

老年健康百科知识

主编 程云峰



94
R161.7
52
2

老年健康百科知识

主编 程云峰

X4M78/17



3 0077 6781 1



C

黑龙江科学技术出版社

000571

本书编写人员

主 编 程云峰

副主编 李金珠 雷 钊

主 审 王 樱

责 任 编 辑: 李 南

封 面 设 计: 赵元青

版 式 设 计: 李 洪

老年健康百科知识

主编 程云峰

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江省教委印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本7.5印张 150千字

1992年12月第1版·1992年12月第1次印刷

印数: 1—5000册 定价: 4.05元

ISBN 7-5788-2104-3/R·25

(黑)新登字第2号



前 言

随着人类平均寿命不断延长，世界上有许多国家人口出现老年化，这对老年人本身、对家庭、对社会、对国家都引起一系列新的问题。因此，老年化问题已成为当今世界上一个突出的问题。据联合国估计，预计2000年老年人将达到5.9亿。

我国是世界上人口最多的国家，当前老年人占人口的比例虽然不算高（占4.8%，而全世界老年人平均已占人口的12%），但从绝对数看，还是老年人最多的国家。

生命对每个人只有一次，因此，企求长寿以便多为社会作些贡献也是人的本能。但是，人毕竟不能永生，这一点古人早有认识。在我国古代传说中彭祖是活了800百岁还未衰老的人，但唐朝诗人李贺在《浩歌》中写道“彭祖巫咸几回死”，明确指出彭祖、巫咸（古代祖巫）也还是要死的。生死是自然法则。

那么，健康人的寿限究竟有多长呢？古希腊学者亚里士多德曾说过：“动物凡生长期长的，寿命也长。”科学家薄丰则提出一种“寿命系数”，认为动物特别是哺乳动物的寿命应为其生长期5—7倍。人的生长期约25年，按“寿命系数”推算，寿限当是125—175岁。另有学者认为，哺乳动物的最高寿命相当于它们性成熟期的8—10倍，人类性成熟期按14—15岁计算，寿限应是110—150岁。总之，人的寿限应当在百岁以上。

我国是世界上老年人最多的国家，现在离、退休老年人越来越多，怎样使这些老年人身体健康、精神愉快、安度晚年，已是个迫切需要研究的课题。本书试图从日常生活、防治疾病、身体锻炼等方面，就老年人健康等问题向读者作些浅显介绍。

本书的特点在于以条目形式，参考国内外最新文献，结合调查研究的体会，深入浅出地介绍与老年人有关的身体健康知识。

为加强本书的科学性、知识性和趣味性，力求反映近代有关老年人身体健康发展的趋向，在编写过程中还注意搜集了一些史料和资料，但由于水平有限，只能择其要约略浅说。

由于笔者水平有限，错误和缺点有所难免，敬请读者批评指正。并在这里谨祝广大的老年同志们身体健康。

本书在编写过程中，曾得到大连化学职工医院副主任医师程云鹏、曲丽娟二位的帮助，在此表示谢意。

作者 1992. 12

目 录

· 体育保健篇 ·

老年人参加什么体育锻炼好·····	3
跑步——老年人健康的重要手段·····	5
老年人跑步要注意适应能力·····	7
早晨锻炼有害吗·····	8
老年人如何防止体力下降·····	10
如何使锻炼成为一种乐趣·····	11
老年病的分布与体育锻炼·····	12
老年人冬季长跑的衣食住行·····	15
为什么说门球是老年人一项常玩不倦的活动·····	16
常打门球对老年人的身心健康有哪些好处·····	17
老年人参加门球运动应注意些什么·····	18
为什么说钓鱼是适合老年人的一项有益活动·····	19
钓鱼和气候、季节有什么关系·····	20
为什么说放风筝是老少皆宜的户外活动·····	21
怎样选择放风筝的天气和场地·····	22
放风筝和老年人放风筝应注意些什么问题·····	23
为什么说健身球是老头乐·····	24
常玩健身球对身体有什么好处·····	26
老年人早锻炼的选择·····	27
交替运动最益于生命·····	29
清晨饮水与早锻炼·····	33

腰痛老年人须加强腰部锻炼	35
体育锻炼、免疫功能与衰老	37
运动旅游——一种新颖的旅游方式	38
老年步行养生法	40
游泳能增进老年人心理健康	42
老年人痔疮的体育疗法	43
体育锻炼何以能防治肿瘤	45
如何防止脑部老化	48
坚持体育锻炼增强动脉弹性	49
按摩对老年人的功用	51
老年人疲劳是可以预防的	54
老年人为什么会发生骨质疏松	56

· 医疗保健篇 ·

老年人谨防跌倒	61
老年人晕厥的原因及预防	62
老年人需要哪些营养	64
如何保护老年人的智力	68
老年人就该掉牙吗	70
老年人疾病的特点	73
老年人要注意自己的病情变化	75
老年人用药应注意的问题	77
老年人患感冒与流感不可轻视	81
老年人震颤麻痹的防治	84
脑力运动可以延缓衰老	85
睡眠是健康之本	87
偏瘫老人的锻炼及家庭护理	90
怎样诊断老年高血压病	94

老年高血压病的家庭防治	95
防止和消除人体疲劳的五个方法	97
什么叫中风？常见的脑血管病有哪些	99
体虚时如何进补	101
滋补药物对老年人的作用	105
寿斑与衰老	108
老年人肛门保健可防痔	109
健康·营养·运动	111
老年人的四大骨病	112
老年人要注意冬季保健	113
阴雨天为何关节痛	115
太胖太瘦的老年人应注意些什么	117
活动脚踝防治腰酸膝痛	120
中药抗衰老作用	121
饮食与寿限	123

· 生活娱乐保健篇 ·

老年人聊天获益匪浅	129
气象因素与健康	129
老来俏有益健康	131
饭后莫就走 活到九十九	132
老年人早晨起床什么时间最适宜	133
老年人洗漱应注意些什么	136
老年人怎样休息得好	139
老年人站、坐、卧姿势须知	141
老年人的穿戴卫生	144
兴趣爱好与老年人的健康	148
老年人对奕四忌	150

饮 茶.....	151
保暖防暑话衣裳.....	156
盐的趣闻妙用.....	160
老年人洗澡四忌.....	164
什么是交谊舞,为什么说常跳交谊舞是老年人一项有益的健康活动.....	166
交谊舞有哪些种类,哪些适宜老年人跳.....	167
常听音乐对老年人有什么好处.....	168
老年人养花有什么好处.....	168
养花的价值何在.....	169
养鸟对老年人有什么好处.....	170
哪些鸟适合于家庭饲养.....	172
下棋对老年人有什么好处.....	172
为什么说打麻将是有益于老年人一项活动.....	173
老年人打麻将要注意些什么.....	174
老年人谨防“麻将综合症”.....	174
为什么许多老年人喜欢打桥牌.....	175
什么叫桥牌.....	176
老年人慢性支气管炎患者的体育锻炼.....	177
老年人应重视关节功能锻炼.....	179

· 环境精神保健篇 ·

多种乐趣有助于老年人健康.....	183
晚饭后散步的妙用.....	185
精神情绪对老年人健康的影响.....	186
烟、酒、茶对老年人健康的影响.....	191
笑——健康的象征,免费的良药.....	195
悲对健康的危害及节制方法.....	179

保持室内新鲜空气的重要措施·····	199
老年人应适当参加体力劳动·····	201
老年人午休不可少·····	203
老变小是怎么回事·····	204
老年人适温洗澡的妙用·····	206
精神老化及其延缓方法·····	208
笑·情绪·健康·····	210
老年人看电视应注意些什么·····	214
老年人睡前应注意的方面·····	215
老年人为什么易醒、多梦及失眠·····	217
居室的微小气候与健康·····	221
老年人如何战胜孤独·····	223
一切都不会太晚·····	225
寓健身于散步娱乐之中·····	227

体育保健篇

老年人参加什么体育锻炼好

老年人常常问：“我参加什么体育锻炼最好？”得到的回答常常是：“打太极拳、做徒手体操、走、慢跑，游泳等都合适。”“都合适”的回答似乎笼统了点，但并不错。参加什么体育锻炼好，一要看健身效果，二要看主观需要。如果能根据自身的需要，选择适当的项目，进行适度的运动，就能取得良好的效果，那就叫最好。

一、怎样看健身效果

总起来说，健身效果好系指能促使病弱的人康复；能延缓或防止衰老；能增强体质，进一步提高健康水平。

从生理学角度看，健身效果好，是指通过某项运动能促进全身的血液循环和新陈代谢；增强免疫力；各器官系统能保持正常的功能，进而增强功能，精力充沛，健康长寿。

至于运动项目，健身效果好是指能较全面地发展和保持身体素质。比如，上面讲的打太极拳和做徒手体操就是易于掌握的全身运动；走、跑之类能有效地改善和提高心肺功能；打球、练武术，跳迪斯科、游泳等既能全面锻炼身体，又有很强的趣味性。可见就健身的效果来说，各项运动无多大差别，关键在于掌握好量和强度，再就是要根据自己的身体情况和兴趣爱好加以选择。

二、什么是老年人的主观需要

老年人随着年龄的增长，身体机能会发生自然衰退；由于环境因素的影响，会产生职业病或其它一些疾病。这些都需要防止和矫治。

老年人较普遍存在的问题是身体各器官功能降低，如心脏安静时心率上升到每分钟 80 次或更多，抑或跳动次数不

高，每分钟 60 次，但搏动微弱，血压增高或降低、头晕；肺呼量降到 2500 毫升或更少；免疫力下降，易感冒生病；消化吸收功能不正常，消瘦或肥胖；饭饱神虚易犯困；肌肉萎缩易疲劳；记忆力减退，反应迟钝；动作缓慢，平衡能力差等等。有些人甚至会滋生各种慢性疾病。

这些问题的解决就需要康复保健的体育锻炼或配合体育锻炼的综合治疗。

身体比较健康的老年人（表现为安静时心率为每分钟 70 次或更少；肺活量达 3000 毫升或更多；精力比较充沛，工作、劳动效率较高；很少生病或不生病；各器官系统功能基本正常），为进一步强身健体，需要进行循序渐进，运动量更大一些的体育锻炼，从而达到安静时心率每分钟 50——60 次，且心脏搏动有力；肺活量上升到 3500 毫升或更多；精力充沛，工作劳动不易疲劳……这是一种较高的健康水平。

三、老年人体育锻炼有什么忌讳吗

欲使体育锻炼收到良好效果，还要具备运动量与本人健康、营养、休息相适应的条件。若条件不相适应，轻则效果不好，重则损坏健康，甚至危及生命。

1. 运动量与健康水平：一般应控制在运动结束时稍感有些疲劳的范围内。忌讳突然猛练，运动到十分疲劳的程度；避免神经高度兴奋，使运动量过大而来感疲劳；防止疲劳未消除又接着运动，造成疲劳积累，损害健康。

2. 运动量与睡眠和休息：一般应保持已习惯和睡眠与休息时间，忌讳睡的时间过长和休息不足，不得用兴奋物品刺激自己，勉强支持运动。

3. 运动量与营养：食品（尤其是副食品）要全面多样，防止维生素、无机盐、脂肪和必需氨基酸的缺乏；热量的摄

取和消耗基本平衡，使腹部皮下脂肪层不明显增厚。忌讳盲目不吃或少吃盐糖、动物脂肪和内脏；忌讳突然改变饮食习惯、蛋白质与碳水化合物的摄取量忽多忽少，没有准头。

跑步——老年人健康的重要手段

美国《跑步全书》的作者匡克斯在跑步中猝死后，曾在美国乃至世界引起一阵混乱，许多老年人纷纷挂鞋辍跑，深怕遭到同样的不测，其实这种顾虑是不必要的。

匡克斯虽有丰富的长跑经验和一定的科学知识，但他开的运动处方却是以死板的年龄数据作为确定运动量的主要依据，忽视了个体差异和循序渐进的原则。他自己就是因为运动量过小，不能防止多余的热量积累而患上越来越重的冠心病；当心血管几乎被油脂堵死，心脏功能已极度衰弱时，他又未能从实际出发减少运动量，仍按原先的要求跑，以致造成心脏不胜负担而猝死。

再看看北京的康双贵，他是位健康受到严重损害的转业军医。先患了10年肺结核，病愈后冠心病又发展到心肌局部梗塞的程度，心绞痛频繁发作。就是在这种情况下，他开始了长跑锻炼。1976年他50多岁时，每一次慢跑100多米，心绞痛便发作。他没有臆断自己不适合跑步，而是把距离减到30—40米，循序渐进慢慢跑。经过3年小心谨慎的锻炼，竟能28分钟内跑完5000米的距离，冠心病不治而愈，心脏功能达到了较强的程度。1981年他加入了北京市长征长跑队，心率从每分钟80多次下降到每分钟52次，心功能指数从60上升到64.5。1984年他的马拉松成绩提高到4小时27分15秒。1988年62岁时，他在北京国际马拉松无光邀请赛中参加了万米越野赛，结果以48分23秒的好成绩获60——64岁

组第九名。

事实证明，对老年人来说，问题不在于能不能跑步，而在于能不能科学地跑步。因为，即便同龄人乃至同一人在锻炼前后的健康水平、心脏功能和运动能力都有较大的差异。运动量的大小既要有一般的区分，也要有多种特定的具体标准。比如，以 60 岁的人来说，长跑爱好者跑 5000 米，心率达到 165 次/分，属中等运动量；打太极拳者跑 1000 米，心率达 150 次/分，心脏就难以负担，较重的冠心病患者跑 300 米，心率达到 130 次/分，恐怕就足以致命了。

因此，长跑锻炼关键是要从各人现有的心脏功能和运动能力出发，讲究适量和循序渐进。不能一律不对一般的大运动量负荷，也不能脱离实际，进行超过自己能力的大运动量锻炼。

脱离客观实际的分析和做法，均无法得出正确的结论与良好的效果。

体育锻炼要同时强调安全与有效两条原则。对心脏无较重大疾病，也没有心动过速、过缓和心律严重不齐的人来说，可参考下列分级定量法的公式，从偏小的运动量开始，找出适合自己的运动处方。公式是：运动时适宜心率 = $(180 - \text{早醒时心率}) \times \text{定量常数} + \text{早醒时心率}$ 。定量常数按与早醒时心率成反比例的标准，增加的比例范围是：80 次/分以上，为 5 — 10%；70 — 79 次/分，为 15 — 30%；60 — 69 次/分，为 25 — 50%；50 — 59 次/分，为 45 — 70%；40 — 49 次/分，为 65 — 90%。

注：匡克斯的运动处方公式：锻炼时最适宜心率 = $[(220 - \text{年龄数}) - \text{安静时心率}] / 75 / 100 + \text{安静时心率}$ 。

老年人跑步要注意适应能力

跑步是老年人喜爱的一项体育运动。跑步不仅能增强体质，预防疾病，如慢性胃肠类、神经衰弱等。但跑步要注意适应能力，否则会出现不良反应。

冬天气候比较寒冷，早晚更冷，如一开始就进行较快的跑步，不一会儿就会感到难以适应。这是因为肺的内表面热量有限，过多的散发热量会导致肺部温度失调。所以，宁肯慢些，切不要高速。

跑步一般以每日早晚跑为宜。早晨空气较新鲜，比较清静。跑步时既可吸收较多的氧气，又可减少不必要的干扰。每次跑步的运动量一般以出微汗为准，不必跑得大汗淋漓。早晨跑步要在饭前半小时停止，否则影响进早餐。晚间跑步有助于睡眠，一般在饭后一小时和睡前1—1.5小时左右进行。运动量也以微出汗为准。如无严重病患或特殊事情，每天都应坚持跑步。这样就会对跑步越来越适应，越跑越有兴趣。

跑步要有一定的环境。宁静的环境最适应跑步，可自由、随意地掌握方向、速度等。嘈杂的环境则不然，有时可能出现一些干扰，若注意排除，也可达到锻炼的目的，在人多的环境中锻炼，有时更能领略生活的乐趣。如果外出异地，也不要放弃跑步，只要有毅力，便能适应环境。

经常跑步的人都知道，每次跑步都要遵循一定的规律。老年人尤其要注意。跑步的一般规律是：准备活动——慢速跑——中速跑——出微汗——减速跑——散步缓解。准备活动有时也可不做，但开始必须慢跑，跑至身体发热后，如不感到胸闷，既可变成中速跑。出微汗后便达到高峰。然后即应