

老年生活百科

● 卫生保健



Z 228
3329

浙江科学技术出版社

老年生活百科

卫生保健



封面设计：潘孝忠

《老年生活百科》

·精神生活·
·文化生活·
·物质生活·
·卫生保健·

*

浙江科学技术出版社出版

江苏省常熟市赵市印刷厂排版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本：850×1168 1/32 印张：42.25 插页：32 字数：1,019,000

1988年1月第一版

1988年1月第一次印刷

印数：1—25,000

ISBN 7-5341-0072-0/Z·2

统一书号：17221·46

定 价：15.00元



《老年生活百科》 顾问单位

总顾问单位 中共浙江省顾问委员会

顾问单位 中共浙江省委老干部局

浙江省军区政治部

浙江省劳动人事厅

浙江省老龄问题委员会

浙江省总工会

《卫生保健》分册编写人员

主 编 戴 迪

编写人员 戴 迪 丁涵章 徐嗣荪

谢海宝 沈家贤

老當益壯

徐向前題
一九八七年

蓮壽四集

宋任窮



養心健身
老當益壯

薛舫

序

谁都希望岁月不老，青春常在；谁都渴求生命之树常绿，创造之泉长涌。但毕竟谁也难以抗拒新陈代谢的规律，正如古诗说的，流水前波让后波，世上新人催旧人。

人老了，从自己熟悉的岗位、从奋斗了一辈子的队伍中退下来，开始晚年生活的新旅程。人生由此历经了一次极重要的“社会角色”变换，从领导者变为“赋闲者”，从紧张繁忙转为松弛闲适，从工作的环境基调变为家庭的生活范畴……随着社会角色的变换，人的心理和生理也发生着一系列的变化，精神上生活安排上的改变以及随之而来的各种老年疾病，都会侵扰和影响老同志的晚年生活。

适应这个“转轨”生活，有充分的精神准备，得体的处世之道，有效的健身妙法，便能顺利跃上又一人生高台。这就需要重新学习，学习属于老年的种种科学和知识。有一句很好的格言：老年的学习，是通往人生第二届青春期的金桥。

党和政府极为关怀曾经为革命和建设事业呕心沥血、竭智尽力的老战士、老同志，希望大批离退休的老同志能够有一个性情怡乐、丰富充实、继续发挥余热的晚年生活，真正把离退休生活视作人生的又一个创造期。

学而有师则精。这套题为《老年生活百科》丛书便是荐给老同志们的一位良师。它共有四册，将分别指导老同志们怎样适应离退休后新的生活环境，怎样安排文化和物质生活，怎样健身壮体，颐养天年。举凡老同志晚年生活的诸方面都有涉猎，因而可视作一部老年生活的小百科全书。在中共浙江省顾问委员会和中共浙江省委老干部局主持下，集中了省内外一批老龄问题的专家学者和其他专门家，协力编写，历时八月，增删数次，终成这部广征博采、说理精当、材料翔实，兼有知识性、实用性、通俗性的书稿。四册分之可独立成篇，合之可集萃成套，加上装帧精美，别有一格，可作礼品书馈赠。老同志人手一套，常置案头，相信能开卷有益。

天增岁月人增寿。随着时间推移，越来越多的老同志将从岗位上退下来。我国老年人口因之将进一步扩大。重视和关怀老年人，使他们愉快幸福地欢度晚年，并且真正成为社会的宝贵财富，有赖于全社会的努力。编辑出版这套“敬老礼书”，还旨在提倡尊老爱老的社会风尚，使我们的老同志健康长寿，并使全社会的老年人的生活如青山夕照，满目生辉。

中共浙江省顾问委员会主任

铁 瑛

1987年9月1日



目 录

学点人体知识

(一)人体生理概要 2

1. 巧妙的人体构造 2

2. 生命活动的特征 3

3. 新陈代谢的催化剂 4

(二)运动系统 6

1. 骨骼、关节、肌肉 6

2. 老年人的骨骼变化 7

(三)消化系统 9

1. 胃 11

2. 大肠 12

3. 肝脏 13

4. 老年人消化系统的变化 15

(四)呼吸系统 17

1. 上呼吸道 17

2. 下呼吸道 18

3. 肺泡的功能 20

4. 老年人呼吸系统的变化 21

(五)泌尿系统 23

1. 肾、输尿管、膀胱和尿道 23

2. 老年人泌尿系统的变化 24

(六)生殖系统 26

1. 老年女性生殖器官的变化 26

2. 老年男性前列腺的变化 27

(七)心血管系统 29

1. 血液循环的动力泵 30

2. 心跳的支配 31



目 录

3. 老年人心血管的变化	33
4. 血液的功能	34
5. 血细胞的种类	35
6. 血量、血型和输血	37
(八) 神经系统	39
1. 中枢神经	40
2. 植物性神经	42
3. 老年人神经系统的特点	43
(九) 内分泌系统	46
(十) 主要感觉器官	48
1. 眼	48
2. 耳	50
3. 皮肤	51

老年心理探析

(一) 重视老年人的心理

卫生	54
----------	----

(二) 什么叫老年心理学

(三) 老年人的心理过程

1. 老年人的感知觉	58
2. 老年人的注意力	60
3. 老年人的记忆力	61
4. 老年人的思维	63
5. 老年人的言语	64
6. 老年人的情绪和情感	66
7. 老年人的意志和行为	67

(四) 老年人的心理特征



目 录

1. 老年人的能力70
2. 老年人的气质71
3. 老年人的性格72

(五) 老年人的心理防御

- 机制74

(六) 影响老年人心理卫

- 生的因素76

1. 生物学因素76
2. 心理因素77
3. 社会因素78

(七) 老年人常见的精神

- 疾病80

(八) 老年人如何注意心

- 理卫生82

附：有关心理卫生论述一组

老年身心康复

(一) 方兴未艾的老年康复 ...87

1. 康复创造的奇迹87
2. 什么叫康复和康复医学88
3. 老年康复的重要意义90

(二) 康复的主要手段91

1. 物理疗法91

电疗法(91) 日光疗法(92) 红外
线疗法(93) 紫外线疗法(94) 激
光疗法(95) 超声波疗法(96) 磁
疗法(97) 温热疗法(98) 热熨疗
法(98) 砂浴疗法(99) 坎离沙疗



目 录

法(100)	酒醋疗法(101)	石蜡疗
法(101)	水疗法(103)	泥疗
法(107)	矿泉疗法(109)	
2. 体育疗法		11
老年人体疗的医务监督(114)	老年	
人体疗的自我监督(116)	掌握合适	
的运动量(117)	老年人体疗的适应	
证和禁忌证(118)	适合老年人的体	
疗项目(118)	气功的康复疗效(119)	
太极拳的康复疗效(121)	散步	
的康复和健身功效(122)	慢跑的康	
复效果(123)		
3. 传统康复疗法		129
推拿疗法(129)	按摩疗法(130)	
保健按摩(131)	眼保健按摩(132)	
防衰保健按摩(133)	拍打疗法	
(134)	针灸疗法(135)	点穴疗法
(136)	捏脊疗法(137)	
4. 作业疗法		138
作业疗法为什么更适用于老年人(139)		
老年人基本活动功能的评价(140)		
恢复基本活动功能的训练(142)		
恢复平衡协调功能的训练(142)	恢	
复日常生活活动能力的训练(144)		
5. 饮食疗法		145
肥胖症的饮食疗法(145)	糖尿病的	
饮食疗法(146)	高血压病的饮食疗	
法(148)	我国传统的饮食疗法(149)	
6. 生物反馈疗法		151



目 录

(三) 老年康复护理153

1. 心理护理.....154
2. 饮食护理.....155
3. 口腔护理.....155
4. 皮肤护理.....156
5. 膀胱护理.....158
6. 肠道护理.....159

(四) 老年常见病的康复

治疗161

1. 中风.....161
2. 震颤麻痹.....171
3. 老年性痴呆病.....172
4. 心肌梗塞.....173
5. 感冒和流感.....176
6. 老年慢性支气管炎.....177
7. 肺炎.....178
8. 肺气肿.....180
9. 肺心病.....181
10. 肺结核.....183
11. 骨质疏松症.....184
12. 骨折.....185
13. 颈椎病.....187
14. 肩关节周围炎.....189
15. 腰椎间盘突出症.....190
16. 类风湿性关节炎.....191
17. 糖尿病.....192
18. 肥胖症.....193



目 录

19. 痛症·····	195
(五) 康复器械·····	196
1. 轮椅·····	196
2. 人工假肢·····	196
3. 矫形器·····	198
(六) 环境卫生与康复·····	200
1. 个人卫生和康复·····	200
2. 起居卫生和康复·····	201
3. 住宅环境和康复·····	202
(七) 老年康复的家庭 和社会工作·····	204
老年常见病防治	
(一) 老年人疾病的主要 特点·····	207
(二) 老年人疾病的常见 症状·····	209
1. 眩晕·····	209
2. 晕厥·····	210
3. 头痛·····	211
4. 胸痛·····	211
5. 咯血·····	212
6. 呼吸困难·····	213
7. 震颤·····	213
8. 血尿·····	214
9. 呕血和黑便·····	215
10. 黄疸·····	216



目 录

(三) 老年人常见疾病及

防治..... 218

1. 冠心病.....218
2. 急性心肌梗塞.....220
3. 心律失常.....223
4. 高血压.....226
5. 脑血栓形成(脑梗塞).....228
6. 脑出血.....228
7. 慢性支气管炎.....229
8. 慢性胃炎.....230
9. 便秘.....231
10. 胆囊炎.....232
11. 胆石症.....233
12. 糖尿病.....234
13. 尿路感染.....238
14. 前列腺增生症.....239
15. 带状疱疹.....239
16. 骨质疏松症.....240
17. 老年性白内障.....241
18. 青光眼.....241
19. 更年期综合征.....242
20. 绝经后出血.....243
21. 老年恶性肿瘤.....243

(四) 老年人常见病常用

检查技术.....248

1. 脑电图检查.....248
2. 动态心电图.....249



目 录

3. 心电监护	249
4. 纤维支气管镜检查	250
5. 上消化道内窥镜检查	251
6. 纤维结肠镜检查	251
7. 超声图检查	252
8. 电子计算机X线断层扫描	253
(五) 家庭医疗救护常识	254
1. 脉搏、心率、呼吸和血压测量方法	254
2. 氧气袋使用方法	255
3. 心前区捶击及胸外心脏按压	256
4. 人工呼吸	257
5. 心绞痛的即时处理	258
6. 心肌梗塞的即时处理	258
7. 心脏骤停的即时处理	259
8. 脑溢血的即时处理	259
9. 脑梗塞的即时处理	259
10. 高血压危象时即时处理	260
11. 低血糖的即时处理	260
12. 高热的即时处理	260
13. 咯血的即时处理	261
14. 骨折的即时处理	261
(六) 常用化验正常值及临床意义	262
1. 血液化验	262
2. 尿液化验	263