

洪 森 主 编



健康之友丛书

图解老年人 家庭护理



天津科技翻译出版公司

为老人安度晚年献高招
供子女服侍双亲传妙术

图解老年人家庭护理

主编 洪 森

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图解老年人家庭护理/洪森主编. —天津:天津科技翻译出版公司,1999.9

ISBN 7-5433-1120-8

I. 图… II. 洪… III. 老年人-家庭-护理-图解 IV. R473.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35917 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E - mail: tsttbc @ public. tpt. tj. cn

印 刷: 南开大学印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 7.75 印张 192 千字
1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷
印数 1-5000 册
定价 12.00 元

(如发现有印装问题,可与出版社调换)

编者名单

顾问	赵景华	段金云		
主编	洪森			
副主编	宋宇红	贾湘	王淑静	
编者	金寿	孙泽涵	瑞娟	
	王燕	赵树	静雅	
	孙莹	赵佳蕙	葛露	
	刘茜	王红艳		
内文插图	刘家驹	刘伟红		

内容简介

伴随着生理和心理不断老化,老年人欲安度晚年,会遇到一系列养生、保健和疾病防治及护理等方面的难题。本图解作者依据中西医丰富的医学理论,特别是家庭医学知识和多年的临床经验,总结出一套适合老年人家庭护理的有效方法,并且在实践中验证行之奏效。本书可满足老年读者及家人侍养之需。

全书除贯彻预防为主的原则外,凡老年人从起居生活、自我测病、健身防病,以至急救自救,小病处理和重症家护、老人用药,甚至临终关怀等方面皆有精辟的专门介绍。

本书图文并茂,且知识涵盖面较广,是一本老年人自我保健、防病、治病的简明、实用案头必备工具书,更是家人及子女向老人尽孝心的有用的参考书,同时也可供基层老龄工作人员随身备用。

目前，我国 60 岁以上老年人口已达 1.2 亿。按照联合国的有关规定：凡老年人占总人口 10% 以上的国家，可称其为“老年型国家”。老龄化时代的到来，是一个严酷的事实，摆在我国人民面前的老龄问题已是迫在眉睫的不容忽视的一件大事。老龄化带给全社会一系列特殊问题，需要上至国家领导机关，下至社会各界，甚至平民百姓的关注和解决。

一个人从生下来，都要经历婴儿期、童年期、青年期和成年期，之后便开始进入了老龄期。也就是说（绝大多数人）从此要结束自己奋斗多半生的经济或政治活动，开始过渡到离退休的生活阶段。这段时间约占整个一生的 $\frac{1}{3}$ 至 $\frac{1}{4}$ 。如何安享这段晚年，既健康，又有生活质量，还要争取长寿，是每年老年人面临的最现实的问题。

就我国的国情来说，目前尚不够富裕和发达。老人完全依靠社会保障来实现安度晚年是不可能的。因此，老人只能在自己所处的不同条件下，靠自己、靠科学，再加上家人和亲友的帮助去创造自己健康而快乐的晚年。

本书就是为协助安度晚年的老年人而编绘

的一部科学普及图书。该书图文并茂,且知识涵盖面十分广泛,是一本老年人自我保健、防病、治病的简明而实用的家庭案头必备的工具书,也是家人及子女向老人尽孝心的有用的参考书。

本书作者集老年病学者、专家,医学科普作家以及家庭医学研讨者,再加上科普画家于一体,依据中西医结合丰富的医护理论,特别是新兴的家庭医学和老年医学知识和他们多年的临床经验,总结出一套老年病家庭防治、护理的具体实施机理,在本书中得到具体而充分的讲解和介绍。

全书共分十章,举凡老年生活保健知识,自我测病方法,健身防病锻炼,以至急救自救办法,遇到小病微症如何处理,重症时家护的技艺,以及老人用药常识,甚至临终关怀等方面皆有精辟、扼要的介绍,堪称是一本“老人安度晚年,医疗保健的小百科”。

由于成书时间仓促,编者经验不足,本书缺点错误难免,敬请广大读者及专家不吝指正。

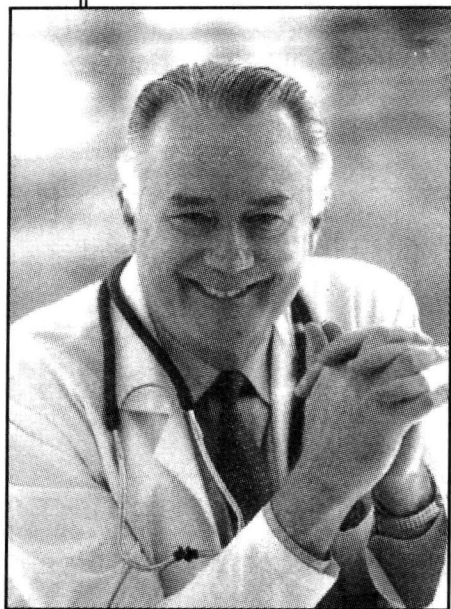
贾 湘谨识

1999年6月



第一章 老年人卫生知识	(1)
第二章 老年人生活保障	(29)
第三章 老年人强身健体	(69)
第四章 老年人紧急救护	(85)
第五章 老年人症状防护	(109)
第六章 老年人疾病家护	(135)
第七章 老年人百病自测	(171)
第八章 老年人用药须知	(197)
第九章 老年人家护技艺	(211)
第十章 老年人临终护理	(235)

第一章



老年人卫生知识

老年卫生名言

生命不等于是呼吸，生命是活动。生活得最好的人不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。

——卢梭

安度晚年，既少不了健康的身体，更少不了健康的精神，健康的思想，健康的处世之道。

——常香玉

老不必叹，更不必讳。花有开有谢，树有荣有枯。

——梁实秋

假如人人都知道适当的健身法，不消说生命就可以大大延长。

——嘉根

精神畅快，心气和平。饮食有节，寒暖当心。起居以时，劳逸均匀。

——梅兰芳

养成一些有利健康的嗜好，使退休后精神有所寄托，而不感到空虚和无聊。

——戴维斯

何谓老年人

老年是人的生命进程的一个阶段。我国古代医书《内经》曾有“生、长、壮、老、已”的精辟论断。这句话描述了人的生命发展过程和在每个生命过程中的生理发展和退化的规律。

生 是指人降生在人间的第一阶段；

长 是指发育阶段，一般指女子 14 岁、男子 16 岁开始；

壮 是指人的发育，成熟时期，这个阶段比较长，约 20 ~ 30 年；

老 是指身体各个器

官都由发展成熟阶段变为衰退阶段，用中医传统概念解释，“男子八八”（相当 60 岁）“女子七七”（相当 55 岁），即进入老年阶段；

已 是指人经过生长、发育、成熟、衰老，以至于自然死亡。

现代医学、生物学将人生划分为几个不同时期



幼年期(出生至 6 岁)



童年期(7 ~ 11 岁)



少年期 (12 ~ 17 岁)



青年期 (18 ~ 25 岁)



壮年期 (26 ~ 44 岁)



中年期 (45 ~ 59 岁)



老年期 (60 ~ 80 岁)



高龄期 (长寿期) (90 岁以上)

《中华人民共和国老年人权益保障法》(1996年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过)的第一章第二条规定:“本法所称的老年人是指60岁以上的公民”。自此,我国有了老年人法定的年龄界限。

人的寿限如何推算

目前,经常采用的人类寿命推算方法,大约有以下三种:

根据生长期长短 推算寿命

希腊学者亚里士多德指出:“动物凡生长期长的,

的生长期乘以寿命系数,即
 $\text{生长期} \times \text{寿命系数} = \text{寿命}$ 。人的生长发育期大约是20~25年,用上述公式推算,正式寿命应为100~175年。



寿命也长。”法国学者布丰提出,寿命系数大约是5~7。哺乳动物的寿命等于它

根据哺乳动物的 性成熟期推算寿命



哺乳动物的最高寿命
是其性成熟期的 8~12
倍。人的性成熟期大约是

14~15 年，由此可推算人的
寿命应为 112~150 年。

根据细胞分裂周期与细胞分裂代数推算寿命

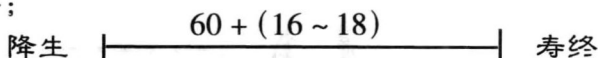
即细胞分裂周期 $\times$ 细胞分裂代数 = 寿命。人类细胞分裂周期为 2.4 年，人类细胞分裂代数为 50 次，即 $2.4 \times 50 = 120$ ，故人的寿命为 120 年左右。



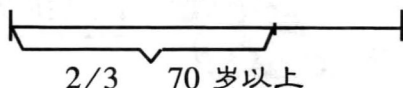
人的寿限及其决定因素

寿限的现状

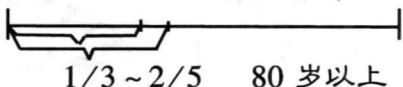
- 60 岁退休，退休后继续活在世的时间平均为 16~18 年；



- 有 2/3 的人能活到 70 岁以上；



- 有 1/3, 2/5 左右的人活到 80 岁；



- 能活到 90 岁和 90 岁以上者，不多见。

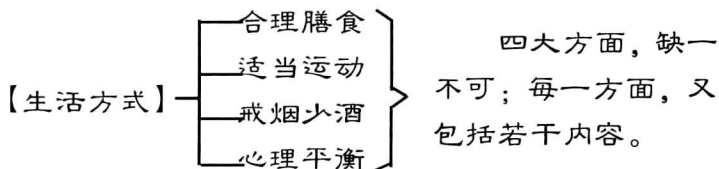
长寿的因素

为什么同是一国一地的人，寿命长短不一呢？影响寿命长短的因素好比一个等边三角形，由三条线（即三个因素）组成人的寿命。



【遗传因素】是先天的，无可改变。

【环境因素】生活方式是后天的，是可以改变的。人能不能长寿，起决定作用的是后天形成且可以改变的这两种因素，即人的行为可以决定人的寿命。环境因素包括自然环境因素和社会（人为）环境因素，二者对人的健康和寿命都很重要。



影响人的寿命原因

生理原因

● 所有动物均采用腹式呼吸。这种方式可以充分发挥肺叶细胞的作用，增长肺活量；人因站立，采用胸式呼吸，因此使大部分肺叶长期闲置，失去活性，从而使肺活量变小。

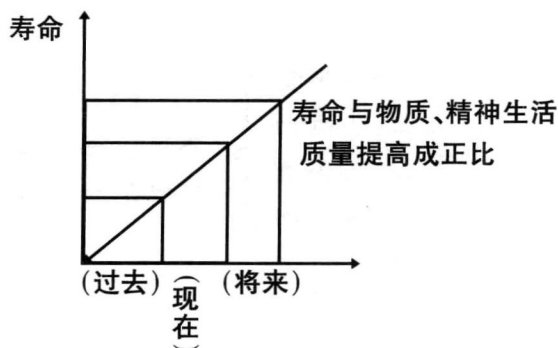
● 大脑处于人体最高位，导致大脑极易缺氧，故使大

脑、心脏产生疾病，消化功能萎缩、咀嚼能力下降，吞食能力丧失。人生活在日益舒适的环境中，血管活动与锻炼愈来愈少，心脏、血管日趋老化。



社会经济原因

● 随着社会进步，物质生活和精神生活质量的提高，寿命又会逐步延长。



环境、家庭原因

● 长寿人多生活在山区、郊外，因那里环境优美，空气新鲜，受工业污染少。



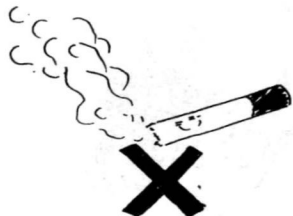
● 家庭成员之间和睦与否，直接影响着身心健康。



饮食、烟酒原因

● 人体需要各种营养物质，使其得到平衡。有人偏食造成某种营养缺乏；有人脂肪摄入量高造成肥胖，导致高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。

● 吸烟者不仅自己在慢性自杀，而且影响他人健康，污染环境。烟草中有四十多种致癌物，所以吸烟者患肺癌的可能性比



不吸烟者高十倍；饮酒过量，则易酒精中毒，损伤神经系统，损害肝脏，对于胃溃疡患者，酗酒可引起胃穿孔，甚至危及生命。

情绪、性欲原因

● 精神愉快能推迟衰老，而不良情绪会损害健康。如在恐惧或突然震惊时，呼吸会加快而短促，甚至会出现暂时的呼吸中断；在愤恨时，往往会使唾液分泌停止，而汗腺分泌则较平时增加；在哀伤时，消化系统活动常常受到抑制，而泪腺分泌则大量增加；患有不治之症的人，大多是急躁易怒，精神上受过严重刺激的人。



● 适度的性生活有益健康；过度性生活有损健康，影响寿命。古代养生家