

现代生活
禁忌丛书



禁忌

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

老年人生活

禁忌

刘新菊 主编



河北科学技术出版社

现代生活
禁忌丛书



老年人生活

禁忌

▲ 刘新菊 主编

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU



河北科学技术出版社

主 编 刘新菊

副主编 李 军 代聪伟 赵其景

编著者 刘新菊 李 军 代聪伟 赵其景 冯 静
张旭东 张素巧

图书在版编目 (C I P) 数据

老年人生活禁忌/刘新菊主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007

(现代生活禁忌丛书)

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3501 - 4

I. 老... II. 刘... III. 老年人 - 生活 - 禁忌
IV. Z228.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130567 号

现代生活禁忌丛书

老年人生活禁忌

刘新菊 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 昌黎太阳红彩印公司

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 5.5

字 数 130000

版 次 2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 14.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



现代生活禁忌丛书

M U L U

目录

疾病预防禁忌

老年人勿忽视保护心脏	(2)
老年人勿忽视引起冠心病加重的诱因	(3)
老年冠心病患者勿忽视进行心理治疗和自我调节	(3)
老年人勿忽视心绞痛发作	(4)
老年人勿忽视急性心肌梗死的先兆表现	(5)
勿忽视老年人心力衰竭的特点	(6)
老年人莫忽视“隐性心衰”	(7)
老年冠心病患者生活禁忌	(8)
老年人勿忽视控制血压	(9)
老年人勿忽视低血压的危害	(10)
老年人勿忽视血液黏度高的症状	(11)
老年人勿忽视突然性头痛	(13)
老年人勿忽视脑卒中先兆症状	(13)
老年人勿忽视高脂血症与脑血管病的关系	(15)
老年人勿忽视血清胆固醇过低	(16)
老年人莫忽视预防糖尿病	(16)
老年糖尿病患者莫忽视低血糖	(18)
老年糖尿病患者勿忽视糖尿病并发症	(19)
老年糖尿病患者勿忽视经常检查尿蛋白	(21)

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

老年人切莫忽视无症状胆结石	(21)
老年人初春莫忽视预防三大病	(22)
老年人勿忽视脂肪肝的防治	(23)
老年人勿忽视慢性萎缩性胃炎的危害	(25)
老年人勿忽视肠癌的早期表现	(25)
老年人莫忽视便秘的危害	(26)
老年人莫忽视预防高尿酸血症	(28)
老年人勿忽视尿路感染	(29)
莫忽视防治老年性青光眼	(29)
不要忽视老年人鼻出血	(30)
老年人勿忽视牙痛的其他病因	(31)
古稀之年拔牙要特别慎重	(32)
老年人不要忽视牙周病变	(33)
老年人忌牙齿缺失不修复	(33)
老年人警惕隐蔽性甲亢	(34)
老年人莫忽视皮肤瘙痒的预示	(35)
老年女性严防外阴癌	(36)
老年妇女别忘记绝经后取环	(36)
老年妇女莫忘预防生殖器官炎症	(37)
老年妇女切莫勿视绝经后的出血	(37)
老年人勿忽视免疫力的下降	(38)
老年人莫忽视铝致老年痴呆症	(39)

求医用药禁忌

老年人看病常见误区	(42)
老年人看病切忌盲目就诊	(44)
老年人勿忽视硝酸甘油的含服	(45)
老年高血压患者睡前勿服降压药	(46)
老年人用药时谨防脑卒中	(46)
老年糖尿病患者注意降糖药与其他药配伍的禁忌	(47)
老年人切忌将深海鱼油当降脂药	(48)
老年人慎用有损肾功能的药物	(49)
老年人谨防药物性胃炎	(50)
老年人便秘不要急于导泻	(51)
老年人骨质疏松不宜单纯补钙	(52)
老年人忌走入补钙误区	(53)
老年人夏季倦怠勿忘补钾	(54)
老年人忌大量服用维生素	(55)
老年人慎用感冒药	(56)
老年人慎服安眠药	(57)
老年人切忌把治病药变成致病药	(59)
老年人切忌盲目输液	(60)
老年人用药量切忌过大	(61)
老年人哪些药物忌突然停用	(62)
老年人勿忽视舌下用药的方法	(63)

目录

XIANDAI SHENGHUO JINKI CONGSHU

老年人忌将控释缓释药片掰开服用	(64)
老年人混用中西药禁忌种种	(65)
老年人勿忽视对中药的几点误解	(66)
老年人勿忽视容易引起中毒的中成药	(67)
老年人切莫忽视服用中药的注意事项	(69)
老年人勿忽视补药的正确使用方法	(70)
哪些老年患者不宜服用人参	(72)
老年人忌长期服用银杏叶片	(73)
老年男性慎服壮阳药	(73)

饮食卫生禁忌

老年人勿忽视健康饮食	(76)
老年人勿忽视“酸性体质”的危害	(77)
老年人勿忘每天饮食平衡	(77)
老年人勿忽视健脑食物的摄取	(78)
老年人勿忽视蔬菜中维生素的丢失	(79)
老年人夏季饮茶勿忽视的几点	(80)
哪些老年人不宜喝茶	(81)
老年人不宜天天吃豆腐	(82)
老年人切忌过量吃粗粮	(83)
老年人早餐绝对不能免	(83)
老年人切勿过早进早餐	(84)
老年人不要常吃夜宵	(85)

老年人切勿饭后吃水果	(85)
老年人切忌食醋过量	(85)
老年人入秋后勿生食蜂蜜	(86)
老年人勿忽视蜂蜜的妙用	(86)
老年人切忌长期食素	(87)
老年人忌摄入荤食过多	(88)
老年人忌吃陈食	(88)
老年人不宜吃硬食	(89)
老年人不宜偏食	(90)
老年人不宜多吃零食	(90)
老年人不宜多吃糖	(91)
老年人吃饭不宜过急	(91)
老年人忌饮食过饱	(92)
老年人不宜营养过剩	(92)
老年人忌饮酒过量	(93)
老年人忌吸烟	(94)
老年人不宜多吃水果罐头	(94)
老年胆石症患者忌食酸性食品	(95)
老年人食芹菜降压忌择叶和炒熟食用	(95)

生活起居禁忌

老年人枕头忌过高或过低	(98)
老年人忌擅自挖耳	(98)

老年人大便忌过分用力	(99)
老年人生活忌“五多”	(99)
老年人忌睡弹簧软床	(101)
老年人睡姿的禁忌	(101)
老年人看电视的禁忌	(102)
老年人忌过分安静	(103)
老年人忌久坐不动	(103)
老年人忌坐着打盹	(103)
老年人夏天忌缺水	(104)
老年人情绪激动时勿进食	(104)
老年人勿忽视经常排尿	(105)
老年人饭后忌百步走	(106)
老年妇女忌缺钙	(106)
老年人忌沉溺于往事回忆	(107)
老年人一侧耳聋忌佩戴助听器	(107)
老年人切莫追求过度消瘦	(108)
老年人养生勿忘“七不要”	(108)
老年人勿忽视服饰美	(110)
老年人着装“三不紧”	(110)
老年女性夏季穿衣“四忌”	(111)
老年女性穿马甲有禁忌	(112)
老年人戴手套的禁忌	(112)
老年人选择枕头时的禁忌	(113)
老年人忌长期穿运动鞋	(114)
老年人忌穿平底鞋	(114)

老年人勿忽视延缓皮肤衰老	(115)
中老年人勿忽视让皮肤细腻的小秘方	(116)
中老年妇女化妆忌浓艳	(117)
老年人勿忽视护肤常识	(117)
老年人化妆勿忽视的几个小问题	(118)
老年人护发忌走入误区	(118)
老年人勿忽视消除头皮屑	(119)
老年人勿忽视美发中的小问题	(120)
老年人染发的禁忌	(121)
老年人勿忽视性衰老的预防	(122)
老年夫妻勿忽视给爱情“充电”	(123)
老年人性生活以适度为佳	(124)
患冠心病的老年人能否过性生活	(125)
老年人性生活中的四点禁忌	(126)
老年患者勿完全停止性生活	(126)

心理养生禁忌

老年人莫忘“养心乃养生之道”	(130)
老年人养生忌十八伤	(131)
老年人勿忘“淡泊人生”	(132)
老年人养生忌过喜过怒	(133)
老年人勿忘心理保健原则	(134)
老年人莫忘长寿的“要诀”	(135)

老年人养生勿忘“三字诀”	(136)
勿忽视老年抑郁症	(138)
老年人忌生闷气	(139)

健身锻炼禁忌

老年人忌健身失误	(142)
老年人健身莫忽视娱乐心态	(143)
老年人冬季长跑锻炼勿忘“四注意”	(144)
老年人冬季勿忘保暖	(146)
老年人勿忽视柔韧性锻炼	(147)
老年人健身莫逞强	(148)
老年人别忘常到户外走走	(149)
老年人散步讲究多	(150)
老年人春捂忌心中无“数”	(151)
75 岁以上老者更需防摔伤	(152)
老年人旅行时勿忽视护脚	(152)
老年人不宜“夏练三伏”	(153)
老年人勿忽视“低能运动”	(155)
长期卧床的老年人不要忽视运动康复	(156)
老年人勿忽视运动预防动脉硬化	(156)
老年人卒中偏瘫后学步勿忽视质量	(157)
老年高血压患者运动“十忌”	(158)
高龄老年人慎出行	(159)

老年人出行时的禁忌	(160)
老年人旅游中的禁忌	(160)
老年人健身运动忌过量过度	(161)
老年人忌参加的运动	(162)

现代生活禁忌丛书

疾病预防

禁忌





老年人勿忽视保护心脏

心脏是人体的发动机，如果发动机停止工作了，其他各器官都要停止工作。机器会老化，心脏也会“老化”。随着年龄的增长，会出现动脉硬化、供血不足、心律失常及心力衰竭等病。所以老年人要特别注意保护心脏，在平时的生活中要注意以下几点：

(1) 减少脂肪摄取量。少食煎炸食品及含高胆固醇的虾、肝、蛋黄等食品，提倡多吃鱼。

(2) 调血脂。高血脂是引发动脉粥样硬化或形成冠心病的因素，应注意提升血液中的高密度脂蛋白水平，降低导致动脉粥样硬化的三酰甘油及低密度脂蛋白的水平。

(3) 调节好睡眠。保持良好、充足的睡眠，可使呼吸及心跳趋向平稳缓慢，心肌对血氧需求减少，是心脏自我保护的措施，为养心、护心的良策。

(4) 适当多食坚果果仁。吃坚果果仁，可防治心律失常，并可养护心肌，减少发生冠心病及心源性猝死等。

(5) 情绪平稳。忧郁和紧张的情绪，会刺激交感神经兴奋，使心跳加快、血管收缩、冠状动脉痉挛，致使冠脉血管阻力加大，血压上升，血流减少而加剧心肌缺血缺氧，易引起心脏病的发作。

(6) 坚持运动。每天最好坚持不少于 30 分钟的活动，一次完成或分三次进行均可。依个人身体条件进行跳舞、步行、打拳、修花剪草、买菜、干家务等等，都可以达到锻炼身体的目的。

(7) 不吸烟。烟草毒害心血管内皮细胞，损害内皮系统功



能，可致心肌肥大、变厚，损害正常舒缩运动，导致动脉粥样硬化。

老年人勿忽视引起冠心病加重的诱因

冠心病是由冠状动脉内发生粥样硬化所引起，它的病理特点是管腔变窄或梗死。医学实验及临床实践显示，有许多因素能促进或加重动脉粥样硬化的发生，诱发或加重冠心病，这些因素是：

(1) 高脂饮食。由于脂肪摄入过多或代谢失常而导致血脂异常。如果一个人的血脂高于正常值，其发生冠心病的机会比血脂正常的人大约高 3 倍。

(2) 高血压。高血压患者患本病者较血压正常者高 4 倍。尽管高血压有时难以预防和痊愈，但它却是可以治疗的，至少是可以控制的。

(3) 吸烟。吸烟者与不吸烟者比较，本病的发病率和病死率增高 2 倍，且与每天吸烟量成正比。

(4) 糖尿病。糖尿病患者患冠心病的危险性较高。

(5) 遗传。家族中有较年轻成员患此病时，其近亲得病的机会就会大大增加。

因此，40 岁以上的中老年人应注意饮食结构，积极控制原发病，尽量不吸烟，就可以减少患冠心病的几率。

老年冠心病患者勿忽视进行 心理治疗和自我调节

心理治疗对冠心病患者来说非常重要，医生与患者在互相交

健康之路

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU



谈中，言语、表情、姿势、态度和行为对每一个冠心病患者来说都是一种影响。

精神支持疗法是与患者谈心，了解患者的心理痛苦，分析心理障碍，进行诱导、解释、安慰、鼓励，帮助患者解除顾虑，树立信心，帮助其学会某些自我调节和自我行为矫正的方法，促进康复。

行为疗法可使患者改变和纠正某些不良行为，从而调整和消除患者的不良心理。一是放松疗法：让患者全身肌肉和精神放松，从而缓解患者心身紧张，以达到治疗的目的；二是行为塑造法：让患者做一些自己喜爱的有趣活动，如练书法、绘画、做老年健身操等，来转移自己的紧张情绪，达到心理平衡、治疗疾病的目的。此外还可以通过听音乐来消除紧张心理。

患冠心病的老年人心理障碍除靠医务人员及家属的心理治疗外，更重要的是患者自身的心理调节，避开刺激，遇事制怒。只有笑口常开、遇事不慌，才能防治冠心病。要多进行社交，改变不良习惯，消除孤独心理。要寻求自我平衡，与亲人朋友谈心，将苦恼都说出来，使心情自然放松；遇到烦恼的事，可多从愉快的方面想，要从烦恼中寻找愉快。

老年人勿忽视心绞痛发作

老年人的心绞痛往往不典型，胸痛常由呼吸困难和心悸所代替，或者疼痛不在胸部而在上腹部，因而容易被误诊为胃病，有的疼痛在左肩、腕关节或颈部，因而被误诊为关节痛。一般劳累性心绞痛有以下特点：

- (1) 突然发作。
- (2) 疼痛部位在前胸部，相当于上 1/3 胸骨后方。



(3) 疼痛不容易描述清楚，其范围往往要用手掌表示，而不能用手指点出。

(4) 劳累诱发。

(5) 发作时间短，一般在3~5分钟，不超过15分钟，经休息或口含硝酸甘油可缓解。

自发性心绞痛的特点一般发生在安静休息时，疼痛时间较长，程度较重，往往服硝酸甘油不能缓解。它常常是由于冠状动脉痉挛引起，而和心脏负担加重无关。

当老年人心绞痛发作时，应停止所有的活动，立即坐下或躺在床上，保持安静直到疼痛消失为止。同时，立即舌下含服硝酸甘油，如果疼痛未见缓解，可过5~10分钟后重复服用等量的药物，直到疼痛缓解为止。但不可超过3~5片，若疼痛仍未减轻或消退，应想到可能发生了心肌梗死，应立即请医生到现场或用救护车送到医院。对老年心绞痛的预防：

(1) 鼓励超体重的老年人减肥。

(2) 戒烟可以避免烟草中有害物质对心脏造成的缺血、缺氧等影响。

(3) 适当运动。

(4) 减轻精神压力。

(5) 患心绞痛的老年人必须随身携带急救药物。同时，在从事一些能够引起老年人心绞痛发作的活动之前，要提前舌下含服一片硝酸甘油，以预防心绞痛的发作。

老年人勿忽视急性心肌梗死的先兆表现

急性心肌梗死是冠心病最严重的类型，是在冠状动脉病变基础上，发生冠状动脉血供急剧减少或中断，使心肌严重而持久性

心电图

XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU