



老年调养

LAONIAOTIAOYANG XINZHISHI

新知识



☆最好的运动是步行
☆最好的心情是宁静

编著/杨 玺



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

“最好的医生是自己”系列丛书

老年调养新知识

LAONIAN TIAOYANG XIN ZHISHI

杨 玺 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年调养新知识 / 杨玺编著. —北京: 人民军医出版社,
2007.11

(最好的医生是自己系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1251-9

I. 老… II. 杨… III. 老年人—保健—普及读物 IV.
R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 150081 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 蔡苏丽 责任审读: 张之生

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

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 13.25 字数: 136 千字

版、印次: 2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 25.00 元

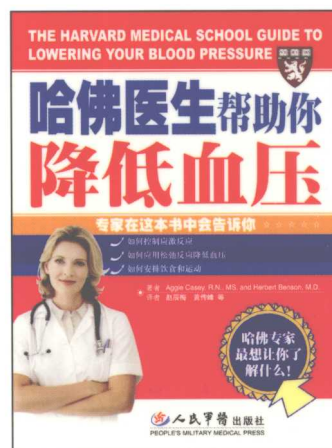
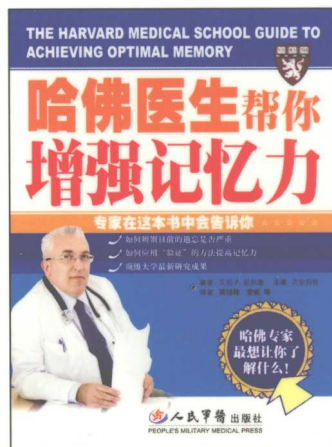
版权所有 侵权必究

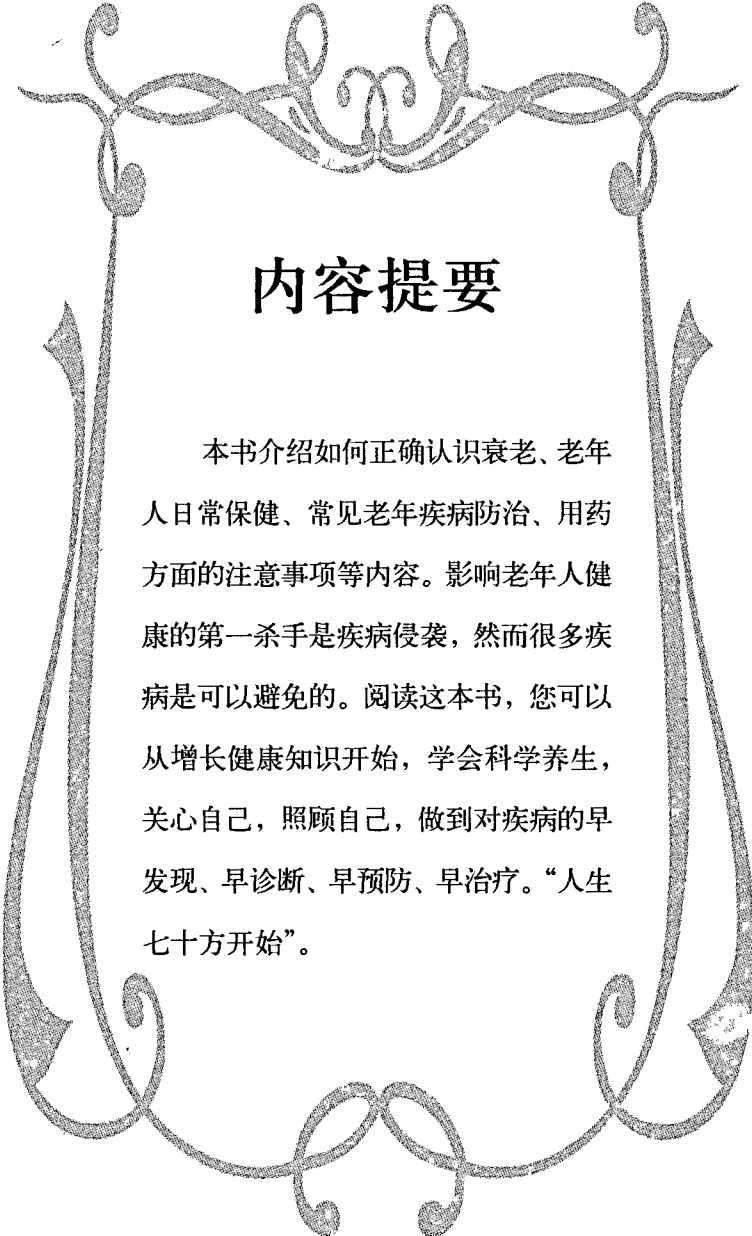
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

老年调养 新知识

LAONIAN TIAOYANG XIN ZHISHI





A decorative border with symmetrical floral and scrollwork patterns, framing the central text.

内容提要

本书介绍如何正确认识衰老、老年人日常保健、常见老年疾病防治、用药方面的注意事项等内容。影响老年人健康的第一杀手是疾病侵袭，然而很多疾病是可以避免的。阅读这本书，您可以从增长健康知识开始，学会科学养生，关心自己，照顾自己，做到对疾病的早发现、早诊断、早预防、早治疗。“人生七十方开始”。

前言

过去 50 岁的人已是“半百老翁”，而今还是“风华正茂”；过去说“人过七十古来稀”，而今常讲“人生七十方开始”。

进入老年期，最令人向往的是有强壮和健康的体魄。然而，随着年龄的增长，人的生理、心理及机体的免疫功能都将发生变化，对疾病的抵抗力逐步下降。人到 60 岁以后，全身各组织、器官的功能出现明显的衰退，俗称“老化”。影响老年人健康的第一杀手是疾病的侵袭，如高血压、心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病，其发病率一般随年龄增长而呈进行性升高趋势。老年人患病率远高于其他人群，且带病期长，康复缓慢。

老年人都希望自己的晚年能过得幸福，活得健康。要保持幸福、健康，就一定要将健康和长寿的金钥匙掌握在自己手中。正如前世界卫生组织总干事中岛宏所述：“许多人不是死于疾病，而是死于无知”，“不要死于愚昧，不要死于无知，因为很多病是可以不让它发生的，是可以避免的”。因此老年朋友们应当从增长健康知识开始，学会科学养生，自己关心自己，自己爱护自己，自己保护自己，自己照顾自己，以便做到早期发现、早期诊断、早期预防、早期治疗各种老年性疾病。

为了使广大群众，尤其是老年朋友们能够更多地了解和掌握防病治病

的有关知识，我们精心编著了这本书，其适宜于所有的老年人阅读，希望该小册子能够成为广大老年朋友们的益友。

本书是作者在结合20余年临床工作经验的基础上，并参阅大量科普文献编著而成。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。然而，由于作者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨 玺

目 录

一、老年人健康与衰老	1
(一) 老年人健康的标准及生理变化特点	1
老年人健康的现代标准	1
老年人的生理特点	2
健康老年人啥模样	5
(二) 老年人延缓衰老有妙招	7
人体衰老的特点	7
人衰老有 3 个指标	7
避免催人早衰的因素	8
延年益寿“5 字经”	9
老年人的抗衰食品谱	10
延缓衰老 1 日 3 练	12
延缓脑衰老 7 法	12

二、老年人的日常自我保健常识 14

(一) 老年人日常生活保健须知 14

老年人享受生活与健康长寿 14

老年人更需要呵护 15

“加减乘除”与健康长寿 16

老年生活别颠倒轻重 18

老年人保健 6 标准 19

老年人养生“7 诀” 20

老年人养生 16 宜 21

养生娱乐法 22

“4 勤”助长寿 25

老年人生活宜讲“数字化” 26

老年人要远离 3 个“3” 26

“3 个半分钟，3 个半小时”的老年人养生要诀 27

怎样做一个“老少年” 27

老年人静养并非不运动 29

阳光—老年人不可缺少的营养 30

老年人健康离不开水 31

人老了，睡眠时间就该减少吗 32

老年人如何保证睡眠 33

老年人选哪种睡姿好 34

老年人暑天防中暑	35
老年人越冬 8 不宜	36
老年人护肤, 营养为主	37
老年人洗浴水温别超 40℃	39
老年人的日常生活 19 禁忌	40
(二) 老年人日常保健的注意事项	43
老年人体检有重点	43
老年人夜间难受不能“扛”	44
老年人动作悠着点	45
老年人不宜穿“老头鞋”	46
老年人跌倒如何扶	47
老年人不要揉膝盖	48
老年人坐便好	49
老年人应重视便秘	50
(三) 走出老年人日常生活及保健的种种误区	50
走出晚年生活的误区	50
走出老年保健的 8 误区	51
 三、老年人的饮食保健	 53
(一) 老年人的饮食保健总则	53
老年人的合理饮食	53
老年人如何饮食保健	54

银发一族的饮食保健	54
健康长寿饮食原则 6 “点”	54
老年人健康饮食 “11 要”	55
(二) 老年人要会吃	57
老年人饮食贵在 “变”	57
老年人的营养食谱	58
老年人不要怕吃蛋	59
烹调得法, 老年人能吃红烧肉	60
三高老年人宜吃猪血	60
老年人适当吃点儿甜	61
老年人要常吃带馅食品	62
老年人饮食越清淡越好吗	62
老年人更需合理补充微量元素	63
怕冷的老年人吃点儿啥	64
牛奶对老年人最有益	65
老年人常喝酸奶好	66
老年人不妨多喝点豆浆	67
老年人吃水果的学问	67
老年人要学会喝水	68
老年人的饮食注意事项	69
老年人要避开饮食误区	70
(三) 老年人的四季饮食调养	71
老年人春季饮食调养	71

老年人夏季饮食调养	73
老年人秋季饮食调养	74
老年人冬季饮食调养	76
(四) 老年人饮食保健的禁忌	77
老年病人的饮食禁忌	77

四、老年人的运动保健

60 岁开始锻炼不晚	79
老年人如何运动最科学	80
老年人运动收获健康	81
“复合运动”更有益于老年人	82
慢走比快走更适合老年人	82
老年人坚持慢跑锻炼有什么好处	83
适宜老年人的床边锻炼	84
老年人如何安全健身	85
老年人晨练应注意什么	86
老年人春练要适度	87
老年人健身的 5 忌 7 戒	88

五、老年人如何戒烟限酒

吸烟对健康的危害	90
老年戒烟为时不晚	91

戒烟可分 10 步走	91
戒烟的“9”好处	93
适量饮酒，健康久久	93
适量饮用葡萄酒有利健康	94

六、老年人的心理保健

(一) 老年人要注重心理保健	96
老年人心理健康 10 条标准	96
心理是影响老年人健康的主因	97
老年期常见的心理问题	97
离退休情感障碍要早防	98
老年人要有自己的空间	100
“空巢”老年人心理巧应对	101
老年人需要精神赡养	102
(二) 老年人如何心理调适	104
希望—老年人身心健康的支柱	104
老年心态掌握“一二三四五”	105
老年人心理的自我调节	106
心理衰老也有法推迟	106
老年人保持身心健康 10 法	107
老年人心理平衡 6 要诀	108
怎样改善老年人的心理环境	109

老年人心态年轻有 7 招 110

怎样应付老年人抑郁症 111

七、老年人疾病的预防保健 113

(一) 老年人的患病特征及蛛丝马迹 113

老年人平均带病期 13 年 113

老年人患病易“表里不一” 113

防范老年期的危险因素 114

老年人的冬季防病谱 116

老年人夜间常发哪些病 117

老年人几种常见疾病征兆 118

值得老年人警惕的得病信号 119

别凭感觉判断病情的轻重 121

老来瘦不可掉以轻心 122

“返老还童”可能是病 123

老年人“气短”要当心 124

老年人疼痛隐患多多 125

(二) 老年人常见病的防治 126

老年人感冒别大意 126

老年人怎样防治感冒 126

老年人感冒慎选药 126

肺：老年人抗病第一关 127

如何远离肺部感染	128
当心老年肺炎	130
老年人当心无热肺炎	131
预防老年肺炎的窍门	132
老年人得了肺炎该怎么办	133
老年人要正确防治慢性阻塞性肺疾病	134
老年肥胖者如何减肥	135
应对老年血脂异常的“5套车”	136
老年性高血压患者的保健方法	137
老年人降压3忌	138
老年人血糖高的饮食控制	139
糖尿病的保健措施	140
怎样保持血管年轻	141
动脉硬化的食物选择	141
减少心血管病的3要素	142
老年人要警惕心肌梗死	143
老年人警惕无预兆急性心肌梗死	144
老年人心力衰竭须防误诊	145
老年人要早发现脑血管病信号	147
老年人要关注脑出血	148
梳头10分钟预防脑血管病	149

睡前1杯水可防脑血栓	149
脑梗死的保健措施	150
老年人当心血管瘤	152
老年人当心下肢动脉硬化闭塞症	153
及早发现老年痴呆苗头	154
10个好习惯让你远离老年痴呆	155
动手做操预防老年痴呆	156
哪些食物预防老年性痴呆	156
为什么老年人容易患癌症	158
警惕癌症早期症状不可忽视	159
常见癌症的预防措施	160
警惕老年性消化性溃疡	160
老年性消化性溃疡康复保健的措施	161
老年胆石症凶险要人命	162
老年人患胆结石如何治	163
老年人当防食物性肠梗阻	163
对付老年性便秘的7招	164
老年人尿频食疗方	165
老年人尿频的药膳	166
老年人贫血不一定缺铁	167
老年人贫血为何要做肿瘤相关检验	168
谨防贫血伤了“心”	169