

Laonian jiankang
Wanshitong

老年健康 万事通

刘英婷 主编

自爱、自强的战胜自我，焕发第二青春。
共享、共融的对待他人，保持健康心态。
乐观、豁达的直面人生，提高生存质量。

家庭必备
生活
好帮手

蓝天出版社

老年健康

LAONIAN JIANKANG

万事通

主 编：刘英婷

副主编：李立伟

编 委：宋 颖

蓝 天 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康万事通 / 刘英婷编著. —北京: 蓝天出版社,
2003.11

ISBN 7-80158-316-7

I. 老...

II. 刘...

III. 老年人—保健

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097093 号

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路 14 号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66984244

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 14.5 印张 300 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

定价: 21.80 元

前 言

21 世纪是人类全面进入老龄化的世纪,据有关部门统计,我国 60 岁以上的老年人口已达 1.26 亿,其中 65 岁以上的人口达到 8600 万,我国老年人口的总数已居世界第一位。据专家预测,今后一个时期,我国老年人口还将以较快速度增长,到 2015 年,60 岁以上老年人将超过 2 亿,约占总人口的 14%,到 2040 年,我国老年人口总数将增至 3.74 亿,占人口总数的 24.4%。到那时,我国每 4 个人中就有 1 个老年人。一个以老年人为主体的老龄化社会已经来临。

人口老龄化,是经济和社会发展、人民生活水平提高、医疗卫生条件改善的必然结果,也是社会文明与进步的一个重要标志。但这也给我国经济和社会发展带来一系列问题,因此,建立一个代际共存、共融、共享、共建的和谐社会是人类社会老龄化提出的必然要求。重视老龄问题,加强老龄工作,也就成为我们必须面对的一项重大而紧迫和长期的战略任务,这也是我们全社会的共同责任。

作为新时期的老年人,如何面对这一形势,继续发挥潜能,开拓人生新的历程,真正做到“老有所养、老有所为、老有所学、老有所教、老有所医、老有所乐”呢?这就要求我们要加强学习,学习政策,学习法律,学习新形势下所需要的知识和技能。其中很重要的一项内容就是卫生保健知识,提高生存质量,促进健康老龄化。

众所周知,生老病死是一个无法抗拒的自然规律,人的老化与衰老是任何人都无法回避的事实,所谓“长生不老”只是人们的良好愿望。但是,人步入老年,并不意味着坐待人生结束,殊不知人的老化与衰老是可以通过科学的养生方法得以延缓,人的生命是可以通过自身的努力得以延长的。因此,我们应该充分认识和了解自己,

老年健康万事通

以乐观、豁达的人生态度去直面人生,纠正对生命的一切不科学的认识,重新构筑新生活的开始,焕发第二个青春的起点。只有保持身心健康,让身心充满活力,生活才会富有激情和丰富多彩,才能发挥潜能,为社会作出自己的贡献。为此,学习和掌握养生保健方法,就显得格外重要。

为了满足老年朋友的需要,我们编撰了《老年健康万事通》这本书。旨在普及老年养生保健的科学知识,从注重科学性、知识性、实用性、趣味性入手,从人的寿命与衰老、老年心理卫生保健、老年人的饮食营养、老年饮食养生运动养生、生活养生、休闲养生、旅游养生以及老年常见病的防治和护理等方面,向老年朋友系统地介绍了一些卓有成效的养生祛病知识,使老年朋友能够从中受到启发,树立自爱、自强的信念和增强战胜自我、强身健体、祛病延年的毅力,在科学养生上下功夫,达到无病早防,有病早治,延年益寿,提高生存质量的目的。

养生是一门大学问,健康长寿是人类永恒的主题。本书汲取了大量的古代、现代保健养生精华,内容丰富翔实,生动活泼、通俗易懂,可操作性强,易于学习和掌握。如果老年朋友能从中受到启迪,那将是我们莫大的欣慰。

本书在编写过程中,我们参阅了大量的图书资料,因版本多,故未一一注明出处,在此一并表示衷心的感谢。由于我们的水平和实际经验所限,难免有疏漏之处,恳望读者不吝赐教,以便今后进一步修改完善。

编 者

2003年9月

目 录

第一篇 人的寿命与衰老

第一章 健康的概念

一、健康的概念

健康的含义	1
健康的表现	3
健康的标准	4
亚健康含义及原因	6

二、寿命与寿限

寿命的基本概念	7
生物的自然寿命	9
人类的自然寿命	10
自然寿命与实际寿命	12
影响寿命的因素	13
长寿秘诀	20
老年人生理年龄自测法	22

第二章 衰老与抗衰老

一、人体衰老的征象

衰老与老化的概念	24
人体衰老的成因	27
人体老化的速度	32

老年健康万事通

人体衰老的生理特点	36
-----------------	----

二、生命衰老的延缓

抗衰老的探索	44
生命衰老可以推迟	46
传统抗衰老的途径	48
要勤用脑才能抗衰老	51

第二篇 老年期的心理健康

第三章 老年期心理卫生

老年期的心理变化	54
老年期的心理特征	56
老年期心理衰老的表现	58
老年期焦虑症	59
老年期抑郁症	61
老年期神经症	63
老年人的厌世心理	65
老年人的疑病与恐病心理	66

第四章 老年期心理保健

什么是心理年龄	68
老年心理健康标准	69
心理状态与健康的关系	71
要消除对死亡的恐惧感	72
老年人的性心理	75
怎样看待老年人的性问题	78
老年人性生活宜忌	79



第三篇 老年人饮食与养生

第五章 老年人的膳食与营养

一、老年人的营养需求

能量	83
蛋白质	83
钙	86
碳水化合物	89
脂肪	89
矿物质与微量元素	90
维生素	91
水	92
膳食纤维	92

二、老年人的饮食原则与调配

老年人应均衡膳食	94
老年人的膳食原则	99
老年人的膳食要“三多三少”	100
老年人的饮食应多样化	102
老年人的饮食应鲜美清淡	105
老年人应多食瓜果	108
老年人常用食谱原则	109
各类食物的营养价值	110
四季饮食的选择	121
每日膳食调配	125

第六章 老年人科学养生法

一、睡眠与养生

老年健康万事通

睡眠乃健康之本	127
睡眠也是一种养生法	128
睡眠长短与人的寿命	129
起床和入睡的最佳时间	130
睡眠的方位和姿势	131
睡眠环境与宜忌	132
睡眠卧具的选择	134
失眠的自我调理	135

二、饮食与养生

养生要顺其自然	136
老年人的四季养生法	138
老年人食补原则	142
如何合理地使用补药	143
老年人冬季如何进补	145
老年病人补养五忌	146
食补、药补与药膳	147
药补不如食补	148
老年人四季食补法	149
老年人的保健药膳	155

三、情绪与养生

情绪与健康	159
不良情绪损害健康	160
老年人情绪消沉的表现	162
乐观才是“不老药”	164
情绪紧张易患高血压	167
情绪异常损肠胃	168
急躁易患冠心病	170
不良情绪诱癌生	172
过激情绪伤心脑血管	175

四、旅游与养生



老年人旅游有益健康	179
确定旅游日程	181
确定旅游线路	182
旅游前的物质准备及注意事项	183
旅游常用保健药品	183
旅游中迷路怎么办	184
怎样测定方向	185
上山和下山技巧	186
旅游摄影的乐趣	188

第七章 老年人运动与养生

一、生命在于运动

运动与益寿	190
体育运动能治老年病	191
老年人的运动量及自控法	192
运动能延缓衰老	193
运动能振奋精神	194
运动可提高脏器功能	196
老年人练功注意事项	200

二、老年人运动原则

运动要量力而行	201
运动要择时而练	202
运动要因人而异	203
运动要动静结合	206
运动要持之以恒	207

三、适合老年人的运动

长寿可以“走”出来	209
跑步可以健体	210
勤梳头有利健康	211
散步健身法	212

老年健康万事通

练气功可以防病健身	213
唱歌跳舞可健身延年	214
自我按摩畅气血	217

第八章 老年人休闲与养生

一、养花

四季花卉利健康	219
家庭养花基本常识	221
花卉的种类	222
阳台花卉的栽植	224
室内盆花的栽植	227
养花工具的选择	229
浇水的诀窍	230
施肥的诀窍	231
换盆的方法	233

二、养鸟

养鸟赏鸟的乐趣	234
笼鸟种类	235
怎样鉴别笼养鸟的雌雄	235
鸟的营养需要	236
鸟类饲料的种类	238

三、文化艺术

音乐可以丰富人的情感	239
音乐可以延缓衰老	241
欣赏音乐可陶冶性情	242
跳舞应遵循的原则	243
读书吟诵其乐无穷	245
书画可怡情延年	247
集邮可使身心健康	249
弈棋可以健脑	250



第四篇 老年常见病的防治

第九章 老年人常见症状与检查

一、老年人常见症状

老年人心悸	253
老年人头痛	254
老年人眩晕	256
老年人胸痛	257
老年人血痰和咯血	258
老年人吞咽困难	259
老年人呕血、便血	260
老年人腹胀、腹痛	261
老年人恶心、呕吐	262
老年人气喘、气短	263

二、老年人特殊检查

脑电图的诊断	264
老年人心电图检查	265
老年人的肺功能检查	266
老年人胃肠道钡餐检查	267
胃肠道内窥镜检查	268
冠状动脉造影检查	269
动态心电图检查	271

第十章 老年常见病的防治

老年病临床特点	273
发病早期信号	274

一、循环系统疾病

老年健康万事通

冠心病	278
高血压	282
低血压	286
心律失常	288

二、呼吸系统疾病

肺气肿	292
肺结核	296
慢性支气管炎	300
肺心病	304

三、消化系统疾病

胆囊炎与胆石症	309
消化性溃疡	312
慢性胃炎	316
肝硬化	319

四、泌尿系统疾病

前列腺增生	323
膀胱炎	327
尿路感染	331
排尿困难	335

五、神经精神系统疾病

老年性痴呆症	337
脑动脉硬化症	341
帕金森氏综合症	343
脑血栓形成(中风)	346

六、代谢、内分泌系统疾病

高脂血症	351
糖尿病	354
老年性甲状腺功能亢进症	358



七、运动系统疾病

骨质疏松症	362
颈椎综合征	366
肩周炎	368
腰腿痛	370

八、老年妇女疾病

更年期综合征	374
老年性阴道炎	376
外阴瘙痒症	379

九、老年性皮肤病

神经性皮炎	381
老年皮肤瘙痒症	384

十、五官科疾病

老年性白内障	387
老年性耳聋	390
老视(老花眼).....	393

十一、老年常见肿瘤

肺癌	394
胃癌	397
肝癌	399
前列腺癌	402
子宫颈癌	404

第十一章 老年病人急救与护理

一、老年人的急症自救

应该学点急救常识	409
老年人的夜间急症与防治	409
胸外心脏按压术	410

老年健康万事通

人工呼吸法	411
心脏骤停救治法	413
急性心肌梗塞	415
心绞痛急性发作	416
早搏	418
脑出血	419
高血压急症	420
短暂性脑缺血发作	421

二、老年人用药指南

老年人要谨防药源性疾病	422
老年人用药宜少不宜多	424
老年人用药要点	426
老年人用药剂量要适宜	428
老年人用药要合理	430
不能同时用的药	431
老年人切勿依赖药物	432
老年人应慎用的药	433
煎中药要有讲究	437
老年人自备急救药盒	438

三、老年病人的家庭护理

测量体温的方法	440
怎样测量血压	441
简易通便法	442
老年人排痰方法	443
怎样防治褥疮	444
掌握吸氧的方法	445
卧床老人的护理	446
老年病人的心理护理	447
老年人高热的护理	448
偏瘫老人的护理	449



第一篇 人的寿命与衰老

第一章 健康的概念

一、健康的概念

人们常说健康是第一财富，健康的重要性显而易见。但长期以来，人们都把健康理解为“不生病”或“不虚弱”，只有在生病的时候才寻求医生的帮助，其实这种理解是相当片面的。

健康的含义

世界卫生组织（WHO）于1984年在其宪章中把健康定义为：“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而且也是身体的、精神的、健康的和社会适应良好的总称。”1978年9月，国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中，对健康的概念作了重申：“健康不仅仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完好状态。”因此，健康的概念大大超出了疾病的范围，把人体的健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系起来，并且提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”健康是人的一项基本需求和权利，也是社会进

老年健康万事通

步的一个重要标志和潜在动力。它要求人们重视健康的价值，树立“健康为人人，人人为健康”的正确观念，指出健康不仅是卫生部门的责任，而且是全社会的责任，所有部门都要把自己的工作和人民的健康联系起来，努力维护和增进人民健康，促进社会发展。1990年世界卫生组织在有关文件中论述健康时，提出健康包括“躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康”四个方面，健康的涵盖面进一步扩大。从道德健康概念理解，每个人不仅要对自己的健康承担责任，而且还要对他人、对社会承担责任。显然，这一定义把健康的内容扩展到人类活动所涉及的生物、心理和社会三个基本的领域，也把仅仅从个体躯体的健康，扩展到家庭和社会。这就是从20世纪40年代起至今正在开展的第二次世界卫生革命，其目的不仅要实现没有疾病和虚弱，而且还要达到体格、心理和社会适应能力全面发展的目标。

健康与疾病之间不存在一个明确的界线。一个人体内可能潜伏着病理性缺陷或功能不全，而表面上仍是“健康”的，只有在出现症状或体征时才被认为是“患病”。事实上，有些疾病一旦出现临床表现已经是病入膏肓，如肝癌、肺癌。这就是我们提倡定期进行健康检查，早期发现、早期诊断、早期治疗，“以防患于未然”的原因，也是人类自我保健的长期经验总结。

★ 我们要求的健康，不仅是身躯的健康，而且还是心理上的健康。心理健康通常是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡。几乎人人在自己漫长的生活经历中，在精神和人格上都遇到不利的社会条件影响，同时也受到人们不良生活方式和卫生习惯的影响而破坏这种均衡。一些研究表明，许多疾病是由精神因素引起的，而不仅仅是由生理上的疾患引起的。心理的与躯体的健康有不可分割的联系，躯体上的疾病或伤残可扰乱心理平衡，同样，精神创伤也影响躯体的健康。

精神健康不能简单地看做不患精神病，在现实生活中，人们