



YHDRA 云南省健康与发展研究会



中山大学健康与人类发展研究中心



儿女关爱父母的好方法 老年人生活的好帮手

老年身体健康读本

COMPREHENSIVE CARE FOR HEALTHY AGEING

主 编 张开宁 伍法同

副主编 张 京 陈 嵘 邓艳红

- 做好自己“黄金时段”的设计师
- 重视便秘，让老年生活更舒畅
- 科学生活，成为有健
- 走稳夕阳路，千万莫
- 老年人辨体质强身健体的原理和方法



云南出版集团公司
云南科技出版社

老年人快乐生活丛书

老年身体健康读本

张开宁 伍法同 主编

张京 陈嵘 邓艳红 副主编



云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

老年身体健康读本 / 张开宁, 伍法同主编. -- 昆明:
云南科技出版社, 2017.8

(老年人快乐生活丛书)

ISBN 978-7-5587-0812-1

I. ①老… II. ①张… ②伍… III. ①老年人—保健
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第207348号

责任编辑: 胡凤丽 杨 斌 杨 雪

整体设计: 晓 晴

排 版: 陈春艳

责任印制: 翟 苑

老年身体健康读本

云南省健康与发展研究会

张开宁 伍法同 主编

出 版 发 行	云南出版集团公司
社 址	云南科技出版社
邮 编	昆明市环城西路609号
网 址	650034
开 本	www. ynkjph. com
印 张	889毫米×1194毫米 1/32
字 数	5. 5
版 本	97千字
印 次	2017年11月第1版
印 刷	2017年11月第1次印刷
书 号	云南灵彩印务包装有限公司
定 价	ISBN 978-7-5587-0812-1
	22. 00元



编者的话

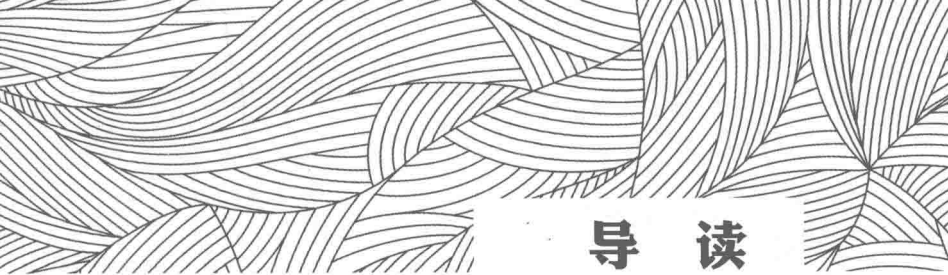
本套丛书从老年社会关系健康、老年医疗健康、老年心理健康、老年身体健康四个方面，对老年快乐生活给出全方位的建议和指导，深入浅出，既有深刻的科学道理，又有简便和可操作的具体方法。

一般而言，老年朋友要保持与青壮年时期完全一样的生理指标而无任何疾病困扰并不现实，犹如一辆辆经历了风雨冲刷的老车，不能用新车的标准来衡量。老年人带病生活，是一种新常态，因此需要倾听有益的真知灼见，学习如何快乐生活。

众所周知，老年人想提高生活质量，就一定要重视自己的家庭和社会关系调适，正确利用老年医疗保健服务，针对老年期特点进行心理和身体调适。为了方便读者阅读，本套丛书分成了四个部分，围绕大多数老年朋友关心的上述四个方面，由一批对老年生活有长期观察和深刻见解的知名专家、学者撰文，形成了对老年快乐生活富有指导性的科学指南，以呈现给

老年朋友及其亲属。

希望本书成为广大老年人的良师益友，也成为家有老人的中青年朋友们的适宜读物。



导 读

随着时光流逝，每个人都会逐渐老去。这虽然是一个事实，但也意味着如何活出健康、快乐的真我风采这个问题如期而至。每一位老年朋友都是自己生命“黄金时段”的总设计师，合理的人生规划，可以让“黄金时段”成为人生最精彩和最丰富的时期之一。适量运动是健康的四大基石之一，如何运动，才能促进老年人身体健康，增强体质以延年益寿，此分册中将针对此问题给予具体指导建议。

老年朋友不仅需要领悟人生的真谛，更需要积极寻求科学规范的治疗与保健。为此，全面了解老年期常见躯体问题的原因、机制、防治与急救原则特别重要。我们用科学、系统的原则作为健康指南，为您分析便秘的原因并传授行之有效的对策；用最有效、简单而安全的方法指导您动静结合，提高平衡能力，预防跌倒；用朴实无华的理念纠正您关于营养的错误观念；用通俗易懂的文字与图表教您合理规划每一餐，从而精心过好每一天。同时，在博大精深的传统养生

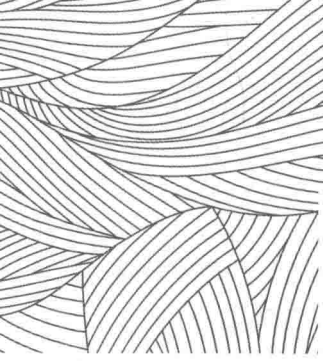
方法中汲取中医学的精华，教您如何在辨别个人体质的基础上，为自己打造个体化的养生方法，让您了解中医肾脾的重要作用，最终掌握养护肾脾的方法。这是作者们呕心沥血编写送给大众的科普之书。您不用担心是否能够理解这部分内容，一切都“随风潜入夜，润物细无声”！



目 录

CONTENTS

- 做好自己“黄金时段”的设计师 / 1
- 科学生活，成为有健康素养的老年人 / 23
- 重视便秘，让老年生活更舒畅 / 44
- 走稳夕阳路，千万莫“跌停” / 58
- 坚持适量运动享健康 / 78
- 正确认识营养对健康的影响 / 90
- 老年人辨体质强身健体的原理和方法 / 106
- 养肾护脾，固本所在 / 138



做好自己“黄金时段” 的设计师



云南省健康与发展研究会 张开宁 

我认识一位老人王大妈，在昆明市河尾村卖菜。她卖的菜特别新鲜，我经常光顾。昨日回家，又买了她的小青菜，顺便和她聊起来“对人生的打算”。大妈非常健谈，她说自己偶尔打打麻将，经常串串亲戚，与亲友保持联系是很快乐的事，没事还种种小菜，当作锻炼身体，不干预年轻人的生活，保持好心态，自在地活着。这就是一位普通老人的自我设计。

从60岁退休到生命的终结，起码有二三十年的光阴，这段时间怎么过，是人生的一大课题。60~80岁，应当是他们无忧无虑，无牵无绊，享受人生的黄金时段。

一、黄金时段是人生最美阶段

什么是黄金时段呢？

在国外，人们习惯于将人生划分为四个相继的年龄期：儿童及青少年期，职业及谋生期，退休期和依

赖期。

具体来说：儿童及青少年阶段称为第一年龄，处于这一时期的儿童和青少年的主要任务是身心发育、学习和成长。第二年龄是指职业期和谋生期，人们这个时期需要在职场上拼搏、奋斗和发展。第三年龄和第四年龄是指退休后的几十年。其中第三年龄特别重要，所谓的第三年龄指的是退休期，就是黄金时段。第四年龄则指人生的最后阶段，那时很多人失去了生活自理能力，是需要他人照护的“依赖期”。世界卫生组织通过划分年龄段，列出了几个主要群体：年龄 ≤ 44 岁为青年人，45~59岁为中年人，60~74岁为年轻老年人，75~89岁为老年人，年龄 ≥ 90 岁为长寿老年人。

黄金时段可以成为人生最精彩和最丰富的时期之一。之所以被称为黄金时段，主要是因为人在这个时段已经没有了创业和奋斗的压力，往往有相对较多的空余时间和一定的经济保障等条件。进入这一阶段的人们，生活压力比较小，家庭负担减轻，人们在已经结束了自己主要职业生涯的基础上，可以做自己真正感兴趣但过去没有机会做的事情，天高任鸟飞，海阔凭鱼跃，充分实现自己人生价值和意义。

同时，经过了青少年和青壮年阶段，老年朋友们显得更加成熟了，对世界、对自己有了更深刻的了解，因此规划好、享受好这个时段更加容易。每个人

是自己人生的设计师和总导演，“黄金时段”也不例外。对于这样一个宝贵的人生阶段，老年朋友们一定要自己做好设计，使自己的生活更加充实，老年生活更加有方向性，从而能够在黄金年龄活出自己的美好。

总而言之，在这个黄金时段，有没有人生规划，就相当于我们对自己人生最美好的时段有无一个总体的设计，有没有一个脚本，可以让我们照着去演绎出自己最精彩的人生故事。

二、规划黄金时段的意义及其主要内容

首先，我们一起来看一看规划黄金时段到底有什么意义？

“黄金时段”大约占了人生的三分之一，是人生的另一个关键期。我们应当努力改变生活中的不适，提高生活的质量，完成自己真正有兴趣但一直没有机会做的事情，避免或者减少人生的遗憾，实现人生的价值和意义。老年朋友们可以通过更好地规划自己的生活，来尽量降低失能的可能性，有效地延长黄金时段的长度，压缩第四年龄这一“依赖期”。

人无远虑，必有近忧，无规划可能会面临危机。60~80岁，是人生百年中唯一的黄金时代，是任何年龄段无可比拟的。但是，黄金时代必须建立在生活自理的基础上。其实，每个人从摇篮到坟墓也不过是一

条道路而已，在我们寿终正寝之前，是一直行走在这条路上的，途中自然有许多辛劳、坎坷，然而历尽辛苦方知甜，跨越险阻达坦途。只害怕自己走着走着走不动了，长期卧病在床，连累家人、朋友，自己的人格、尊严也含羞而弃，这是老年人最大的问题。

进入老年期后，人在生理和心理方面都会出现不可避免的退化问题，社会圈子也会逐步缩小，还会碰到各种负面的暗示。面对上述问题和困难，人生规划也就显得尤为重要。有了科学合理的规划，才能够使我们生命长度得到延伸，生命宽度得到扩展，生命质量得到提高。

契诃夫的短篇小说里的一位酒鬼朋友，结婚那天喝醉了，后来就一直沉醉于酒精之中，再也没有醒过来。他从来不做什么人生规划与计划，就走到了人生的尽头，虽然这也是一种人生。

其实，规划还可以帮助我们提前预防很多突发问题，例如：尿失禁是老人常见的疾病之一。尿失禁是由于膀胱括约肌损伤或神经功能障碍而丧失排尿自控能力，使尿液不自主地流出。如果我们有一个规划，从60多岁就开始有意识地进行简单训练，即排小便时训练自己的括约肌，在没排完尿时故意中止，再重新开始排尿。那么，在自己80多岁以后，患尿失禁的可能性就会大大降低。

另外，如果有高血压、高血脂等情况，发现尿失

禁，就应当特别警惕脑中风（脑卒中）。如果中风，又错过了溶栓的“黄金时间”，康复状况令人担忧，甚至有生命危险，再高的医术也无力回天。显然，做黄金时段的规划意义重大，可以帮助我们提前预防一些突发情况，有助于我们从容应对老年生活。

在黄金时段做好人生规划，可以让我们的晚年生活质量不因年龄增加而大受影响。人类的寿命正在大幅度地提高，“人生70古来稀”早已成为老皇历。在全球，更好地乐度晚年正成为人们共同追求的目标。规划人生是人们享受生活，实现生活目标和人生价值的重要方法，每个人都可以做好自己人生的规划师。

众所周知，儿童和青少年如果有一个合理的规划，就可以更好地成长和学习。科学的职业规划和谋生计划，是青壮年走向成功的关键因素之一。同样，在人生的黄金时段，有无合理规划也同样存在天壤之别。如果没有正确的规划，人们往往会以为今后的几十年就只会是：“六十岁告老还乡，七十岁打打麻将，八十岁晒晒太阳，九十岁躺在床上，一百岁挂在墙上……”人生只剩下一片昏暗。其实，60岁到80岁是人生的黄金年龄。老年朋友只要做好自己的黄金时段的规划，完全可以使自己更好地享受黄金时段，有计划地实现自己的夙愿、梦想和人生价值。北京的记者曾对100名老年人进行了人生规划相关问题的调查，发现大部分人还是有规划的想法，只是不知从何下

手。在接受调查的100位老人中（63~77岁）有13人觉得“懒得规划”或“意义不大”，10人是“精力在照顾儿孙，没时间考虑自己”，52人是“没人指导”或“不知如何规划”。



重要提示

ZHONGYAO TISHI

因为每个老人的受教育程度、社会圈子、经济状况等不同，因而老年规划可能千差万别，但是也有共同规律。世上没有完全相同的两片叶子，人生规划没有一个标准答案，黄金时段的生活，

只要是适合自己的就是最好的。

既然规划黄金时段这么重要，那下面我们一起来讨论：这一黄金时段应该怎么规划？做哪些规划？

发达国家的老人做黄金时段的规划，往往按照世卫组织“积极老龄化”建议的框架，从老年人的健康、参与和保障三方面进行考虑。这种思路可以供我们借鉴。

其中，老年健康可以从五个方面进行规划，分别是：饮食有节，起居有常，动静有度，锻炼有术，心胸有量。

“饮食”可以强调为按时进餐，饥饱适中，品种多样，五味调和，荤素相兼，冷热适度，七八分饱。起居方面尽量做到日出而作，日落而息，作息有序。

活动做到动静有度，活动及休息应当适度，不仅要保证睡眠，而且在文娱、体育运动等诸方面，都要有一定的时限、节制，以适中为度。运动锻炼是养生、健康的重要手段。一是要选择适合自己身体的锻炼内容和方法；二是尽量“定时定量”，持之以恒，循序渐进；三是动静结合，有张有弛。同时，幸福源于心态，摆正心态，心胸有量，才能抓住幸福，感受幸福，享有健康。

举例来说，对于同样的半杯水，不同的人会有不一样的看法。积极向上的人会认为：“哇，不错呢，还有半杯水。”消极抱怨的人只会愁眉苦脸：“糟糕，半杯水没了！”人生不如意事十有八九，如果只有埋怨和谩骂，时间和机会就会从抱怨中消失，结果可能什么也得不到。相反，如果怀着感恩和积极的心态看待每一件事，就会产生巨大的幸福感。

保障是老年生活的重要支柱。面对越来越多的老年人，政府和社会有责任对全体老人的社会保障进行总体规划，提供宝贵资源，尽可能使所有老人都做到老有所养，老有所依。政府构建了养老保障体系，并且提供各种服务。老年朋友自己也应当主动了解政府和社会提供的各种保障制度和服务，并结合自己的实际情况，积极做好规划，使自己的晚年生活过得更有计划性。对于养老的具体方式，自己是选择居家养老，还是社区养老等等，都是可以考虑规划的。

老年保障与经济密切相关。在法国大文豪巴尔扎克的笔下，有一个吝啬鬼葛朗台。他爱财如命，尽管拥有万贯家财，但从来不肯轻易使用一分一厘，在临死的时候还责怪家人点燃了蜡烛。

葛朗台的一生过得和身无分文的叫花子没有什么两样。这个贪婪、吝啬的守财奴给了我们重要警示：老年朋友们，千万不要做“人去天堂，钱在银行”的傻事情啊！虽然金钱并非万能，但没有钱却又万万不能。老人在退休后，除退休金及储蓄之外，通常没有其他收入，在经济上可能必须依赖儿女。俗话说：老人要重视四老，即老伴、老友、老身及老本。四老之所以包含老本，无非在强调金钱对老人的重要性，老人如能做好理财规划，将可更好地安享晚年。

老人理财首重“保本”，次为“获利”。千万不要妄图发财，因小失大，本末倒置。理财除投入金钱之外，尚需投入时间、精力，而且要在适度的范围内进行，如果沉溺过深，“赚得全世界，却赔了自己的身体与生命”是不值得的。老年人的理财应当与年轻人全然不同。下列几种是应当避免的错误做法，它们往往会造成严重的后果。

- (1) 靠借款度日；
- (2) 开支远远大于收入；
- (3) 将房子作为抵押品；
- (4) 花费退休账户里的资金；

(5) 为了孩子而承担贷款。

“参与”是老年生活规划应当考虑的另外一个重要方面。老人可积极地继续参与到社会生活的方方面面，甚至参与继续创造社会财富。同时，可以依据自己的兴趣和条件，积极参与社区活动和家庭生活。

那么，我们为什么要强调“参与”呢？

首先，参与是每个人的基本权利之一。在现代社会中，不管男女老少，每个人都有自己的参与权。老人家虽然年纪大了，但同样有权利在方方面面参与社会生活和决策。其次，年纪大的人也都有自己的价值。有计划地积极参与社会和社区活动，可以更好地实现自己的人生价值。最后，参与才能分享。让老人家继续参与社会生活，甚至参与政治生活、社会发展讨论等，这对世界和对老人本身来说，都是非常有价值的。“我参与，我快乐！”这是最积极的生活态度。并不是年纪大了，就要缩小朋友圈，就要“安分守己”。相反，年纪大了，观念想法容易僵化，容易钻“牛角尖”等等。我们应该多参与社会活动，开拓思维，不断学习接受新事物，丰富自己的生活。

老人在“参与”方面的规划，可以包含以下几方面活动：体能性活动，如桌球、羽毛球、网球、游泳、跑步等；文艺活动，如音乐欣赏、参加合唱团、练习乐器、书法、绘画、插花、鉴赏、阅读、写作、摄影、园艺、下棋等；旅游性活动，有计划地到国内