

中老年人

卫生知识问答

WEISHENG
ZHISHI WENDA

ZHONGLAONIAREN

卫生知识丛书之十二
广西民族出版社

● 中老年人常见疾病的防治

● 我国城市居民的营养现状

● 古今中外养生健身之道

● 常见病防治及保健

● 古燕华 主编



92
R161.7
33
2

卫生知识丛书之十二

中老年人卫生知识问答

主编 卢燕华
编著 卢燕华 林芄
林松 林文伟

XANP8100



3 0077 6764 7



广西民族出版社

B

24061★

桂新登字02号

卫生知识丛书之十二

中老年人卫生知识问答

主编 卢燕华

编著 卢燕华 林 芑

林 松 林文伟

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西农业大学印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 15.25印张 330千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数：1—5,000册

ISBN 7-5363-2058-2/R·111 定价：6.80元

前 言

随着人类社会与科学技术的进步，人民生活水平不断提高，医疗卫生保健事业日渐改善，人类的平均寿命在不断的延长。现在，我国60岁以上的老年人已超过1亿，中年人口更是突破这一数字。

人生最宝贵的就是生命，生命对于每一个人只有一次。由于不可逆转的自然规律的作用，人到中年，身体即进入多事之秋，特别是老年阶段，更容易患这样或那样的疾病。因此，健康长寿已成为全人类共同关心的头等大事和世人追求的生命目标。

本书从医疗卫生的角度，阐述有关中老年人延年益寿的卫生知识，旨在提高中老年人的健康水平，以有助于人们健康长寿，度过愉快幸福的晚年。本书内容主要包括三大部分：一是中老年人的生理及心理特点，二是中老年人的养生保健知识，三是中老年人常见疾病的预防和治疗。此书作为广西民族出版社的拳头产品——《卫生知识丛书》之十二问世，是作者根据自己30多年从事内科临床医疗实践，参阅大量科技文献，并尽可能地吸取新近的科研成果与祖国医学遗产撰写而成，具有较强的科学性和实用性。为了照顾各个层次文化水平不同的中老年人阅读，采用问答的形式撰写，文字比较简洁、通俗，选题特别注重实用价值和针对性，希望能得到广大中老年人的欢迎和厚爱，并期望它能成为众多读者日常生活的伴侣及随时参阅的工具书，作者会因此而感到欣

慰。但是，由于本书涉及的学科及范围较广，撰写难度大，加之缺乏经验，错漏和不足之处在所难免，请专家和读者予以指正。

卢燕华 林 芃

一九九二年三月于广西医学院内科

目 录

一、中老年人的生理及心理特点

- 1、人可以活多少岁？用什么方法推算？……………（ 1 ）
- 2、人的寿命可以预测吗？……………（ 2 ）
- 3、中年人的年龄界限是多少？……………（ 3 ）
- 4、中年人有什么生理特点？……………（ 3 ）
- 5、中年人有什么心理特点？……………（ 4 ）
- 6、如何做好中年人的心理保健？……………（ 6 ）
- 7、为什么说中年健康是健康长寿的关键？……………（ 9 ）
- 8、何谓老年人？老年人的年龄界线怎样划分？……（ 9 ）
- 9、老年人有哪些生理特点？……………（ 11 ）
- 10、老年人有哪些心理变化？……………（ 13 ）
- 11、什么是心理过程？为什么有的人把老年期看成是
 丧失时期？……………（ 14 ）
- 12、中老年人常见的心理障碍有哪些？……………（ 15 ）
- 13、什么叫老年医学？……………（ 15 ）
- 14、什么是抑郁症？……………（ 15 ）
- 15、如何预防及治疗抑郁症？……………（ 16 ）
- 16、什么是精神模糊？如何治疗？……………（ 17 ）
- 17、什么叫痴呆症？如何防治？……………（ 18 ）
- 18、老年性痴呆有什么症状？病因是什么？……………（ 19 ）
- 19、脑动脉硬化性痴呆有什么症状？……………（ 20 ）

- 20、什么是幻觉妄想？如何处理及防治？……………（21）
- 21、什么叫疑病症？如何治疗？……………（23）
- 22、什么是女性更年期？……………（24）
- 23、什么是更年期综合征？……………（24）
- 24、更年期女性有什么生理和心理变化？……………（25）
- 25、女性更年期综合征有哪些表现？……………（27）
- 26、如何防治更年期综合征？……………（28）
- 27、女性为什么不必担心更年期？……………（29）
- 28、妇女在更年期为什么容易肥胖？……………（29）
- 29、更年期妇女容易生哪些病？……………（29）
- 30、男性也有更年期吗？男性更年期综合征有什么特点？……………（30）
- 31、男性更年期有什么变化？……………（31）
- 32、妇女为什么会绝经？……………（32）
- 33、绝经期女性在生理上有什么变化？……………（33）
- 34、中老年人应怎样和疾病作顽强的斗争？……………（34）
- 35、怎样过好离退休关？……………（35）
- 36、老年人应如何对待生离死别？……………（38）
- 37、什么叫安乐死？……………（39）
- 38、怎样树立正确的生死观？……………（39）

二、中年老人养生保健知识

（一）衰老及其预防

- 1、什么叫衰老？什么叫早衰？……………（43）
- 2、人为什么会衰老？……………（43）
- 3、衰老有什么基本特征？……………（45）
- 4、人类可以延缓衰老的进程吗？……………（45）

- 5、为什么多数人未尽天年而去? (46)
- 6、导致人体衰老的因素有哪些? (47)
- 7、医学专家对防止衰老有什么新见解? (50)
- 8、人到中年如何防衰老? (51)
- 9、消除早衰的七大方法包括什么内容? (53)

(二) 保健与养生

- 1、中年人的保健有什么原则? (54)
- 2、为什么中年人要定期进行健康检查? (57)
- 3、中老年人养生保健有哪十训、十忌? (58)
- 4、中年人要注意哪“五防”? (58)
- 5、老年人是否也应该有生活目标? 它包含什么内容?
..... (59)
- 6、长寿者有什么心理特征? (61)
- 7、日本人为什么长寿(长秘寿诀之一)? (63)
- 8、日本人为什么长寿(长寿秘诀之二)? (66)
- 9、目前世界上寿命最长的人是谁? (67)
- 10、我国有哪些著名的老寿星? (67)
- 11、老寿星们有什么健康长寿的秘诀(长寿秘诀之
三)? (68)
- 12、何谓适者健康? (70)
- 13、为什么说健康最怕自我摧残? (72)
- 14、为什么说“笑”是养生健身的良方? (75)
- 15、老年人应如何解除烦恼? (77)
- 16、如何消除老年人的恐惧感? (78)
- 17、老年人怎样克服固执己见和自以为是的毛病? ... (79)
- 18、中老年人怎样克服嫉妒心理? (80)

19、老年人怎样克服或减少唠唠叨叨？	(81)
20、老年人应怎样自得其乐？	(82)
21、什么是“电视病”？如何防治？	(83)
22、如何确保老年期的安全？	(84)
23、什么是“匆忙病”？对健康有什么危害？	(88)
24、为什么人人要有健康的心理？健康的心理具备什么 条件？	(91)
25、何谓畅怀？畅怀对身体有什么好处？	(93)
26、为什么说疲劳是对您的警告？	(94)
27、如何调节好自己的情绪，并使之保持在良好的 状态？	(96)
28、经常生气对身体有哪些主要危害？	(98)
29、为什么暴喜过度会危害身体？	(99)
30 调养精神有何良方？	(99)
31、如何克服发怒与泄怒？	(102)
32、什么是养生？	(104)
33、日常生活中有什么养生之道？	(105)
34、四季如何养生？	(107)
35、中老年人怎样度过炎热的夏天？	(110)
36、老年人怎样度过严寒的冬季？	(112)
37、起居养生健身十六宜有哪些内容？	(113)
38、生活模式与健康长寿有什么关系？	(114)
39、美国总统有什么健身之道？	(116)
40、人的大脑是怎样工作的？中老年人的大脑有何特 点？	(119)
41、为什么说中老年人常动脑可以延缓衰老的进程？	

- 有什么根据?(121)
- 42、健脑有什么方法与经验?(122)

(三) 睡眠与健康

- 1、睡眠是怎样一回事?(127)
- 2、人为什么要睡眠?(127)
- 3、睡眠对人体健康长寿有什么重要作用?(128)
- 4、睡眠有什么质和量的要求? 午睡有什么好处? ...
.....(129)
- 5、什么叫慢波睡眠? 什么叫快波睡眠? 各有什么特点?(130)
- 6、什么叫生物时钟? 它对人体健康有什么意义? ...
.....(131)
- 7、睡眠对卧具有什么要求?(131)
- 8、如何选择睡眠的姿势才科学?(132)
- 9、做梦是怎么回事?(133)
- 10、梦多要诊治吗?(134)
- 11、什么叫睡眠障碍? 失眠对中老年人有什么危害?(135)
- 12、引起中老年人失眠的原因有哪些?(135)
- 13、失眠有哪些表现?(136)
- 14、怎样才能睡得好?(138)
- 15、常用的催眠镇静药物有哪些? 怎样选择?(139)
- 16、为什么要开窗睡觉?(143)
- 17、蒙头睡觉为什么不好?(143)
- 18、睡眠十要是什么内容?(144)
- 19、睡眠十忌是什么?(145)

(四) 洗浴与健康

- 1、为什么要常洗澡？要注意什么？……………(147)
- 2、老年人洗澡有什么禁忌？……………(148)
- 3、冷水浴有何好处？应注意什么事项？……………(149)
- 4、药物浴有哪些方法？各有什么医疗功能？……………(149)
- 5、提倡冷水洗脸有什么好处？……………(150)
- 6、晚上睡觉前用温水洗脚有什么好处？……………(150)
- 7、日光对人类有什么好处？……………(151)
- 8、日光对健美有什么好处？……………(152)
- 9、什么是日光浴？有何医疗功能？……………(153)
- 10、怎样进行日光浴？……………(154)
- 11、如何选择日光浴的时间？……………(154)
- 12、日光浴有什么适应症及禁忌症？……………(155)
- 13、老年人为什么要常晒太阳？……………(155)
- 14、什么是空气浴？空气浴有何作用？……………(156)
- 15、怎样进行空气浴？……………(157)
- 16、空气浴有什么适应症及注意事项？……………(158)
- 17、老年人如何做水疗法？……………(159)

(五) 劳动、锻炼与健康

- 1、劳动与中老年人健康长寿有什么关系？……………(160)
- 2、劳动对中年妇女的健康有什么影响？……………(161)
- 3、如何注意中年妇女的劳动保护？……………(162)
- 4、中年脑力劳动者如何保健？……………(163)
- 5、中年疲劳的原因有哪些？……………(164)
- 6、如何预防中年疲劳？……………(165)
- 7、何谓中年猝死？……………(166)

- 8、猝死的病因是什么？……………(166)
- 9、怎样预防猝死？……………(168)
- 10、体力劳动可以代替体育锻炼吗？……………(169)
- 11、为什么说体育运动是防止疾病的良药？……………(170)
- 12、何谓医疗体育？医疗体育有什么好处？……………(171)
- 13、中老年人进行医疗体育有什么注意事项？……………(172)
- 14、什么是“文明病”？体育运动为什么能防治“文明病”？……………(173)
- 15、中年人参加体育运动有什么益处？……………(174)
- 16、中年人参加体育运动要注意什么？……………(177)
- 17、脑力劳动者为什么更应该参加体育锻炼？……………(178)
- 18、体育锻炼对老年人健康长寿有哪些好处？……………(179)
- 19、老年人体育锻炼应掌握什么原则？……………(181)
- 20、哪些体育运动的项目适合老年人？……………(181)
- 21、如何掌握老年人的运动量？……………(182)
- 22、老年人如何掌握每日锻炼的时间和次数？……………(183)
- 23、哪些情况下老年人不宜参加体育锻炼？……………(183)
- 24、肥胖的老年人运动要注意什么？……………(184)
- 25、炎热的夏天应如何进行锻炼？……………(185)
- 26、冬练对老年人的健康长寿有什么好处？……………(186)
- 27、老年人冬练选择什么项目好？……………(186)
- 28、老年人应如何安排冬季锻炼的时间？……………(187)
- 29、老年人冬练要注意哪些事项？……………(188)
- 30、体弱多病的老人应怎样锻炼？……………(189)
- 31、为什么卧床静养不好？……………(190)

(六) 按摩、气功与保健

- 1、为什么说按摩疗法是中老年人理想的自我保健方法?(191)
- 2、十常按摩法是怎樣的? 有何医疗功能?(191)
- 3、中国古代有哪些按摩保健术?(192)
- 4、民间常用的按摩方法有哪些?(193)
- 5、什么是气功自我保健方法?(195)
- 6、气功能治哪些病?(195)
- 7、气功的医疗保健作用有哪些?(196)
- 8、练功的禁忌和注意事项有哪些?(197)
- 9、什么是气功的自我控制疗法?(200)
- 10、练功有什么要领?(200)
- 11、老年人做哪种气功比较合适?(201)
- 12、如何练“五禽戏”?(202)
- 13、怎样练“八段锦”?(203)
- 14、练太极拳应注意什么?(204)
- 15、怎样使用健身球? 有何医疗功能?(205)
- 16、武术锻炼有什么健身作用?(207)

(七) 食物营养与健康长寿

- 1、什么是食物营养? 食物成分如何分类?(208)
- 2、蛋白质营养对人体有什么重要作用?(208)
- 3、中老年人每天需要多少蛋白质营养?(209)
- 4、什么是完全蛋白质和非完全蛋白质? 哪一种适合人体需要?(210)
- 5、脂肪如何分类? 不同种类的脂肪对人体有什么作用?(211)
- 6、脂肪对人体有什么作用?(213)

- 7、脂肪对人体健康有什么害处?(214)
- 8、在日常生活中如何控制适宜的脂肪量?(215)
- 9、胆固醇是什么物质? 它对人体有什么功和过?
.....(216)
- 10、老年人为什么要控制胆固醇的摄入?(216)
- 11、哪些食物富含胆固醇?(217)
- 12、什么叫碳水化合物? 有哪些种类和功能?(219)
- 13、维生素是什么物质? 为什么说它是维持生命的要
素?(222)
- 14、维生素有什么生理功能? 对它们的需要量是
多少?(222)
- 15、什么是宏量元素? 什么是微量元素?(225)
- 16、微量元素对人体有什么神秘的作用?(226)
- 17、水对人体有何功能? 成年人每日需要多少水
分?(227)
- 18、为什么老年人要特别注意饮水?(228)
- 19、中国营养学会“推荐的每日膳食中营养素供给
量”是怎样的?(228)
- 20、推荐的每日膳食中营养素供给量有什么说明?
.....(237)
- 21、中国营养学会提出的“我国的膳食指南”是怎样
的?(245)
- 22、中老年人的营养标准是怎样的?(250)
- 23、常用食品(食物)有什么营养价值?(251)
- 24、饮食烹调怎样讲究营养?(262)
- 25、什么叫保健食品? 常用的保健食品有哪些?(263)

26、怎样合理安排一日三餐？	(266)
27、老年人的合理营养是怎样的？	(266)
28、脑力劳动者合理的膳食营养是怎样的？	(268)
29、哪些食物对脑力劳动者最好？	(269)
30、常吃豆类及豆制品有什么好处	(270)
31、中老年人吃零食好吗？	(271)
32、为什么说过量食盐等于慢性自杀？	(272)
33、什么是食物中的热量？	(274)
34、老年人应摄取多少热量？	(275)
35、如何计算人的标准体重？	(276)
36、中老年人可以多喝一些牛奶吗？	(277)
37、豆浆有什么营养价值？	(278)
38、怎样喝牛奶及豆浆？	(279)
39、喝牛奶为什么会降低血液中的胆固醇？	(279)
40、食物纤维对人体有什么作用？	(280)
41、为什么说香菇、木耳是中老年人的保健食品？ ...	(281)
42、与豆类相比，豆芽有什么营养价值？	(282)
43、肥胖的人应怎样调剂膳食？	(283)
44、多吃素食有什么好处？	(284)
45、怎样吃鸡蛋才有利消化？	(285)
46、畸形的瓜、菜、蛋、鱼为什么不能吃？	(286)
47、为什么食物要多样化？多种食物搭配食用有什么 好处？	(287)
48、老年人喜欢吃肥肉好吗？	(288)
49、为什么说新鲜蔬菜有防癌作用？	(289)
50、为什么说“药补不如食补”？	(289)

51、饮食为什么能治病?	(290)
52、饮食疗法有什么特点和作用?	(291)
53、饮食疗法有什么原则?	(292)
54、病人为什么要忌口?	(294)
55、冬瓜、黄瓜为什么能减肥?	(295)
56、萝卜有什么营养及药用价值?	(296)
57、胡萝卜为什么被誉为“十月小人参”?	(297)
58、菠菜含有什么营养? 有什么医疗价值?	(298)
59、茄子的营养价值和医疗作用怎样?	(299)
60、为什么说“常吃白菜保平安”?	(300)
61、芹菜有什么特殊的医疗功能?	(301)
62、苦味食物对人体有什么独特的好处?	(301)
63、罗汉果为何被誉为“长寿果”? 有何医疗功能?	(302)
64、山楂有什么营养及药理作用?	(303)
65、猕猴桃的营养价值与药理作用如何?	(305)
(八)茶、酒、烟与健康长寿	
1、饮茶对人体有什么好处?	(306)
2、茶叶含有什么营养成分? 饮茶为什么能长寿?	(307)
3、为什么说茶是万病之药?	(308)
4、为什么说饮茶能抗癌? 哪种茶叶抗癌效果最好?	(309)
5、中国的茶叶分为哪几类? 它们对人体健康各有什 么作用?	(311)
6、哪些人不宜饮茶?	(313)

- 7、饮茶十忌是什么内容?(314)
- 8、饮隔夜茶会得癌症吗?(316)
- 9、正常人一天饮多少茶合适?(317)
- 10、季节变化如何饮茶?(318)
- 11、什么是新茶? 什么是陈茶? 饮新茶好, 还是陈茶好?(318)
- 12、饮淡茶好, 还是饮浓茶好?(319)
- 13、什么是“茶醉”? 醉茶后如何处置?(320)
- 14、什么茶叶不可饮用?(321)
- 15、恭城油茶是怎样制作的? 它有何妙用?(321)
- 16、为什么防暑降温热茶比冷饮好?(323)
- 17、酒后饮茶好不好? 饮浓茶能解酒吗?(323)
- 18、中老年人喝咖啡应注意什么?(324)
- 19、烟草中的毒性物质有哪些?(325)
- 20、烟草的致癌作用是怎样的?(327)
- 21、吸烟有什么害处?(328)
- 22、为什么有的人吸烟不得癌症?(329)
- 23、吸烟会解乏(困)吗?(330)
- 24、戒烟有什么方法?(331)
- 25、酒对人体健康有什么好处?(333)
- 26、什么是酒浴? 有何医疗作用?(336)
- 27、为什么只有适量饮酒才有益身体健康?(337)
- 28、酗酒有什么危害?(338)
- 29、饮酒有什么禁忌?(340)
- 30、一般饮酒与过量饮酒的标准是怎样的?(345)
- 31、为什么多饮啤酒会发胖?(346)