

老年保健 与常见病防治问答

刘学宽 王 肿 编著



金盾出版社

老年保健与常见病防治问答

刘学宽 王 肿 编著



金盾出版社

内容摘要

本书以问答的形式,根据中老年人的特点和需求,坚持“治病不如防病”及“养生为了健康”的观点,从老年人的生活方式、饮食习惯、心理调适、控制危险因素,针对老年人的生理、生活特点而编写;具体内容包括老年心理健康、养生保健、运动保健、老年常见多发病的防治、饮食疗法等,其内容丰富,科学实用,简单易懂,针对性强,适合广大中老年读者朋友日常生活中阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

老年保健与常见病防治问答/刘学宽,王翀编著. —北京:金盾出版社,2014.10

ISBN 978-7-5082-9362-2

I. ①老… II. ①刘…②王… III. ①老年人—保健—问题解答②老年病—防治—问题解答 IV. ①R161.7-44②R592-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 075174 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.875 字数:350 千字

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:32.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

我国已快速进入老龄化社会。根据世界卫生组织预测，到 2020 年，我国 65 岁以上的老龄人口将达到 1.67 亿人，大约世界每 4 个老人中，就有 1 个是中国老年人。近十年来，我国国民整体健康水平大幅度提高，主要健康指标已处于发展中国家的前列。根据国家统计局最新公布的第六次全国人口普查资料，我国人口平均预期寿命 2010 年达到 74.83 岁，比 2000 年的 71.40 岁提高了 3.43 岁，不仅明显高于中等收入国家和地区水平（69.1 岁），而且大大高于世界平均水平（69.6 岁）。

随着我国人民生活水平的不断提高和科技医疗卫生条件的进步，我国的人均寿命亦会逐年提高。广大的中老年人对健康养生的追求越来越强烈，对生活、生命的质量越来越重视。目前，城乡广大的人民群众主动参与健身锻炼活动，并积极主动获取一些养生保健知识，使自身健康的意识不断提高。

为迎合广大中老年人对养生保健知识的需求，作者几年来曾结合临床工作编著了《三叉神经痛防治 200 问》《颈椎病防治 130 问》等科普书，深受广大老年朋

友和患者的欢迎。中国医学科学院健康科普研究中心，近来组织的调查研究显示，我国公众对于保健科普知识存在巨大需求，而目前在我国城乡保健科普领域普遍存在着良莠不齐、鱼龙混杂的情况。医学科普是医学科学百花齐放最绚丽的花朵，是医患沟通的桥梁，是增强人类身体健康的良师益友，需要人们和社会精心培植它。

根据目前我国医学科普书籍和文章比较滞后的现状，为满足广大人民群众，尤其是老年朋友的需求，作者根据自身体会和经验总结，参考了国内外专家的有关资料，给予精选、摘录，以问答的形式编著了本书。书中的内容着重从中老年人的特点和需求出发，坚持“治病不如防病”“养生为了健康”的观点，从老年人的生活方式、饮食习惯、心理调适、控制危险因素等方面，针对老年人的生理、生活特点而编写。书中的具体内容包括老年心理健康、养生保健、运动保健、老年常见多发病的防治、饮食疗法等 10 个篇章。

本书文词通俗，浅显易懂，可操作性强，始终针对老年人的心理特点，内容丰富，对养生保健，健康长寿起到思想指导和具体操作指导的作用，使患病的老年人能提高战胜疾病的信心和自治能力，达到早日康复的目的。

刘学宽

目录

一、健康人生.....	1
1. 什么是健康	1
2. 什么是亚健康	2
3. 如何应对亚健康	4
4. 健康老人的标准是什么	7
5. 全球老年人的保健目标是什么	7
6. 中华老年医学会提出的健康老人的标准是什么	9
7. 为什么说健康长寿取决于自己	9
8. 为什么说拥有健康胜于拥有财富	10
9. 为什么说中医会带你走向健康路	11
10. 什么是健康长寿十注意	12
11. 男人和女人谁最健康	14
12. 什么是健商	15
13. 健商的理论基础是什么	15
14. 健康养生为什么没有捷径	17
15. 健康也能储备吗	17
16. 什么是健康家庭的十大标志	19
17. 为什么说屁是健康的晴雨表	21
18. 为什么说健康是幸福生活的根基	22
19. 中医判断身体健康的五大标准是什么	23
20. 为什么说健康寿命比长寿更重要	24
21. 心脏健康的七标准是什么	25
22. 为什么肢体接触对健康有益	27

23. 指甲长速与身体健康有关系吗	27
24. 为什么保健养生与天气有关	28
25. 要牢记的 7 个健康数字是怎么回事	30
26. 为什么健康要有一个敞亮的心情	31
27. 高龄老人的四大禁忌是什么	32
28. 为什么说健康靠自己	33
29. 为什么说坐得越长寿命越短	35
30. 为什么说夫妻吵架有益健康	36
二、心理健康与养生益寿	37
1. 如何调适退休老人的心理障碍	37
2. 如何调适单身老人的心理障碍	39
3. 如何调适老人丧偶后的心理障碍	40
4. 健康的性格和心理能让生命延长吗	41
5. 老年人心理健康和人格健全的特点是什么	41
6. 长寿老人的心理特征是什么	42
7. 老年人常见的心理需求是什么	43
8. 老年人怎样获得健全的心理	44
9. 老年人心理平衡的 10 条要诀是什么	45
10. 应如何克服固执心理	46
11. 如何自测心理衰老	48
12. 怎样预防“病从心生”	49
13. 如何测验衰老的心理	49
14. 如何不让老年人唠叨	53
15. 为什么建立良好的人际关系有益老年人身体健康	54
16. 老年人怎样才能保持心态的宁静	55
17. 什么是“精神赡养”	56
18. 为什么学习可抗衰老	57

19. 导致老人加速衰老有哪些因素	59
20. 老年人精神衰老有哪些表现	60
21. 为什么长吁短叹有益健康	60
22. 什么是“空巢”综合征	60
三、生活顾问与健康咨询	63
1. 什么是老年人最佳益寿养生方式	63
2. 什么是老年人健康的“三大纪律”	63
3. 为健康应注意哪 8 项	64
4. 健康生活六大最佳时间是什么	66
5. 适合老人居室的基本条件是什么	67
6. 最适宜老年人的居室温度和湿度是多少	68
7. 如何增加居室里的负离子	68
8. 老年人为什么要少吃多餐	69
9. 为什么午睡有助增强学习能力	69
10. 为什么夏天摇扇受益多	70
11. 为什么酒后立即睡眠不利于降低体内酒精浓度	71
12. 老年人白天打盹晚上睡不好的原因是什么	72
13. 为什么睡眠不好影响老人的记忆力	73
14. 一个人衰老有哪些表现	74
15. 为什么一个人体弱多病亦能长寿	74
16. 当我老了怎么办	75
17. 为什么背部撞墙能带来健康	76
18. 为什么交替运动有益健康	77
19. 为什么高龄老人也要健身运动	78
20. 适合高龄老人的运动方式有哪几种	79
21. 高龄老人健身运动时应注意什么	81
22. 老年人为什么要慎练头颈运动	81

23. 为什么人过衰老临界点可一夜变老	82
24. 为什么多运动有助预防老年痴呆症	83
25. 睡眠呼吸暂停会提高男性患心脏病的概率吗	83
26. 为什么步行能有效改善老人的肺功能	84
27. 为什么老年斑不等于一个人的衰老	85
28. 为什么秋冬季节老人护心更重要	86
29. 为什么说走路是最好的保健运动	86
30. 为什么说步行的质量比数量更重要	88
31. 老年人为什么要力量锻炼	90
32. 中医认为两脚划圈防中风是怎么回事	91
33. 中医说温水养肠胃是怎么回事	92
34. 大病小病如何判断	93
35. 什么是抑郁自评量表	94
36. 为什么说合理使用空调有利于身体健康	96
37. 为什么老年人看电视时间不宜过长	97
38. 为什么“春捂秋冻”捂脚别捂头	98
39. 如何选择适合老年人居室的花卉	98
40. 为什么老年人的生活要有规律	99
41. 老年人生活八忌是什么	100
42. 国医大师路志正的养生之道是什么	101
43. 为什么老年人过节更要注意保健	102
44. 老年人发生食欲减退怎么办	102
45. 老年人突然体重减轻好不好	103
46. 抑郁症为什么会危害全身	104
47. 老年人为什么不要久住医院	105
48. 为什么疲劳可能是患病的先兆	105
49. 为什么晨练后再睡觉对身体有害	106
50. 察肤色辨疾病是怎么回事	106

51. 问汗辨疾病是怎么回事	108
52. 看尿的颜色能知道你有什么病吗	109
53. 有哪些疾病可发生气短的信号	110
54. 老年人皮肤干燥怎么办	111
55. 如何沐浴才有益健康	112
56. 老年人勤洗澡好吗	113
57. 为什么老年人进浴室最好有人陪伴	113
58. 老年人洗澡应注意什么	114
59. 为什么饮酒御寒会适得其反	114
60. 前列腺增生患者采取什么样的坐姿	115
61. 糖尿病患者每天运动 1 小时死亡风险减半是怎么回事	116
62. 老年人如何保持口腔卫生与保健	116
63. 口腔反复出现溃疡是怎么回事	117
64. 怎样保护牙齿	118
65. 如何使用和维护假牙	119
66. 为什么老年人会越来越听不清了	119
67. 怎样选配和使用助听器	120
68. 老年人如何保持二便通畅	121
69. 老年人排大便为什么不能用力过猛	122
70. 为什么老年人宜用坐便	122
71. “尿失禁”对老年人的健康有什么危害	123
72. 为什么老年人忌猛回头	124
73. 老年人为什么不能久坐?	124
74. 为什么老年人用冷水洗脸保健康	124
75. 为什么老年人摔倒不要立即扶起来	125
76. 为什么每天两支烟减寿半小时	126
77. 老年人如何克服失眠	126
78. 老年人如何建立自己的睡眠条件反射	127

79. “鬼压身”是怎么回事	128
80. 为什么要提高国人的睡眠质量	129
81. 为什么睡前贪茶难入眠	130
82. 为什么情绪波动会加重糖尿病	130
83. 如何改善老年人的记忆力	131
84. 为什么回忆往事能改善抑郁症	132
85. 吃辣椒为什么不会发生胃溃疡	132
86. 为什么缺少交流容易患老年痴呆症	133
87. 什么是早发性痴呆症	134
88. 老年性痴呆症的十大危险信号是什么	134
89. 什么是老年痴呆科学防治观	135
90. 为什么电子按摩器并非人人适用	136
91. 夏季消暑养生应注意什么	136
92. 如何调节秋季老年人的生活	137
93. 冬季防寒养生要诀是什么	138
94. 老年人冬季要防哪些疾病	139
95. 为什么“老来俏”有利于健康	140
96. 突然“老来瘦”是好还是不好	141
97. 吃辣椒有哪些好处	142
98. 哪些人适合吃辣椒	143
99. 哪些人不适合吃辣椒	144
100. 常吃辣椒需要注意些什么	145
101. 吃辣椒为何让人涕泪俱下	145

四、科学饮食与健康

1. 科学饮食与老年人的健康有什么关系	146
2. 老年人科学饮食的原则是什么	147
3. 老年人的平衡膳食应体现在哪些方面	147

4. 老年人的饮食结构是什么	149
5. 如何科学合理安排你的一日三餐	149
6. 人体必需的七类营养素是什么	150
7. 理想的老年保健蔬菜有哪几种	151
8. 谷类为什么能使人延年益寿	152
9. 人为什么不吃蔬菜不行	153
10. 为什么说黄豆玉米混合吃好处多	154
11. 如何通过饮食进行补钙	154
12. 餐桌上的防病“搭档”是怎么回事	155
13. 老年人对蛋白质食物的特殊需求是什么	156
14. 糖类、蛋白质和脂肪怎样科学搭配	157
15. 如何选择膳食脂肪	158
16. 如何限制老年人食用高胆固醇食物	160
17. 老年人如何补充维生素 C	160
18. 老年人如何补充 B 族维生素	161
19. 老年人如何补充微量元素	162
20. 老年人如何补充维生素 E	162
21. 为什么老年人要特别注意补充膳食纤维素	163
22. 缺牙老人如何注意饮食营养	164
23. 身体虚弱的老年人饮食疗法是什么	164
24. 为什么人到老年要多吃醋	165
25. 为什么多摄取维生素 K 可防老年病	166
26. 为什么老年人不能过量补充钙质和维生素 D	166
27. 老年人食用全脂奶粉好还是脱脂奶粉好	167
28. 为什么说大米粥可养阴	167
29. 老年人喝咖啡应注意什么	167
30. 豆浆可以代替牛奶吗	168
31. 喝鲜奶好还是奶粉好	169

32. 为什么“饥”也要择食	170
33. 老年人的最佳饮水时间应在什么时候	171
34. 为什么老年人长期饭后吃水果易导致便秘	171
35. 为什么清晨忌食 3 种食物	172
36. 什么是科学健康饮食	172
37. 为什么肾病患者要多吃海带	173
38. 什么是主食	174
39. 为减肥不吃主食行吗	174
40. 不吃主食对身体有哪些危害	174
41. 粗粮多吃益善吗	175
五、科学食补与食疗	176
1. 老年人如何进行科学的食补与食疗	176
2. 为什么食补也要因人而异	177
3. 中老年人如何选择滋补食物	178
4. 中医对食物是怎样认识的	178
5. 老年人食疗中为什么要注意食物的“四性”“五味”	179
6. 为什么春季宜食枸杞芽	180
7. 枸杞芽食疗的方剂有哪些	180
8. 防衰老的 10 种食物是哪些	181
9. 有哪几种常吃的蔬菜能辅助治病	182
10. 为什么吃樱桃能防治疾病	182
11. 夏天老年人应该如何吃	183
12. 哪些水果是“排毒的水果”	184
13. 绿茶和冷泡茶有哪些食疗作用	184
14. 百合的食疗作用是什么	184
15. 如何选购安全食品	185
16. 吃茴香苗有什么好处	187
17. 老年人如何能少吃盐	187

18. 为什么常吃生姜可除“体锈”	188
19. 为什么常食山芋可益寿	188
20. 芹菜的食疗作用是什么	189
21. 哪几类人适宜在春季进补	189
22. 为什么初春保健宜多甘少酸食物	190
23. 为什么雨水节气应注意食疗食补	190
24. 为什么老年人在夏季要注意食补	191
25. 夏季如何进行食补	191
26. 秋季食补有什么益处	192
27. 秋季如何进行食补	192
28. 白露、秋分节气怎样食补食疗	193
29. 为什么冬季要注重食补	194
30. 冬季如何进行食补	194
31. 冬季防哪“五寒”	195
32. 哮喘患者如何用饮食的寒热属性进行调养	195
33. 心功能不全患者的饮食原则是什么	196
34. 为什么冠心病患者要多吃豆类及豆制品	197
35. 肝硬化患者如何调理饮食	197
36. 降血糖常用的中医食疗方剂有哪几种	198
37. 中风患者怎样辨证选食	199
38. 胃癌术后应如何调节饮食	200
39. 常见防治便秘的饮食方法有哪些	202
40. 常用于防病治病的药粥有哪几种	202
41. 蔬果食疗方对老年人有哪些帮助	203
六、老夫老妻和谐性爱	205
1. 老年夫妻如何进行感情交流	205
2. 退休后老夫妻的相处之道是什么	207
3. 为什么说夫妻恩爱能长寿	208

4. 老年人的性生活会影响长寿吗	208
5. 如何看待老年人的性爱问题	209
6. 有哪些因素会引起男性老年人的性功能衰退	210
7. 如何延缓老年人的性功能衰老	211
8. 如何克服生理变化对性生活的影响	213
9. 老年人还有性生活的要求吗	215
10. 老年夫妻性和谐的意义是什么	216
11. 老年人和谐性生活有什么窍门吗	216
12. 老年人性生活应注意什么	217
13. 老年人如何掌握性交的频率	218
14. 为什么老年人性爱重在体验	219
15. 为什么老年人性生活莫忆“当年”	219
16. 怎样才能使老年夫妻性生活和谐	220
17. 为什么说性爱是老年人最佳的保健品	222
18. 老年人渴望性爱是“老不正经”吗	223
19. 节精是否能长寿	224
20. 夫妻之间只有性交才是性爱吗	224
21. 老年人能发生阳痿吗，是否需要治疗	224
22. 为什么花甲之年的妇女依然有情有性	225
23. 天命花甲之年还有性功能吗	227
24. 老夫少妻再婚还会有爱情吗	228
25. 哪些药物对性功能有影响	228
26. 老年人如何挑选性保健药物	230
27. 为什么老年夫妻莫分床	231
28. 老年人如何摆脱丧偶的痛苦	232
29. 如何看待老人丧偶再婚问题	232
30. 老年人恋爱与再婚对健康有哪些益处	233
31. 老年人再婚前应有何心理准备	234

32. 再婚找老伴为什么不能将就.....	236
33. 再婚老人应注意什么问题.....	237
34. 再婚老人应怎样互相适应.....	238
35. 怎样才能使再婚老人的夫妻生活融洽和谐.....	238
36. 再婚老人如何弹好“再婚”曲子.....	240
37. 为什么再婚老人易发生闪婚又闪离.....	241
38. 冠心病患者能过性生活吗.....	242
39. 高血压患者如何过性生活.....	243
40. 老年人患心肌梗死如何过性生活.....	244
41. 慢性肺部疾病如何安排性生活.....	245
42. 为什么“老夫少妻”比“老妻少夫”多.....	246
七、我运动我健康.....	247
1. 什么是运动健身.....	247
2. 为什么老年人经常运动能健康长寿.....	247
3. 为什么老年人更宜多运动.....	248
4. 为什么说运动是防治疾病的良药.....	249
5. 为什么生命在于运动, 也在于休息.....	250
6. 运动健身应掌握的基本原则是什么.....	250
7. 健身运动之前应先做哪些准备.....	252
8. 老年人怎样掌握健身运动量.....	253
9. 如何选择健身锻炼的环境.....	254
10. 如何选择一天中健身运动的最佳时间.....	255
11. 为什么锻炼时间应选择在黄昏时分.....	256
12. 老年人适合做哪些健身运动项目.....	257
13. 老年人健身运动是散步好还是跑步好.....	257
14. 慢跑健身运动是怎么一回事.....	258
15. 步行运动有哪些好处.....	259

16. 为什么慢跑适度运动能延年益寿	260
17. 为什么锻炼初期勿贪力量训练	260
18. 为什么说老年人晨练风险大	261
19. 为什么说适量运动有益健康	262
20. 为什么说过量运动损害健康	262
21. 老年人健身运动如何注意安全	263
22. 老年人健身运动锻炼怎样预防损伤	263
23. 老年人冬季运动锻炼应注意什么	264
24. 体力劳动能代替体育运动吗	265
25. 为什么运动也要注意饮食卫生	265
26. 为什么散步时最好别说话	266
27. 为什么老年人别在风大时绕楼散步	266
28. 如何预防老年人健身锻炼时摔伤	267
29. 运动后不宜立即做哪些事情	269
30. 患高血压的老年人如何体育锻炼	270
31. 颈椎病患者体育锻炼的要领是什么	270
32. 腰椎间盘突出患者有几种健身锻炼法	271
八、老年人常见病防治	272
1. 什么是高血压	272
2. 我国高血压的诊断标准是什么	272
3. 老年高血压的特点是什么	273
4. 高血压是不治之症吗	273
5. 治疗高血压的原则是什么	273
6. 非药物治疗高血压有哪些方法	274
7. 怎样预防高血压	274
8. 什么是老年人的高脂血症	274
9. 高脂血症对人体有什么危害	275