



荣树图书策划工作室
RONGSHU TUSHU CEHU GONGZUO SHI



Ernv Xiang ei Fumu De
Jian Kang He Hu

谨以此书献给天下所有的父母

儿女献给父母的 健康呵护

编著 周韞珍 胡晓晴



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

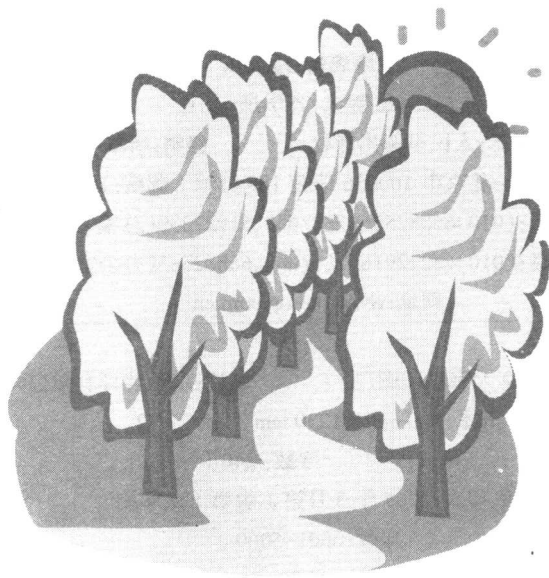


儿女献给父母

的健康呵护

ERNÜ XIANGEI FUMU DE JIANKANG HEHU

编著 周轫珍 胡晓晴



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

儿女献给父母的健康呵护 / 周韞珍, 胡晓晴编著. —北京: 人民军医出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5091-0646-4

I. 儿… II. ①周… ②胡… III. ①中年人 - 保健②老年人 - 保健 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 012161 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 甄玉孔 责任审读: 余满松
 闫树军 出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印张: 9 字数: 240千字

版、印次: 2007年3月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

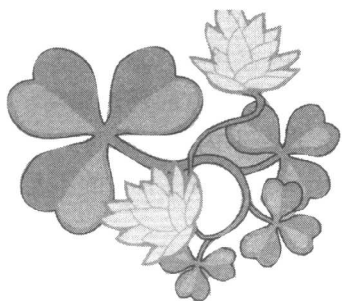
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010)66882585、51927252



内 容 提 要

尊重长辈、孝敬父母是中华民族的传统美德,怎样关爱父母的健康是做儿女们最关心的问题。本书从饮食营养、心理、生活起居、体育锻炼和疾病防治方面全面地论述了儿女们怎样关心和呵护父母的健康。本书内容丰富,知识面广,通俗易懂,深入浅出,是一本儿女们关爱和呵护父母健康保健的大众读物,更可作为儿女们赠给父母的礼品书。





前言



尊重长辈,孝顺父母是中华民族的古老传统,也是评价一个人道德水平的重要准则。在新社会当然不必唯“孝”至上,但儿女对父母从精神、生活等各方面给予关心和照顾还是非常必要的,也是晚辈对长辈应尽的赡养义务。

儿女赡养父母,不仅是从物质上负担老年人的生活保障,更重要的是从精神上关心和理解老年人。一个不容忽视的现实是,老年人由于生理上的变化,思想意识的差异,年轻人在和其相处的过程中,不免会发生若干冲突,对此,儿女都要有正确的认识和充分的思想准备,应当尽力为辛劳一生的父母创造一个舒适、愉快的生活环境,让他们无遗憾地度过幸福的晚年。

作者的心愿是希望每个儿女都能做到对父母健康的呵护!使他们健康、愉快和长寿。

本书内容共有六章,包括了饮食营养、心理、生活起居、体育锻炼和疾病防治等各方面的健康呵护。内容丰富,知识广泛,通俗易懂,深入浅出,是一本内容全面的保健读物。

限于编者水平,书中的不足或错误之处,欢迎广大读者和同仁批评指正。

作者

2006年6月

CONTENTS

● 第 1 章 延缓衰老是儿女呵护父母亲的基本目标 /1

一、人类的寿命 /2

二、衰老与抗衰老 /9

三、对父母亲防止衰老的叮嘱 /21

● 第 2 章 对父母亲生活起居的呵护 /24

一、选择适合老年人的居住环境 /25

二、使老年人有所爱好 /28

三、我伴父母去旅游 /31

四、老年人应摒弃不良的生活嗜好 /33

● 第 3 章 对父母亲饮食营养的呵护 /37

一、老年人在营养代谢方面的特点 /38





二、老年人的营养需要 /40

三、平衡膳食与合理营养 /68

四、对父母膳食的安排及呵护 /82

● 第4章 对父母亲心理健康的呵护 /88

一、心理保健对老年人的重要性 /89

二、老年人的心理特征 /89

三、老年人心理健康存在的主要问题 /91

四、心理因素与疾病的关系 /93

五、对父母心理健康的呵护 /99

六、老年心理保健十法 /102

● 第5章 对父母亲运动保健的呵护 /104

一、体育锻炼对机体的影响 /105

二、体育锻炼对健脑的作用 /107

三、体力劳动不能代替体育锻炼 /110

四、老年人应如何进行体育锻炼 /113

五、对父母亲在体育锻炼过程中应呵护的事项 /116

六、介绍几种适合老年人锻炼的体育项目 /117

●第6章 呵护父母,重视老年病的防治 /124

一、高脂血症 /125

二、动脉粥样硬化 /134

三、老年高血压 /137

四、老年冠心病 /148

五、心力衰竭 /157

六、脑梗死和脑出血 /161





七、糖尿病 /168

八、肥胖 /179

九、贫血 /183

十、老年抑郁症 /186

十一、老年痴呆症 /191

十二、头痛 /201

十三、流行性感冒 /207

十四、肺炎 /209

十五、慢性支气管炎 /211

十六、结核病 /216

十七、肺气肿 /220

十八、肺癌 /225



十九、大肠癌 /228

二十、痔疮 /233

二十一、便秘 /241

二十二、前列腺增生症 /248

二十三、骨质疏松症 /251

二十四、牙周病 /257

二十五、白内障 /262

二十六、耳聋 /266

二十七、耳鸣 /268

二十八、对长期卧床的老年患者的护理 /271



第 1 章

延缓衰老是儿女呵护父母亲的基本目标





一、人类的寿命



(一)人的寿命有多长

自然界中各种生物都有一个相对稳定的寿命期，其寿命的长短与成长期的长短有一定的正比例关系，凡成长期长者，其自然寿命也长。例如，昆虫类动物成长期较短，其自然寿命就很短，甚至朝生暮死；又如狗的成长期为2年，其最大寿命期限为10~15年；大象的成长期更长，其最大寿限可高达150~200年。至于人类的自然寿命究竟有多长，至今尚无定论，但从其成长期（20~25年）来测算，人的最高寿命可能达到120~150年。但由于环境、精神和疾病等因素的影响，真正能活到100岁的人并不多，但并不是没有，例如我国广西巴马地区百岁以上的老人就很多，被誉为长寿县；还有报道新疆曾有老人活到135岁；国外有的老人活到147岁，所以人可以活到150岁并不是可望不可及的事。目前我国有很多大城市，人的平均寿命已接近80岁。随着国民经济的发展，生活环境的提高和医疗条件的完善，长生高寿已不是绝对不能兑现的神话。

为此，维护老年人的健康，延缓其衰老过程，提高老年人的寿命，应该是儿女们应尽的一份责任。



(二)应该科学地看待年龄

寿命是指生物存在于自然界全部生命过程的时间概念，也就是生物从出生到死亡的时间。年龄则指的是从出生到迄今为止的时间，在老年医学中评价年龄的方法有三种，即时序年龄、生物学年龄和心理年龄，每一个人都存在这三种年龄。所以在衡量一个人的年龄时，应按这三种标准来评价他的年龄，由此也可鉴别出他是“未老先衰”还是“老当益壮”。下面就谈谈这三种年龄的评价方法。

 **时序年龄** 又称历法年龄，这种年龄是从时间上表示自出生经

···第1章 延缓衰老是儿女呵护父母亲的基本目标

历期间的个体年龄，这种评价年龄的方法是惯用的方法，也就是人的年龄随岁月积累而增加，一年增加一岁。

 **生物学年龄** 又称生理年龄，是按照具体个人目前机体的健康状况、生理功能的完好程度以及与普通个体对比而确定的。例如，从生理上讲，一般人到70岁，已经满头白发、齿落背驼，满脸皱纹并有褐斑等，但有的人到了这个年龄，还是精神抖擞，腰背挺直，满口牙齿，很少皱纹，看起来就像一个60岁的人，他的生理年龄就是60岁；也有的人虽然只有50岁，但他的形态已是60岁的样子了，他的生理年龄超过了实际年龄，这就是所谓的“未老先衰”。

 **心理年龄** 这种年龄是按老年人的心理功能来测定其年龄的。心理功能包括学习功能、记忆及思维水平、动作反应以及情绪意志活动倾向等。例如，一个人精力充沛、思维敏捷、动作轻巧、反应迅速、性格开朗、乐观向上，虽然已经70或80岁了，但他的心理年龄与60岁相当；也有的人虽然50岁刚出头，但其心理功能不佳，郁郁寡欢，孤独，情绪低沉，老气横秋，这种人在心理上已超过其实际年龄，远远不止50岁。

综上所述，人的时序年龄是客观存在的，年复一年的增加，不能由主观愿望和行为所改变，而生理年龄和心理年龄是可以通过体育锻炼、合理营养、文明生活方式，培养乐观性格，加强学习等来加以改变和推迟。所以要做到“老当益壮”，除老年人自身要加强注意外，儿女亦应在这些方面多加呵护，使每个老年人都能延年益寿，活得快乐，生活在高质量的晚年之中。



(三)如何预测自己的寿命

人都希望知道自己能活多少岁，如何估算自己的寿命呢？经过许多科学家的研究探索，在生物-社会-心理医学模式的指导下，通过大量的社会调查，包括对每个人的遗传基因、卫生习惯、生活方式、居住环境、经济收入、性格、职业、婚姻状况等因素的综合分析，找出各因素与人的寿命长短之间的关系，最后得出一个结论，就是人的



寿命是可估算的，这种预测虽然不是百分之百的准确，但大致可以推算出一个人的预期寿命。

1. 在预测寿命时，首先要有一个当地的预期寿命 表 1-1 就是通过当地人口统计得出来的。现以上海市的平均预期寿命表作为依据，再根据本人其他各项因素进行加减，即可得出该地区具体个人的预期寿命，上海市区居民平均预期寿命表如下。

表 1-1 上海市区居民平均预期寿命表

现年龄	预期寿命		现年龄	预期寿命	
	男	女		男	女
0	71.98	75.62	52	75.67	78.54
2	73.27	76.61	54	75.92	78.77
4	73.38	76.69	56	76.21	79.03
8	73.50	76.77	58	76.54	79.33
10	73.55	76.80	60	76.95	79.67
12	73.59	76.82	62	77.46	80.08
14	73.62	76.84	64	78.06	80.53
16	73.67	76.89	66	78.75	81.01
18	73.72	76.95	68	79.46	81.56
20	73.78	77.01	70	80.26	82.21
22	73.85	77.07	72	81.18	82.98
24	73.92	77.18	74	82.18	83.83
26	74.00	77.24	76	83.27	84.73
28	74.08	77.30	78	84.47	85.73
30	74.15	77.35	80	85.69	86.84
32	74.22	77.42	82	87.01	88.04
34	74.30	77.55	84	88.43	89.36
36	74.38	77.55	86	89.95	90.75
38	74.49	77.63	88	91.44	92.24
40	74.60	77.71	90	93.04	93.76
42	74.74	77.81	92	94.79	95.35
44	74.90	77.93	94	96.03	96.88
46	75.01	78.05	96	97.00	98.54
48	75.23	78.18	98	-	100.37
50	75.44	78.35	100	-	101.66

···第1章 延缓衰老是儿女呵护父母亲的基本目标

2. 有关影响因素和加减算法如下

(1) 遗传与家族

①祖父母（外祖父母）中有1人超过80岁者加1年，每有1人超过70岁者加半年；②父母亲中，母亲活过80岁者加4年，父亲活过80岁加2年；③父母、祖（外祖）父母、兄弟姐妹中有在50岁以前死于心脏病、脑卒中、动脉粥样硬化者，每有1人就减4年，60岁前死于以上疾病者每有1人就减2年；④父母、祖（外祖）父母、兄弟姐妹中60岁前死于糖尿病或消化性溃疡者，每有1人减去3年。上述近亲中60岁前死于胃癌者，每有1人减去3年；对妇女而言，女性近亲60岁前死于乳房癌者每有1人减去2年；⑤上述近亲中，60岁前死亡（除意外事故、自杀、他杀者外），每有1人则减去1年。

(2) 饮食习惯

①每天至少吃1顿包括所有基本营养素的饭菜者，加2年；②不能每天吃1顿高纤维素食品者，减1年；喜吃素菜水果者加1年。③每天不按时吃2顿或3顿，减1年；④经常吃下列食品：油脂（黄油、动物油）腌肉、精制白糖，每种减1年，最多减3年。

(3) 饮酒 喝适量的酒（1杯果子酒或1~3口白酒）加1年；30岁以下常喝酒，减1年；从不喝酒者不加不减；饮酒过量并经常喝醉者减8年。

(4) 吸烟 每天吸少量至半包者减1年；吸0.5~1包者减3年；吸1~2包者减6年；超过2包者减8年；不吸烟，但经常与抽烟人工作、生活在一起的也减1年。

(5) 睡眠 能立即入睡，每晚睡6~8小时者，不加不减，睡眠每夜超过10小时或少于5小时则减2年。

(6) 体力劳动及锻炼 体力劳动者加2年；每周至少进行3次体育

锻炼如跑步、游泳等，每次半小时者，加2年；工余坚持轻微的体力劳动，如每天散步1小时，加1年；不进行任何体力活动，减2年。

(7) 工作 有丰富的脑力活动，如进行创造性活动，加1年；热爱自己的工作，精神饱满者加1年；情绪低落、工作疲塌，无上进心，减1年；经常操劳过度减2年；如果60岁还适当工作，加2年；超过65岁还适当工作加3年。

(8) 性格、心情 性情文雅、随和、理智、心情愉快者，加1~3年；经常心烦、情绪低落或精神紧张、忧郁、刻板、或经常感到问心有愧、生气不安，则根据程度减1~3年；到了老年期仍感到快乐、幸福、生活中有许多乐趣，则加2年。

(9) 本身健康状况 如果患有慢性病如心脏病、高血压、肿瘤、糖尿病、溃疡病者，减5年。血压130/90mmHg，减1年；血压140/95mmHg，减3年；血压150/100mmHg，减5年（注）^①。

(10) 服药情况 长期服用有不良反应的药物或激素者减2年，不经医生嘱咐滥用药物者减2年。

(11) 婚姻

①已婚并与配偶共同生活者加1年；②男子婚后分居或离婚独居者减9年，若因妻子死去独居者减7年，分居、离婚或鳏居男子或与家庭其他成员同居则减去上述年数的1/2；③已婚女子分居或离婚减4年，寡居减3年；④男子单身未婚，25岁开始计算，每10年减2年；女子单身未婚25岁开始计算，每10年减1年。

(12) 生育情况 女性没有生过孩子者减半年，生孩子超过7个，减2年。女子生育时，年龄小于18岁，或超过35岁则减1年；如果是生一胎则加1年。

(13) 性生活 男女在更年期以前，有适度、规律而亲密的性生活者加2年。

① 注 1mmHg=0.133kPa

···第1章 延缓衰老是儿女呵护父母亲的基本目标

(14) 生活环境 空气新鲜、室内空气流通，或住市郊、农村、山区，加1~3年；生活在市区减1年，生活在污染环境中减2年。

(15) 定期体检 每隔1年定期体检1次（女性包括乳房检查，男性包括直肠镜）者，加2年。

(16) 交友 喜交友，有2个以上知心朋友者，加1年。

在预测寿命时，你可按上述各种影响因素，加的数列在左边；减的数列在右边。最后左右边的数字相加的总和看是“正”还是“负”。然后将表上查得的平均预期寿命加上或减去此数，就得出你的预期寿命。值得指出的是，预期寿命测算只是一种参考意见，只有50%的准确率，况且由于受居住地区、气候等因素的影响差别也很大。但其中有些指标如吸烟、嗜酒等不利于健康长寿的因素，一定要引起老年人的注意。



(四) 一般长寿的人都有哪些秘诀

世界各地都有不少长寿的人。我国古代曾传说彭祖活了800岁，这可能有些夸张，但活到100岁以上的人不在少数。我国现代曾有155岁的老人，缅甸曾有168岁的老人，澳大利亚曾有185岁的老人，日本人万部和他的妻子分别活了194岁与173岁，其长子152岁。匈牙利老寿星詹斯诺活到203岁，他的妻子苔露活到180岁。英国人弗姆·卡恩活了209岁，他经历了十二个英国王朝。

为什么人的寿命有这么大的差别呢？这与各种外因（包括社会因素和生物因素）及内因（主要是遗传）共同作用于人体有关。但是一般长寿老人他们有几点是共同的，也是由他们多年的经历总结出来的。这也可以说是能够使他们长寿的秘诀吧！

1. 锻炼有恒 三国时名医华佗，创编了“五禽戏”坚持锻炼，“年逾百岁而犹有壮容”，其弟子吴普向其求教。华佗说：“不少人都向我求教过健身法，我从不保守，尽心都传教了，可是很少有人做到。为什么呢？不是道理没听懂，也不是五禽

