

健康自助

老年专辑

老来无病莫大意

● 王 晶 杜飞亚 编著

当岁月的脚步悄悄带你走近**暮年**的时候，
也许你的健康从容依旧，
而**漠视**身体出现的变化，
却必定会让你心生悔意。
更细心地**呵护**自己，
疾病才会与你**远离**！

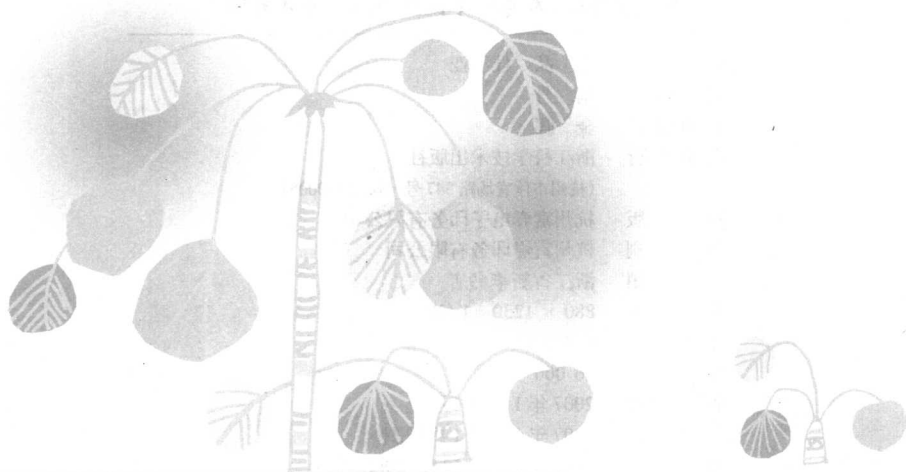


浙江科学技术出版社

健康自助 老年专辑

老来无病莫大意

●王 晶 杜飞亚 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老来无病莫大意 / 王晶, 杜飞亚编著. — 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2007. 1
(健康自助 老年专辑)
ISBN 978-7-5341-2966-7

I. 老... II. ①王...②杜... III. 老年人—保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 159840 号

老来无病莫大意 (健康自助 老年专辑)

编 著	王 晶 杜飞亚
责任编辑	刘 丹
装帧设计	金 晖
出版发行	浙江科学技术出版社 (杭州市体育场路 347 号 邮编 310006)
制 版	杭州富春电子印务有限公司
印 刷	杭州富春印务有限公司
经 销	浙江省新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6.375
字 数	86 000
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-2966-7
定 价	10.00 元

《健康自助 老年专辑》

编委会成员

李 丹 肖鲁伟

陈世权 骆华伟

黄永正 黄兆銓



- 健康从饮食开始
- 运动让你更长寿
- 老来无病莫大意
- 合理用药细思量
- 进补养生贵相宜
- 自然疗法强身体
- 谁为老人解心愁
- 学会与琐事相处
- 打开心窗说“性”福

序

二十一世纪，人类的第五次革命“健康革命”正在悄然兴起，WHO提出口号“健康新地平线，从理想到实践”。在这个关注生命和健康的时代，人们开始对传统的生活方式进行反思，无论是饮食习惯、运动锻炼，还是保健进补，以及衣食住行的各个方面，都有了更新的认识、更科学合理的方法。人们对养生的兴趣与日俱增，越来越多的人接受了健康讲座，主动要求学习健康知识，茶余饭后交流健康经验已经成了一道时代的风景线。

我面前的这套老年健康自助丛书，装帧精美，版面温馨，正是传播这些新知识的良好载体。细细读来，你会发现，这套书虽然内容不是面面俱到，但讨论的却是老年人平时最关心、最需要，或是最感到疑惑的话题。诸如“用药就像养花一样，需要一直的观察和照料”、“饮食才是健康的基础，科学的饮食决定健康”这样通俗又富于哲理的文



句，在书中俯拾皆是。

更为可贵的是，作者不只限于阐述健康观念，而是引导读者自己思考问题。比如从健康角度来说，老年人该不该给子女带孩子？不是简单地得出结论，而是结合例子进行了利弊分析，帮助读者根据自己的情况来作出决定。书中的许多内容来自于老年人的生活，来源于老年人的经验，颇具代表性，对同龄人启发很大。

要拥有健康，先要有健康的观念。

我郑重地向大家推荐这套书，并希望它给读者带来的利益将远远超过其本身的价值。

非常乐意为此书作序。

浙江省医学学术交流管理中心主任

浙江省医学会秘书长

2007年1月

前言

步入老年，身体的生理状态和功能自然会经历不可避免的衰老变化，每一个人都要面对和疾病打交道的无奈。如果您不及时了解和洞察身体的变化，不经常检查身体，做一个关注健康的有心人，那么也许您遇到的小恙，就会在不知不觉中慢慢滋长，大疾也会从此与您相伴。

其实，用健康知识去把握自己的身体并不难，积极行动一定比消极应付强得多。做个有心人也许让您会有意想不到的收获。

本书的编写目的，就是为您在面对身体这些变化的时候，让自己告别讳疾忌医的误区，正确对待身体出现的不适；与您一起来关注这样的情形是不是健康，一起来研究这样做会不会健康，一起来探讨怎样做才会更健康。

在内容上，本书提供了很多通过调查走访收集起来的实际例子，但是健康的生活状态是不能



用一个固定模式去套用的,所以您在阅读的时候千万不要看了皮毛就对号入座,而要注意就书中的故事去分析,掌握其原理和相关知识,让本书真正成为您把握健康的钥匙。

阅读本书,您可以把它看成如同了解新闻、捕捉时尚一般,用于闲暇时的消遣,也可以把它当做知识手册,用于遇到问题时解惑应急。在您获取健康知识的同时,也在品味清新空气的甘甜和芬芳,感受朝夕生活的朝气和蓬勃,慨叹晚霞夕照的多姿和绚烂。愿我们共同努力,拥抱着健康,迎接与人生春天的第二次约会!

编 者

2006年11月



常见大病可预防

安全跨越中风警戒线 / 3

及早预防高血压 / 17

学会远离糖尿病 / 26

冠心病早发现 / 32



小病小痛莫烦恼

呼噜响，真烦恼 / 41

人到老年多头痛 / 47

重新认识感冒 / 61

如何面对老年斑 / 68



您也可以防衰老

为何总犯“老糊涂” / 77

怎样告别“老掉牙” / 88

视力减退为何故 / 99

老了也可以不耳聋 / 107



肿瘤早期有信号

绝经后出血需警惕 / 117

莫把胃癌当普通胃病 / 124

大便异常提示的癌变信号 / 130

如何早期发现肺癌 / 140



身体状况可自查

自己如何测血压 / 149

怎样关注血脂水平 / 162

学会监测血糖 / 172

怎样自我检查肿块 / 184

二

常見大病可預防





有人认为,中风又称脑卒中、脑血管意外,因为是意外,所以防不胜防——否也!中风发病也是事出有因!

也有人认为,中风好像一个蒙面的“杀手”,您永远看不清它的真面目——否也!随着现代医学的发展,中风的面纱已被揭开,其来龙去脉也已清楚无疑。

如果时间抢得好,中风不但可以防,也完全可以治!

只要您做好了准备,即使是已经处在中风威胁之下的您,也可以——

安全跨越中风警戒线

【1】

准备1:知己知彼,看看“我处在中风的威胁之下吗”

①——中风会比较青睐哪些人

像所有的疾病一样,中风也有自己的一些好发人群,先来看看您有没有成为其中的一员吧!

首先,看看您是不是患有这些疾病:高血压、糖尿病、心脏病、动脉硬化、颈椎病等;其次,看看您有没有这些生活习惯:吸烟、酗酒、滥用药物、工作要求您长期静坐等;最后,看看您是否具有这些特征:体形比较肥胖、性情急躁、容易大喜大悲等。

如果您在上面列举的情形中能对上其中一两条,而且又接近50岁,那么您就应当为跨越中风的警戒线做好准备了!

2——中风发作有诱因

回忆一下您听说过的中风病例,也许下面都是您并不陌生的镜头。

病例一

刘阿姨退休以后,在家里没事,就常常约上几个伙伴一起搓麻将,后来居然就迷上了。春节期间,在“奋战”了一天一夜,一次“和牌”以后,她渐渐感到视物模糊,随后手脚麻木,不能活动了……

病例二

酒桌上,几个多年不见的老友相聚,一阵豪

爽的开怀畅饮之后，王先生正要起身发表“高论”，却发现怎么也站不起来了，手脚不听使唤，手中的酒杯也掉到了地上……

病例三

小区里的张爷爷也发生中风了。那天晚上，本来已经入睡的张爷爷听到有电话，接起来一听，是女儿从国外打来的，兴奋地一起身，就晕倒在地上了……

其他病例

辛劳一夜的某老教师，在课堂上突然不省人事；邻居大妈在看完一部连续剧站起的时候猛然跌倒；公厕里便秘的老人发生晕厥……

温馨提醒

很多中风初起时虽然是急性的，但每个中风病人都经历了一个慢性的病变过程。有些诱发因素会使这个病变过程升级，促使中风的发生。这些诱发因素大致有：①情绪波动，如过喜或过怒；②饮食不节，如暴饮暴食；③劳累过度，如睡眠不足或用力过猛；④体位改变，如从平卧或静坐突然起身；⑤大便干结，便时用力过猛。

【2】

准备2：明察秋毫，问一下“我会发生中风吗”

①——不可小视的信号

孙大爷曾经是巷子里出了名的“老顽童”，几个月前做七十大寿的时候看上去还是精神矍铄，可是就在前几天突发中风去世了。孙大爷的发病也不是没有先兆，听他的邻居说，有几次串门的时候听孙大爷说起过，那个星期以来有好几次感觉右半身发麻，眼睛发花，拿东西吃力，但几分钟之后便恢复了正常。因为对正常生活没有什么影响，所以就没有去管它，也没有引起家里人的注意……

中风中有一种叫做短暂性脑缺血发作（又称小中风）的，这种小中风发作时可能出现：感觉半边身体没有力气；说话不灵或吐字不清，甚至心里明白但说不出来；单眼或双眼视力突然显著下降，乃至一过性眼前发黑；一时间失忆，发生一时性遗忘；头晕、走路不稳等。这些症状中可能有一两项出现，并且可以反复发作，发作次数多少不等，但都有共同的特点：迅速完全恢复，不留后遗症，CT检查显示正常。这样，就很容易被