去做，定能自得其益；家庭成员读后可增加老年保健知识，更好地照顾好老人；中年读者了解保健知识后可尽早预防老年病。本书也是医疗卫生人员很有价值的参考书。

本书在编写过程中得到空军总医院副院长、著名专家冯

天有教授,解放军总医院邝启挺副主任医师的热切指导;中华呼吸学会常务理事、解放军总医院呼吸科主任医师田英麟教授等审校;解放军总后勤部卫生部部长张立平少将为本书作序,在此一并表示衷心感谢。由于我们水平有限,经验不足,缺点在所难免,竭诚欢迎广大读者批评指正。

编 者

一九九〇年十月

实用卫生保健丛书目录

(有※者已出版)

※食疗·药膳

※中国药膳大观

※健康长寿指南

中老年心理保健

慎防癌从口入

这样吃不好

目 录

绪 论

一、漫话老年.....	(1)
(一)老年学和老年病学.....	(1)
(二)衰老与老化.....	(3)
(三)衰老特征.....	(4)
二、养生长寿.....	(6)
(一)防病抗衰与长寿.....	(6)
(二)健康长寿十诀.....	(8)

保健长寿篇

一、衣帽鞋袜与健康长寿.....	(15)
(一)老年服装款式特点.....	(15)
(二)四季衣着特点.....	(16)
(三)适体选衣诀窍.....	(18)
(四)选择衣料很关键.....	(20)
(五)鞋、袜、帽也重要.....	(21)

(六)衣着整洁有利健康·····	(24)
二、饮食营养与健康长寿·····	(25)
(一)老年人消化吸收功能的改变·····	(26)
(二)老年人合理膳食的要求和饮食原则·····	(27)
(三)老年人的营养需要·····	(28)
(四)滋补益寿食品·····	(35)
(五)饮水与健康长寿·····	(39)
三、居住环境与健康长寿·····	(46)
(一)居室与健康·····	(46)
(二)居室的空间要求·····	(47)
(三)住宅的地址和朝向·····	(49)
(四)居室微小气候·····	(49)
(五)居室和庭院的布置·····	(52)
(六)居室的采光照明·····	(54)
(七)防止空调综合征·····	(56)
(八)迁入新居要防病·····	(57)
(九)庭院绿化好处多·····	(58)
(十)噪音对健康的影响·····	(60)
四、劳动运动与健康长寿·····	(62)
(一)生命在于运动·····	(63)
(二)人必须运动·····	(65)
(三)脑力劳动者要运动·····	(66)

(四)体力劳动者也要运动·····	(68)
(五)老人运动须知·····	(69)
(六)老人运动好处多·····	(71)
(七)适合老人的运动·····	(73)
五、生活卫生与健康长寿·····	(88)
(一)洗发护发·····	(88)
(二)洗脸刷牙·····	(90)
(三)洗澡与健身·····	(92)
(四)洗手洗脚·····	(94)
(五)睡眠与健康·····	(95)
(六)睡眠的姿势·····	(98)
(七)谨防失眠·····	(100)
(八)性生活与健康长寿·····	(102)
六、爱好嗜好与健康长寿·····	(105)
(一)栽花种草好处多·····	(106)
(二)钓鱼乐无穷·····	(109)
(三)养鸟赏鸟添欢乐·····	(111)
(四)音乐陶冶情操·····	(113)
(五)舞蹈增添活力·····	(115)
(六)老年迪斯科舞·····	(117)
(七)书法趣无尽·····	(118)
(八)绘画乐无边·····	(120)
(九)下棋益处多·····	(121)

(十)吸烟百害无一利·····	(122)
(十一)饮酒弊多利少·····	(126)
(十二)药酒保健能治病·····	(130)
(十三)饮茶保健长寿·····	(132)
(十四)红茶菌保健增寿·····	(134)
七、自然环境与健康长寿·····	(137)
(一)预防气候致病·····	(138)
(二)利用气候治病·····	(139)
(三)“空气维生素”——负离子·····	(142)
(四)空气污染危害多·····	(144)
(五)空气浴与健康·····	(146)
(六)太阳辐射与健康·····	(147)
(七)日光浴与健康·····	(149)
(八)矿泉浴与健康·····	(151)
(九)冷水浴与健康·····	(155)
(十)海水浴与健康·····	(156)
八、精神情绪与健康长寿·····	(158)
(一)情绪性格与健康长寿·····	(159)
(二)老人心理变化·····	(163)
(三)老人人格的变化·····	(165)
(四)和睦家庭寿星多·····	(167)
(五)学习与健康长寿·····	(169)
九、药物与健康长寿·····	(171)

(一)抗衰老西药·····	(172)
(二)中药延年益寿·····	(173)
(三)益寿保健药膳·····	(177)

防病治病篇

一、老年自我保健与护理·····	(189)
(一)精神愉快身体好·····	(190)
(二)合理饮食很重要·····	(193)
(三)自我运动保健·····	(195)
(四)老年病自我护理·····	(197)
二、老年合理用药·····	(199)
(一)影响药物作用的因素·····	(200)
(二)老人特别慎用的药物·····	(201)
(三)合理用药极重要·····	(203)
(四)老人用药存在的问题·····	(204)
(五)老人用药注意事项·····	(207)
三、循环系统疾病的防治·····	(208)
(一)动脉粥样硬化是怎样引起的·····	(209)
(二)高脂血症的原因和预防·····	(210)
(三)浅谈冠心病的防治·····	(212)
(四)高血压病的防治·····	(216)
四、呼吸系统疾病的防治·····	(220)

(一)老年慢性支气管炎的防治·····	(221)
(二)谈谈老年肺气肿·····	(222)
(三)老年慢性肺原性心脏病的防治·····	(223)
(四)老年肺炎的防治·····	(225)
五、神经系统疾病的防治·····	(227)
(一)浅谈防治老年性脑血管病·····	(227)
(二)老年性震颤麻痹综合征的防治·····	(233)
(三)老年性痴呆如何预防·····	(234)
(四)防治老年期忧郁症·····	(236)
六、运动系统疾病的防治·····	(238)
(一)浅谈老年性骨质疏松症的防治·····	(239)
(二)如何防治颈椎病·····	(240)
(三)怎样防治“漏风肩”·····	(242)
七、消化系统疾病的防治·····	(243)
(一)慢性胃炎如何防治·····	(244)
(二)谈谈消化性溃疡的防治·····	(246)
(三)慢性胆囊炎、胆石症注意什么·····	(248)
(四)老年性便秘和腹泻的防治·····	(250)
八、内分泌系统疾病的防治·····	(252)
(一)如何预防甲状腺疾病·····	(253)
(二)谈谈糖尿病的防治·····	(254)

(三)谈谈肥胖症的防治·····	(259)
(四)如何渡过更年期·····	(262)
九、泌尿生殖系统疾病的防治·····	(263)
(一)如何防治前列腺增生症·····	(264)
(二)老年性尿失禁的防治·····	(266)
(三)谈谈老年性肾功能衰竭·····	(267)
十、五官科常见疾病的防治·····	(268)
(一)谈谈老视眼·····	(269)
(二)谈谈老年性白内障·····	(270)
(三)谈谈青光眼·····	(271)
(四)谈谈老年性耳聋·····	(273)
(五)谈谈老年性耳鸣·····	(274)
(六)谈谈慢性咽炎·····	(275)
十一、皮肤科疾病的防治·····	(276)
(一)什么是老年斑·····	(277)
(二)老年皮肤瘙痒症的防治·····	(278)
十二、癌症的防治·····	(279)
(一)简介癌症的发病情况·····	(280)
(二)癌症的警告信号·····	(281)
(三)癌症的早期发现·····	(286)
(四)预防癌症的措施·····	(287)

绪 论

一、漫话老年

从生理上来说,认为进入更年期,人即开始了老年生活。但随着生活水准的提高,人们的体质得到了改善,即使到了举世公认的老人年龄 60 岁以后,很多人还能同样胜任青壮年所从事的工作。事实上进入老年期后,人的生理代谢都会发生一系列的衰老变化,这是不可抗拒的自然现象。“年纪不饶人”是一句古话,道出了“人老要服老”,就是要面对年老体衰的现实,加强营养,适当运动,精神愉快,以延缓衰老的进程。随着科学技术的发展,人类的平均寿命越来越长,在人类平均寿命不足 40 岁的上古时代,谈老年保健长寿岂非“天方夜谭”,而今天却是现实。人口老龄化已成为全世界都瞩目的问题,老年学和老年病学由此应运而生。

(一)老年学和老年病学

岁月催人老,延年益寿是古今都倍受关注的热门话题。作为文明古国,礼仪之邦,我国史载了许多追求长寿或长生不老的迷信故事或神话,人们希求永驻童颜的灵丹妙药,寄托人们长寿的愿望。时至今日,有些人就是利用人们的这种愿望,炮制“延年益寿”的灵方,魔术般的保健饮料等。事实上“长生不老”,“返老还童”都是不可能的,人们只有充分地利用有利的环境因素,克服不利因素,才可以延缓衰老。历史上也有很

多长寿的真实记录，为后世所借鉴；古代许多养生之道，尽管道理上不一定太科学，但却行之有效。炼丹术曾在中华大地上盛极一时，在南北朝、唐代和六朝时代达到顶峰。有些剧毒药物，服用后虽一时感觉兴奋、精力充沛，但易引起中毒甚至死亡，这就非但不能长寿反而短命。秦始皇而立之年即亡，汉武帝、唐宪宗亦早夭去世。而科学的中华养生之术有独到之处，注意饮食营养，坚持运动锻炼，保持欢乐通达的情绪，而达到健康长寿的目的。随着人类平均年龄的延长，老龄化带来了许多社会和家庭问题，到本世纪初逐渐形成独立的学科，是专门研究延长人类寿命，使老年人在社会和家庭中安享幸福晚年的学科。老年学包括老年生物学，老年医学和老年社会学等三部分；从广义来说，老年学研究人和其他生物在晚年年龄增加的生理现象，探寻衰老的普遍和特殊规律。老年医学是研究有关老年病的防治。现在一般将老年生物学称为老年学，而老年医学则称为老年病学。

老年病学是老年学的三个组成部分之一。生老病死是人类生命过程的必然规律。老年医学则是研究人衰老的原因和机理，人体老年性变化，老年病的预防和治疗，老年人卫生与保健的学科。其目的是防止人类过早的衰老，预防老年病，维持老年人身心健康，为老年人提供充分的社会照顾，使他们安度晚年，健康长寿。老年人想老有所为，老有所得，社会应该给他们创造条件，使他们能发余热，尽余辉。

在 20 世纪前，人类平均寿命较短，增长也慢，老年人口占总人口比例低，故对老年医学的研究没有受到足够的重视。从本世纪初起，随着社会的进步，经济的腾飞，科学和医疗水平的提高，人均寿命延长，并与经济发展成正比。在发达国家，增长速度较为迅速。我国早在 2400 年前就有关于老年人