

老年保健手册

焦德明 编著

K161.7-62

社

知识出版社

老年保健手册

焦德明 编著

知识出版社

老年保健手册

焦德明编著

知识出版社出版

(北京安定门外外馆东街甲1号)

新华书店北京发行所发行 北京丰台印刷厂印刷

开本850×1168 1/32 印张7.5 字数170千字

1984年11月第1版 1984年12月第1次印刷

印数: 1—50,000

书号: 14214·15 定价: 1.00元

内 容 简 介

本书是一本宣传老年医学保健知识的科普读物,共分二十个专题,近四百个问答,系统地介绍老年生理及心理的特点、各系统常见病的病因及预防、老年的保健、急救和治疗等基本知识。文字通俗,内容丰富,可供具有初中以上文化程度的中老年人、护理人员及初级医务人员参阅。

2003/52

序：

随着我国社会主义建设事业的发展，文化水平和生活水平的提高，我国人口平均寿命越来越长，老年人的人数不断增加。据最近的普查统计我国六十岁以上的老年人有八千多万，其中，离休退休职工有一千二百万，老干部有二百六十万。人口老龄化已成为不可逆转的趋势。如何安排为数众多的老年人的晚年，日益成为大家都重视的一个重大社会问题。老龄问题已经成为一门不可缺少的科学。

我国的老年人，在建国前后的几十年中，对中国革命和建设都作出过自己的贡献。他们在长期革命和建设事业中积累了丰富的知识和经验，是中华民族物质和精神文明的创造、继承和传播者，理应受到全社会的重视、爱护和尊敬。妥善照顾好老年人的晚年生活，注意发挥他们的作用，应该是当前老年工作的重要任务。

老年医学是医学中的一个分支，也是老龄工作的一个重要方面。重视老年医学的研究和发展，必将对增进老年人的身心健康，延长老年人的寿命起重要的作用。焦德明同志从事医务工作四十多年，积累了丰富的临床经验。他从医学观点分析了老年人的生理和心理特点，提出了一系列老年人十分关心的，也是常遇到的问题，并以通俗易懂的形式，科学地作了回答，编写了这一本很好的老年医学读物。它是老年人的医学顾问，也可供医务人员参考。这本书的出版，一定会对我国老年医学的发展，对我国老年事业作出应有的贡献。

当然，要使老年人的晚年生活幸福，延年益寿，不能专靠医

学的发达。更重要的应该继承和发扬古今中外的成功的养身之道，以积极的态度去争取。我向大家推荐前人讲过的四个字，即“动、静、乐、寿。”

“动”就是运动、劳动、活动，要长年运动。生命在于运动。动物或植物都是如此，何况是人。所以老年人一定要活动，要运动身子，不能懒。要提倡少吃药，多活动。当然要注意力所能及，不能象年轻人一样去拼搏。

“静”就是要安静、平静，要遇事冷静，切不可急躁、暴躁、发脾气，这对老年人尤其重要。要做到这一点得有个正确的思想方法和高尚的情操。对个人的利益要知足，要多想到国家和人民，要善于体谅别人。

“乐”就是要豁达乐观。就是要对革命事业充满信心。有了这一条，还有什么事情看不惯，想不通的呢。“乐”就可以整天保持生气勃勃、心情舒畅。对老年人来说，还必须注意做到与民同乐。要多与群众一块娱乐，特别是青年人。这样可以交融感情，永葆青春不致感到寂寞。孤独。

“寿”就是气宽得寿。这才是真正的目的。延年益寿，就可以为社会，为子孙后代多做些贡献。

借本书出版之际，我衷心祝愿我国的老年事业兴旺发达，全国亿万老年人健康长寿。

中国老年人体育协会主席

刘建章 1984年11月4日

目 录

一、总 述	(1)
为什么要开展老年医学的研究?	(1)
人何时才算进入中年期与老年期?	(1)
人的寿命是变化的吗?	(2)
如何推算人的正常寿命?	(2)
长寿展望	(4)
为什么女性更长寿?	(4)
怎样理解“十叟长寿歌”?	(5)
“平衡健身法”是科学的保健方法	(6)
二、衰老和衰老的预防	(8)
谈谈“老年”与“衰老”	(8)
衰老的原因是什么?	(8)
从生理角度看,衰老的原因何在?	(9)
人到老年有哪些生理上的衰老特征?	(10)
什么叫老年人器官组织的变化?	(11)
影响人的寿命的健康因素及其预防措施	(11)
如何控制肌体中“交联键合”的程度?	(12)
怎样控制免疫系统的衰老?	(13)
如何预防大脑衰老中心衰退?	(13)
改造体质	(13)
抗衰老的研究有哪些进展?	(15)
引起老年人死亡的常见疾病有哪些?	(17)
青年人与老年人常患的疾病有哪些差异?	(18)
三、情 绪	(19)
人的情绪有哪些种类?	(19)

积极情绪对老年人的健康有何影响?	(19)
人老了性格会变得孤僻吗?	(19)
消极情绪对老年人的健康有何影响?	(20)
信念为什么能产生巨大的力量?	(20)
什么是信息和信息治疗?	(21)
如何改善老年人的心情?	(21)
老年人怎样保持情绪平衡?	(22)
老年人怎样摆脱消极情绪的影响?	(22)
吸烟喝酒能帮助调节情绪吗?	(23)
老年人情绪过度兴奋好吗?	(23)
情绪与肌肉状态有何关系?	(23)
情绪与睡眠有何关系?	(23)
精神老化的几种现象	(24)
预防精神老化的几种方法	(24)
调节情绪用哪种方法最好?	(25)
老年人要切记“无怒”	(25)
健康“笑”的好处	(26)
老年人应有重返童年的心情	(27)
试把年龄减十岁	(28)
要改变心理状态	(28)
三分钟瞑目静思健脑法	(29)

四、运 动

为什么说“生命在于运动”?	(31)
老年人经常运动有哪些好处?	(31)
老年人应该从事体育活动吗?	(32)
老年人体育锻炼应遵守的三原则	(32)
什么情况下老年人需增加体力活动?	(33)
脉搏每分钟跳动多少次为宜?	(33)
老年人运动时心率多少才算适量?	(34)

老年人合适的运动量有指标吗?	(34)
老年人散步好吗?	(35)
步行为什么有益于健康?	(35)
适合老年人的保健方法有哪些?	(36)
甩手健身操的做法要点是什么?	(36)
打太极拳有哪些好处?	(36)
何为五禽戏?	(37)
八段锦是什么?	(37)
怎样练好气功?	(37)
气功有哪几种, 适宜治什么病?	(38)
气功的作用、原理	(38)
气功的呼吸有哪些方法?	(38)
何谓运动平衡?	(40)
老年人什么时候不适宜运动?	(40)
老年人运动后应如何休息?	(40)
为什么老年人要重视“腹式呼吸”?	(40)
消除疲劳的十条建议	(41)
五、休息与睡眠	(42)
什么是休息, 休息有哪些方式?	(42)
老年人应如何进行休息?	(42)
怎样安排退休后的生活?	(43)
人为什么要睡觉?	(43)
老年人需要多长时间的睡眠?	(44)
老年人晚上睡觉前应注意什么?	(44)
老年人午睡好吗?	(44)
失眠的原因是什么?	(44)
如何治疗和预防老年人的失眠?	(45)
为什么老年人常抱怨晚上睡觉少?	(46)
老年人中午喜欢在椅子上小睡, 这好吗?	(46)

人睡觉怎样用枕头?	(46)
俗话说“高枕无忧”，这种说法对吗?	(46)
老年人要养成良好的睡眠姿势	(47)
老年人夜间起来要注意什么?	(47)
六、饮 食	(48)
食物里主要含哪些营养成分?	(48)
老年人健康长寿的物质保证是什么?	(48)
老年人饮食上应注意些什么?	(49)
为什么老年人要少吃饭多吃菜?	(50)
老年人吃饭时应注意哪些事项?	(50)
老年人为什么不可吃得太饱?	(50)
长期饱食会缩短寿命	(51)
为什么老年人切忌暴饮暴食?	(51)
老年人膳食烹调上应注意什么?	(51)
老年人为什么要多吃植物性食物?	(51)
多吃糖有害吗?	(52)
谈“醋”	(52)
肉补人还是汤补人?	(53)
老年人可以吃胆固醇含量多的食物吗?	(54)
发霉的谷物为什么会影响健康长寿?	(54)
肥胖和衰老的关系及减肥方案	(54)
如何从血液酸碱度来挑选食物?	(55)
影响血液酸碱度的客观条件	(55)
老年人要有良好的饮食习惯	(56)
何谓饮食平衡，其具体要求是什么?	(56)
为什么要保持饮食平衡?	(58)
介绍几种常见疾病的治疗性食谱	(59)
人体中的水有什么用?	(59)
一个人一天需要多少水?	(60)
为什么饭前、饭时和饭后不宜大量喝水?	(61)

天热口渴，大量喝水好吗？	(61)
老年人主要需要哪几种维生素？	(61)
严重缺乏维生素有哪些常见的症状？	(62)
哪些常见的食品含维生素较多？	(62)
维生素E对老年人的作用	(63)
维生素E有抗癌作用吗？	(64)
人体需要矿物质吗？	(64)
微量元素对人体有何作用？	(64)
微量元素的奇妙力量何在？	(65)
微量元素与癌有什么关系？	(65)
从哪里摄取微量元素？	(66)
吃蔬菜有什么好处？	(66)
蜂蜜是老年人的理想保健食品	(67)
鸡蛋的营养价值	(68)
吃鸡蛋应注意什么？	(68)
鱼有哪些成分符合老年人的饮食营养？	(68)
粗食有益	(68)
要进行饮食革命	(70)
七、烟、酒、茶	(72)
吸烟有哪些害处？	(72)
吸烟和冠心病有关系吗？	(72)
吸烟与癌症有什么关系？	(73)
长期吸烟者患哪些疾病的死亡率高？	(73)
吸烟对老年人的血液循环有何影响？	(73)
吸烟有哪些公害？	(73)
为什么切忌边喝酒边吸烟？	(74)
吸烟能提神吗？	(74)
要与致癌的“香烟”永诀	(74)
喝酒对人有何利弊？	(75)

为什么大量饮酒者不能长寿?	(75)
胃溃疡患者可以喝酒吗?	(76)
大量饮酒会导致肝硬化吗?	(76)
有膀胱结石的人可以饮酒吗?	(76)
饮酒对风湿性关节炎和非风湿性关节炎有何 影响?	(76)
经常大量饮酒能否引起维生素缺乏和营养障 碍?	(76)
酒对血管有何影响?	(77)
有心绞痛的老年人饭前喝点酒好吗?	(77)
如果你有饮酒的习惯, 请立即改饮一杯啤酒.....	(77)
红茶和绿茶各有什么功效?	(77)
应该怎样喝茶, 喝茶有哪些好处?	(78)
八、护 理	(80)
如何护理老年病人?	(80)
如何衡量自己的健康水平?	(80)
当你一时找不到医生怎么办?	(82)
进行日光浴的方法及其作用.....	(83)
老年人长时间晒太阳好吗?	(83)
怎样进行温水浴?	(84)
为什么饭后立刻去洗澡不好?	(84)
进行冷水浴的方法及其好处.....	(85)
进行空气浴的方法及其作用.....	(86)
为什么老年人要定期进行健康检查?	(87)
生活习惯不卫生会引起哪些疾病?	(87)
常见化验值介绍.....	(88)
九、药 物	(92)
药物是危险的朋友.....	(92)

老年人用药应注意哪些问题?	(92)
老年人用药“三忌”	(93)
阿斯匹林的作用	(94)
防老药 GH ₃	(94)
向老年人介绍几种酶	(95)
人参的抗衰老作用	(96)
有抗衰老的中药吗?	(97)
十、肿 瘤	(98)
什么是肿瘤? 什么是癌?	(98)
人体为什么会发生肿瘤?	(99)
癌症能遗传吗?	(99)
癌症能传染吗?	(100)
癌原性衰老	(100)
为什么说癌从口入?	(101)
怎样预防癌从口入?	(102)
从致癌的观点看饮食(营养物质)平衡的重 要性	(103)
癌症有哪些征象?	(104)
癌症是“不治之症”吗?	(105)
我国哪几种恶性肿瘤发病率高?	(106)
鼻咽癌	(106)
甲状腺癌	(108)
乳头流血应考虑是哪些疾病?	(108)
乳腺癌	(108)
肺癌	(109)
食管癌	(109)
胃癌	(110)
直肠癌、结肠癌的14个警号	(111)
要重视一指之劳	(111)

肝癌.....	(112)
脑瘤有哪些早期表现?	(112)
怎样早期发现前列腺癌?	(112)
子宫颈癌的早期诊断和治疗.....	(113)
怎样防癌?	(114)
叶绿素有抗癌作用.....	(114)
食物纤维的防癌作用.....	(115)
什么是放射治疗, 有何用途?	(115)
什么是放射性同位素检查?	(115)
什么是超声波检查?	(116)
什么是CT检查?	(116)
什么是光射线疗法, 它能抗癌吗?	(116)
什么是免疫学诊断?	(117)
十一、心血管系统疾病.....	(118)
何谓高血压?	(118)
患高血压的人生活起居方面要注意些什么?	(119)
老年人高血压有哪些特点?	(120)
老年人高血压病为什么容易波动并易受体位 的影响?	(120)
老年人体位性低血压见于哪些情况, 如何治 疗?	(120)
老年人高血压病可以防治吗?	(121)
高血压病人一般应注意什么?	(122)
患高血压病的人饮食方面要注意什么?	(123)
高血压病如何治疗?	(124)
怎样确定有无心脏病?	(124)
老年冠心病应随身携带保健盒.....	(126)
血管硬化是什么样的疾病?	(127)
什么是冠状动脉病?	(127)

冠心病是什么疾病?	(128)
冠心病发病的原因是什么?	(128)
冠状动脉栓塞是什么病?	(128)
冠状动脉栓塞有什么症状?	(128)
心绞痛时应注意什么?	(129)
如何预防心绞痛?	(129)
警惕冠心病	(130)
怎样早期识别心肌梗塞?	(131)
心肌梗塞时应该注意什么?	(132)
什么是急性心肌梗塞的三大并发症, 怎样抢救?	(132)
什么叫血栓?	(132)
为什么老年人容易发生血栓?	(133)
哪些疾病影响心脏的功能?	(133)
哪些原因造成心力衰竭, 有什么症状?	(134)
如何救护急性心力衰竭的病人?	(134)
哪些原因可能使老年人昏厥?	(135)
十二、神经系统疾病	(136)
老年人头痛(神经血管性)的主要原因及治疗	(136)
老年人经常头痛是什么原因?	(136)
老年人易患神经炎吗?	(137)
什么叫中风?	(137)
什么时候容易发生中风?	(138)
哪些人容易患中风?	(138)
发生脑溢血应注意哪些问题, 怎样处理?	(139)
脑溢血、脑血管血栓形成与脑血管栓塞的病因和临床表现	(139)
如何预防中风?	(140)

什么是小中风?	(141)
小中风发病的原因	(141)
小中风的临床表现	(141)
小中风的防治	(142)
老年人昏迷的原因	(142)
怎样急救昏厥病人?	(143)

十三、精神异常..... (144)

老年人有哪些常见的精神异常?	(144)
为什么老年人会出现懵懂?	(144)
老年期谵妄是怎么一回事?	(145)
诱发谵妄的病因	(145)
如何治疗老年性谵妄?	(145)
什么是精神抑郁症?	(146)
老年性精神抑郁症的常见病因	(146)
精神抑郁症有哪些不正常的表现?	(146)
怎样治疗精神抑郁症?	(147)
老年性痴呆是怎么一回事?	(147)
老年性痴呆的病因	(148)
怎么治疗老年性痴呆?	(149)

十四、呼吸系统疾病..... (150)

为什么老年人常咳嗽?	(150)
痰中带血有患哪些病的可能, 怎么办?	(150)
哮喘是一种什么病?	(150)
怎样观察痰?	(151)
为什么老年人要特别注意预防感冒, 应采取什么措施?	(151)
怎样预防慢性气管炎?	(152)
为什么老年人易患肺炎, 怎样预防?	(153)

怎样治疗老年肺炎?	(153)
为什么老年人易患肺气肿?	(153)
肺心病能治好吗?	(154)
十五、骨骼与肌肉的疾病	(155)
老年人的骨骼有哪些特点?	(155)
老年人骨质增生后能做轻微活动吗?	(155)
如何防治老年人的骨质疏松?	(156)
老年人腰痛的原因	(156)
什么是功能性腰痛?	(157)
老年人应如何预防腰痛?	(157)
什么是急性腰扭伤?	(157)
老年人肌肉疼痛应注意什么?	(158)
老年人怎样预防肌肉扭伤?	(159)
老年人应如何保持肌肉的功能和健康?	(159)
老年人为什么容易跌倒?	(159)
如何预防老年人跌倒?	(159)
为什么说“人老先从腿上老”?	(160)
怎样预防“腿先老”呢?	(160)
老年人关节僵硬应注意什么?	(160)
老年人应如何预防关节炎?	(161)
为什么老年人容易手脚麻木?	(161)
老年人手脚麻木怎么办?	(162)
老年人应如何注意脚部的保健?	(162)
十六、消化系统疾病	(163)
老年人应如何保护牙齿?	(163)
老年人流口水有什么原因?	(163)
口臭的原因有哪些?	(163)
维生素缺乏会使口腔发生什么现象?	(164)