

健康自助

老年专辑

学会与琐事相处

●周 枫 郭裕凡 编著

也许你曾经的健康，得益于合理的**饮食**，
或许你强健的体魄，来自于不懈的**运动**，
却不知生活中的**琐事**，
可以在不经意间左右健康的步伐。
请从生活中的**点点滴滴**做起，
不要让琐事影响你的健康！



浙江科学技术出版社

健康自助 老年专辑

学会与琐事相处

●周 枫 郭裕凡 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会与琐事相处 / 周枫, 郭裕凡编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2007.1

(健康自助 老年专辑)

ISBN 978-7-5341-2902-5

I. 学... II. ①周...②郭... III. 老年人—生活方式
IV. C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162595 号

学会与琐事相处 (健康自助 老年专辑)

编 著	周 枫 郭裕凡
责任编辑	梁 峰
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	6.5
字 数	88 000
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-2902-5
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 黄兆鋆



- 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。

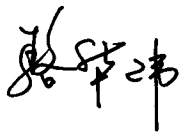
要拥有健康，先要有健康的观念。

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

卸下了工作的重担，生活变得如此简单而又如此琐碎，简单到觉得空虚，琐碎到无所适从。从吃喝拉撒，到衣食住行；从个人爱好，到与人相处；从日常护理，到急病自救，这些简单的琐事无时无刻不在影响着我们的生活。然而很多时候，我们只是缺少正确的态度和科学的方法，传统知识的谬误以及理所当然的想法会使我们的健康慢慢褪色。事实上，科学应对生活琐事，会使我们的健康在不知不觉中重放光彩。

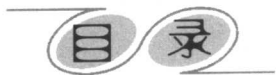
《学会与琐事相处》就是教您在面对逐渐衰老的变化时，如何养成良好的生活习惯，让您可以从关心自己的吃喝拉撒、衣帽鞋袜开始，关心自己的健康；同时培养琴棋书画的兴趣，结交更多的老年朋友，让琐事缠身的您可以听听大伙儿和专家的意见，抛开传统的枷锁，还自己一个自主的空间。

本书采用了引言—正文—后记的形式，可以在寻找自己感兴趣的文章的同时提高浏览效率。内容上虽然提供了很多通过调查走访收集起来的实际例子，但是生活不是茶艺表演，不是一杯要装在特定的杯子里面、用特定的姿态来品尝的龙井，所以遇到类似情况，千万不能看了皮毛就对号入座，更不能拿着例子中的人和事去取笑或指责别人，而要注意从书中的分析，掌握其原理，充分利用小知识和小建议，然后选择适合的“杯子”和“姿势”来解决自己的问题。

阅读《学会与琐事相处》，可以像了解新闻、捕捉时尚的生活方式一样，用于闲暇时的消遣，在获取健康知识的同时，品味生活的甘甜和芬芳，感受生命的朝气和蓬勃，赞叹晚霞的多姿和绚烂。愿我们共同努力，让身边的琐事如干柴般燃烧最美的夕阳！

编 者

2006年11月



吃喝拉撒

我也爱吃零食 / 3

喝水也有大学问 / 10

今天你“拉”了吗 / 22

洗脸洗脚有讲究 / 30

洗澡有八忌 / 37

我每天睡 4 个小时够吗 / 44



衣帽鞋袜

老人穿衣该如何对待“捂” / 53

御寒物品不能马虎 / 61

穿什么鞋才健康 / 67

我的假牙怎么这么难受啊 / 73

老花镜，你注意了吗 / 79

我看我的白头发 / 89



琴棋书画

怎样钓鱼有益健康 / 99

我养什么花好 / 105

养宠物真的不好吗 / 113

学学书画好处多 / 123



烦心琐事

麻将，我该拿你怎么办 / 131

你想过再戒烟吗 / 141

我该给子女带孩子吗 / 149

你会和子女住在一起吗 / 154

旅游经验大家谈 / 160

早点立遗嘱 / 166



护理和急救 Q & A

三

吃喝拉撒



都说“返老还童”，的确，人老了，嘴也馋了，看见零食，总想尝尝鲜、解解馋。都说“吃零食有害健康”，是这样吗？

我也爱吃零食

都说老来馋，说到零食，口水就下来了把！想到什么了？

甜而不腻的糖果，香香的糕饼，各式蜜饯，还有各种水果、炒货等等，相比之下，一日三餐单调了好多，怎么能不心动呢？可是都说零食不是好东西，一边是健康，一边是口福，究竟何去何从，于是就会产生这样的疑问：零食真的有害健康吗？

现在可以郑重地告诉你：

正确地食用零食非但不会损害健康，还对人的身体大有益处。

【1】

我们需要吃零食

①——健康老年人需要吃零食

一般来说，一日三餐就可以满足人体对营养物质的需求。但是，老年人就不一样了，老年人的消化和吸收功能明显减退，如果每餐饱食，就会给胃肠造成负担，使消化不良。如果每餐吃七成或八成饱，在两餐之间感到饿了，吃一点易消化、富于营养的零食，既可保证老年人的正常营养需求，又不会给胃肠造成过重负担。

除此以外，咀嚼零食还可锻炼脸部肌肉，增加唾液分泌，而细嚼慢咽也可达到“口齿保健”的效果。

②——某些疾病患者需要吃零食

某些病人，比方说糖尿病患者，一顿吃得多会造成血糖迅速持续升高，对病情不利。而将一日三餐的食量分为六餐或七餐来吃，就可解决糖尿病人忌讳的血糖持续迅速升高的问题，这就需要在餐间加吃点零食。

【2】

零食怎么吃才健康有很多讲究，一起来 看看下面几个注意点

注意一

有选择地吃健康零食

陈奶奶快70岁了，平时在家无聊时就喜欢吃点东西，她家常备有糖、蜜饯、果脯等。很多时候也不是肚子饿，只是看到这些储物盒，陈奶奶就不自觉地掏一点吃吃。陈奶奶也有烦恼：越来越胖了，牙齿也快掉光了。

陈奶奶的问题极有可能是这些零食造成的。老人味觉衰退，故一般口味较重，喜欢尝些蜜饯、果脯之类的食物本无可厚非。但在制作这些食物的过程中，营养物质基本被破坏，除了大量热能外，几乎没有其他营养，而这些热能又很容易使人发胖。同时它们当中又有很多食品添加剂如色素、人工甜味剂等，多吃对健康不利，最好少吃。

有人觉得吃些无营养的零食，既可解馋，又可防止肥胖，真是这样吗？

以果冻为例，虽没什么营养，却比较受大众喜爱。其主要成分海藻酸钠、琼脂等都属于膳食纤维，不易被人体消化吸收。而且吃多了会影响

人体对蛋白质、脂肪的消化吸收，也会降低对铁、锌等无机盐的吸收率。此外，果冻中还要加入人工合成色素、食用香精、甜味剂、酸味剂等，对健康有很大影响。

小贴士

吃太多甜味零食可能会令人衰老

以色列科学家对老鼠进行过试验，他们给老鼠喂糖果，每千克体重每天喂12.5克糖果，连续1年，结果发现，老鼠的皮层和骨骼都出现了老化。基于某些相似性，推测人类也会出现这种情况。

那老年人应该吃些怎样的零食呢？

首先当然是一些营养丰富的。老人的零食要补充正餐中所缺乏的营养，可以选择牛奶、水果，也可自己简单烧煮些东西，如鸡蛋、土豆、绿豆等。

其次可以选购些既容易消化、易咀嚼，又有香味的糕饼，如芒果、巧克力布丁以及市场上适合糖尿病患者的无糖饼干、苏打饼干等，这些食品既方便食用，又易保存。而奶油蛋糕、月饼等油大、糖多的食品应尽量少吃或不吃。

另外，一些零食还有一定的养生健美功效，如葵花子养颜、花生防皮肤病、芝麻防皮肤癌、胡