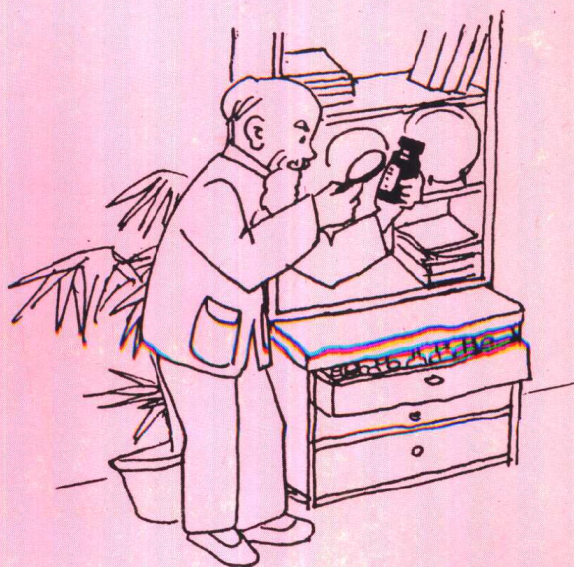


健康三字经

老年篇

余宏迢 杨萍 主编



人民卫生出版社

健康三字经

老年篇

主编	余宏迢	杨萍
注释	刘向阳	
绘图	王健	

人民卫生出版社

63102

健康三字经

图书在版编目 (CIP) 数据

健康三字经: 老年篇/余宏迢, 杨萍编著; 刘向阳注释.
北京: 人民卫生出版社, 1995
ISBN 7-117-02273-6

I. 健… I. ①余… ②杨… ③刘… III. 老年人-保健-普及读物 N. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 17077 号

健康三字经

(老年篇)

余宏迢 杨萍等 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

880×1230 毫米 32 开本 1 $\frac{1}{4}$ 印张 7 千字

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00 001—20 000

ISBN 7-117-02273-6/R·02274 定价: 3.00 元

[科技新书目 363—157]

老年篇

老年人
重保健
女五五
入老年
视力退
皮松弛
骨质疏松
骨抗力弱
要长寿
青春心
花鸟竹
不孤独
儿女事
善宽容
老欢笑
名与利
遇挫折
老活动
太极拳
打门球

依条件
老着装
不求异
随潮流
早餐饱
鱼肉蛋

夕阳红
不老松
男六零
有改变
听力减
弹性变
体力欠
多病联
靠保健
戒懒惰
书报画
乐哈哈
放宽心
友好邻
十年少
一笑了
放眼眺
健身脑
棋牌乐
气功课

自选择
宜轻盈
整洁净
增自信
中餐好
高蛋白

发余热
劳动法
国际上
心算差
牙脱落
精力衰
耐力差
延衰老
老要乐
多交友
社会事
老重情
老两口
家和睦
离退休
难容事
心豁达
返年寿
交谊舞
闲钓鱼

量适当
衣合体
样式新
老进餐
晚餐少
瓜果菜

人称颂
退休龄
基本情
记忆难
嗅味淡
性欲淡
反应慢
防在前
爱生活
胸开阔
多参加
慈祥亲
敬如宾
利身心
架子抛
别计较
少烦恼
陶情操
扭秧歌
散步乐

形式多
鞋要轻
显年轻
掌握好
健康保
天天要

健康三字经

低盐糖
天然食
光线足
冬取暖
老出门
乘坐车
路看清
防牙病
早睡起
老失眠
脚保暖
老便秘
勤喝水
右到左
肛裂少
体过胖
老来瘦
心有数
年查体
测血压
病信号
用错药
剂与量
寒热辨
人参汤
心发慌
出汗多

少脂肪
胜补药
空气新
火炉烫
防摔跌
扶把手
慢行走
口腔净
有规律
要重视
睡前洗
体不安
肛肠健
三十遍
痔疮安
心负重
非金购
常测重
坚持做
验尿便
早发现
易中毒
多查读
虚实符
勿滥补
胸气闷
神不宁

食清淡
老住屋
夏防暑
煤气逸
鞋防滑
交通法
讲卫生
起居食
睡眠足
多活动
淡牛奶
纤维菜
腹按摩
持之恒
身胖瘦
血脂高
体瘦弱
老年
胸透视
腹B超
老服药
药品名
吃补药
请医生
更年期
阵潮热
男和女

搭配巧
整洁静
勿贪凉
注意防
拐杖协
须遵守
勤涮洗
定作息
八小时
锻炼体
失眠避
定时便
助排便
疗效显
要适中
多病痛
病来凑
病渐多
查心电图
血检验
听医嘱
看清楚
分病属
症不误
综合征
易动情
都必经

勿焦虑
老年
骨质疏松
关节僵硬
易骨折
肩周炎
人烦恼
保温
做肩操
肢爬墙
颈椎病
视不清
平肩高
头绕圈
老年
前列腺
病变
痒症
内衣
润肤
皮温
症更
肺气
逢秋
勤锻
冠心
心绞痛

症减轻
激素变
钙磷减
动受限
重防范
肌萎缩
肩臂痛
消炎痛
双臂动
克服痛
脖子痛
病症重
减病痛
左右旋
排尿难
排征见
药物疗
最烦恼
棉为好
适当要
痒自消
危生命
肺心病
更不利
深呼吸
心缺血
常犯邪

识自我
骨增生
腰腿痛
女绝经
多喝奶
食与穿
持续性
按摩肩
内外旋
坚持练
手发麻
睡枕头
做颈操
贵坚持
尿急频
要确诊
症加重
老多见
温水浴
辛辣食
老年病
老人肺
咳又喘
防感冒
不吸烟
累或怒
救心丸

渐稳定
关节炎
行不便
症更显
钙磷添
都受限
夜加重
针灸用
肩放松
起作用
头晕动
硬适中
疗效显
天天练
解不完
肛指检
可开刀
皮干燥
少用皂
尽量少
多样性
功能低
气出急
功倍益
强体质
胸闷憋
随身携

低脂食
活血药
胸剧痛
硝甘油
高血压
头晕胀
劳过度
多休息
高血压
吐恶心
病危急
中风症
身不遂
有先兆
练身体
消渴症
饿得快
查血糖
节主食
吃多少
持之以恒
进行性
全失明
瘤有兆
鼻咽癌
鼻阻塞
头阵痛

劳适度
来相助
大汗滴
无转机
常见到
脾气躁
血压高
摄盐少
心气急
语言失
快就医
来得快
脑损害
去医院
防过胖
糖尿病
体重降
超正常
降血糖
测尿糖
重预防
不可挡
手术治
勤自检
耳鸣重
放疗控
行偏倒

控血压
心梗死
躁不安
分秒争
眼睛花
胸气憋
遵医嘱
常检查
视模糊
呼吸难
脑血管
语不清
要避免
控血压
气随和
渴不止
好生疮
并发症
豆制品
降糖药
白内障
配眼镜
恶肿瘤
早治疗
涕带血
脑肿瘤
喷射吐

不发怒
症最急
血压低
急求医
睡不着
心烦恼
降压药
情绪好
头痛剧
唇青紫
闹意外
嘴眼歪
在预防
降尿糖
性爽朗
尿多频
皮肤痒
危害大
菜多样
遵医讲
视力降
保视力
老常见
效更善
伴头痛
颅压高
视力消

去医院
久溃瘍
咽不适
肺癌病
止咳药
渐加重
与潰瘍
肝癌病
腹饱胀
查B超
便有血
似痔疮
肛指检
乳头缩
每月行
绝经后
妇科检
化验尿
皮肤痣
色素瘤
勿吸烟
霉变食
多喝菌
蘑菇人
老年保
重健

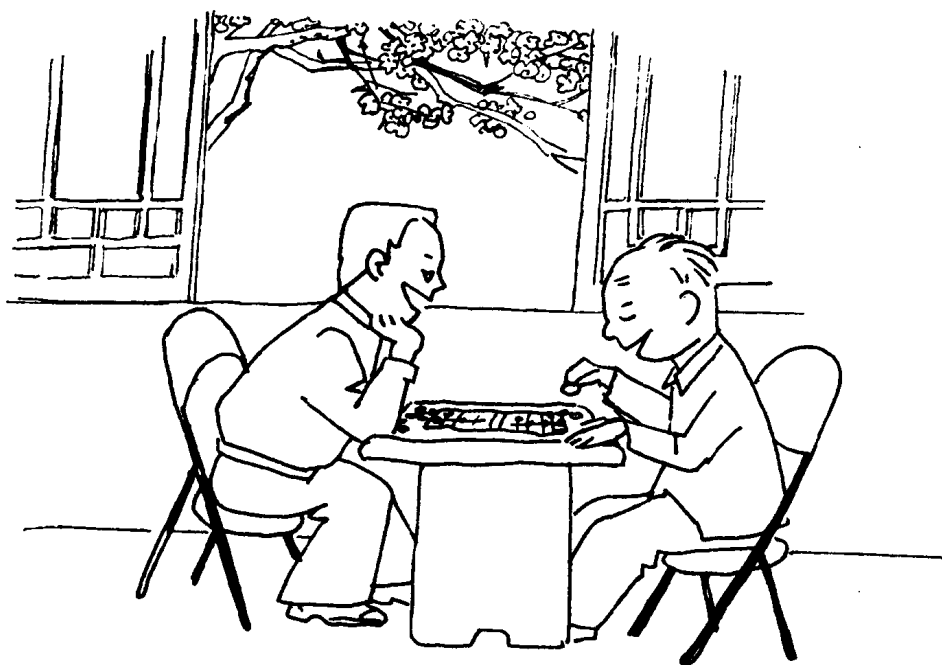
诊明了
治不愈
声嘶哑
剧干咳
不驱邪
人消瘦
分清
症隐蔽
易乏力
做CT
降体重
久不敛
可诊断
轮廓改
切勿怠
血又来
莫等待
不可缺
忽然变
莫怠慢
少喝酒
腌熏肉
排毒害
绿叶菜
养身心
当寿星

口白斑
口腔癌
颈肿块
偶胸痛
食道癌
胃癌征
心痛
肝区痛
肝炎史
结肠癌
直肠癌
便秘
习惯癌
腺检查
自检
老妇女
触流血
尿有血
尿路瘤
大痛烂
防肿瘤
热烫粥
致癌物
鲜水果
维生素
讲科学

癌前变
要警惕
立即查
痰有血
进食噎
不典型
做胃镜
厌油腻
更警惕
常腹痛
有血便
有改变
长肿块
避祸害
腹有块
臭白带
无感觉
勿忽略
请医看
食讲究
慢进口
是祸首
常喝奶
可防癌
抗疾病

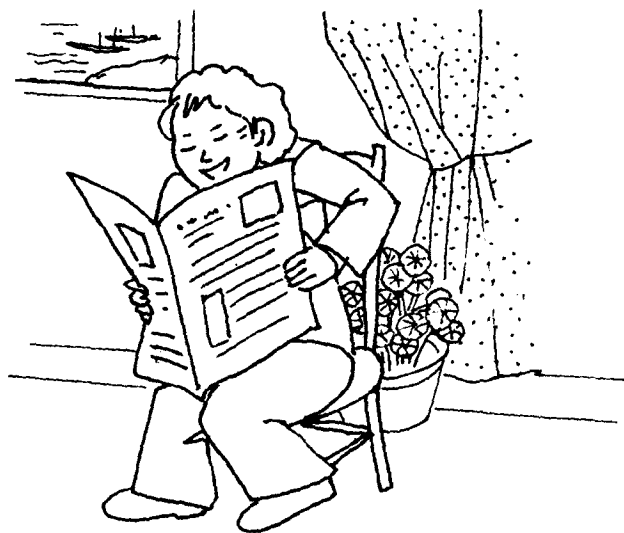
健康三字经

人	老	夕	红	发	热	人	称	颂
健	重	阳	松	余	法	休	休	龄
五	保	不	零	动	上	本	本	情
年	五	男	变	际	差	记	记	难
退	老	有	减	算	落	噢	噢	淡
弛	力	听	变	脱	衰	性	欲	淡
松	松	弹	欠	力	差	反	应	慢
弱	疏	体	联	耐	老	防	在	前
寿	力	多	健	延				
要	长	萧						



老年篇

老要多社交 老老家和	要交友事情 重情口睦	爱生开阔 胸多慈祥 慈教她身 利身心	青春心 花鸟竹 不孤独 儿女事 善宽容	戒懒情 书报画 乐哈哈 放宽心 友好邻
---------------	---------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------



健康三字经

老欢笑	十年少	离退休	架子抛
名与利	一笑了	难容事	别计较
遇挫折	放眼眺	心豁达	少烦恼
老活动	健身脑	返年轻	陶情操



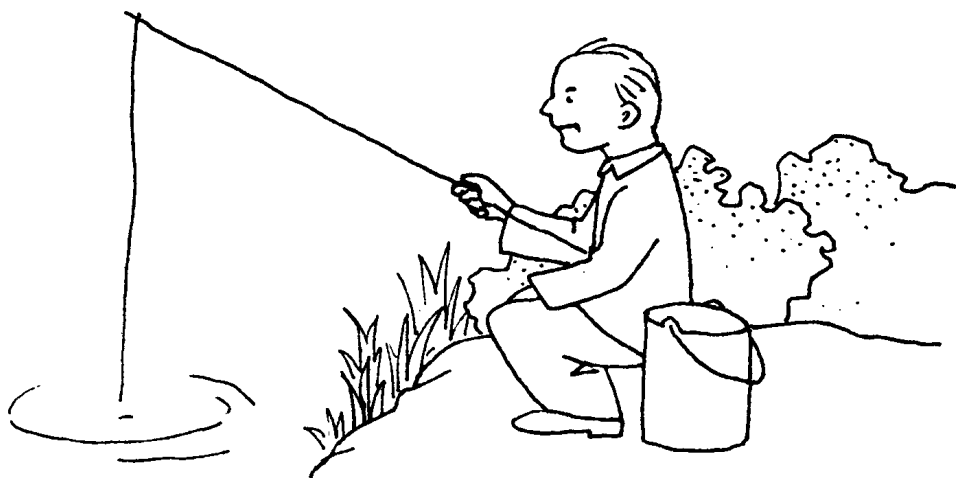
老年篇

太极拳
打门球
像条件

棋牌乐
气功课
自选择

交谊舞
闲钓鱼
量适当

扭秧歌
散步乐
形式多样



健康三字经

老	着	装	宜	轻	盈	衣	合	体	鞋	要	轻
不	求	异	整	洁	净	样	式	新	显	年	轻
随	潮	流	增	自	信	老	进	餐	掌	握	好
早	餐	饱	中	餐	好	晚	餐	少	健	康	保
鱼	肉	蛋	蛋	白	高	瓜	果	菜	天	天	要
低	盐	糖	少	脂	肪	食	清	淡	搭	配	巧 ^①
天	然	食	胜	补	药						



注释①：老年人三餐的合理安排 由于一夜的消化吸收，头一天吃进的东西只剩下残渣待排出，所以第二天的早餐就



应及时补足。早餐要高质量，过去“稀饭、馒头+咸菜”的传统应该改变，以牛奶、鸡蛋、豆浆、面包、水果等为主，如习惯喝粥、吃面条的人，应加一些酱牛肉、炒肝等肉食，切忌不吃早餐。午餐是老年人每天的主餐，要精心安排，吃好、吃饱。每天吃一些肉，包括鱼肉、鸡、牛羊肉和瘦猪肉等，尤其鱼对老年人最适宜，每周应吃2~3次。每天吃一斤新鲜蔬菜，特别是绿叶菜，吃适量水果。每天或隔日吃一些海产品，最方便的就是吃海带，用虾米或虾皮做汤或吃海鱼，保证人体对各种营养素的需求。晚餐应少吃，有七、八分饱就行了，饭后散散步。晚餐吃得过多，饭后又不活动，就容易发胖。老年人的食物，口味宜清淡，少吃盐和糖，不要乱用补品和补药，如身体虚弱，应在医生的指导下合理服用。

63102

健康三字经

老住屋
夏防暑
煤气透
鞋防滑
变通法

整洁静
勿贪凉
注意防
拐杖协
颈遵守

光线足
冬取暖
老出门
乘坐车
路看清

空气新
火炉烫
防摔跌
扶把手
慢行走



老年篇

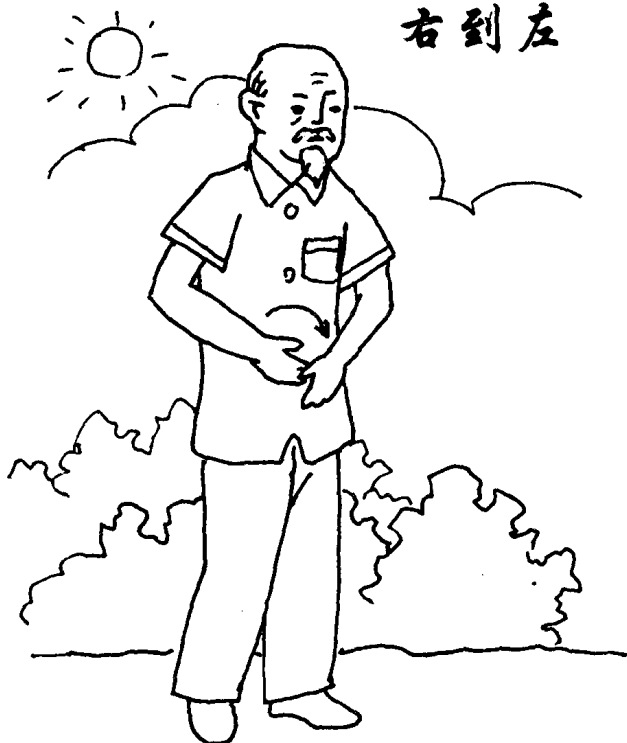
讲卫生	勤刷牙	防牙病	口腔净
起居食	定作息	早睡起	有规律
睡眠足	八小时	老失眠	要重视
多活动	锻炼体	脚保暖	睡前洗
		淡牛奶	失眠避 ^②



注释②：老年性失眠的防治 老年人常出现失眠症，应该如何预防呢？一要生活有规律、早睡早起；二要注意多运动，如打太极拳、舞剑、登山、钓鱼、打羽毛球等；三要饮食合理，晚餐不要过饱，不要过量饮酒，晚上不喝浓茶或咖啡，睡前喝一杯淡牛奶；四要睡前用热水洗脚，水温应偏高，泡脚10~15分钟，躺下后闭目静养、不想杂事。切忌不要滥用安眠药，必要时应在医生指导下服用。

健康三字经

老便秘 体不安 纤维菜 定时便
勤喝水 肛肠健 腹按摩 助排便
右到左 三十遍
持之恒 痔数显
肛裂少 痔疮安^③



注释③：老年性便秘和痔疮的防治 老年人的便秘和痔疮都很常见，如何防治呢？一要养成定时排便的习惯，如每天早上起床后，解便时间不要过长；二要多吃新鲜蔬菜，尤其是绿叶菜和其他富含纤维素的菜，如竹笋等；三要多喝水，以白开水或淡茶为好；四要坚持做腹部按摩和提肛运动，以睡前或起床前做为宜。腹部按摩时沿顺时针方向轻柔腹部（见图示）。提肛运动就是收缩肛门，每次做 20~30 次即可。大便干燥伴牙痛时用一些牛黄解毒片，平时喝一些蜂蜜水，痔疮出血明显时，可用一些痔疮栓剂，但不宜经常用。