

把 父母

Mind your PARENT'S HEALTH
的健康放在

心
上

凌一、王艳◎编著

- ❖ 孝敬父母的一本好书！
- ❖ 为父母买下这本书，将对父母的爱一起送出去！
- ❖ 请抽出时间和父母共读，父母的健康需要你的协助！
- ❖ 愿天下的父母都健康长寿！



中国轻工业出版社

把父母的健康放在心上

凌 一 王 艳 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把父母的健康放在心上 / 凌一, 王艳编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2007.1

ISBN 7-5019-5707-X

I. 把... II. ①凌... ②王... III. 老年人—保健—
基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第133912号

责任编辑: 胡玫娟 白 兰 责任终审: 劳国强 封面设计: 水长流文化
策划编辑: 胡玫娟 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年1月第1版第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32 印张: 14.75

字 数: 393 千字

书 号: ISBN 7-5019-5707-X/R · 115 定价: 25.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60716S2X101ZBW

把父母的健康放在心上

胡玫娟

最近去医院看望朋友的母亲，她很不愿意住院，怕自己将来走了，却给孩子留下债务。因为她知道自己得的是癌症。还有很多的父母像朋友的母亲一样，他们一生为了家庭操劳，舍不得吃，舍不得穿，有病了还担心花钱太多给孩子增加负担。

我们长大后，不再需要父母的呵护，甚至将他们的唠叨当成一种束缚，他们开始看着我们的脸色行事，生怕给我们增添麻烦。在我们日渐强壮的时候，我们的目光只盯着外边的繁华世界，充满着无数的期待去探寻未来；我们的心中被无数的诱惑或欲望所占领，一门心思地去实现事业的成功；但我们忘了父母在一天天老去，他们的健康需要我们的呵护。

朋友跟我说，他的母亲起先只是长了个肿块，既不疼也不痒，就没在意，后来去附近的医院看别的病时顺便看了一下，医生也说没事，所以就疏忽了，直到老人身体开始出现疼痛的激烈反应才着急去做了全面检查，结果竟是癌症。

我们大多数人在生活中都没有注意去积累有关老年人的健康知识，也没有意识去了解老年人常见病的征兆，更是忙得根本注意不到他们的心理问题，所以在病情严重了的时候我们才后悔没有早点带他们去医院好好检查。

如果我们能多知道一些关于老年人健康保健的常识，了解随着衰老可能会出现的问题，了解进入老年后会有出的心理压力和老年人常见疾病的预防知识，以及如何帮助他们调适生活面对衰老，很多

病就可以早点得到控制，很多老人就可以多点时间健康地享受他们的晚年生活。

家有一老，如有一宝。如果父母的身体健康，我们就可以放心地在外边打拼。无论成功与否，父母都会为每一个孩子感到自豪。只要父母健康在世，无论我们长到多大，走了多远，回到家叫一声爸、妈，我们就依然能找到小时候的温馨和幸福。

我们一天天长大，父母一天天老去，不要等到父母的健康出了问题才想起来要好好照顾他们，才后悔没有早点发现他们身体的异常；不要等到他们离开我们了，才后悔没有好好地孝敬他们。

把父母的健康放在心上，希望我们的父母都能健康长寿！

我们希望……

我们希望父母永远健康长寿。世界卫生组织关于健康的定义是：健康是一种在身体上、精神上的完满状态以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。简言之，就是身心健康。

怎样的老人才是身心健康的？以下8大因素最重要：

1. 双目有神。中国人看人喜欢看眼睛。眼睛是心灵的窗户，目光有神，正是精力旺盛、身体健康的标志。

2. “音律”正常。此处指声音与呼吸。观察自己的呼吸与声音，可以了解心、肺及神经功能。说话声音洪亮，语音清晰，呼吸平稳均匀，说明心气、肺气充沛有力。

3. 二便规律。小便通畅、昼多夜少、节律正常，说明泌尿系统功能正常；一两天大便一次或每天大便不超过两次，粪质干软适中，说明胃肠功能正常，也是健康的表现。

4. 身体灵活。进入老龄阶段后，肌肉变得收缩无力，关节及韧带老化，骨质增长伴有钙质流失，活动能力逐渐下降。如果此时腰直腿灵，行动敏捷有力，说明健康状况非常不错。

5. 形体适中。过分消瘦的人因蛋白质不足，抵抗力低下容易患病，而过度肥胖则是高血压、冠心病和糖尿病等疾病的重要因素。人到老年，身材不富态也不纤瘦，才是健康的一大表现。

6. 牙齿坚固。中医认为，通过观察牙齿可以了解肾气是否充足。

7. 血管柔软。血管硬化容易引起各种心脑血管疾病的发生，如高血压、高血脂、高血糖，就是典型的心脑血管疾病。

8. 心态良好。这一点对于老年健康尤为重要。很多老年人身体功能良好，心理功能却很脆弱，容易患得患失，悲观忧郁，这是一种不健康的心理表现。

如果……

有一些潜在的因素意味着衰老的发生。这些因素老人们往往自己察觉不到，必须依靠儿女或者老人身边的人才能发现。如果我们在父母身上或家里发现了以下特征时，就意味着我们需要对父母的健康状况作一个全面的评估了。此时，最好带父母去医院作一个详细的健康检查，如果有必要，可以请一个护理人员来照顾父母的生活：

1. 房间特别杂乱，衣服到处乱扔，摆在卧室的物品现在被丢进了客厅或者厨房里。

2. 房间里有较大异味。

3. 家用药品开盖保存，自己吃的什么药往往搞不清楚。

4. 蓬头垢面，衣冠不整，同一件衣服穿很久也不换洗。

5. 身体有异味，口臭。

6. 身体某部位总有青肿的现象（意味着可能摔倒过）。

7. 茶壶中茶垢厚腻或者炒锅常常着火。

8. 家里几乎没有什么新鲜食品，放在冰箱里的食物已经变质。

9. 老人常常感到困惑、焦虑，唉声叹气，对老朋友或者对儿孙失去了兴趣。

10. 容易受到那种上门推销行为的欺骗。

及早行动可以避免一些严重的问题发生。

告诉父母……

衰老不是一种疾病，它只是人整个生命中不可缺少的一部分。一般来说，年龄超过60岁的人会比其他年龄层的人更容易发生身体状况的变化，一个共同的特点就是“虚”——免疫力开始下降，机体形态和生理功能逐渐衰退，随着年龄增加，虚象更甚，这是个不争的事实。但是，每个人衰老的方式却是不同的。有些人进入80岁时仍然健康、充满活力，而另外一部分人则很早就开始出现各种老年性疾病及症状。即使在

同一个人身上，不同器官衰老的速度也不同。比如有些人的心脏功能完全正常，但肠胃功能却大大减弱。

所以，有一句话这样说，如果你认为自己老了，那么你就老了。如果你认为自己还年轻，那么你就仍然年轻，就是这个道理。

专家说……

希望自己健康长寿，是每个人的美好愿望。但是健康长寿的身体需要合理地、不断地补充健康的食物及各种营养素。我们所吃的食物如同燃料，它为我们的身体机能的正常运转提供了必不可少的能量。如果注入体内的燃料数量和质量得不到保证，那么人的健康状况也很难得到保证，对于身体机能开始衰退的老年人更是如此。

人体内的细胞数量多达百亿，每个细胞每天都需要持续不断的营养供给以达到最佳工作状态。食物会影响到所有这些细胞的状态，进而影响到个体生命的各个方面：情绪、精力、性欲、思考能力、睡眠习惯以及整体健康状况。从今天开始，跟着我们一起来了解你的饮食营养吧，让健康的食物及饮食习惯打开你的长寿之门。

了解本书……

作为老年保健的倾力之作，本书的知识有三大特点：讲述您不知道的，您想知道的，您该知道的。本

书力争以最简洁的语言，告诉您在身体护理、日常运动、心理调养、饮食健康、疾病防治方面采取什么样的护理与保健方法，以及遇到紧急情况时应该采取什么措施，先做什么，后做什么，医生可能会做什么，你该配合做什么等等。您需要做的，就是用一种明确的、符合逻辑的阅读方式跟着阅读。

前言

孝心无价，生命有期

每一个赤诚的孩子，都曾在心底向父母许下“孝”的宏愿，相信来日方长，相信水到渠成，相信自己必有功成名就、衣锦还乡的那一天，然后再来慢慢尽孝。然而现实往往没有想像的那样完美，很多时候，就在我们功不成名不就的时候，父母就离开了人世。也总是在父母离开人世的那一刹那，我们才会顿然醒悟没有对父母尽到孝心，我们才会感到时光匆匆，人生短暂。当发现一世恩情无法报答，已为时甚晚！

所以，趁着父母健在，好好爱护他们吧！

尽孝的形式有千千万种，有人摆宴席邀亲朋给父母贺寿，有人在母亲节给妈妈买朵花，有人经常去父母家做家务……朴素的还是华丽的，其实都不重要，在工作之余常常回去看他们一眼，同他们说说话，也许就已足够。

看看你自己，总是有许多借口止住了你回家的脚步，工作太忙，没有时间，没有金钱，没有房子……外在的荣耀对于你来说是如此重要，但是对于父母来说，根本就不重要。西汉杨雄在《扬子法言》中说

到，“孝，莫大于宁亲。宁亲，莫大于宁神。”就是说，让父母有一个安宁的住所，使他们有一个愉快的心情。孝顺父母不一定要有钱给父母才是孝心，对于老人而言，他们不在乎整日吃山珍海味，看等离子彩电，尽自己的所能，凭劳动挣钱，不让老人为自己担心，全家欢聚一堂，老人含饴弄孙，即使一日三餐粗茶淡饭，谁又能说你不孝呢！

那么，孝心之本是什么？

我们的孝心得以实现的前提是父母在，而父母在，就需要身体好，要想身体好，就需要保住健康，如何能保住父母的健康，就需要让父母多开心，可以陪父母郊游、聊天；还需要让父母提高免疫力，自身能抵御并治疗病痛。因此，从这个意义上来说，孝心之本，是父母健康。

基于这个目的，我们怀着一颗赤诚之心为你奉上这本关于父母的健康书。这不是一本普通的老年读物。作为健康书籍，它所包含的丰富内容可以作为父母的枕边读物时时翻阅；作为一本爱心书籍，我们希望你选购这本书之日起，将对父母的爱一起送出，同时能在百忙之中抽出时间与父母共读，书中有很多内容需要你的协助，因为护理老年人往往并非他们自己就能完成。

如果，你为父母买下了这本书，就请亲自送到他们手中吧。如果，你没有买这本书，也请在放下书本

后，给远在家乡的父母打一个电话，问问他们是否安好，让他们听听你的声音……

愿天下所有父母都健康、长寿！

目 录

第一章 了解您的身体 / 1

一、最明显的身体信号 / 2

(一) 皮肤 / 2

(二) 头发 / 11

(三) 眼睛 / 16

(四) 耳朵 / 23

(五) 鼻子 / 29

(六) 牙齿 / 32

(七) 四肢 / 39

(八) 尿液 / 49

(九) 粪便 / 50

二、抗击衰老的对策 / 58

(一) 衰老的因素 / 59

(二) 自我诊治与护理 / 67

第二章 吃出一身好健康 / 72

一、了解您的食物 / 73

(一) 健康的食物VS不健康的食物 / 73

(二) 搭配您的食物 / 81

二、如何安排四季饮食 / 97

(一) 春季饮食 / 97

(二) 夏季饮食 / 100

(三) 秋季饮食 / 103

(四) 冬季饮食 / 107

三、不同现象的饮食调理 / 111

第三章 让生命动起来 / 152

一、最适合您的健康运动 / 153

(一) 散步 / 153

(二) 倒走 / 155

(三) 跑步 / 156

(四) 游泳 / 157

(五) 爬楼梯 / 159

(六) 平衡锻炼 / 160

(七) 关节功能锻炼 / 161

(八) 太极拳 / 162

(九) 气功 / 163

(十) 压腿 / 165

(十一) 其他 / 167

二、开出您的运动处方 / 169

(一) 运动的最佳时间 / 169

(二) 运动场地选择 / 170

(三) 运动的细节建议 / 171

三、身体异常时的运动 / 178

(一) 肥胖 / 178

(二) 高血压 / 179

(三) 冠心病 / 180

(四) 颈椎病 / 181

(五) 气喘病 / 183

- (六) 糖尿病 / 185
- (七) 关节炎 / 186
- 四、娱乐活动 / 190
 - (一) 读书 / 191
 - (二) 写作 / 192
 - (三) 绘画 / 192
 - (四) 下棋 / 192
 - (五) 跳舞 / 193
 - (六) 垂钓 / 194
 - (七) 养花 / 197
 - (八) 外出旅行 / 198

第四章 建造您的心理家园 / 204

- 一、失落的银发族 / 205
 - (一) 老年阶段的心理 / 205
 - (二) 老年人的心理需求 / 207
 - (三) 心理健康自测 / 209
 - (四) 不良心理的危害 / 210
- 二、您正面临的压力 / 211
 - (一) 身体健康 / 212
 - (二) 经济保障 / 214
 - (三) 退休 / 215
 - (四) 孤独寂寞 / 218
 - (五) 怀旧 / 220
 - (六) 丧偶 / 225
 - (七) 死亡 / 228
- 三、最常见的心理疾病 / 232

(一) 更年期综合征	/ 232
(二) 抑郁症	/ 236
(三) 恐惧症	/ 241
(四) 疑病症	/ 242
(五) 阿尔茨海默症	/ 244
四、设计“后半截”生活	/ 249
(一) 做个快乐老人	/ 250
(二) 朋友的妙处	/ 253
(三) “老来俏”	/ 256
第五章 一切疾病均可预防	/ 259
一、生命指征的自我监测	/ 260
(一) 体温	/ 260
(二) 脉搏	/ 264
(三) 呼吸	/ 266
(四) 血压	/ 268
二、常见病症的防治与护理	/ 272
(一) 贫血	/ 272
(二) 高血压	/ 275
(三) 高血脂	/ 280
(四) 冠心病	/ 289
(五) 糖尿病	/ 301
(六) 类风湿关节炎	/ 308
(七) 痛风	/ 311
(八) 骨质疏松	/ 317
(九) 慢性胃炎	/ 322
(十) 慢性支气管炎	/ 326