

LAOGANBU
JIANKANG BAODIAN

老干部 健康宝典

顾英奇◎主编



本书由国家卫生部原副部长、中国老年医学保健研究会原会长顾英奇主编，特别约请北京医院等十几位相关领域的专家编写，针对老年健康养生的主要问题，提出科学的应对策略，是一本非常实用的老年人养生保健宝典。

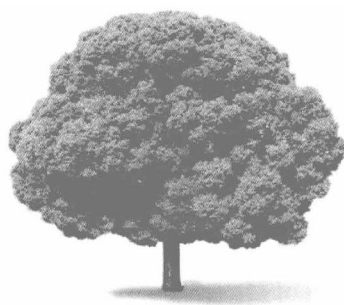


化学工业出版社

LAOGANBU
JIANKANG BAODIAN

老干部 健康宝典

顾英奇◎主编



化学工业出版社

·北京·

本书由国家卫生部原副部长、中国老年医学保健研究会原会长顾英奇主编，特别约请北京医院等十几位相关领域的专家编写，针对老年健康养生的主要问题，提出科学的应对策略，是一本非常实用的老年人养生保健宝典。

本书共分十章，分别从老年人的运动保健、老年人生活方式、老年人饮食营养保健、老年人常见疾病预防等方面，推荐给老年读者系统全面、科学有效的养生保健知识。

图书在版编目(CIP)数据

老干部健康宝典/顾英奇主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.6

ISBN 978-7-122-03029-0

I. 老… II. 顾… III. 老年人—保健—基本知识 IV.R161.7
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第077355号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 徐贞珍

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印刷: 化学工业出版社印刷厂

装订: 三河市万龙印装有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 17³/₄ 字数 232 千字 2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00 元

版权所有 违者必究

主编简历



○ 顾英奇

1930年生 主任医师 名誉教授

1952年2月 毕业于哈尔滨医科大学 留校工作

1953年11月 调中共中央办公厅警卫局保健处

- 历任保健医师、主治医师、副主任医师、主任医师；副处长、处长
1984年10月～1995年1月，任国家卫生部 副部长；部党组成员；中央保健委员会 副主任
- 曾任第七届全国政协委员 第八届全国政协常务委员 中国红十字会第五、六届常务副会长、党组书记、执委会主任 红十字会与红新月会国际联合会 副主席 中国红十字基金会 第一届理事会会长 中国医学装备协会 第一、第二、第三届理事长 中国老年保健医学研究会 第二、三届会长
- 现任
全国老干部健康指导委员会 副会长
中国老年保健医学研究会名誉会长

编写人员名单（以章节为序）：

顾英奇（全国老干部健康指导委员会）
刘纪清（哈尔滨医科大学运动医学教授）
王崇一（黑龙江省卫生厅原厅长、主任医师）
陈东苏（哈尔滨医科大学药学院）
李长平（北京医院营养科主任）
高芳堃（北京医院老年医学研究所研究员）
郭普远（北京医院原副院长、党委书记、主任医师）
毛利民（北京医院内科主任医师）
李宗浩（北京急救中心原主任 中国灾害防御协会救援医学会会长教授）
陆士贤（总参警卫局保健处主任医师）
王国玮（北京中医医院门诊部主任）

序

改革开放30年来，我国卫生事业发展，人民生活水平提高，人均期望寿命延长。许多威胁人民健康生命的传染病得到消灭或控制，全民总体健康水平大为提高。但富裕起来之后，在不知不觉中健康上却又出现了不少新问题。

我国现有老年人口1.53亿，离休老干部110万，退休干部1450万人。这是二十一世纪我国社会保障和卫生工作面对的新形势。

上世纪五六十年代，对人民健康最大的威胁是传染病。而目前危害最大的是肥胖、糖尿病、高血压病、冠心病、脑血管病、癌症等慢性非传染性疾病。

美国学者Alan Dever和世界卫生组织（WHO）认为，影响人类的寿命与健康因素中，先天性遗传因素约占15%、社会因素10%、环境因素7%、医疗保健因素8%、个人生活方式因素60%。可见不健康的生活方式是影响健康和致病的主要因素。

当前社会人群中大量出现的慢性非传染性疾病，大多是由不健康的生活方式、健康意识淡薄、保健知识不足、预防不利造成的。而提高健康意识，掌握预防保健知识，改变不良生活方式，就可以预防许多健康问题的发生。

面对上述情况，我国社会人群，包括老干部、领导干部、公务人员、知识界甚至高智人士的准备却严重不足。表现为相当多的人健康意识淡薄，对严重疾病的警惕性低，医学保健知识不足，对自身健康问题的知晓率、疾病治疗率和控制达标率均低、预防保健不力。从而损害了健康，发生了不少本可避免的问题，甚至不断发生令人扼腕的英年早逝的健康事件。因此，国家、社会、单位、家庭和个人都应改变这种状态作出自己

的贡献，尤其是卫生工作者，更有义不容辞的责任。

老干部是党和国家的宝贵财富。老干部也是国家改革开放，社会稳定的重要力量。因此保护他们的健康，是国家的需要，人民的期盼。

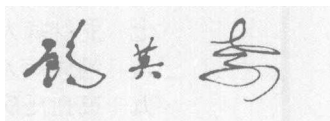
根据上述背景，应出版社邀请，我们组织了有关各方面的专家撰稿，对相应的问题详加阐释，力求从理论到实际予以指导，俾读者从中获得医学保健知识，提高健康意识，懂得自我保健的具体方法，提倡科学健康的生活方式，防未病，治已病，促进健康；以期他们为国家、社会、家庭多作贡献。我们向社会呼吁：增加保健知识，增强健康意识，改变不良习惯，促进全民健康。

我们希望全国的老干部，不但在过去岁月里是各行各业的领导者、带头人和佼佼者，而且到老年，在保护和促进自我健康、益寿延年方面也是胜利者。

由于时间仓促，我们的业务水平有限，本书不足之处，敬请批评指正。

全国老干部健康指导委员会副会长

2008年5月16日



目录 Contents

1

第一章 六十岁登上健康快车

- 一 现在,开始了解自己的身体 / 2
- 二 一组触目惊心的医学数据 / 5
- 三 珍惜生命,树立正确的健康观 / 8
- 四 富贵病及其危害 / 12
- 五 了解一下保健医学 / 16
- 六 老年人应远离不健康的生活方式 / 19

33

第二章 运动是最好的医药——老年人的运动保健

- 一 不运动?当心富贵病会找上你 / 34
- 二 有益健康的运动项目——有氧运动 / 35
- 三 老年人的运动处方 / 39
- 四 运动锻炼的基本原则 / 47
- 五 最好的运动是步行 / 50
- 六 健身跑 / 55
- 七 肥胖病人的运动处方 / 61
- 八 糖尿病人的运动处方 / 63
- 九 高血压病人的运动疗法 / 67
- 十 动脉硬化和高脂血症患者的步行处方 / 68
- 十一 癌症患者的运动处方 / 74

78

第三章 生活方式最重要——建立科学健康的生活方式

- 一 心态好,病就少——保持积极光明的心理状态 / 79
- 二 多交一些老朋友——建立和谐融洽的人际关系 / 83
- 三 老年人应该怎样生活——建立科学卫生的生活规律 / 87



91

第四章 吃出健康来——老年人饮食营养保健

- 一 食物营养是生命之源 / 92
- 二 认识一下食物大家庭 / 106
- 三 平衡膳食是健康之本 / 111

130

第五章 衰老不可怕——健康生活，延缓衰老

- 一 正确认识抗衰老 / 131
- 二 有助于抗衰老的药物和功能食品 / 135

145

第六章 一定要了解这些病——老年人常见疾病的预防

- 一 肥胖病 / 146
- 二 糖尿病 / 148
- 三 脑血管疾病 / 153
- 四 冠心病 / 154
- 五 高血压病 / 156
- 六 癌症 / 159

162

第七章 家庭小药箱——老年人家庭保健常用药物知识

- 一 上呼吸道感染常备药物 / 164
- 二 准备应对气管炎发作 / 167
- 三 发生急性胃肠炎怎么办 / 169
- 四 什么是消化性溃疡 / 170
- 五 脂肪肝患者必备药物 / 174
- 六 如何清除便秘 / 176
- 七 糖尿病患者应备哪些药物 / 178
- 八 高血压病治疗贵在坚持 / 179
- 九 患有冠心病一定要牢记医嘱 / 184
- 十 骨质疏松症常备药物 / 186

第八章 紧急救护——老年人急救常识

- 一 心绞痛 / 191
- 二 心肌梗死 / 195
- 三 心律失常 / 198
- 四 高血压急症 / 202
- 五 脑出血 / 203
- 六 支气管哮喘 / 205
- 七 咯血 / 207
- 八 上消化道出血 / 208
- 九 急性胰腺炎 / 211
- 十 糖尿病酮症酸中毒 / 212
- 十一 癫痫 / 214

第九章 开开心心去旅行——老年旅游与健康

- 一 适当的旅游有利健康 / 219
- 二 旅游出发前的准备 / 222
- 三 旅途中可能出现的不良反应 / 228
- 四 旅途中的常见病 / 235
- 五 旅途中的注意事项 / 240
- 六 旅行常备药物 / 246

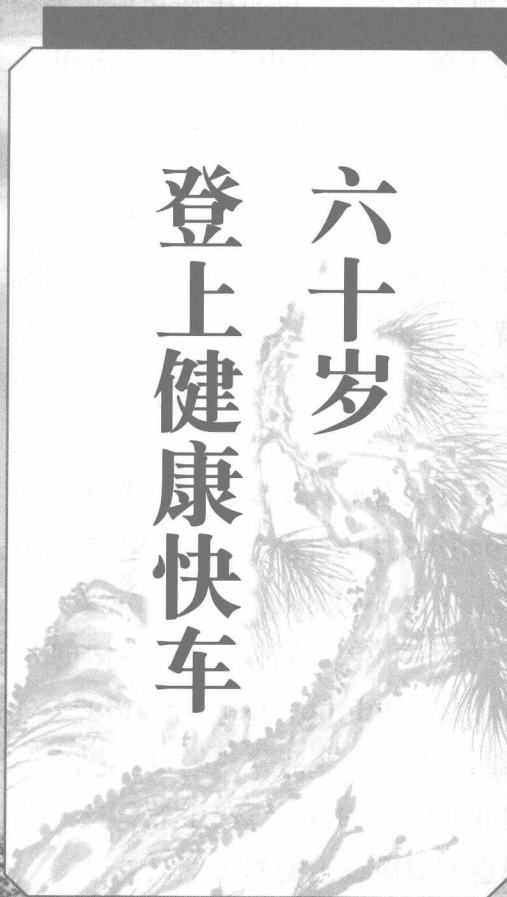
第十章 中医是国宝——老年人与中医保健

- 一 中医养生的分类 / 255
- 二 男性养生 / 264
- 三 女性养生 / 266
- 四 环境与养生 / 270

第一章

六十岁

登上健康快车



一 现在，开始了解自己的身体

兵法有云：“知己知彼，百战不殆”。这条原则，对健康问题也不例外。你要想获得健康长寿、事业成功和生活幸福，你就应该对自己的身体状况清楚了解，在一生中爱护它、运用它、依靠它、发挥它、对它进行管理，并负责到底。

☞……什么是健康

这是一个看来平常，但却常常被人们忽视的问题。因而，对什么是健康的回答，就会出现很不一致的答案。如认为“没病没灾”，“能吃能睡”，“身强力壮”等都是健康。这些回答都有一定的道理，但都不全面。

根据1945年联合国大会的决定，由经社理事会负责筹建世界卫生组织（WHO）。1946年3月18日至4月5日在巴黎召开“技术准备委员会”。在这次会议上讨论并同意对“健康”定义为：“健康不仅为疾病或羸弱的消除，而系身体、精神和社会生活的完美状态。”（据WHO Basic documents, 39th Ed, Geneva, 1992）。这一远见卓识的定义被写进WHO组织法的引言部分，经过多年实践，这个定义得到普遍认同。1948年4月7日WHO组织法生效，这一天被定为“世界卫生日”。后来又把道德健康或道德修养纳入其中。

我们把WHO的上述定义具体化以后，再来分析一下，大致可以理解以下内容。

（1）躯体健康

其标志是全身各系统、各器官从组织结构到功能活动都是健全的，没有疾病、痛苦和不适，而且各种生理机能运行在积极正确的轨道上，各部之间功能协调平衡，相辅相成。

WHO于1999年提出的躯体健康新标准是：进食快，睡眠快，大小便快，说话快，行动快。

(2) 心理（精神）健康

其标志是有正确的信念和理想追求，豁达乐观；心存正义，光明磊落，胸怀坦荡，心境平和，善于制怒；为人正直善良，常怀仁爱之心，待人友好和善；积极面对客观事物，遇到困难设法战胜，高度的抗挫折能力，不怕失败，不灰心丧气，永不服输，在哪里跌倒就在哪里爬起来，不轻言失败，不气馁，不消沉，不颓唐，不让消极情绪左右自己；积极进取，面对看来无希望的局面，能冷静分析，拿得出对策，敢于拼搏，争取胜利；不计较小事，不计较个人得失，拿得起放得下，随遇而安，顺应客观，不做无谓的空想；不计嫌隙，不无事生非，不怀小人戚戚之心，不嫉妒谋算别人，无害人之心。

WHO于1999年提出的心理健康新标准是：良好的个性，良好的处世能力，良好的人际关系。

(3) 社会适应能力

一个人在社会生活中表现出良好的适应状态，必须有三个基础条件：一是有较高的情感智力（智商）水平、良好的性格；二是有较好的思想、道德、文化修养；三是有较好的人际交往能力和方法。社会适应是一门生存的学问，不但有技巧，简直是一门艺术。需要人们不断学习领悟实践正确的为人处世的意义和方法、提高适应环境和工作能力，这样才能适应万象纷纭的社会。只有心身健康，有志投身社会，积极融入社会，并决心贡献于社会的人，才是一个完整的健康人，才能显露才华，施展抱负，建功立业。那种孤芳自赏、性情乖僻、桀骜不驯、害群之马的人，一天到晚想尽办法蒙骗他人、贪赃枉法、腐化堕落、损人利己，坑害社会、危害国家的人，他们除了人品、道德、法纪等问题之外，在健康上也是不完整的。

应该指出，躯体、心理（精神）和社会适应是一个完整的健康身体的三个方面。它们之间联系紧密、相辅相成，共同构成一个健康的机体。

最近，WHO又提出了人体健康的10项标准：

① 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳；

② 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

③ 善于休息，睡眠好；

④ 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病；

⑥ 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；

⑦ 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

⑧ 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

⑨ 头发有光泽，无头屑；

⑩ 肌肉丰富，皮肤有弹性。

亚健康状态

人体健康是一个十分复杂的问题。要知道，人体除了健康状态和疾病状态外，还存在既不是健康状态，也不是患病状态，而是一种生理功能低下的第三状态，称之为“亚健康状态”或“灰色状态”。这是20世纪80年代的苏联学者N·布赫曼教授研究发现的。后来的研究表明，亚健康状态普遍存在于现代社会人群，而在经济发达、竞争激烈、信息技术发达的国家和地区，亚健康状态人数一直呈上升趋势。WHO的一项全球性调查表明，在广大人群中，真正健康的人仅占5%，患病者占20%，而75%的人处于亚健康状态。据有关统计，我国城市人口中健康人和患病者约各占15%，而70%的人呈亚健康状态。据统计，近年来中国处于亚健康状态的人数在7亿以上，占总人口的60%~70%。亚健康状态主要表现是查不出疾病，但生命活力、反应能力、适应能力减退，免疫力降低；明显疲劳感，易感冒，出虚汗，食欲不振，头痛，失眠，焦虑，人际关系不协调，家庭关系不和睦，性功能障碍等。由于社会人群中，在年龄、性格、文化、职业、职场环境、工作压力、家庭情况等方面存在着很大的差异，因而亚健康状

态的表现也错综复杂，其表现形式主要有：

慢性疲劳综合征：在日本这是个著名的社会问题，调查显示感到“非常疲劳”的人竟高达60%。我国的调查表明城市新兴行业人群中的疲劳发生率为10%~20%，在科技、新闻、公务员、演艺人员、出租车司机中也高达50%。

信息过剩综合征：这是由于大脑长期、大量接受和处理信息，所造成的大脑皮层活动功能抑制而引起的一组综合征。据国际劳工组织（ILO）报告：10%的工人因信息过量而情绪低落。英国有约30%的工人患有与工作有关的精神健康问题，5%的工作人员有严重的情绪低落。（引自陈炼主编：《老年病与老年人健康教育》）

神经衰弱：此症早为人们所知，是一种没有器质性改变，只有神经系统功能减退症状的状态，也称之为神经官能症或植物神经功能紊乱。

体重超常和肥胖症早期：这两种状态均属于亚健康状态，任其发展则会导致糖尿病、高血压、脑血管病、冠心病等一系列严重后果。



一组触目惊心的医学数据

当人们沐浴着新时代的和煦春风之时，在不知不觉中全民健康的问题也悄然发生了巨大的变化。但是许多人，包括大量中老年人，并没有认识到这一巨大变化，更遑论了解它的深刻内涵和深远意义了。

我国疾病谱发生了巨大的变化

① 解放初期，传染病，包括烈性传染病、肺结核，在死亡原因和死亡率中占首位。传染病、寄生虫病、呼吸道疾病、地方病是人民健康的主要威胁。那时国人平均寿命大致35岁。

② 据卫生部统计，1980年部分市的前十位疾病死亡率及死亡原因的排序是：脑血管病、心脏病、恶性肿瘤、呼吸系病、消化系病、

外伤、肺结核、中毒、泌尿系病、传染病。此时传染病已经退居第十位。县的情况与此大体相当，但传染病多些。

③ 据卫生部统计，2004年部分市县的疾病死亡率及死亡原因的排序是：恶性肿瘤，脑血管病，心脏病，呼吸系统病，损伤及中毒，消化系统病，内分泌、营养和代谢，泌尿生殖系统病，神经系统病，围产期病。此时，传染病已排除在前十位死亡原因之外。由此可知，当前对我国人民健康的最大威胁是慢性非传染性疾病。

据WHO报告，2005年全球总死亡人数为5800万人，其中近3500人死于慢性病，而中国慢性病死亡人数就占了750万人。

知道下边这些情况，你会吓一跳

据全国人口调查，现在平均寿命达到了71岁，接近发达国家水平。如上所述，由于传染病得到控制，环境和卫生服务改善，国民寿命延长，目前对健康最大的危害是非传染性慢性疾病；同时，近20多年来，我国经济高速发展，人们生活水平也大幅度提高，这本来是中国人世代梦寐以求的事情，但是，不经意间在全国范围内却出现了因富裕而带来的健康问题。

当前对我国人民健康、生命、寿命威胁最大的几种疾病是：

(1) 高血压病

1959年70万人普查，高血压患病率为2.4%~7.44%，平均为5.11%；1991年全国高血压患病率为11.26%。20世纪50~70年代高血压每年递增100万，80~90年代每年递增300多万。2002年9月公布的2000~2001年中国心血管健康多中心合作研究调查结果：我国35~74岁的人群中，高血压患病率达到27.2%，仅此年龄段的高血压患者就约有1.3亿。

据最新公布的《中国慢性病报告》，我国高血压病患者已达1.6亿，其中18~59岁劳动力患者为1.1亿。我国每年新增脑卒中患者150万。

(2) 冠心病

1959年资料显示，其患病率上海为3.18%，北京为2.45%，到20世纪70年代，全国22个省市自治区和部队调查40岁以上人群患病率为6.46%。

从冠心病死亡率看，20世纪70年代中期调查，北京为21.7 / 10万，上海为15.7 / 10万；1976年12个城市统计，为29.6 / 10万；而到80年代中期北京上升到62.0 / 10万，增加2.5倍多；上海为37.4 / 10万，增加1倍多。

我国每年新增冠心病患者75万人。最近报道，专家估计我国每年死于冠心病者超过300万。最新统计显示，急性心肌梗死患者中50%以上的人不到60岁，20%以上的人不到50岁，少数病人仅20~30岁。

(3) 糖尿病

“我国糖尿病患病率1979年为0.67%，1995年为3.21%，在不到20年的时间内，我国就从小于3%的糖尿病低患病率国家，迅速跨入中等患病率（3%~10%）国家行列”（国家疾病预防控制中心）。

1995年全国抽样调查显示，糖尿病患病率大城市（4.58%）高于中小城市（3.37%），富裕县镇（3.29%）高于贫困县（2.83%）。糖耐量低减患病率大城市（5.78%）高于中小城市（4.29%）。在经济迅速发展的富裕县镇和农村的糖耐量低减患病率也高达5.74%和5.02%。

2002年我国大城市18岁及以上成人糖尿病患病率与1996年相比，6年间上升了40%。据估计，目前我国有糖尿病患者2346万；空腹血糖受损者约1715万人。世界上糖尿病最多的国家是印度，第二位就是中国，美国位居第三（向红丁，2003）。

(4) 恶性肿瘤

据相关资料，2000年中国恶性肿瘤的发病人数为180万~200万人，死亡140万~150万人。主要是肺癌（30万），肝癌（28万），胃癌（26万），食道癌（14万），白血病，乳腺癌，结肠、直肠、肛门癌。

(5) 结核病及慢性呼吸道疾病

近些年各地报道，结核病在老年人中有增多的趋势，尤其在农村，特别是在贫困人群中更为明显。呼吸系统疾病在死亡原因中列为第3、4位。

(6) 意外伤害

工业、矿产、交通运输、建筑、航空、旅游业的发展，使发生意外伤害事件的机会增多，近些年其在死亡原因中的排位已经上升到第5位。目前还有增多的趋势。



珍惜生命，树立正确的健康观

一、树立正确的健康观

人们一般都重视生命，但对健康的意义却常常比较模糊。其实，没有健康就谈不上生命。健康对于一个人来说是从事一切活动的基本条件，没有健康就无法成就任何事业，所以说健康高于财富。每位立志献身于伟大事业的人，每位准备对国家、社会、家庭作出贡献的人，每位立志实现个人理想和目标的人，都必须珍惜生命，爱护健康。不要无意义地损耗和白白浪费健康。

然则，现在许多人不懂得健康之可贵，健康知识极度缺乏，因此不重视自己的身体，从而不断造成令人扼腕的悲剧。

二、增加保健知识，提高健康意识

当前我国社会存在着这样一种现象，就是一方面经济繁荣，社会进步，生活富裕起来了。但另一方面，在全社会范围内，有无数的不同阶层、职业、教育程度、年龄、性别的人，仍然缺乏保健常识，健康意识淡薄，甚至无知。在全国，每年死于心脏病猝死、脑血管事件、冠心病、高血压、糖尿病、呼吸系疾病、生活意外事件等的人中（其中大量的中老年人，也有不少青年人），有相当一部分不是不可避免的，而是死于健康意识淡薄和无知。国家、社会、家庭、个人为此付出了巨大的代价。