

☆ 有问必答丛书 ☆



ZHONGLAONIAN JIANKANG

中老年健康

800 问 WEN

主编 耿洪森 李艳芳 马永兴

 安徽科学技术出版社

有问必答丛书

中老年健康 800 问

主 编 耿洪森 李艳芳 马永兴



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康 800 问/耿洪森,李艳芳,马永兴主编.
—合肥:安徽科学技术出版社,2002.10
(有问必答丛书)
ISBN 7-5337-2489-5

I. 中… II. ①耿…②李…③马… III. ①中年
人-保健-问答②老年人-保健-问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069859 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥远东印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:18.125 字数:400 千

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-2489-5 定价:22.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

本书主要编写人员

主 编 耿洪森 李艳芳 马永兴

编 委 (以姓氏笔画为序)

马永兴	尤传一	尹 奎	王群献
刘安华	许志文	沙宝康	孙家财
陈 芳	何芳德	李艳芳	岳方怡
陆佩芳	胡允平	封太昌	郑安琳
钟孝国	郝建平	胡家胜	耿洪森
黄兆强	黄育万	蒋建京	程道荷
戴桂兴			



总 目

中老年人生理与健康	1
中老年人心理与健康	105
中老年人生活方式与健康	154
中老年人饮食营养与健康	205
运动锻炼与养生	238
中老年人常见病的防治	305
慢性病的家庭护理	351
防衰老与长寿	421



中老年健康 800 问

养生与健康

429

中医药养生

492



目 录

中老年人生理与健康

- 001 中老年人“脑功能”减退是什么含义? (2)
- 002 中老年“脑功能”减退分哪几种类型? (2)
- 003 导致中老年“脑功能”减退有哪些可能的原因? (3)
- 004 如何看待体内廿二碳六烯酸、廿碳五烯酸与“脑功能”
的关系? (5)
- 005 如何看待对“脑功能”进行保健? (6)
- 006 有哪些措施可以帮助中老年人“脑功能”的康复? (7)
- 007 有哪些治疗措施可以改善中老年人“脑功能”? (8)
- 008 鱼油制剂对中老年人“脑功能”的保健功能有哪些? (9)
- 009 常用的促智药有哪些? (10)
- 010 老年人定期检查“脑功能”有必要吗? (11)
- 011 老年性“脑功能”减退及老年性痴呆可以预防吗? (11)
- 012 老年性痴呆与遗传因素有关吗? (12)
- 013 有些老年人出现顽固性失眠和早醒且用安眠药治疗效果
不佳时应怎么办? (12)
- 014 中老年人运动时有时会出现头晕等不适反应是怎么回事? ... (12)
- 015 中老年人心血管功能有哪些改变? (13)
- 016 老年人睡醒后或大便后突然立起时有时会引起头晕、恶心、
眼前发黑甚至昏倒是什么原因? (13)
- 017 微循环是怎么回事? (14)
- 018 检查微循环可观察哪些指标? (14)
- 019 微循环和健康的关系如何? (14)





中老年健康 800 问

- 020 老年人“浴室综合征”是怎么回事? (15)
- 021 老年人乘飞机时间过长需注意“经济舱综合征”,这是怎么回事? (15)
- 022 老年人收缩期血压增高而舒张期血压正常是否为正常现象? (16)
- 023 在老年人两侧肺底听到湿性啰音是否就可诊断有心力衰竭? (16)
- 024 健康老年人为什么适宜参加一些有规律的体力活动? (17)
- 025 为什么老年人容易发生左心房扩张?如何预防? (17)
- 026 心绞痛发作,应急药物又不在身上,怎么办? (17)
- 027 老年人缺乏维生素 B₁、B₂、C 常见吗?如何防治? (18)
- 028 老年人容易患贫血吗?如何防治? (18)
- 029 如何看待核酸保健品?它是“基因”食品吗? (18)
- 030 为什么说老年人适当摄入巧克力对身体有好处? (19)
- 031 什么是基因?基因和老年人健康有什么关系? (19)
- 032 既然基因对老年人健康这么重要,还要不要谈保健、养生呢? (20)
- 033 何谓预期寿命与健康寿命? (20)
- 034 老年人如何看待午睡? (21)
- 035 性格健康有什么标志? (21)
- 036 天然杀伤细胞活性是什么意思?它与健康长寿有何关系? (21)
- 037 什么叫老年人医院内感染? (22)
- 038 中老年人免疫功能下降与甲状腺功能改变有关系吗? (23)
- 039 老年人呼吸系统的特点是什么? (23)
- 040 老年人患感冒是不是用抗生素治疗才比较保险? (25)
- 041 老年人为什么要谨防“空调病”? (26)
- 042 老年人为什么容易患肺炎? (26)
- 043 老年人为什么容易患吸入性肺炎? (27)
- 044 老年人胸痛是否都是心绞痛? (28)
- 045 随着年龄增长人的胃肠功能必有一定变化吗? (29)
- 046 老年人的口腔、咽部有哪些功能改变? (29)



目 录



047	老年人的食管功能有哪些变化?	(30)
048	老年人易发生胃食管反流吗?	(30)
049	为什么老年人的胃黏膜对损伤因素的敏感性增加?	(31)
050	老年人的小肠功能有哪些改变?	(32)
051	老年人的结肠功能有哪些重要改变?	(32)
052	为什么老年人肝脏对应激反应的敏感性增加?	(33)
053	老年人胆石症发病率增高与老年人胆道功能改变 有关吗?	(33)
054	老年人胰腺外分泌减少会影响食物消化吗?	(34)
055	老年人消化系统功能改变对药物代谢有何影响?	(34)
056	老年人肾脏的特点是什么?	(35)
057	老年人为什么常患尿路感染?	(36)
058	老年人夜尿多的原因是什么?	(36)
059	老年人尿失禁的原因是什么?	(37)
060	老年人出现血尿的原因是什么?	(37)
061	什么是前列腺肥大?	(38)
062	前列腺肥大的早期症状是什么?	(38)
063	泌尿系结石的主要症状有哪些?	(39)
064	如何治疗老年人尿路结石?	(39)
065	如何认识肾癌?	(40)
066	血液是什么?	(40)
067	血细胞是如何生成的?	(41)
068	红细胞是什么样的?它的寿命有多长?	(41)
069	什么是血红蛋白?	(41)
070	正常成年人白细胞的正常参考值是多少?白细胞的功能是 什么?	(42)
071	血小板的正常值是多少,它的功能是什么?	(43)
072	老年人的造血功能有什么变化?	(43)
073	老年人的红细胞数量和血红蛋白浓度会降低吗?	(44)
074	老年人的血液凝固性会增高吗?	(44)
075	为什么老年人易患缺铁性贫血?	(44)





中老年健康 800 问

- 076 如何针对皮肤形态和功能变化给予适时护理? (45)
- 077 如何延缓皮肤自然老化? (46)
- 078 皮肤光老化如何还原? (47)
- 079 如何解除皮肤瘙痒的烦恼? (48)
- 080 小腿与足部皮肤的特殊性有哪些? (49)
- 081 老年斑的对策有哪些? (50)
- 082 如何防治带状疱疹后神经痛? (51)
- 083 药物过敏并不少见,如何应对? (52)
- 084 如何识别及防治癣? (52)
- 085 如何及时根治虱病和疥疮? (53)
- 086 糖尿病人怎样选择食品? (54)
- 087 糖尿病人怎样选择“主餐”外的饮食? (54)
- 088 糖尿病人运动疗法的指征及注意事项有哪些? (55)
- 089 目前常用的口服降糖药有哪些? (56)
- 090 糖尿病人为什么要使用胰岛素? (56)
- 091 为什么糖尿病病人不愿使用胰岛素? (57)
- 092 糖尿病药物治疗中要注意哪些问题? (57)
- 093 糖尿病监测包括哪些内容? (58)
- 094 中老年男性的性功能有哪些改变? (58)
- 095 中老年男子为什么会有性功能改变? (61)
- 096 性激素——睾酮对性有何作用? (62)
- 097 男性在什么情况下需要补充睾酮? (63)
- 098 为什么绝经后有些妇女对性生活更感兴趣? (64)
- 099 绝经期妇女女性激素慢性缺乏,对身体有哪些长期影响? (65)
- 100 除子宫、阴道变化外,绝经后的妇女女性激素缺乏还可引起
哪些器官的改变? (67)
- 101 绝经后妇女如何补充女性激素? (67)
- 102 补充女性激素为什么会诱发子宫内膜癌? (68)
- 103 女性激素补充治疗会不会诱发乳腺癌和心血管疾病? (69)
- 104 女性激素补充治疗是否可预防和治疗骨质疏松症? (70)
- 105 对于女性激素补充治疗近年来有什么新的观点? (70)



目 录



106	哪些妇女不宜使用女性激素补充治疗?	(70)
107	女性激素补充治疗的妇女是否会怀孕?	(71)
108	老年人对性有哪些错误观点?	(71)
109	老年人应该如何根据自己的特点进行性活动?	(72)
110	高血压者在性交时要注意哪些问题?	(74)
111	心功能不全者、心肌梗死者能否过性生活?	(74)
112	中风患者能否过性生活?	(76)
113	肺气肿和老年慢性支气管炎患者能否过性生活?	(76)
114	饮酒、吸烟对性功能有哪些影响?	(76)
115	哪些药物对性功能有影响?	(78)
116	哪些手术和疾病对性功能有影响?	(79)
117	除了补充女性激素外,有哪些方法可保持绝经期后女性性 功能?	(81)
118	“凯旋操练”是什么?如何进行凯旋操练?	(82)
119	中老年男性有哪些常见的性功能障碍?	(83)
120	引起性功能障碍有哪些因素?	(84)
121	有哪些心理因素可引起勃起功能障碍?	(84)
122	如何诊断男性阴茎勃起功能障碍?	(86)
123	哪些疾病和因素会引起阴茎勃起功能障碍?	(87)
124	如何治疗阴茎勃起功能障碍?	(88)
125	如何使用前列腺素 E ₁ ?	(88)
126	如何使用真空吸引器治疗阴茎勃起功能障碍?	(89)
127	在何种情况下的阴茎勃起功能障碍可应用男性激素?	(90)
128	何谓早泄?	(90)
129	为什么会发生早泄?	(91)
130	如何治疗早泄?	(91)
131	为何发生射精延缓?	(93)
132	如何治疗射精困难?	(94)
133	何谓“逆行射精”?如何治疗?	(95)
134	何谓“阴茎异常勃起”?如何治疗?	(96)
135	女性有哪些性功能障碍?	(96)





中老年健康 800 问

- 136 引起女性性功能障碍有哪些原因?(98)
- 137 “G”性感点位置在哪里?起何作用?(99)
- 138 老年人用药的目的是什么?(99)
- 139 药物在体内发生些什么样的变化?(99)
- 140 老年人生理病理的变化对药物产生哪些影响?(100)
- 141 老年人用药有哪些特点?(102)
- 142 老年人如何谨慎用药?(103)
- 143 老年人服用安眠药有哪些危险?(104)

中老年人心理与健康

- 144 什么是心理学?(106)
- 145 为什么老年人“记性”不好?(106)
- 146 为什么老年人的性格变化大?(106)
- 147 老年人学习时应注意哪些事项?(107)
- 148 如何评估心理健康?(108)
- 149 心理卫生的基本要求有哪些?(109)
- 150 如何对老年人进行心理治疗?(110)
- 151 心理因素与心身疾病关系怎样?心身疾病的种类有哪些? ... (111)
- 152 不良情绪对生理功能的影响有哪些?(112)
- 153 “七情五志”与精神性致病因素的关系如何?(113)
- 154 老年人再婚有哪些心理障碍?(113)
- 155 老年人向往再婚的心理需求有哪些?(114)
- 156 人进入老年期人格上有哪些特征?(115)
- 157 老年人如何减少易忘事的现象?(116)
- 158 老年心理学主要研究哪些问题?(117)
- 159 如何理解健康?(117)
- 160 世界卫生组织提出的健康标志有哪些?(118)
- 161 中华医学会对健康老年人提出了哪些标准?(119)
- 162 祖国传统医学认为健康老人应具备哪些条件?(119)
- 163 什么是身体健康?(120)



目 录



164	日本学者提出了哪些健康标准?	(120)
165	如何理解自我保健?	(121)
166	国外推行的一种有益于身心健康的生活方式包括哪几个 方面?	(121)
167	健康的生活方式应包括哪些方面?	(122)
168	保健与养生有什么不同?	(122)
169	心理健康的标准有哪些?	(123)
170	如何进行自我心理保健?	(124)
171	如何摆脱不良情绪?	(125)
172	健康人的心理与行为表现如何?	(126)
173	如何解脱心情烦恼?	(126)
174	什么是自然疗法与“心理免疫”?	(127)
175	如何对脑卒中病人进行心理治疗?	(127)
176	为什么说超限度的忍耐有害于心理健康?	(128)
177	生活中有哪些最佳保健时间?	(129)
178	常见的不良情绪有哪些?	(130)
179	如何预防退休综合征?	(132)
180	何谓老化情绪?引起情绪老化的因素有哪些?	(133)
181	如何把握好激情?	(134)
182	如何缓解精神压力?	(134)
183	为什么“老来”脾气怪?	(135)
184	怎样对待愤怒?	(136)
185	老年人改善不良性格的方法有哪些?	(136)
186	老年人怎样保持情绪平衡?	(137)
187	什么是心理卫生?	(137)
188	什么是心理健康咨询?	(138)
189	什么是心理诊断?	(138)
190	什么是心理治疗?	(138)
191	心理现象的本质是什么?	(139)
192	什么是心理活动和心理过程?	(139)
193	如何判断正常心理活动与异常心理活动?	(140)





中老年健康 800 问

- 194 什么是心理疾患? (140)
- 195 什么是身心疾病和心身疾病? (140)
- 196 心身疾病有哪些特点? (141)
- 197 心身疾病是如何产生的? (141)
- 198 支气管哮喘与心理因素有关吗? (142)
- 199 为什么长期处在紧张压抑的环境中容易患高血压病? (142)
- 200 什么样的人容易患消化性溃疡? (143)
- 201 心理因素可以诱发偏头痛吗? (143)
- 202 为什么 A 型性格的人冠心病发病率高? (143)
- 203 皮肤病的发生与心理因素有关吗? (144)
- 204 精神病和神经病是一回事吗? (144)
- 205 产生精神疾病的原因是什么? (145)
- 206 什么是神经症?与心身疾病有何区别? (145)
- 207 什么是应激反应? (146)
- 208 神经衰弱是怎样产生的? (146)
- 209 什么是癔症? (147)
- 210 什么是抑郁症? (147)
- 211 什么是焦虑和焦虑症? (148)
- 212 什么样的人容易产生焦虑症? (148)
- 213 什么是强迫症? (149)
- 214 什么是恐怖症? (149)
- 215 什么是人格和人格障碍? (150)
- 216 什么情况下才能诊断人格障碍? (150)
- 217 人格障碍有哪些类型? (151)
- 218 更年期妇女有哪些心理特点? (151)
- 219 中老年人有哪些心理特点? (152)
- 220 什么是嫉妒? (152)
- 221 自卑心理是如何产生的? (153)





中老年人生活方式与健康

222	与寿命相关的因素有哪些?	(155)
223	老年斑的出现有何意义?	(155)
224	如何进行衰老的早期自测?	(156)
225	著名的中外十大寿星是哪些?	(157)
226	长寿有秘诀吗?	(157)
227	能使人长寿的职业有哪些?	(158)
228	绿树与长寿的关系怎样?	(158)
229	为何书画家多长寿?	(159)
230	为什么科学的生活方式是保证健康的关键?	(160)
231	老年人的体型特征与长寿的关系怎样?	(160)
232	为什么说勤伸懒腰有益健康?	(161)
233	中老年人不宜常吃的食品有哪些?	(161)
234	为什么中老年人不宜多喝牛奶?	(162)
235	为什么说冬季室温影响老年人的健康?	(162)
236	“五劳”过度易伤身吗?	(163)
237	勤思能延缓大脑衰老吗?	(163)
238	中老年人应注意克服哪些不健康的心理?	(164)
239	中国养生“十六宜”指哪些?	(165)
240	男子如何做好更年期的自我保健?	(165)
241	防止脑衰老的方法有哪些?	(166)
242	老年男性应怎样防止性衰老?	(167)
243	抗衰老“七法”是什么?	(167)
244	饮茶可以防治心脏病吗?	(168)
245	生闷气会导致心脏病吗?	(168)
246	老年人失眠可以自服安眠药吗?	(169)
247	维生素 D 缺乏与中老年腰腿痛有关吗?	(169)
248	微量元素缺乏与糖尿病有关吗?	(170)
249	中老年便秘的饮食疗法有哪些?	(170)





中老年健康 800 问

- 250 糖尿病人为什么要注意保护下肢? (171)
- 251 老年人应怎样保护肾脏? (171)
- 252 老年人怎样预防冠心病? (172)
- 253 老年人为何夜尿多? (173)
- 254 怎样从饮食上预防癌症? (173)
- 255 药粥有益寿功效吗? (174)
- 256 中老年人宜多食洋葱吗? (174)
- 257 食醋饮料有哪些保健功效? (175)
- 258 中老年人晨运好不好? (176)
- 259 中老年人为什么宜多饮水? (176)
- 260 中老年人为何要警惕无痛性心肌梗死? (177)
- 261 如何自测疲劳程度? (177)
- 262 中老年人宜提倡哪些文娱活动? (178)
- 263 “高枕”真的“无忧”吗? (179)
- 264 养生“二十八忌”的内容是什么? (179)
- 265 如何测量体温? (179)
- 266 中老年人如何选用老花镜? (180)
- 267 “乐极”何故“生悲”? (181)
- 268 中老年人洗澡时应注意哪些问题? (181)
- 269 饭前为何要漱口? (182)
- 270 情绪不佳时有哪些调节方法? (182)
- 271 中老年人坐着打盹无损健康吗? (183)
- 272 中老年人久坐后为什么不能猛然站起? (183)
- 273 “饭后一杯茶”的习惯有益健康吗? (184)
- 274 老年人为什么怕摔跤? (184)
- 275 何谓“摄生十二少”? (184)
- 276 中老年人生活为何应“松”而不“弛”? (185)
- 277 中老年人如何寓运动于日常生活? (185)
- 278 中老年人如何掌握适当的运动量? (186)
- 279 怎样进行日光浴? (186)
- 280 中老年人常打太极拳能益寿吗? (187)



281	慢跑为什么能增强体质?	(187)
282	“安步当车”有益健康吗?	(188)
283	为什么中老年人损牙要及时补镶?	(188)
284	如何防治偏头痛?	(188)
285	如何预防老年性脱发与头发早白?	(189)
286	怎样做好皮肤皴裂的防治?	(189)
287	如何治疗中老年抑郁症?	(190)
288	中老年人怎样防治感冒?	(190)
289	中老年人发生高血压中风有预兆吗?	(191)
290	什么是“骨刺”?	(192)
291	中老年人如何预防尿路感染?	(192)
292	老花眼与远视眼是一回事吗?	(193)
293	为何“千金难买老来瘦”?	(193)
294	为何豆浆不宜冲鸡蛋?	(193)
295	香菇能抗癌吗?	(194)
296	为什么生鱼肉片不能吃?	(194)
297	常饮茶有什么好处?	(195)
298	什么是饮茶“三忌”?	(195)
299	“春捂秋冻”的道理是什么?	(196)
300	怎样做简易推拿以防治白发?	(196)
301	中老年人为何宜睡硬板床?	(196)
302	噪声有哪些危害?	(197)
303	常写字能健身吗?	(197)
304	冷水浴能强身吗?	(197)
305	中老年人游泳应注意哪些事项?	(198)
306	睡前用温水洗脚有哪些好处?	(198)
307	为何中老年人应讲究睡眠姿势?	(199)
308	为什么天亮前不宜到树林里锻炼?	(199)
309	哪些人不宜用电热毯?	(199)
310	什么是中老年运动“五戒”?	(200)
311	生活八准则是什么?	(201)