

老年保健手册

邢文昕 刘西亭 主编
姜崇茂 任启明

(陕)新登字第 002 号

老年保健手册

邢文昕 苏西亭

姜崇茂 任启明 主编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 韩城矿务局印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10 印张 20 万字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN7-5369-2628-6/R·633

定价: 10.00 元

《老年保健手册》编委会

主任委员：张益民 胡大逸
副主任委员：邢文昕 郭宗彦 姜崇茂
主 编：邢文昕 刘西亭 姜崇茂 任启明
副 主 编：桂泉海 高海忠 霍建群 刘 萍
编 委：（按姓氏笔划为序）
马树新 王自秉 白雅蓉 邢文昕
刘西亭 刘 萍 刘斌亭 任启明
同妙维 乔向荣 李 刚 师彩绒
华 群 杨赵凤 赵丽慧 姜崇茂
徐 蕊 桂泉海 高海忠 程清平
霍建群

祝賀老年保健手冊
出版
丙子夏
劉世文

中共陝西省委老干局局长刘世文题词

科学青春
安度晚年

孙志喜
一九八七年六月

陕西省煤炭工业局副局长孙志喜题词

齊生有道
延年益壽

惠建基

九六八

韩城矿务局局长惠建基题词

目 录

养生篇

1、人为什么会衰老·····	(1)
2、老年人的身体变化·····	(3)
3、影响长寿的因素·····	(7)
4、人的寿命可以延长吗·····	(9)
5、健康期望寿命估评·····	(10)
6、长寿老人经验谈·····	(11)
7、老年人的特有心理·····	(13)
8、老年人的心理保健·····	(15)
9、养生之道一、二·····	(19)
10、养生五失·····	(19)
11、不气歌·····	(20)
12、因时养生·····	(20)
13、老年人如何正确对待疾病·····	(22)
14、防病保健五法·····	(23)
15、怎样才是老年人合理的饮食·····	(25)
16、培养良好的饮食习惯·····	(28)
17、酒与健康·····	(30)
18、茶与健康·····	(31)
19、介绍几种保健茶·····	(34)
20、烟与健康·····	(35)
21、保持良好的卫生习惯·····	(36)
22、洗澡的科学·····	(38)

23、热水泡脚·····	(39)
24、叩齿保健·····	(40)
25、老来俏有益健康·····	(42)
26、美满婚姻人长寿·····	(42)
27、正常性生活可延年益寿·····	(43)
28、提高睡眠质量·····	(45)
29、老年人适宜的运动项目·····	(47)
30、体育锻炼能祛病延年·····	(50)
31、老年人锻炼的注意点·····	(54)
32、呼吸训练能治百病·····	(55)
33、培养生活情趣·····	(57)
34、电视与健康·····	(62)
35、玩麻将要适度·····	(63)

常见病篇

第一章 值得注意的信号·····	(65)
1、贫血·····	(65)
2、疲乏·····	(67)
3、浮肿·····	(70)
4、发热·····	(72)
5、眩晕·····	(74)
6、气急·····	(76)
7、食欲减退·····	(79)
8、失眠·····	(81)
9、多尿、夜尿、少尿·····	(83)
10、咯血·····	(86)
11、头痛·····	(87)
12、大便失常·····	(91)
13、消瘦·····	(94)

14、癌症的信号.....	(95)
第二章 常见内科疾病	(99)
1、老年人伤风感冒并非小病	(99)
2、老年人慢性支气管炎.....	(101)
3、老年人肺气肿.....	(105)
4、老年人肺心病.....	(109)
5、老年人肝硬化.....	(115)
6、老年人高血脂症.....	(122)
7、老年人动脉粥样硬化.....	(126)
8、冠心病.....	(130)
9、老年人高血压病.....	(142)
10、老年人糖尿病	(149)
11、老年中风	(160)
12、老年性痴呆	(168)
13、脑动脉硬化性精神病	(171)
14、老年期癌症	(173)
第三章 常见外科疾病	(180)
1、外伤与骨折.....	(180)
2、颈椎病的防治.....	(182)
3、肩关节周围炎.....	(184)
4、老年人腰腿痛.....	(185)
5、令老年人坐立不安的“不宁腿综合症”.....	(186)
6、关节长骨刺 锻炼不可少.....	(187)
7、老年骨质疏松当早防之.....	(189)
8、老年人便秘的防治.....	(191)
9、老年人大便失禁的防治.....	(192)
10、前列腺肥大	(194)
11、乳腺癌	(196)

12、结肠直肠癌的两级预防	(197)
第四章 常见五官科疾病	(199)
1、老年人口臭	(199)
2、老年人牙齿脱落	(200)
3、使用和保养假牙	(201)
4、老年人要保持牙齿健康	(202)
5、老年人耳聋	(203)
6、老年人助听器的使用	(204)
7、老年人鼻出血	(205)
8、“老年声”(老人声)	(206)
9、老年人眩晕	(207)
10、耳鼻咽喉常见的恶性肿瘤	(208)
11、眼的老年变化	(209)
12、老花眼	(210)
13、眼底检查重要性	(211)
14、老年白内障	(212)
15、老年青光眼	(214)
16、老年人视网膜病变	(215)
17、老年性黄斑变性	(216)
第五章 更年期和老年期常见妇科疾病	(218)
1、更年期的生理特点	(218)
2、更年期卫生与保健	(220)
3、更年期综合症	(222)
4、更年期功能性子宫出血	(223)
5、老年性阴道炎	(225)
6、子宫脱垂	(225)
7、宫颈癌	(227)
8、子宫内膜癌	(228)

第六章 老年病人的护理	(230)
1、老年家庭病房的建立.....	(230)
2、适宜在家庭进行护理的病种.....	(231)
3、家庭病室的环境布置.....	(231)
4、老年病人身旁必备的物品.....	(233)
5、老年病人的心理护理.....	(234)
6、长期卧床病人的护理.....	(235)
7、有人床整理法及更换床单法.....	(236)
8、口腔护理.....	(237)
9、皮肤护理.....	(238)
10、床上擦浴及洗头方法.....	(239)
11、扶助病人更换卧位法.....	(240)
12、协助卧床病人进餐的方法.....	(241)
13、如何测量体温、脉搏、呼吸、血压.....	(242)
14、家庭氧气吸入.....	(244)
15、蒸气吸入疗法.....	(245)
16、热敷方法.....	(246)
17、冷敷方法.....	(247)
18、大小便失禁的护理.....	(249)
19、家庭灌肠方法.....	(250)
20、各种标本采集法.....	(251)
21、家庭消毒方法.....	(252)
22、传染病的隔离.....	(254)

用药指南篇

第一章 常用西药	(256)
1 抗微生物药物.....	(256)
一、抗生素.....	(256)
(一)、青霉素类:.....	(256)

(1)天然青霉素	(256)
(2)半合成青霉素	(257)
(3)广谱青霉素	(257)
(4)青霉素类药物对老年人的影响	(258)
(二)、头孢菌素类	(258)
(1)一代头孢菌素	(258)
(2)二代头孢菌素	(259)
(3)三代头孢菌素	(259)
(4)头孢菌素类药物对老年人的影响	(260)
(三)、氨基糖甙类	(260)
(1)链霉素	(260)
(2)庆大霉素	(260)
(3)丁胺卡那霉素	(261)
(4)妥布霉素	(261)
(5)氨基糖甙类药物对老年人的影响	(261)
(四)、四环素类	(262)
(五)、氯霉素类	(262)
(六)、大环内酯类	(263)
(七)、其它类抗生素	(263)
二、合成抗菌药	(264)
(一)、磺胺类	(264)
(二)、喹诺酮类	(265)
三、抗真菌药	(266)
四、抗病毒药	(266)
五、抗结核药	(267)
六、老年人肝肾功能不全者如何选用抗生素	(268)
2 心血管类药物	(269)
一、抗心绞痛药物	(269)

二、抗心律失常药	(270)
三、抗高血压药物	(270)
四、降血脂药	(273)
五、抗慢性心功能不全的药物选用	(273)
3 老年糖尿病如何用药	(275)
4 老年人溃疡病如何用药	(276)
5 老年人慢性支气管炎如何选用药物	(277)
6 抗恶性肿瘤药	(279)
第二章 常用中药	(283)
1 中药的运用和注意事项	(283)
(一)配伍	(283)
(二)禁忌	(283)
(三)用法	(284)
2 泻下药	(285)
(一)什么是泻下药,泻下药的作用是什么	(285)
(二)泻下药的分类	(285)
(三)老年人便秘如何选用泻下药,使用时应注意什么	(287)
3 安神药	(288)
(一)什么是安神药	(288)
(二)安神药的分类和代表方剂	(288)
(三)老年人使用安神药应注意什么	(289)
4 补益药	(290)
(一)什么是补益药	(290)
(二)补益药的分类	(290)
(三)吃补益药要掌握的三个环节	(290)
5 抗癌中草药	(293)
第三章 家庭用药	(295)
1 家庭药品的保存	(295)

2 老年人家庭常备小药箱	(296)
第四章 走出误区	(300)
1 被误解的中医药	(300)
(一)暑热天服药无效吗	(300)
(二)煎药时间越长越好吗	(300)
(三)中药没有副作用吗	(301)
2 抗生素治疗病毒性上呼吸道感染有效吗	(301)
3 补药能够“有病治病,无病强身”的说法对吗	(301)
4 走出营养保健品的误区	(303)

养 生 篇

1 人为什么会衰老

衰老是我们人类每一个人都必须经历的生理、心理改变过程。因为人的生老病死是生命的一种规律。从出生到衰老是生命的一个过程,这是所有生物体的共同特征。所不同的是衰老的时间和程度的差异。“人为什么会衰老?”“如何认识衰老并推迟衰老?”是我们每个人都十分关注的问题。对于这些问题,科学家们已经进行了大量的调查了解和实验研究,提出了一些有关衰老成因的假设。诸如有害物质积蓄学说、差误学说、免疫学说、遗传学说等等。但各种学说都只是反映了衰老的一个侧面。把如此众多和复杂的衰老现象武断地归因于上述某一种学说,难免失之偏颇。因而人们开始转而认为衰老是诸多因素变化的共同结果,即所谓衰老的多元化理论。

有害物质积蓄学说认为衰老是由于人体细胞组织代谢产物的积累,代谢平衡失调,以致机体正常功能不能进行而引起。生理学家认为衰老是由新陈代谢的衰退而引起的。遗传学说认为衰老的起因是细胞本身内在发生变化的结果,由遗传所决定。在人体细胞不断衰亡和更新过程中,如果不能及时补充足够的营养物质,细胞的消耗大

于细胞的再生,消耗和补充两者间距的不扩大,就会产生细胞的衰老。研究已经证实:人的丘脑下部通过操纵激素的单胺氧化酶对内分泌腺进行控制,使人发生衰老,观察发现人过 40 岁后体内激素水平逐渐降低,各种内分泌腺如脑垂体、胸腺、甲状腺、肾上腺等产生退化。衰老的免疫学说认为:免疫系统和人体内大多数器官保持接触,免疫功能的改变必将影响器官的组织细胞。随着年龄增长,人的免疫功能也不断减退,由此而诱发许多老年病、如癌症、糖尿病、慢性肺气肿或气管疾病等。衰老的自由基学说认为人体的代谢过程中由于不断产生有一个以上不对称电子的分子或原子即自由基,这些自由基与核酸、蛋白质和脂肪等物质发生反应生成过氧化物,这些过氧化物可使细胞膜发生破溃而失去功能,造成细胞代谢等一系列功能改变,导致了衰老。

关于衰老,有两个基本概念已得到普遍承认。第一,衰老并不是人过中年以后突然发生的一种现象。除非疾病使这一过程加快以外,衰老是经过长时间的逐渐积累而表现出来的,是人生自始至终逐渐适应的一个不断变化的过程,年华消逝,衰老的变化逐渐增加,因此到一定年龄后,变化的总和使人感到老了。第二,衰老本身不是也不会引起疾病,人们往往将老与病视为一体,似乎形影不可分,提到老一定意味着生病,也就是说,一个正常的老人,可以继续生活下去,而仍然保持身体健康。

虽然衰老的学说很多,但衰老的起因不外乎内因与

外因两方面。内因主要为遗传因素,动物种属不同。最长寿命各异,这是由遗传决定的。但在同一寿命内,各人的寿命仍有个体差异,这表明了各人衰老速度的不同,而不能完全由遗传因素所决定。外因对衰老也有影响,如个体所处环境,辐射产生类似衰老的变化,环境污染对寿命的影响等。另外细胞周围的体液与基质如神经内分泌的衰老变化及胶原蛋白的交联变性等都影响细胞的形态与功能。在衰老过程中,各种因素的相互作用、相互依存起着十分重要的作用。

2 老年人的身体变化

老年人的生理特征主要是衰老或老化,表现为内脏器官与组织的萎缩,细胞数量的减少,再生能力降低,免疫功能低下,多种生理功能障碍如:

一、外貌的衰老 头发转白、脱落。皮肤弹性减退、皱纹增加。老年性色素斑的出现。体内水份减少,脂肪增多,显得肥胖。由于椎间盘萎缩和脊柱弯曲度增加下肢弯曲,骨质疏松等原因使老年人身高下降。

根本的变化还在于身体内部组织器官功能的下降。如:在心血管系统中,随着年龄的增高,心脏的排血量减少。如果将三十岁的心脏排血量定为 100%的话,五十岁降到 80%,而八十岁时则只有 70%。血压随年龄有增高的趋势,尤以收缩压增高为明显。资料表明:六十五岁以上的人,血压增高的占 44%。老年人对血压的调节能力差,容易引起血压波动。静止时的心率变慢。在组织结构上,