

亲情树系列

纳兰◎编著

生活细节决定身体健康
维护生命之树常青的120个细节



老年健康

孝敬父母的健康枕边书

手册

细节篇

江西美术出版社

■ 亲情树系列

老年健康

孝敬父母的健康枕边书

纳兰◎编著

手册

细节篇

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年健康手册·细节篇 / 纳兰编著. —南昌: 江西美术出版社,

2007. 9

(亲情树系列)

ISBN 978-7-80749-210-8

I. 老… II. 纳… III. 老年人—保健—手册

IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123411 号

老年健康手册·细节篇

编 著 纳 兰

特约编辑 鲁志学 赵世蕾

责任编辑 刘 芳 陈 军

美术编辑 石永歌 周思欣

策 划 雅歌文化

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿信箱 yagewh@163.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (787×1092)

字 数 400 千

印 张 42.5

定 价 64.00 元 (全两册)

书 号 ISBN 978-7-80749-210-8

Part1 老人长寿篇

- 为何说长寿始于健康 /3
- 哪些人会长寿 /5
- 衰老,首先老什么 /6
- 老年长寿者有什么特征 /17
- 老年人健康的原则 /21
- 老年养生重在要讲究平衡 /22
- 老年人保健的基本要点 /25
- 特别提醒:延缓老年人脑细胞的衰老 /30

Part2 免疫力篇

- 免疫系统是人体的忠实卫士 /35
- 饮食是提高免疫力的重要途径 /39
- 睡眠左右着你的免疫力 /42

运动可提高免疫力 /53

心理与免疫力 /56

中药与免疫力 /58

针灸与免疫力 /64

Part3 绿色饮食篇

老年人的营养需要 /73

老人饮食与疾病 /80

合理的营养与膳食 /82

老人膳食的基本原则 /87

老人食养与食补 /90

老年人能否吃蛋黄 /91

老年人切记,少盐益寿 /92

常吃水果可防衰老 /94

老年人宜补钙 /95

老年人宜食粥 /96

食醋健身又防病 /97

吃素好处多 /97

老年人与食物纤维 /98

饮酒不宜过量 /99

不宜偏食植物油 /100

老年人喝咖啡应注意什么 /101

人过老年留神晚餐 /102

核酸使人延年益寿	/104
怎样食补有益	/104
适宜老年人的功能食品	/106
适宜于老年人体重不足的饮食	/108
老人常见疾病的饮食调养	/109
老人如何喝水	/130
老人如何饮茶	/136
老人如何饮酒	/139
夏季喝啤酒的学问	/142
老人应常喝奶	/145
老人饮豆浆要注意什么	/152
吃肉的学问	/153
吃鱼的学问	/159
如何吃海鲜更安全	/163
吃蛋类食物的学问	/168
吃蔬菜的学问	/171
绿色蔬菜怎样吃	/173
吃水果的学问	/179
科学食用味精	/186
餐时加盐法,保君寿与康	/188
嗜咸贪辣易留病根	/189
警惕配制酱油藏毒	/190
吃醋和食油的禁忌	/192



老年人应知的食物常识	/194
膳食的酸碱搭配	/200
身体的营养报警信号	/202
进食时间的科学	/203
“老年早餐”势在必行	/205
老年人吃的方法	/207
饮食三不宜及误区	/210
警惕蔬菜中的硝酸盐	/214
有利于防癌的烹调方法	/215
当心烹饪时产生致癌物	/217
怎样才能避免食物中的毒素	/220
食物科学搭配	/223
食后养生	/229

Part4 锻炼 运动篇

生命在于运动	/233
运动能延缓躯体的衰老	/234
运动能使大脑运转良好	/236
运动能防治疾病	/237
老年人的运动原则	/239
老人运动保健的科学安排	/243
运动保健的自我监督	/251
老人保健的运动处方	/253

散步对身体的益处	/255
老年人爬楼健身	/258
老年人倒步行走	/260
老年人打太极拳	/261
老年人太极推手	/264
老年人不妨玩玩健身球	/266
老年人舞太极剑	/268
老年人喜爱的门球运动	/272
老年人怎样投掷飞镖	/274
台球健身	/275
老年人板凳健身	/277
老年人伏案保健操	/280
看电视中的保健	/281



Part5 心理保健篇

为什么说养生必须先养心	/285
常见的心理需求有哪些	/285
老人有哪些精神寄托	/287
老年心理健康的标准是什么	/287
怎样判断自己的心理是否健康	/288
老年人心理卫生保健要注意什么	/289
身心和谐与健康有何关系	/291
老年人的心理类型有哪些	/292

固执是老年人特有的性格特点吗	/294
哪些因素能改变老年人的性格	/295
心理衰老是怎么回事	/296
心理衰老的主要表现有哪些	/297
老年人如何自测心理衰老	/300
防止心理衰老的方法有哪些	/301
如何改变环境以减轻心理压力	/304
如何进行意志锻炼	/305
为什么不可奢求过高	/307
什么是自我宽容法	/307
如何防止和消除心情不愉快	/309
为何说老年人娱乐宜适度	/310
身心愉悦有哪“五然”	/310
什么是老年“十乐”	/312





健康长寿是人类最美好的向往之一。

经过漫长的生活实践和科学研究,人们渐渐认识到,影响人类健康长寿的因素除先天遗传因素外,还与社会环境、自然环境、医疗条件以及生活方式等诸多因素有密切的关系。

据世界卫生组织言,人类之所以能健康长寿,气候条件占7%,医疗条件占8%,社会因素占10%,遗传因素占15%,而60%取决于自己。

这就是说,健康长寿中,我们人类最为能动的因素是自我保健。

这也就是说,老年人的健康长寿也可以通过自我保健来实现。

那还等什么? 现在就开始——



为何说长寿始于健康



人的确是一个非常复杂的造物,他不仅有血有肉,而且有七情六欲;同时人还生活在一个具有千丝万缕联系的特定的人类环境中。可以说,时至今日,人类对自身的奥秘还远没有揭示清楚,对自身的潜力也还远远没有开发。就拿人的寿命来说,目前绝大多数人还未能活到自然尽头而“享尽天年”。

人到底能活多久,也就是说,人的自然寿命究竟有多长,这是人人都极为关注的问题。为此,许多学者曾做过不少的研究。现在大体上有以下一些估算方法。

估算方法

1

人体自然寿命相当于细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人体的细胞自胚胎开始分裂,平均每次分裂周期约为2.4年,可分裂50次以上。因此自然寿命应该在120岁左右。

估算方法

2

从理论上讲,人类的寿命与哺乳动物的寿命有某些共同规律性。通常认为,哺乳类动物的最高寿命为其性成熟时的8~10倍,人在14~15岁左右性成熟。据此推算,人的最高寿命应为112~150岁。

估算方法

3

动物中凡生长期长的,其寿命也长,故有学者认为哺乳动物的寿命是其生长期的5~7倍,人的生长期为20~25岁。据此估算人的自然寿命应该是100~175岁。

估算方法

4

新近,生物学家利用选择性培养使果蝇的寿命提高了1倍;通过改变某一基因使线虫的寿命延长了70%;此外,用超低热食物喂老鼠,竟使其寿命达到了相当于人活到160岁的水平。

综上所述,经科学估算,人的自然寿命应为120~175岁之间。换句话说,人是有可能活到120岁以上的。然而,人要活到120岁以上,也绝非易事。

一切良好愿望的实现都始于健康,长寿者是最自然最成功的人。一代伟人邓小平就是楷模和例子。长寿离不开健康,现代医学研究表明,一个健康的人至少可以活到130岁,足见健康才能长寿。

那么什么是健康?世界卫生组织就确定了健康的十条基本标准:

健康的十条基本标准

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张疲劳。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔。
- (3) 善于休息,积极用脑并注意起居规律。
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙根颜色正常,无出血现象。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

我们在现实生活中,不妨经常用这十条基本标准对照,随时注意调整,不失为自我保健的好方法。

哪些人会长寿



一般地,女人比男人长寿。

据各国统计,女性的平均寿命比男性长 3 ~ 7 岁。女人为何比男人长寿?可能与下列因素有关。

(1) 男性染色体“XY”结构容易发生畸变,女性染色体“XX”结构具有先天免疫功能。

(2) 女性有两个 X 染色体,男性只有一个。许多遗传性疾病的基因存在于 X 染色体上。因而女性 X 染色体上倘若只带有一个遗传性疾病因子,则不会发病;而男性只要带有一个遗传性疾病因子,即可发病,就容易引起诸如血友病、遗传性骨肉萎缩症等疾病。

(3) 女性在 40 岁以前均可分泌雌激素,雌激素有延缓疾病发生的作用。因而女性在 40 岁以前,因心脏病致死的人数仅为男性的 1/3。男性进入青春期后分泌的雄激素睾酮对寿命有不利的影响,因为睾酮会导致有益的高密度脂蛋白水平大幅度降低。

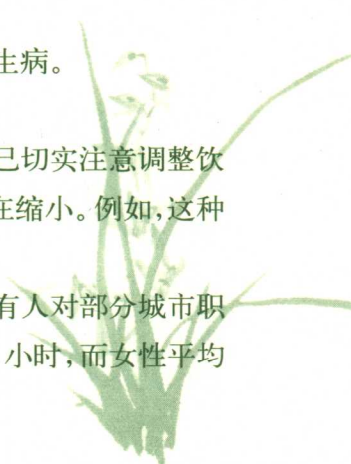
(4) 男性对肾上腺素及缩血管活性物质的反应较女性敏感,因而易患心血管疾病。心血管疾病是老年人的主要死因之一。

(5) 女人体内产生的抗体比男人多,所以比男人少生病。

(6) 男性的代谢率高于女性,因而易折寿。

(7) 男性嗜烟酒者比女性多。近年来在美国,男性已切实注意调整饮食起居,节制烟酒嗜好,因此男女之间平均寿命的差距在缩小。例如,这种差距在 1970 年为 7.6 年,而在 1990 年则为 6.8 年。

(8) 女性比男性日常家务劳动时间长。我国近年来有人对部分城市职工平均家务劳动时间进行了调查,结果男性平均为 3.3 小时,而女性平均为 5.4 小时。据称,家务劳动对延年益寿大有裨益。



生活中的长寿者一般有这么几种人：

有长寿的长辈	父母、祖父母、外祖父母六人总共活过 475 年者，本人就极有长寿的可能。
本人脾气好	不忧愁，不易激动，心胸开阔，不管遇到什么困难和不幸，都从容不迫，以乐观的态度对待，这样的人常能高寿。
无烟酒嗜好	不吸烟，不喝酒，可减少身体器官的损伤，也可避免因酗酒而造成意外伤亡。凡是平时有良好生活习惯者，亦能长寿。
没做过大手术	活到 90 岁以上的人，在高龄前很少做过外科手术，只有少数人做过小手术。说明他们没有严重的外科疾病。
平时身体并不太健壮	相当多的长寿者平时身体并不很强壮，但无大病，这些人却能长寿。

衰老，首先老什么



衰老或老化是生命过程的自然规律。一般来讲，衰老是随着年龄增长，人体对内外环境的适应能力、代偿能力及抵抗能力逐渐减退的表现。我国传统的老年人年龄分期按以下标准划分：60 ~ 89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。

人体衰老后，主要的生理变化和特点如下：



体表外形的变化

首先是头发变白或稀疏脱落，面部及全身皮肤松弛，产生皱褶，牙龈萎缩及牙齿脱落，出现色素沉着的老年斑。双手握力与拉力逐渐减弱，步履缓慢。由于老年人脊柱弯曲，椎间盘萎缩及下肢常变弯，因此老年人的身高有不同程度的减低；由于老年人的细胞内液较年轻人减少 30% 左右，故老年人的体重相应减轻。但一些活动少的老年人，代谢功能减退，脂肪沉

着增加,而身体发胖,使体重增加。



骨骼、肌肉的变化

(1)骨骼的变化

人到老年,如能步履轻捷,行动自如,会给精神上、生活上带来极大的乐趣,也会给全身各个系统带来很大的好处。但是,年龄大了,人体的运动器官就必然会衰老或老化,如骨质疏松、肌肉松弛、关节发僵,使人的应急能力减退,四肢屈伸不利,全身行动迟缓,这是一种衰老的迹象。

有人形容老年人的骨头像冬天的树枝,既“硬”又“脆”且易折断,这是有道理的。成人骨骼很坚硬并且具有弹性,骨的这种性质与其化学成分有关。骨由有机质与无机质组成。无机质占骨重量的 $\frac{2}{3}$,它保证骨的硬度;有机质占骨重量的 $\frac{1}{3}$,主要是胶原纤维,它保证骨的弹性。少儿时期,骨内有机质较多,故骨的弹性大,不易骨折而易变形;老年人,由于骨内无机质增多,故脆而易发生骨折。

当骨生长期完成以后,机体仍在继续不断地进行骨的新生和吸收,人血浆中钙离子与体液中的钙及骨骼中的钙不断地进行交换。正常人这种交换是平衡的,人到中年以后,这种平衡受到破坏,开始出现负平衡。通常60岁以上的男性有10%、女性有40%的人出现负平衡,从而发生骨质疏松。

由于老年人骨质疏松,骨骼的弹性和韧性减弱,脆性增加,所以在稍有外力甚至没有外力作用的情况下就可引起骨折。俗话说“人到老年怕摔跤”,这就是因为老年人摔跤很容易发生骨折之故。老年人常见的骨折部位有股骨颈(臀部)和桡骨远端(手腕处)。骨折对老年人的健康是极其不利的。

人的骨骼老化过程发生较早,可能在30岁左右就已经开始,50岁以后老化更加明显,在老年期坚持进行各种抗衰老的体育锻炼就可以预防和推迟骨骼的老化。我国劳动人民秉承古人的良好生活习惯,黎明即起,洒扫庭院,坚持晨间锻炼,绝大多数老年人,手脚灵活,动作准确,精力充沛,使人有“永葆青春”之感。这种精神,值得学习;这种做法,值得提倡。

(2)肌肉的变化

“年迈体弱,力不从心”是肌肉(骨骼肌)老化的表现。肌肉衰老的表现一是肌肉细胞体积明显下降,肌肉重量下降超过了总体重下降的速度。30岁男性的肌肉重量占总体重的43%,而老年人肌肉的重量仅占总体重的25%。二是老年人肌细胞内蛋白质合成能力减退、肌纤维变细和缩短,使肌肉收缩与放松的能力下降。三是肌肉中毛细血管密度下降,使肌肉中氧气和营养物质的供应、代谢物的排泄均受影响。四是肌细胞中参与代谢的酶的活性降低,使肌肉收缩所需能量的提供速率下降。

上述因素导致肌肉功能即肌肉收缩的速度和力量均下降。肌肉工作能力的下降是人变老的重要特征之一。适宜的体育活动可以推迟肌肉组织的老化进程。现代运动医学认为,肌肉力量的锻炼应作为老年人健身锻炼的一个必需内容,这对延缓衰老和保持独立生活能力有着重要作用。

消化系统的变化

消化系统由口腔、咽、食管、胃、大肠、小肠、肛门和各消化腺组成。消化过程包括机械消化和化学消化,机械消化是靠牙齿的咀嚼、咽部的吞咽、食管和胃肠道的蠕动等来实现的;化学消化即消化液中的酶将食物分解成易被人体吸收的物质。

老年人由于牙龈及齿根萎缩引起牙齿脱落,加之舌和味蕾萎缩,可发生咀嚼困难。咽和食管运动能力及食管蠕动能力的减退,引起下咽困难。唾液腺、胃腺及各种消化腺的消化液分泌量的减少,可造成化学消化的功能下降。由于肠胃功能减退,老年人常会出现慢性便秘或腹泻。胃酸分泌功能的降低,又影响到对铁和钙的吸收,可导致缺铁性贫血和骨质疏松症。老年人肝功能异常者也较年轻人多。

消化过程与机体其他机能之间也是相互配合、密切协同的。例如,在消化期间,循环系统的机能活动相应加强,流经消化器官的血量也增多,这就有利于营养物质的消化和吸收。同样,消化系统与外界环境之间也是统