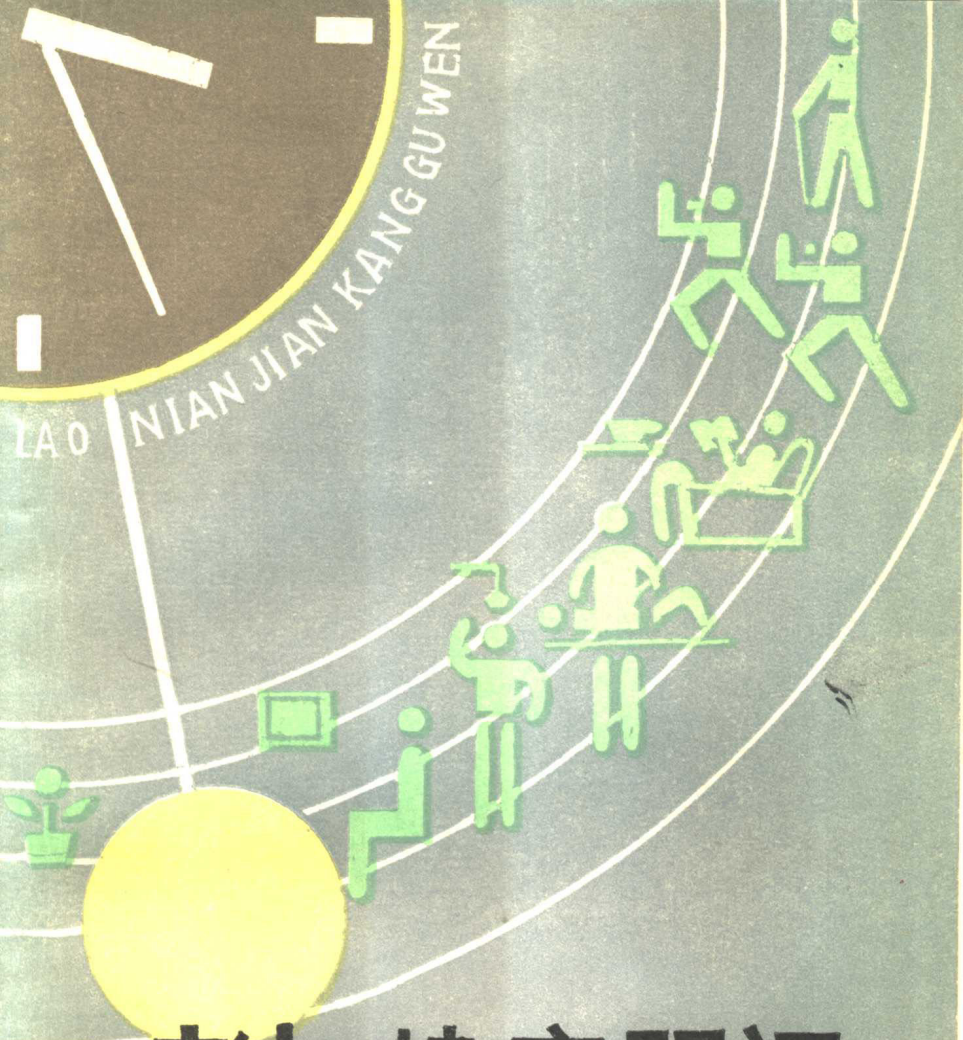


LAO NIAN JIAN KANG GU WEN



# 老年健康顾问

湖北科学技术出版社

# 老年健康顾问

李晖 曾尔亢 吕维善 刘汴生 编

湖北科学技术出版社

## 老年健康顾问

李 晖 曹尔亢 吕维善 刘汴生编

\*

湖北科学技术出版社出版 湖北省新华书店发行  
孝感地区印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 7.25印张 160,000字

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

印数：1—26,000

统一书号：14304.38 定价：0.80元

## 前 言

随着人类平均寿命不断延长，目前世界上有些国家人口已出现老年化，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，老年化已成为当今世界上一个突出的问题。据联合国估计，1950年全世界大约有2亿老年人，1975年已增加到3.5亿，预计2000年将增加到5.9亿，到2025年将达11亿，那时老年人口将占总人口的13.7%。现在有些国家老年人已占总人口的15%，甚至20%以上；发展中国家虽然一般为10%，但都比总人口增长的速度更快。

我国1980年老年人占总人口的8%，到2000年将占总人口的11%，2025年将达20%，随着老年人的增加，近年来离休、退休老年人日趋增多，迫切要求老年医学工作者为他们当好防治疾病、健身延年的顾问，让他们精神愉快、身体健康、安渡晚年。为此，在湖北科学技术出版社的大力支持与热情帮助下，组编了这本老年保健医学科普读物，献给离休、退休及其它老年同志！

本书的特点在于以条目形式，参考国内、外最新文献，根据我省实际情况，结合编写者的经验体会，深入浅出地介绍老年人一天生活的合理安排，重点介绍老年人多发病、常见病的家庭防治，以及老年保健的有关问题。

本书承蒙武汉医学院卫生系主任蔡宏道教授在百忙中抽出宝贵时间审阅，并提出修改意见，在此表示感谢。

参加编写工作的还有武汉医学院第一、第二附属医院、湖北省梨园医院、武汉部队总医院、武汉市第一、三医院具有临床医学各科专长的护士长、主治医师、主任医师及专家、教授。

由于编者水平所限，书中难免存在错误和缺点，恳请同行及广大读者批评指正。

编 者

1983年10月于武汉

# 目 录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 老年人早晨起床什么时间最适宜..... | 1  |
| 保持室内新鲜空气的重要措施.....  | 4  |
| 老年人洗漱应注意些什么.....    | 7  |
| 防治老年人便秘的有效措施.....   | 10 |
| 老年人的穿戴卫生.....       | 12 |
| 老年人早锻炼的选择.....      | 16 |
| 老年人站、坐、卧姿势须知.....   | 19 |
| 老年人怎样休息得好.....      | 22 |
| 健康老年人应适当参加体力劳动..... | 23 |
| 老年人午休不可少.....       | 27 |
| 多种乐趣有助于老年人的健康.....  | 29 |
| 晚饭后散步的妙用.....       | 32 |
| 老年人适温洗澡的功用.....     | 34 |
| 老年人疲劳是可以预防的.....    | 36 |
| 老年人看电视应注意些什么.....   | 38 |
| 老年人睡前应注意的方面.....    | 40 |
| 老年人为什么易醒、多梦及失眠..... | 42 |
| 老年人疾病的特点.....       | 46 |
| 老年人要注意自己的病情变化.....  | 48 |
| 老年人用药应注意的问题.....    | 50 |
| 老年人冠心病的临床表现及诊断..... | 55 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 心绞痛是怎样引起的？如何预防.....       | 56  |
| 心绞痛在家里发作时应注意些什么.....      | 58  |
| 心肌梗塞发作是否会致命.....          | 61  |
| 心肌梗塞在家里发生怎么办.....         | 62  |
| 怎样诊断老年高血压病.....           | 64  |
| 老年高血压病的家庭防治.....          | 66  |
| 高血压危象的家庭处理.....           | 68  |
| 什么叫中风？有哪些常见的脑血管病.....     | 70  |
| 中风能预报和预防吗.....            | 72  |
| 中风康复期的病人如何进行家庭治疗.....     | 75  |
| 脑血管病为什么会引起记忆力减退？能恢复吗..... | 77  |
| 老变小是怎么回事.....             | 79  |
| 老年性痴呆的表现有哪些.....          | 81  |
| 老年人常见的精神病.....            | 83  |
| 老年人震颤麻痹的防治.....           | 85  |
| 突然发生脑出血怎样护理和护送.....       | 87  |
| 偏瘫老人的锻炼及家庭护理.....         | 91  |
| 老年人患感冒与流感不可轻视.....        | 95  |
| 老年慢性支气管炎的家庭防治.....        | 98  |
| 老年人肺炎的危害及防治.....          | 100 |
| 老年肺结核病人的特点和家庭治疗.....      | 103 |
| 肺心病在家里急性发作怎么办.....        | 106 |
| 老年人上消化道出血的家庭处理.....       | 109 |
| 老年溃疡病者在家里应注意的问题.....      | 111 |
| 老年人肿瘤发病率较高的原因.....        | 114 |
| 患有肿瘤的老年人是否一定会致命.....      | 116 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 什么叫糖尿病？哪些老年人容易得糖尿病·····          | 119 |
| 老年人如何预防重症糖尿病并发症·····             | 121 |
| 在家中怎样了解自己的糖尿病病情·····             | 122 |
| 糖尿病人的饮食治疗·····                   | 124 |
| 老年人排尿困难的常见原因是什么·····             | 126 |
| 老年人排尿困难的家庭处理·····                | 128 |
| 老年人肉眼血尿的常见原因·····                | 130 |
| 什么叫骨质疏松？老年人为什么会发生骨质疏松·····       | 131 |
| 老年人常见的骨折有几种？在家可采取哪些措施·····       | 133 |
| 为什么会发生脊柱广泛性疼痛？在家有什么<br>办法治疗····· | 135 |
| 什么叫更年期综合征·····                   | 137 |
| 更年期综合征日趋严重怎么办·····               | 141 |
| 男性更年期及更年期障碍·····                 | 144 |
| 什么是老视？老视是怎样发生的？发生老视怎么办·····      | 146 |
| 老年性白内障的发生及其治疗·····               | 148 |
| 老年人患青光眼一定会失明吗·····               | 149 |
| 老年人球结膜下出血及见风流泪怎么办·····           | 150 |
| 什么是老年性耳聋？有哪些特点·····              | 151 |
| 永葆听力青春的妙方·····                   | 153 |
| 人老了就该掉牙吗·····                    | 156 |
| 假牙有哪几种？怎样选用及保养·····              | 159 |
| 老年人排便异常在家里的中医药治疗·····            | 160 |
| 老年心血管疾病在家里的中医药治疗·····            | 164 |
| 老年呼吸系统慢性病在家里的中医药治疗·····          | 168 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 老年人难治性感染症的特点及防治 | 170 |
| 老年人的X线检查        | 173 |
| 规律的生活是健康长寿的重要环节 | 176 |
| 体育活动对健康长寿的影响    | 179 |
| 老年人体育活动项目的选择    | 182 |
| 按摩对老年人的功用       | 185 |
| 常见老年病患者的体育疗法    | 188 |
| 如何保护老年人的智力      | 191 |
| 老年人需要哪些营养       | 193 |
| 太胖、太瘦的老年人应注意些什么 | 198 |
| 烟、酒、茶对老年人健康的影响  | 201 |
| 滋补药物对老年人的作用     | 206 |
| 气候变化对老年人健康的影响   | 208 |
| 精神情绪对老年人健康的影响   | 211 |
| 中药抗衰老作用         | 215 |
| 祖国医学有关健康长寿之简介   | 218 |

## 老年人早晨起床什么时间最适宜

黎明的到来，意味着一天伊始，儿童、少年、青年与成年人根据自己不同的学习、工作情况，习惯地起床，有规律的活动起来。老年人呢？既有自己的传统习惯，又有各自不同的情况，硬性给老年人机械地规定一个早晨起床时间，显然是不恰当的。但是，人们在长期的生活实践中，总结出了很多宝贵的经验，可以借鉴。

早在二千多年前，我国第一部医学巨著《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》中就有记载：“春三月，……夜卧早起，广步于庭，……夏三月，……夜卧早起，……秋三月，……早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，……冬三月，……早卧晚起……。”这是古人对四季养生方法的概述。一年四季中，春、夏、秋三季都应早起。俗话说：“一日之计在于晨”。早晨起床，疲劳消除，精神焕发，空气新鲜，到室外、操场、公园、江河湖边活动一下身体，对老年人确实大有好处。

近二十年来，我们对湖北地区2500名60岁以上的老年人进行了调查，就起床时间来说，65%的老年人一贯早睡早起，20%的老年人青壮年时代因生活所迫，经常晚睡早起。也就是说2500名老年人中，有2125名（占85%）是起早床的。武汉有位至今还健在的百岁老人蒋玉林，每天起得早，不仅自己料理生活，还要关照年过九旬的长寿老伴。百岁老人王维林，在谈到他的养身经验时，第一条就是“每天天不

亮就出去透透空气，转游转游。”意思是说很早起床外出活动活动。日本有位学者，名叫场式，早年写了一本《四十岁后无病生活》，指出“早起者自古多长寿老人，日本长寿者，大部分在4~6时之间起身，和鸟类醒来时间一致”。并认为“早起的习惯，有助于早衰的预防。”

早晨一般是指日出之初，天刚亮的时候，这个时刻的到来，不同地区、不同季节是不相同的，现以我国部分大城市为例，列表如下：

我国部分大城市日出时刻表

| 季节 | 日期    | 北京    | 长春    | 上海    | 杭州    | 西安    | 武汉    | 广州    | 台北    |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 春  | 4月1日  | 6.00' | 5.21' | 5.44' | 5.49' | 6.32' | 6.13' | 6.20' | 5.46' |
| 夏  | 7月1日  | 4.49' | 4.00' | 4.53' | 5.01' | 5.36' | 5.24' | 5.45' | 5.07' |
| 秋  | 10月1日 | 6.10' | 5.36' | 5.48' | 5.52' | 6.38' | 6.16' | 6.19' | 5.46' |
| 冬  | 1月1日  | 7.37' | 7.13' | 6.53' | 6.56' | 7.51' | 7.20' | 7.08' | 6.39' |

由表可见，我国古人养生经验是有道理的，即春、夏、秋三季宜早起床，从日出时刻表上看，冬季日出时间比其他季节晚1~3小时，故冬季起床较晚。日本场式调查结论，长寿老人大部分4~6时起床，在我国多数地区，长寿老人早晨5~6时起床，是相近的。

为什么早上起得早比起得晚好呢？许多科学家都进行了调查研究，认为早晨的环境对人体健康具有积极的作用。早晨空气新鲜，环境安静。在清洁的环境里，存在着一定浓度

对人体呈现良好作用的“阴离子”。这种“阴离子”是“轻离子”的一部分，是空气离子化的产物。那么空气为什么会离子化？为什么早晨“轻离子”较多？“阴离子”对人体的良好作用表现在哪些方面？这些问题已有许多研究报道，认为空气离子化的原因很多，主要是由于自然界的放射性物质与宇宙线的作用，使空气中的分子、原子发生电荷变化，得、失电子的分子或原子就分别带上正、负电荷，这样每次离子化就形成一对带正、负电荷的离子，其中移动速度较快的部分就叫“轻离子”。早晨在山溪、瀑布、绿化较好的场所，空气中灰尘、烟雾较少，吸收轻离子的夹杂物少，因此浓度较高。随后工厂或生活区的灰尘、烟雾不断向空气中排放，轻离子被吸收，因而浓度下降。通过大量研究，认为阴离子有益于人体健康，因此有人体的“卫士”之称。阴离子由肺进入人体。通过肺泡上皮层进入血液，还可通过血脑屏障，进入脑脊液，直接影响中枢神经系统功能。这种阴离子能使大脑皮层抑制过程加强，调整大脑皮层的功能，能起镇静、催眠和降低血压的作用。此外，阴离子对肝、肾及网状内皮系统都有良好的作用，有利于体内维生素的合成和储存，提高基础代谢率，促进蛋白质代谢等等。

中医也认为，自然界24小时有日出、日落的变化，相应的人体一天也有平旦阳气生发，日中阳气兴隆，日没阳气收敛的不同，因此在养生方面，中医也很重视早起锻炼，认为黎明是阳气生发的大好时机，此时到户外去呼吸吐纳，运动肢体，活动筋骨，可以使人体气流畅，体质增强，有利于健康长寿。

要起得早，必须克服懒散的习惯，著名的长寿学者古菲

兰说得好，“没有一个懒人能达到高龄的，所有达到高龄的人们，都是过着非常积极的生活。”我们见到的长寿老人，无论男女，都具有勤劳的品格；无论春、夏、秋、冬，都长期坚持早起活动。要有毅力，才能持之以恒。

对于患有各种不同疾病的老年人，则应根据不同的病情和不同的客观条件，合理安排，必须考虑实际情况，不可强求老年人一律起早床。

（曾尔亢）

## 保持室内新鲜空气的重要措施

空气是人们赖以生存的重要环境因素之一。新鲜空气与人体健康密切相关，这在我国古代就引起了人们的注意。《庄子》中记有“吹噓呼吸，吐故纳新”。《千金方》中说：“凡吐者出故气，亦名死气，纳者取新气，亦名生气”。这些都强调了呼吸新鲜空气的重要作用。生理学家贝柯夫曾经指出：“没有气体交换，就没有一切物质和能量的代谢，亦即没有基本的生命过程。人类生命就是靠人的呼吸与外界进行气体交换维持的。”现代研究表明，人体和空气不断进行着气体交换，吸入氧气，排出二氧化碳，维持着机体的正常生命活动。如果一个人按每分钟呼吸16次、每次呼吸空气量为500毫升计算，则每天约吸入11500余升空气。一个人如果断粮35天，断水5天尚能生存，而断绝空气只要5分钟就会死亡。这都说明人们一刻也离不开空气。

但是，人们需要的是新鲜的空气，而不是污染的气体。空气除受工矿企业与交通运输等的污染外，日常生活也能造成空气的污染。室内空气往往受到日常生活活动的污染。在门窗紧闭的居室，室内空气可以受到人们日常生活活动所造成的污染。在这种情况下，室内空气的污染物主要有以下几点：

1. 二氧化碳：正常空气中二氧化碳的含量仅约0.03%，而人呼出的气中二氧化碳可达3.6%。当成年人轻劳动时每小时排出的二氧化碳约为22.6升。所以在人群拥挤而又门窗紧闭的房间内，二氧化碳的浓度可以明显增高。虽然不致引起人体中毒，但是人们长期停留于这种污染的空气中，会感觉闷气、不适、头晕、头痛、疲劳与体温调节障碍等，从而破坏了人体的正常生理活动，降低了工作效力。

2. 尘埃：当人们在室内走动或进行其他活动时，地面尘土以及粘附在其他物体表面的尘埃就可以飞扬起来而污染空气。此外，家用炉的燃料中也含有许多灰尘，引起烟尘及二氧化碳等污染室内空气。

3. 微生物：居室空气中，尤其是冬天人多而门窗关闭时，可使空气中的微生物大为增多。室内空气中病源性微生物主要来自病人呼吸道。这些微生物可以随飞沫小滴散布到空气中，也可以降落在地面或周围物品上，当室内清扫不当时，病源微生物随灰尘又重新在室内空气中飘扬，引起人群感染。常见的空气传染病有结核、流感、流行性脑脊髓膜炎等等。

4. 不良臭味：生活污水、食物残渣、腐败变质的食物、垃圾、人体分泌的皮脂形成的污垢发生变质、由人体与

外界相通的腔道（如口腔、鼻咽腔及肛门等）、痰液及大小便等，都可以直接发出不良气味，也可以由于有机物分解发出各种不良臭味，引起空气污染，从而恶化居室的空气，使人产生不良感觉。

总之，室内空气污染不仅使人感觉不适，降低工作效率，甚至可以引起疾病。保持空气新鲜对于人体健康具有重要作用。那么，保持室内空气新鲜有哪些措施呢？

首先，要做好老年人居室的通风换气。在暖和的季节，应当早晚进行开窗通风换气，在寒冷的季节应当在老人早晨起床后进行开窗通风换气。每次开窗时间的长短以及打开的门窗个数，应根据季节冷暖与老年人的体质而定。但要防止老年人受凉，门窗不可对开，风口也不能直接朝着老年人。对于卧床不起的老年人，应在相邻的位置打开门窗，间接地通风换气。在一般情况下，开窗通风换气的应不少于30分钟，让污浊的空气排出，使新鲜的空气进入室内。

第二，防止生活炉灶的烟尘污染居室。尽量将厨房与居室分开，如果厨房与居室在一起，生炉子或掏炉灰时，可在室外进行。

第三，防止各种臭气污染居室。保持食物新鲜，防止腐烂变质，及时清理食物残渣与垃圾。及时倾倒和清洗痰盂与便盆等。对于室内厕所要及时冲洗干净。在设计时尽量将厕所的门布置在居室之外。

第四，尽量让阳光直射室内。直射阳光具有一定的杀菌能力，因此应当尽量利用阳光来消毒室内空气，这在冬季尤为重要。

第五，保持室内清洁。经常进行湿式扫地或拖地，擦拭

门窗与桌椅等，可以减少灰尘等污染室内空气。

(吕维善)

## 老年人洗漱应注意些什么

老年人早晚洗漱对于保持个人卫生，维护身体健康以及文明礼貌等方面，都具有重要的意义。乍看起来，这是不足启齿的区区小事，但也有不少学问。这里着重介绍洗脸与洗手应注意的问题。

1. 水的温度与清洁：老年人洗脸水的温度不宜太高，也不宜太低。一般以手摸上去感觉较热，但可以耐受者为好，即以 $37^{\circ}\text{C}\sim 41^{\circ}\text{C}$ 左右为宜。太热的水不但可能损伤老年人的皮肤，而且影响患有高血压与脑动脉硬化的老年人发生不良的改变。太冷的水不仅难以脱脂去污，而且也容易使老年人受寒感冒，甚至引起血管收缩而发生脑供血不足。此外也要注意水的清洁，最好一个人用一盆水，这样既能保证清洗干净，给人以舒适的感觉，同时又能防止某些传染病相互传染。

2. 脸盆与毛巾卫生：砂眼是砂眼病原体引起的常见眼病，不用别人的脸盆和毛巾洗脸是重要的预防措施之一，因此脸盆与毛巾专人专用。此外，由于砂眼病原体怕热、怕干燥，故常把毛巾晾干或用开水浇烫，也可杀灭砂眼病原体。因此经常用开水烫一烫脸盆并用肥皂或去污粉把脸盆擦洗干净；经常用开水浇烫毛巾，并保持毛巾干燥，都有助于预防



砂眼等病的传播流行，有利于老年人的身体健康。

3. 选用质量良好的肥皂：一般肥皂含碱分较多，刺激性较大，主要用于洗涤衣物，老年人洗澡和洗脸都不宜使用。香皂含碱分较少，属于中性，适合于老年人洗脸使用；婴儿用的香皂对老年人洗脸用尤为适宜；在肥皂中加入少量药剂的硼酸皂，刺激性也很少，适合于老年人洗脸和洗澡时使用。

洗脸时也不宜多用香皂，一般搓一次肥皂即可达到清洁皮肤的目的，肥皂擦得过多，可能会刺激皮肤，容易发生瘙痒症等。

4. 适当涂擦护肤油脂：老年人的皮肤干燥，容易发生干裂，尤其是冬季由于皮脂腺和汗腺的分泌减少，皮肤得不到滋润，更容易发生干裂。因此，用热水泡洗脸和手以后，应该涂擦一点润肤油脂，如蛤蚧油、香脂、护肤霜或者30%甘油等，以防止皮肤干裂。

5. 养成饭前便后洗手的习惯：人的双手直接与外界环境接触，往往受到了严重的污染，是引起多种疾病传播的重要途径。饭前、便后洗手是防止病从口入的重要环节。有人发现，每只脏手上大约带有4~40万个细菌，指甲缝的污垢可以带着30多种细菌。经常寄居在手上的不仅有大肠杆菌等细菌，而且还有许多病原体，如沙门氏菌、志贺氏菌、结核杆菌、白喉杆菌、金黄色葡萄球菌、多种霉菌、肝炎病毒、沙眼病原体以及多种寄生虫卵等。手上沾污的各种病原体都有可能进入人体引起疾病。有人说，工具是手的延长。在日常生活过程中，很多人往往忽视了使用工具，而直接用手拿取食物，如用手拿糕点、馒头、水果吃等等，都容易引起疾病