

ZHONGLAONIAN
BAOJIAN BIDU

中老年保健必读

李清亚 主编

金盾出版社



中老年保健必读

主 编

李清亚

编著者

李清亚 辛 虹 陈连庆

王晓慧 于瑞敏

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为中老年人生理特点、生活起居保健、心理保健、营养保健、常见疾病饮食调养,以及延缓衰老食疗方等六章,向中老年人介绍了养生保健的有关知识和方法。内容丰富,科学实用,通俗易懂,是中老年人健康长寿的必备读物,也是基层医务人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健必读/李清亚主编. —北京:金盾出版社,
2002.3

ISBN 7-5082-1790-X

I. 中… II. 李… III. ①中年人-保健②老年人-保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092110 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:140千字

2002年3月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:7.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

第一章 中老年人的生理特点	(1)
一、神经细胞萎缩,记忆力下降	(1)
二、呼吸道清洁保护功能下降,易患各种呼吸道疾病	(1)
三、心血管硬化,易造成全身器官供血不足	(2)
四、消化器官衰退性改变,消化吸收功能减弱	(2)
五、骨质疏松与骨质增生并存,关节活动功能退化 ...	(3)
第二章 中老年人生活起居保健	(5)
一、坚持锻炼.....	(5)
二、戒烟限酒.....	(16)
三、保证良好睡眠.....	(20)
四、适度性生活.....	(23)
五、安全用药.....	(26)
第三章 中老年人心理保健	(30)
一、保持心理年轻.....	(30)
二、延缓心理衰老.....	(36)
三、增进心理健康.....	(41)
四、预防离退休后的心理问题.....	(45)
五、夫妻恩爱有利于身心健康.....	(49)
六、克服不良心理.....	(51)
七、培养积极的生活态度.....	(62)
第四章 中老年人营养保健	(64)

一、各类食物的营养价值·····	(64)
二、合理膳食·····	(75)
三、中国居民膳食指南·····	(82)
四、中老年人食谱举例·····	(87)
第五章 中老年人常见疾病的饮食调养 ·····	(93)
一、冠心病·····	(93)
二、高血压病·····	(96)
三、慢性支气管炎 ·····	(100)
四、慢性胃炎 ·····	(103)
五、溃疡病 ·····	(107)
六、慢性胆囊炎 ·····	(112)
七、便秘 ·····	(115)
八、高脂血症 ·····	(117)
九、骨质疏松症 ·····	(120)
十、脑血栓 ·····	(123)
十一、老年痴呆症 ·····	(126)
第六章 延缓衰老食疗方 ·····	(133)
一、茶方 ·····	(133)
二、汤羹 ·····	(137)
三、粥方 ·····	(150)
四、菜肴 ·····	(157)
五、主食 ·····	(170)
六、酒方 ·····	(177)
七、其他 ·····	(188)

第一章 中老年人的生理特点

一、神经细胞萎缩,记忆力下降

大脑与其他器官一样,随着人的年龄增长,会呈现出退化现象。脑的体积缩小,脑室扩大,脑重量缓慢减轻。大脑皮质随着年龄的增长而萎缩,脑回缩小,脑沟扩大。脑动脉硬化随年龄增长而加重,脑的小动脉发生硬化,血流量减少,脑细胞供氧不足,久而久之,脑细胞的功能逐渐减退,出现头晕、头痛、记忆力减退,特别是近期记忆力减退明显。针对上述变化,注意延缓脑细胞的衰老过程,减慢脑细胞的变化,可延长人的寿命,提高生命质量。

二、呼吸道清洁保护功能下降, 易患各种呼吸道疾病

中老年人的肺脏虽然大体上结构完整,但是其弹性回缩力、柔软程度降低,影响肺的通气功能。气管和支气管内纤毛数量减少,对呼吸道的清洁和保护的功能自然会降低。肺部细微结构的变化明显,支气管有扩张现象,肺泡与年轻人相比明显扩大,肺泡壁变薄,且弹力纤维与毛细血管的数量有所减少。小支气管也有改变,管腔明显增大,粘膜萎缩,支持气道张开的弹性纤维的数量减少和粗细程度有所降低。故呼吸道容易患各种炎症性疾病。老年人在日常生活和工作中,既要注意呼吸系统的卫生,又要加强对呼吸系统的锻炼,使肺功能在某

种程度上得到改善。

三、心血管硬化，易造成 全身器官供血不足

心血管系统随年龄增长会出现硬化，动脉、静脉和毛细血管都可以发生硬化。其中，冠状动脉硬化发生率最高，如果再并发病理性变化，如动脉粥样硬化，血管腔就会变窄或闭塞，导致冠状动脉供血不足，发生冠心病。如果这些变化影响到心脏兴奋、传导系统，可能发生心律失常。其他血管硬化的后果是血管弹性降低，血管壁增厚，血管外周阻力增加，使血液循环灌注给各系统器官的血量相应地减少，特别是肾脏、肝脏、脑和肌肉中的血液灌注量，到了中老年以后就会不同程度地减少，因而影响各个脏器的功能。

四、消化器官衰退性改变， 消化吸收功能减弱

步入中老年期，消化器官会发生衰退性变化，因而消化和吸收功能都会逐渐减弱，机械性消化和化学性消化作用均减弱。中老年人的胃肠道粘膜变薄，腺体和小肠绒毛逐渐萎缩，功能渐渐减退。50岁以后，消化液，如唾液淀粉酶、胃酸、胃蛋白酶、胰脂肪酶及胰淀粉酶等分泌减少，消化食物的能力下降三分之二，加以肠蠕动差，影响消化酶与食物混合，更影响消化酶效力的发挥。中老年人所以容易发生消化不良，其胃肠运动减弱及各种消化酶的分泌减少是主要原因。在消化功能减弱的同时，吸收功能也减弱，特别对脂肪的吸收延迟，对钙、

铁、维生素 B₁ 和维生素 B₂ 的吸收也较差。

中老年人的肝细胞萎缩,纤维组织增生,肝脏的解毒功能下降,合成和储备的蛋白质也减少。

老年人的胆囊壁及胆管壁变厚,胆囊变小,弹性降低,胆汁浓缩并含有大量胆固醇和胆红质,所以容易沉积形成胆石。患胆石症时,由于胆汁排出受阻,因而容易发生胆囊炎;胆管发炎可使胰管梗阻,胆汁、胰液可反流回胰腺,发生自身消化而导致急性胰腺炎。因此,胆石症、胆囊炎和急性胰腺炎在中老年人群中较为常见。由于肠道肌肉萎缩,肠蠕动缓慢,中老年人容易发生便秘。所以,中老年人的饮食应根据消化道的功能情况加以调整,消化能力很弱者,应吃煮烂的食物,避免暴饮暴食。

五、骨质疏松与骨质增生并 存,关节活动功能退化

人的骨头有两种形态,即密质骨和松质骨。骨的表面为密质骨,骨的内部为松质骨。松质骨由许多骨小梁排列而成。成年后随着年龄增大,密质骨逐渐变薄,松质骨的骨小梁逐渐变细,减少,这在医学上称为老年性骨质疏松症。骨质疏松使骨头的结构变得脆弱,承受外力的能力差。所以,老年人容易发生骨折。

中老年人的骨质容易发生骨质增生,也就是通常所说的长“骨刺”。据统计,40 岁以上的人,大约半数以上长有骨刺;到了 60 岁以后,几乎所有的人或多或少地长有骨刺。但大多数人没有明显的症状,大约有 20% 的人感到关节疼痛,活动不灵便。

随着年龄的增大,关节也会衰老退化,可引起不同程度的

关节疼痛,医学上称为肥大性关节炎,又称增生性关节炎。这是中老年人最常见的关节疾病,常发生在负重量和活动量较大的关节,如膝、髋、脊椎与手指关节等处。这种关节炎,开始时常常是一个关节有轻微的疼痛、发僵与疲劳感,活动后发僵现象好转;关节活动时常能听到关节内有咯咯的响声,休息或进行热敷治疗后可得到缓解;遇潮湿、寒冷天气或劳累后加重。

当中老年人长骨刺而出现疼痛时,可适当休息,减少活动量,必要时可用拐杖帮助行走。肥胖者应当减轻体重,这样可以减轻关节的负担。

此外,中老年人新陈代谢减慢,性功能减退,夜尿增多,眼老花,听力下降,皮肤老化,皱纹、白发增多,这些都属于生理性改变。

第二章 中老年人生活起居保健

一、坚持锻炼

1. 生命在于运动 “生命在于运动”是至理名言。芬兰赫尔辛基大学的研究人员曾在长达 20 年的时间内调查了 7 925 名男性和 7 977 名女性,其中 1/3 是双胞胎。调查发现,经常参加运动的人,早死的危险性要比不运动的人低 56%,偶尔运动的人死亡的危险性也要比久坐不运动的人低 33%。

锻炼身体的好处,在一本美国出版的《促进健康》书中做了详细概括,与中老年人有关的内容如下:美化身体外貌;提高适应性;巩固人与社会的联系;改进人的个性;改善身体姿势;延缓衰老过程;放松身体;有助于控制情绪消沉;有益于保持情感的稳定;可以得到良好的睡眠;使人能更有效地工作;能够很好地适应和应付生活中的紧张场面;使人们能从疲劳中尽快解脱出来;调节和改善全身各系统、器官的功能;重新调配全身的血液;改善全身的氧气供应;保持身体肌肉的体积和重量;给大脑提供更多的血液,使人精神更为活跃;防止心脏病、冠心病、癌症和关节炎的发生;调节和降低血中胆固醇和三酰甘油的水平;加强心肌的力量,保持动脉的弹性;降低血压;缩短血液凝固的时间;增加血红蛋白的数量和血容量;促进有规律的肠蠕动,防止便秘;加速从疾病和伤痛中恢复;有助于自救(预防意外事故和外伤);调节消化中枢,以控制过量饮食,预防体重增加;帮助消化;增加高密度脂蛋白;改善性

生活;减少皮肤感染;提高内分泌功能。

综上所述,体育锻炼能够增强人的体质,提高机体免疫力、运动耐力和运动能力,从而有助于防病治病,延年益寿,提高生存质量。

2. 低强度运动更有助于健康 上面已经介绍了运动对身体的好处,但运动量不是越大越好,运动强度也不是越大越好。过度的剧烈运动,反而会抑制机体免疫系统的功能,加速体内某些器官(特别是心脏)的劳损,从而诱发疾病,导致早衰或早逝。

有位学者为找出能减少因心脏病、癌症和其他疾病而死亡的最适宜运动量,曾把 3 000 多名男女的运动量分成 5 个等级,并进行了为期 5 年的调查研究。结果发现,死亡率最低的不是那些热衷于体育锻炼的运动健将,而是那些从事低强度运动的人群。

从锻炼身体的意义上看,要使身体每个部位都得到有效的锻炼,每天只需室外锻炼 20~40 分钟。即使较轻度的运动锻炼,如比平时走路快 $\frac{1}{4}$ 的速度走 20~30 分钟,就可以使心脏得到有效的锻炼。常见的低强度运动方式有:散步、慢跑、打太极拳、爬楼梯、扭秧歌、骑自行车和跳慢步舞等。老年人应避免打网球、打篮球、赛跑和踢足球等运动,以免发生意外。

3. 体力劳动不能代替体育锻炼 许多老年人认为,自己整天都在做家务、带小孩或干农活,没有必要再进行体育锻炼。其实,这种观点是不正确的。这是由于受工作特点和劳动方式的限制,在体力劳动时,身体只能有一个或数个肌肉群得到活动,而其余的肌肉活动很少,因而易出现疲劳。如长时间站着抱小孩,不仅可引起腰背肌群疲劳,而且可引起下肢静脉

回流障碍,发生下肢静脉曲张。

体育锻炼不仅可使全身都得到锻炼,而且增加心肺功能,有助于强身健体、消除疲劳。因此,体力劳动并不能代替体育锻炼。坚持适当的体育锻炼,如慢跑、打太极拳等,不仅能减轻体力劳动后的疲劳,而且可提高体力劳动的效率。

4. 傍晚锻炼最好 下午4~6时,是体内与代谢有关的激素分泌最活跃的时候,此时大脑皮质的兴奋性集中,机体对外界刺激的应激反应能力最强,肌肉活动的协调性和敏感性也最好,故能达到最佳的健身效果。

相反,在清晨,由于人们刚从睡眠中醒来,机体的反应能力较差,加上早晨气温较低,如进行长时间、大运动量的锻炼,就极易诱发心肌梗死、脑卒中(中风)、低血糖反应、肺部感染和骨折等病症。因此,老年人应将主要锻炼时间放在傍晚,选择公园和草地等环境适宜的地方进行锻炼,这样才能收到良好的健身效果。

5. 早上锻炼注意事项 虽然傍晚锻炼最能达到健身效果,但并不是说早晨就不能锻炼。由于习惯上的原因,早晨仍然是许多老年人锻炼的重要时间。老年人在晨炼时应注意以下几点:

(1)晨炼不能贪早:因为越早,天越黑,气温也越低,不仅易发生跌跤,而且易受凉,诱发感冒、慢性支气管炎急性发作、心绞痛、心肌梗死和脑卒中(中风)等疾病。因此,老年人应在太阳初升后外出锻炼,并注意保暖。

(2)晨炼不宜空腹:老年人新陈代谢率较低,脂肪分解速度较慢,空腹锻炼时易发生低血糖反应。因而老年人晨炼前应先进食些糖水、牛奶、豆浆或麦片等,但进食量不宜过多。

(3)晨炼要避雾:雾是空气中水气的凝结物,其中含有较

多的酸、碱、胺、酚、二氧化硫、硫化氢、尘埃和病原微生物等有害物质。锻炼时吸入过多的雾气,可损害呼吸道和肺泡,引起咽炎、支气管炎和肺炎等疾病。

(4)晨炼的运动量不宜太大:老年人早上锻炼的时间宜在半小时左右,可选择散步、慢跑和打太极拳等强度不大的运动项目。如做5分钟的准备活动后,慢跑20分钟,再打一套太极拳,就可达到健身的效果。

6. 健身走

(1)慢速健身走:慢速健身走,即散步。每分钟70~90步或者更慢些(每小时3公里~4公里)。现代医学研究认为,一个人脚力的强弱与其健康状态有着密切关系。散步可以增强脚力。散步就是不拘形式、闲散、从容地踱步,这是一种全身运动。闲散的缓步行走,四肢自然协调地动作,可使全身关节、筋骨得到适度运动,锻炼肌肉,强健腿、足。散步可通过增加腿、足的血液,有节奏地舒缩双腿的肌肉,促进全身血液循环,改善心脏功能,调节内脏功能的平衡,促进新陈代谢。散步也可以消除大脑疲劳和神经的紧张,使情绪轻松畅达,是一种简便易行的锻炼方法,也是中老年人喜欢的健身项目。

(2)中速健身走:中速健身走,即普通步。每分钟90~120步(每小时4公里~4.5公里)。

(3)快速健身走:快速健身走,即快步走。每分钟120~140步(每小时5公里~7公里)。

健身走的速度,取决于自己的健康状况,可快可慢,或者不快不慢的中速行走,如身体条件可以,尽可能快速行走。刚开始健身走时,以慢速为宜,锻炼2周后可采取中速,第4周后可采用快速,每次健身走,最好匀速进行。

健身走的基本要领为走路时要昂首挺胸,眼视前方,双肩

放松，直腰收腹。走路时要脚跟先着地，通过脚跟过渡到全脚掌，然后至脚尖蹬地，最后再迈动另一只脚向前。行走时要双臂前后摆动，身体稍前倾。

健身走能减少或减轻心血管疾病和中风等病症，能有效提高心肺功能，增强肌肉和骨骼强度，降低血脂和胆固醇，消耗身体多余的热能以控制体重。此外，健身走还能提高人的智能，有益心理健康。

健身走每天 30~60 分钟，距离 2 000 米~3 000 米，每周应不少于 5 次。

健身走要在饭后休息半小时到 1 小时再进行。我国民间有“饭后百步走，活到九十九”的养生之道。然而近年国外医学研究表明，饭后静坐或卧床休息半小时再活动有益健康。其理由有两点，一是饭后食物集中胃内，需要充分的消化液和血液来帮助消化，此时适当休息，全身血液就能较多地集中到胃里，使胃能很好地消化食物；反之，则影响消化。二是胃肠消化液在食物的条件反射下才能大量分泌，如果饭后立即活动，会使胃肠蠕动加快，将没有充分消化的食物过快推入小肠，既影响了消化液的分泌，又增加了小肠的负担，食物中的营养成分得不到充分消化和吸收。世界上平均寿命最长的日本人，就有饭后静坐或小睡的习惯。

健身走的地点，应选择在公园、林间小路、河旁等环境清静、空气新鲜的地段。清晨或傍晚都是健身走的黄金时段。目前，城市许多人在公路边上活动，这种环境不是理想的健身场所，一是人来人往；二是汽车尾气排出有害气体，加之噪声较大，所以不利于健康。因此，健身走要尽量避开公路。

健身走的量要达到每次不少于 2 000 米，尽量快走。身体不适或气候恶劣时，不适宜健身走。

7. 慢跑

(1)慢跑对健康的作用:慢跑也是一种简便易行的健身项目。慢跑能增强心、肺功能;慢跑能增强心肌收缩力,提高心搏出量,增强心脏功能;慢跑能使冠状动脉扩张并促进其侧支循环,增加心脏的供血量,有助于增强心肌营养;慢跑还能消耗体内多余的脂肪,减少体脂的储存,促进脂类代谢,降低血中三酰甘油的含量,从而有效地预防高脂血症和冠心病的发生;慢跑可增加肺活量,吸入的氧气较安静时明显增加。国外学者研究表明,40~81岁慢跑者的最大吸氧量比一般同龄人要大25%~30%。

慢跑可促进肺组织的活动,防止肺泡弹性的减弱,有助于预防肺气肿等疾患;慢跑吸进的氧气较平静休息时多8~12倍,肺通气量增加约10倍,而氧气的增加,可使体内新陈代谢更加旺盛,促进体内脏器的功能活动;慢跑也促进骨的血液循环和营养代谢,有效地防止骨质疏松症的发生;慢跑能提高中枢神经的兴奋性,调节大脑皮质与内脏功能的协调性,有利于延缓机体的衰老过程。

(2)慢跑要量力而行:慢跑对中老年人的体力和耐力负荷较大,开始时可跑一段路程,然后走一段路程,交替进行。待体力增加后,每天坚持慢跑15~20分钟或更长一点时间,慢跑的时间取决于身体的承受力,因人而异,量力而行。如果条件不允许,隔日一次慢跑,每周进行3次,每次时间20分钟,同样能收到健身效果。

慢跑时心率控制在110~120次/分。运动后感到全身舒适,精力旺盛,体力充沛,睡眠良好,食欲增加,说明运动量合适。如果感到累,第二天仍未消除,就要减少慢跑的时间、距离和次数,调节运动量。慢跑只要适度,跑出情趣,就会收到身心

健康、精神愉快的效果。

(3)慢跑注意事项:慢跑不要在浓雾中进行。雾是漂浮在低空中的细小水珠,雾中积聚着低空中的灰尘、烟尘和较多的病原微生物。在浓雾中锻炼难免吸入有害物质,对身体健康不利。

跑步要采用鼻吸口呼的正确呼吸方法,通过鼻腔提高吸入空气的温度,免除冷空气的刺激而引起咳嗽。还可利用鼻腔内的鼻毛、粘液阻挡空气的灰尘或微生物进入体内。

跑步要注意防寒保暖,锻炼后要立即擦干汗,穿好衣服,忌在风口处静坐休息,避免受凉引起感冒、风湿性关节炎等疾病。

8. 太极拳

(1)太极拳运动的特点:太极拳是我国传统的武术体育项目,作为强身、防病与延寿的健身方法,在我国广为流传。太极拳有独特的锻炼方法,以意引气,动作轻缓、柔和、稳定,手、眼、腿、脚、腰、背都参与活动,特别适宜中老年人锻炼。

(2)太极拳的健身作用:经常打太极拳,能使关节运动灵活,改善关节韧带弹性,增强肌肉力量;可以使心脏冠状动脉供血充足,心肌收缩有力,血液循环加速;能够调节中枢神经的兴奋性,改善、调节内脏器官的协调活动,改善供血、供氧。常打太极拳的人发生高血压及动脉硬化的较少。

经常打太极拳,由于呼吸自然深沉,所谓气沉丹田,久练可增大肺活量,改善通气功能,且通过腹压的节律性改变,活跃腹腔血液循环,促进胃肠运动,改善腹内脏器的血液供应,有助于保持中老年人的活动能力。

太极拳运动对骨骼、肌肉及关节活动作用明显。以脊柱为例,练习时要求达到“含胸松腰”、“进退变化由腰转动”等技术

要领,说明打太极拳都与腰部活动有关系。因此,经常打太极拳对脊柱的形态、功能都有良好作用。老年人骨质疏松是一种衰老退行性变化,骨质疏松易造成骨折,关节活动也不灵活。而经常打太极拳可防治骨质疏松,有延缓衰老的作用。

太极拳动作复杂,前后连贯,绵绵不断,故能协调平衡。

太极拳的强身健体作用已被人们所认识,它对防治中老年人高血压病、动脉硬化症、神经官能症等都是有益的。

9. 保健按摩 保健按摩通过手法动作触及皮肤、肌肉、韧带和关节等组织器官而产生刺激作用,并传向中枢神经系统,以刺激和提高神经系统的调节功能,并通过神经反射引起其他器官的功能改变,起到强身祛病的作用。

按摩能促进血液循环,使其充盈,迅速到达身体各组织器官,使各组织器官得到充足的血液供应,同时也能及时将机体新陈代谢产生的废物排出体外。现代医学研究表明,按摩可使微细血管扩张,血液充盈,气血流畅,对促进健康和消除疾病具有良好作用。

按摩能调节大脑皮质的兴奋和抑制,降低疼痛的感受性,起到镇痛作用。按摩能改善肌肉的营养,增强肌肉的舒缩功能,预防肌肉萎缩,解除疲劳。按摩腹部可增强内脏活动功能,促进腺体分泌,使机体生理功能旺盛,有利健身、延寿。

(1)头面按摩:包括按头、擦面、梳发、拍项。

①按头:屈指按头:屈曲两手五指的指间关节,呈“鹰爪状”,两手五指指尖分别附着在同侧的发际边缘,并逐渐用力向下按。按压时,应在酸胀感觉出现后,再向后移1指,如此按压直至头顶,操作6~9次。

轻摩前额:两手握拳,虎口向内,用食指的中指节按在前额眉之间,然后分开拉到两侧太阳穴处。反复按摩20次。