

平安

人生丛书

平安老年

——献给尊敬的
老年人和长辈们

主 编 罗 云
副主编 金 磊
徐德蜀

中国地质大学出版社

平安老年



平安人生丛书(四)

平 安 老 年

敬陪尊嚴的耄耋人和長輩們

主 編

要聞

18 31 11 **副主席**

20 20 01 00 11
金 10 11 9 庫

1 16 18 2 78 41

Figure 1

富 貴

事 案

祝捷報

1000

謝理學

中国地质大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

平安老年:献给尊敬的老年人和长辈们/罗云主编. —武汉:中国地质大学出版社,1996.4

(平安人生丛书之四)

ISBN 7-5625-1065-2

I. 平...

I. 罗...

II. 老年-安全知识

IV. X9

出版发行 中国地质大学出版社(武汉市·喻家山·邮政编码 430074)

责任编辑 耿小云 张宝琦 责任校对 熊华珍 版面设计 阮一飞 黄建利

印刷 武汉测绘院地图印刷厂

开本 850×1168 1/32 印张 2 字数 50 千字

1996年4月第1版 1996年4月第1次印刷 印数 1—5000册

定价:5.00元

前言

平安,人生最基本的企望,人生最美好的祝福。当您是孩子的时候,父母用全身心保护您的安康;当您进入学生时代,老师和亲人们祝福您平安成长;当您成家立业了,亲人和朋友们日夜期望着您从工作岗位上平安归来;当您进入老年,孩子和朋友们愿您健康长寿,安享晚年。人生平安对于我们如此的平常和必须,而又是如此的难觅和难得。

在我们生存的现代环境里,无论是家庭生活还是公共娱乐,无论是工作还是生活,无论是在室内还是在户外,都存在着来源于人为或自然的危险及危害,对我们的生命、健康和财产产生威胁,真可谓“人在家中坐,祸从天上来”。君可见:以分秒为计的交通死亡事故;每时每刻都在发生的无情火灾;诸多职业事故导致的伤残和早逝;家庭生活失误造成的倾家荡产和终生悔痛,等等。天灾人祸已成为时时处处伴随着人类生存的“幽灵”。

这些“幽灵”来自于现代生活中高层人造空间和机、电、化学、毒气等物品的危险;来自于风暴、水灾、地震、地陷等自然灾害。对此,我们基本的法宝就是依靠科学,唯有安全科学是事故和灾难的“克星”。

尽管今天我们还不能对每一个人或每一件事的发展过程中是否会发生事故或灾祸做出精确的预测或推断,但是,

Abel 17/10

只要有了一份警觉,懂得一些知识和规律,掌握一些避难和应急的方法,做到“超前防范”和“临危能应”,我们就能把天灾和人祸可能造成的伤害及损失降低到最小限度,就能在灾祸发生时获得最大的生存机会。

平安人生丛书之四——《平安老年》是献给敬爱的长辈们的一份平安祝福,书中介绍给您们一些实现安全免灾的知识和办法,愿她起到一张生命安全“保险单”的作用。

我们衷心地祝愿您——好人一生平安!

作 者

1996年2月

目 录

家庭活动与行为安全

1. 怎样防止从楼梯上滚落 (2)
2. 怎样防止滑倒 (2)
3. 老年人活动中防蹭伤 (3)
4. 老年人家庭生活中扭伤的防治 (3)
5. 老年人外伤易造成哪些部位骨折 (4)
6. 老年人经常户外活动好 (5)
7. 老年人如何进行科学锻炼 (5)
8. 老年人科学安全运动 (6)
9. 老年人看电视应遵循的安全事项 (7)
10. 吸烟成瘾是生活方式疾病的帮凶 (7)
11. 老年人洗澡时的安全事项 (8)
12. 防恶梦与自我催眠法 (9)
13. 老年人睡觉时的安全与健康 (11)
14. 老年人睡眠时间不宜过少 (11)
15. 玩宠物应注意的安全健康问题 (12)
16. 冠心病人的安全行为须知 (13)
17. 高血压患者的安全行为须知 (14)

日常生活的安全与卫生

18. 老年人日常生活安全提示	(16)
19. 口臭是如何产生的	(17)
20. 老年人口腔保健常识	(18)
21. 老年人怎样保护牙齿	(19)
22. 中老年人口腔粘膜的变化与发病关系	(20)
23. 老年人的科学卫生饮食	(21)
24. 老年人不宜多吃的食物	(21)
25. 龙葵素中毒防治	(22)
26. 秋扁豆的毒害及预防	(23)
27. 注意大豆中的毒物	(23)
28. 预防鲜黄花菜中毒	(24)
29. 食用银耳要防毒	(24)
30. 烧焦的鱼肉不能食用	(25)
31. 吃鱼预防组胺中毒	(25)
32. 肝硬化的病人不应吃的鱼	(25)
33. 肝病患者忌食的副食	(26)
34. 湿重的黄疸病人不宜吃糖	(26)
35. 饮酒与癌症	(27)
36. 肝脏病患者不能饮酒	(27)
37. 患慢性胃炎不宜大量喝啤酒	(28)
38. 发烧时不宜喝茶	(28)
39. 饮大量咖啡当心诱发冠心病	(28)
40. 滥用抗生素有害	(29)
41. 滥用解热镇痛药的危害	(29)

42. 安眠药物中毒的症状和预防	(30)
43. 服补药的禁忌	(30)
44. 老年人就医四忌	(31)
45. 六种人应慎防中风	(32)
46. 老年人不宜蹲便	(32)
47. 看电视应喝茶	(33)
48. 秋食药粥十种	(33)

公共生活安全

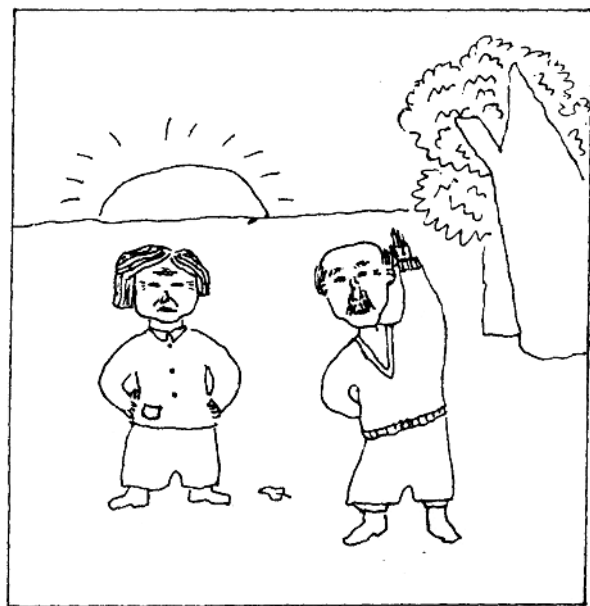
49. 旅游安全卫生须知	(36)
50. 哪些老年人不宜乘飞机	(37)
51. 哪些人不宜骑自行车	(37)
52. 晕车、晕船、晕飞机的防治办法	(37)
53. 发生案件及时举报	(38)
54. 合理保护事故现场	(38)
55. 情绪持续紧张是疾病的根源	(39)
56. 老年人不宜常看悲剧	(40)
57. 对老年人不宜报忧	(40)
58. 老年人需防两种心理危险	(41)

生活中的应急与救护

59. 洗澡时晕倒怎么办	(43)
60. 中暑如何进行急救	(43)
61. 煤气中毒怎么办	(43)
62. 液化气瓶着火怎么办	(44)
63. 液化气泄漏怎么办	(44)

64. 家庭着火及时求救	(45)
65. 昏迷的急救措施	(46)
66. 割伤急救处理	(46)
67. 小面积烧、烫伤的家庭处理	(47)
68. 鼻子出血的急救	(48)
69. 骨折病的简易现场急救	(49)
70. 煤气中毒如何进行家庭救护	(50)
71. 如何进行触电与雷击的急救护理	(50)
72. 酒精中毒如何急救	(51)
73. 外伤出血紧急止血方法	(52)
74. 人工呼吸与心脏挤压技巧	(53)
75. 对心脏骤停病人如何进行现场急救	(53)
76. 急性扭伤的处理	(54)

家庭活动与行为安全



1. 怎样防止从楼梯上滚落

楼梯是住宅里事故发生较多的地方,如打滑、跌跤、登空的小事故,还发生楼梯上滚落的严重事故,轻者扭伤腰,重则造成骨折,甚至危及生命。老年人由于行动不便,在室内活动时,尤应注意在楼梯上活动的安全。为此要做到:

(1)楼梯要有防滑的保证。即不能使用较滑的材料,要有地毯、花纹、条纹等防滑措施。

(2)在无墙的一边要设有栏杆和扶手。

(3)要有必要的照明,保证行走方便。

2. 怎样防止滑倒

据统计,像老人或家庭主妇这种不上班的人,在室内日行4公里。如果室内的地面条件不好,容易发生滑倒,这对于老年人的室内生活安全是不利的。特别是现代家庭装修热的兴起,有老人的家庭更要注意这一点。

要有效地防止室内滑倒,主要考虑如下措施:

(1)选择不打滑的材料:如木地板、地毯、有防滑处理的瓷砖等做地面。而目前市场上有的釉面砖是一种较滑的材料,有老人的家庭不宜选用。

(2)如果是木地板,打蜡要适可而止。

(3)室内要尽量避免有斜坡存在。

(4)老年人的鞋要精心选择,要避免穿用较滑的塑料、橡胶作底的鞋。

(5)如果是水泥、瓷砖地面,一旦泼上水,要及时擦净。

3. 老年人活动中防蹭伤

蹭伤是皮肤受磨擦产生的伤害。老年人由于行动的稳定性较差,蹭伤是经常发生的家庭事故。室内防止蹭伤主要做到如下两点:

(1)家庭用具的选择、位置的摆放,要有意识地防范可能会发生的蹭伤。

(2)家庭浴室、厨房等,可能出现与皮肤磨擦的地方,要选用光滑、柔软的材料,以减轻磨擦伤害。

4. 老年人家庭生活中扭伤的防治

老年人在日常生活中,往往因轻微劳动或运动,使身体小关节扭伤。如果发生小关节扭伤,在家里自己处理,可先用冷水袋或冷水敷于患处十分钟,以起到止血的作用。然后待4至5小时后,再改用皮肤可接受温度的热水敷于患处,活血化瘀,消除关节内瘀血。

对于扭伤关节后,常见的作法是马上用很烫的热水浸泡或燃烧白酒揉擦扭伤处,这是极其错误的,因为刚刚扭伤的关节内许多毛细血管正在出血,用热水敷或白酒揉擦,不但不能止血,反而会促使血液加快循环,使毛细血管出血越来越多。这种扭伤的关节部位瘀血的积多,肿胀就更甚,对扭伤的关节恢复越不利。正确的作法是积极采取冷敷止血措施。

对关节扭伤后,还有一种错误做法是患者盲目地揉搓患处,以为揉搓患处越用力就越能活血化瘀。其实不然,扭伤关节内或多或少会有炎症,过分揉搓患处,会使扭伤的关

节更加肿胀,反而加重了扭伤的症状。正确的按摩可以活血化瘀,舒筋通络,加快扭伤的痊愈,但用力搓揉和轻微按摩是两回事,切不可混为一谈。一旦发生关节扭伤,最好去医院治疗。

5. 老年人外伤易造成哪些部位骨折

老年人由于骨质疏松,即使轻微外伤也容易骨折。最常见为脊柱、髌部和腕部的骨折。

(1) 脊柱压缩性骨折

老年人在坐姿情况下跌倒,臀部着地,由于暴力传达到胸腰椎即可引起脊柱压缩性骨折。伤后感到腰背部疼痛,影响活动,床上翻身也感困难。严重的胸段脊柱骨折可以有下肢截瘫的危险。老年人脊柱压缩性骨折的治疗以保守治疗为主,主要有卧硬板床,腰上垫枕及进行背伸肌锻炼。

(2) 股骨颈骨折

这主要是老年人所患的伤病。多因平地滑跌单侧臂部着地而引起,老年人骑自行车摔倒亦往往至此骨折。此种骨折由于愈合较慢,并会造成骨折不愈合和股骨头缺血性坏死问题,治疗上较复杂,多需手术治疗。

(3) 前臂下端骨折

这主要多因跌倒时前扑,手部着地而引起,以粉碎性骨折多见。在下雪、下雨地面路滑时尤为多见。其治疗办法主要是早期手法复位,小夹板外固定。

老年人骨折后,并发症较年青人要多,也较严重,因此,在治疗和护理上要注意这个特点。老年人骨折应以预防为主,在公共场所、异常天气、室外活动及家庭生活中都要力

求安全,就可以有效地减少老年人意外骨折伤。

6. 老年人经常户外活动好

“生命在于运动”,这对于老年人更为重要。而久坐则不利于身体健康。久坐会引起多种疾病,并促使其更快地衰老。因为久坐能致使人体的多种脏器、器官和组织得不到锻炼,进而影响机体正常的新陈代谢和发育,使循环血量减少。此外,久坐能导致肥胖症、血脂增高、痔疮、妇科疾病、神经衰弱、消化液分泌减少、食物消化与吸收障碍,以及肺活量降低等。因此,防止衰老不宜久坐,而应适当活动和运动。

老年人多到户外去活动,不但能吸收到新鲜空气,利于身体健康,外界的自然景色与人文环境也会给心理健康带来好处。

7. 老年人如何进行科学锻炼

锻炼是老年人延年益寿的重要措施。但是锻炼也要讲究科学方法。

(1)循序渐进。运动对老年人来说不能急于求成,要循序渐进,由少到多,等到适应后,才能逐渐增加运动量。运动量增加到一定程度,要适可而止,不可贪多。

(2)经常坚持。首先思想上要认识到运动锻炼的重要性,然后通过一定时间成为习惯,持之以恒。比如开始时,早晨起不来,一犹豫就又睡了,而坚持一个月后,就会到时醒来,不再贪睡了。贵在坚持。

(3)注意安全。老人视力、听力、关节等功能均有不同程度减弱。所以,在运动前要做些准备动作,活动活动手脚,舒

展舒展身体,然后再正式活动。切不可动作过猛,转动过快。运动场所不宜在车多人多的地方,应选择在安全的僻静处;也不宜在地面不平,尘土飞扬的地方。大风、大雨、大雪天,都应暂停户外活动,可改在室内进行。

(4)医生指导。参加锻炼之前,最好到医院检查一下身体,听从医生的指导。如果患有高血压、冠心病,应避免剧烈运动,可做轻体力运动,如散步,打太极拳等。

8. 老年人科学安全运动

老年人保持正常、科学、适宜的运动,是延年益寿的好办法,但如果掌握得不好,会产生副作用。为此,要注意如下几点:

(1)科学地选择运动时间。一般来讲,在早晨、傍晚,身体正常时进行定时的运动。而在如下情况下不宜运动:炎热的天气,潮湿的气候及寒冷或刮大风时,饱餐之后,身体不舒服时(如头晕、头痛或关节痛时)。

(2)掌握合适的运动量。合适的运动量可通过不同年龄的适宜心率来控制。不同年龄的老人锻炼时的适宜心率是:60岁约96—112次/分;65岁约93—109次/分;70岁约90—105次/分;75岁约87—102次/分;80岁约84—98次/分;85岁约81—95次/分;90岁约75—91次/分。

(3)运动后要进行合理的休息。即要:让肌肉松弛下来,然后躺着休息半小时至1小时;休息后可擦洗身体或洗澡;运动中如出汗很多,应喝些淡盐水;运动后至少过1小时后才吃饭。

老年人体育活动八忌:一忌长距离的慢跑,二忌大运动

量锻炼，三忌锻炼时心率超过每分钟 110 次，四忌不做准备活动就开始锻炼，五忌运动后马上休息，六忌出现异常情况不知对策，七忌运动后马上洗澡或进餐，八忌在人多拥挤的地方或交通大道上锻炼。

9. 老年人看电视应遵循的安全事项

看电视已成为现代生活的重要部分，对于老年人应该掌握正确的看电视方法。

(1)时间应当节制。长时间看电视(每天平均 3 小时以上)可能发生“电视综合症”，出现头昏、眼花、视力减弱、眼睛干燥等症状。看电视过多会占用老年人户外活动和锻炼时间，必然会影响睡眠和休息，对身体不利。因此，老年人应合理安排看电视时间。

(2)切记不忘保护眼睛。老人看电视时一般应在 2.5—3 米远左右，两眼应与荧光屏在同一水平上，定时闭目休息，调节好对比度和亮度。做到以上几点就可以防止眼睛疲劳，达到保护视力的目的。

(3)患有心血管病、脑血管病的老年人，不宜观看刺激性过强的电视节目，以免情绪波动而引发意外。

(4)吃饭时不宜看电视，以免胃肠功能紊乱，影响自身保健。

10. 吸烟成瘾是生活方式疾病的帮凶

吸烟在我国已成为严重的公共卫生问题。烟民中男性吸烟率极高；女性吸烟呈上升趋势；老年人中的吸烟者身体状况普遍欠佳。

烟草烟气中至少含有 3800 种成分,主要的有烟碱(尼古丁)、苯并芘烃、亚硝胺、丙烯醛、乙醛、氰氢酸、酚类、镉、一氧化碳、氮氧化物和氨等等。经国际癌症研究所专家工作小组鉴定,通过动物致癌实验证明烟气中的“肯定致癌物”不少于 44 种,其中有些致癌物通过流行病学调查表明对人群也有致癌作用。环境医学上将香烟气分为主流(抽烟时直接进入吸烟者体内)和侧流(自然燃烧时直接逸入环境中)烟气两部分,经测定侧流烟气中各有害成分的含量普遍高于主流烟气。在吸烟的环境中,不吸烟者吸入了大量侧流烟气和吸烟者吐出的主流烟气,造成被动吸烟或非自愿吸烟。

有老年人的家庭,其他成员要尽量少吸烟或不吸烟。老年人吸烟更会强化对身体的危害,加速某些疾病的发展,因此,老年人更应自觉戒烟或尽量少吸烟。

11. 老年人洗澡时的安全事项

洗澡是一种健康卫生的行为,但如果不注意安全问题,也会适得其反。特别是老人,洗澡时应注意如下安全事项:

(1)老人到公共澡堂洗澡,最好有同性的小辈陪同,随时给予照顾;每次入浴时间不宜太长,如感到头晕、气闷,应立即出池;可取洗“回场浴”的做法,即先粗略洗一下,出池躺在椅上休息,喝茶,过片刻再进池接着浴洗;在家里洗浴,不要应用煤炉提高室温的做法,不要把门反锁自己洗浴,以防意外时抢救困难;洗澡时室温不宜太热,蒸气也不宜过多,窗户要留有一定缝隙,以保证老人有充足的氧气。

(2)注意防晕池。人在饥饿、血压过低、病后体虚劳累、水温过高、在热水中浸泡时间过长、体位突然改变等情况下