

中华医学会内分泌专家教你

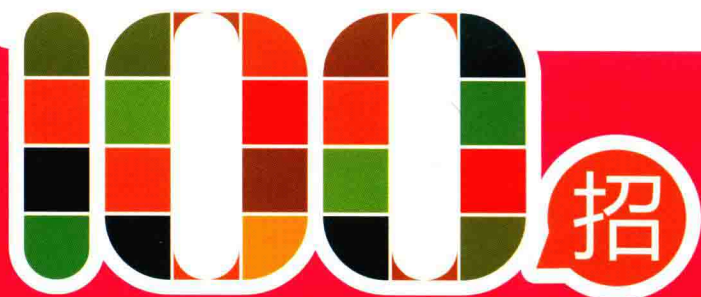
老年人 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福



进入**老年期**身体会出现什么变化？如何**正确看待**老年期？
如何改善睡眠质量？**常抽筋**怎么办？**皮肤瘙痒**怎么办？
老年人应怎样**预防冠心病**？
降低胆固醇、降血脂该怎么吃？
老年人如何**把握运动量**？

向红丁 主编

中国著名**内分泌专家**

北京协和医院**教授、博士生导师**

北京协和医院糖尿病**中心主任**

北京糖尿病防治协会**理事长**

北京健康教育协会**副会长**

中华医学会糖尿病学分会**主任委员**



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

中华医学会专家教你

老年人 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

招

向红丁 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

老年人生活调养100招 / 向红丁主编. —青岛 : 青岛出版社, 2011.11

(名医名家进社区)

ISBN 978-7-5436-7319-9

I. ①老… II. ①向… III. ①老年人—保健—问题解答 IV. ①R161.7-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119121号

《老年人生活调养100招》编委会

主 编：向红丁

编委会：石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤 刘红霞 安 鑫 张 静

石 沛 窦俊平 石玉琳 樊淑民 王 娟 高 杰 石艳婷

陈进周 季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳

书 名 老年人生活调养100招

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 付 刚

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

插 画 火鸟工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 10

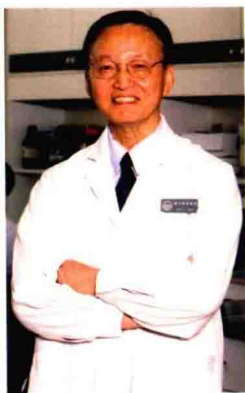
书 号 ISBN 978-7-5436-7319-9

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

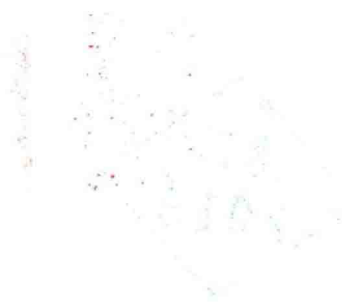


专家
简介

向红丁 中国著名内分泌专家，北京协和医院教授、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以糖尿病、甲状腺病、老年内分泌疾病及更年期内分泌疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。他曾参与多项国家级科研工作，并多次获得卫生部和北京市科技成果奖。近年来发表论文100余篇，参与著作撰写40余部。

目前担任《中国糖尿病杂志》副总编辑和《中华老年医学杂志》等十几种专业杂志的编委或审稿人。多次在中央电视台《健康之路》等节目进行糖尿病防治等科普知识宣讲。



内容简介：

本书作者以问答的形式，精心选出经典实用的100个问题和妙招，从实际出发，将日常生活中与老年人密切相关的问题一一解答，重点从认识老年期、生活调养、常见病自我调养、饮食、运动锻炼这五大方面提供指导，提出适合老年人的生活调养方法及抗衰老方面的建议等。本书语言通俗易懂，配上精美图片，是老年朋友生活调养的实用参考书。

目录CONTENTS

第1章 进入老年期

- 第1招：健康老年人的几个标准 8
- 第2招：细数老年人的外貌变化 9
- 第3招：老年人感觉系统的五大变化与调适 10
- 第4招：老年人的神经系统有哪些变化 12
- 第5招：老年人呼吸系统的特点有哪些 13
- 第6招：心血管老化会导致哪些疾病 14
- 第7招：泌尿生殖系统的变化 15
- 第8招：老年人的消化系统及骨骼有哪些变化 16
- 第9招：定期检查常规项，远离疾病保健康 18
- 第10招：如何正确看待老年期 20



第2章 生活调养

- 第11招：如何改善睡眠质量 22
- 第12招：服用安眠药须知 23
- 第13招：改善老花眼有诀窍 24
- 第14招：防治耳鸣方法多 25
- 第15招：预防老年性耳聋应注意三个方面 26
- 第16招：提高听力，正确选择助听器 27
- 第17招：老年人鼻出血的预防和保健措施 29
- 第18招：延缓嗅觉减退的四项措施 31
- 第19招：老年人选牙刷、牙膏有讲究 32
- 第20招：对付塞牙有妙招 33
- 第21招：防治牙齿过敏的六个妙法 35
- 第22招：快速愈合拔牙后的伤口 36
- 第23招：好嗓子是这样练成的 37
- 第24招：常抽筋怎么办 38
- 第25招：预防骨折的六大措施 39
- 第26招：皮肤瘙痒怎么办 41
- 第27招：预防足癣注意事项 42



C O N T E N T S

第28招：缓解脓疱疮生活小提示·····	43
第29招：妙招除“鸡眼”·····	44
第30招：缓解老年银屑病有哪些办法·····	45

第3章 常见病自我调养

第31招：预防感冒，四季有良方·····	48
第32招：头痛源于哪些病·····	50
第33招：肢体麻木的十大病源·····	52
第34招：腿痛治腰不是误诊·····	54
第35招：老年人腰痛自我疗法·····	56
第36招：如何辨识脑中风·····	58
第37招：常见中风症状有哪几种·····	60
第38招：防中风自我调养法·····	62
第39招：警惕老年痴呆症的六大先兆·····	64
第40招：哪些人易患老年痴呆症·····	66
第41招：心肌梗死的家庭防治措施·····	67
第42招：防治心绞痛小妙招·····	69
第43招：老年人调养心力衰竭六注意·····	70
第44招：老年人应怎样预防冠心病·····	71
第45招：冠心病的急救措施·····	72
第46招：老年人怎样预防清晨脑梗塞·····	73
第47招：哈欠连天也是病·····	74
第48招：预防脑出血的十大注意事项·····	75
第49招：糖尿病病人的自我监测法·····	76
第50招：老年人怎样自我防治高血压·····	77
第51招：老年人气短预示着何种疾病·····	78
第52招：高血压病人的六大禁忌三大误区·····	79
第53招：缓解肺气肿的五种有效方法·····	81
第54招：“呼吸操”改善慢性支气管炎·····	83
第55招：对症治疗老年人的骨质疏松症·····	85
第56招：正确补钙四法·····	87



C O N T E N T S

第57招：如何辨识和缓解颈椎病·····	89
第58招：不同类型的颈椎病治疗方法有什么不同·····	91
第59招：如何预防慢性便秘·····	92
第60招：防感冒按摩六法·····	93
第61招：乳腺疾病的检查方法与保健要点·····	94
第62招：如何发现早期鼻咽癌·····	95
第63招：老年食管癌的症状有哪些·····	97
第64招：胃镜检查防胃癌·····	99
第65招：如何预防肝癌·····	101
第66招：如何预防肠癌·····	102
第67招：乳腺癌的预防与检查·····	104
第68招：膀胱癌的诱因和防治方法有哪些·····	106
第69招：自我观察四注意，保持健康无隐患·····	108



第4章 饮食调养

第70招：晨起饮水益处多·····	110
第71招：饮茶防痴呆·····	112
第72招：延年益寿的九种饮食习惯·····	113
第73招：常饮淡茶防“三高”·····	114
第74招：五种维生素，常缺应常补·····	116
第75招：这样饮食不健康·····	117
第76招：消瘦老人的饮食原则·····	118
第77招：三种食物越吃越胖·····	119
第78招：八种习惯催人老·····	120
第79招：八种食物帮您疏通心血管·····	122
第80招：老年人贫血怎么办·····	123
第81招：粗粮预防老年痴呆·····	124
第82招：铝与老年痴呆有什么关系·····	126
第83招：低盐饮食预防高血压·····	128
第84招：调血脂食疗全方案·····	130
第85招：降低胆固醇，您要这样吃·····	132



C O N T E N T S

第86招：糖尿病病人怎么吃·····	134
第87招：冠心病病人吃什么·····	136
第88招：吃什么预防耳聋、耳鸣·····	138
第89招：淡化寿斑小窍门·····	140
第90招：老年人便秘的危害与生活调理·····	142
第91招：如何饮食调养老花眼·····	144

第5章 运动调养

第92招：老年人锻炼身体应注意哪些问题·····	146
第93招：晨练莫睡回笼觉·····	147
第94招：运动量也需把把关·····	148
第95招：老年糖尿病患者的运动注意事项·····	150
第96招：高血压患者自我推拿不求人·····	151
第97招：治头痛，简易推拿三步走·····	152
第98招：找准穴位治失眠·····	153
第99招：推拿法缓解落枕、颈椎病·····	154
第100招：康复疗法治疗六种常见病·····	156
附录：穴位位置表·····	157



中华医学会专家教你

老年人 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

招

向红丁 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增高。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织知名专家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

我们相信，通过本套丛书，我们可以让更多的社区居民获得医疗和健康方面的医学知识和信息，并得到名医专家给大家带来的专业指导与实惠。我们也相信，该系列丛书将成为公众自我保健与防治疾病的良师益友，有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动，有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

《老年人生活调养100招》是名医名家进社区丛书中的一本。在本书中，编者精心采撷了100个老年人在生活中容易遇到的问题，并提出了准确而有效的解决方法。“进入老年期”是教会读者判断自己是否进入了老年期；“生活调养”是对老年人的失眠、耳鸣、鼻出血、皮肤瘙痒、足癣等问题进行了科学的解答；“常见病自我调养”是教老年人在面对一些疾病和症状，如感冒、肢体麻木、腰痛、骨质疏松等问题时，学会自我调养，从容应对；“饮食调养”帮助老年人了解饮食和“三高症”、贫血、老年痴呆等病症的关系，用饮食调养防治疾病；“运动调养”让老年人更安全地进行运动，努力达到最佳的锻炼效果。

本书适合老年人及其家属阅读，希望本书能带给每位老年人有益的生活指导。祝愿每位老年人都有健康、快乐的晚年生活！



目录CONTENTS

第1章 进入老年期

- 第1招：健康老年人的几个标准 8
- 第2招：细数老年人的外貌变化 9
- 第3招：老年人感觉系统的五大变化与调适 10
- 第4招：老年人的神经系统有哪些变化 12
- 第5招：老年人呼吸系统的变化有哪些 13
- 第6招：心血管老化会导致哪些疾病 14
- 第7招：泌尿生殖系统的变化 15
- 第8招：老年人的消化系统及骨骼有哪些变化 16
- 第9招：定期检查常规项，远离疾病保健康 18
- 第10招：如何正确看待老年期 20



第2章 生活调养

- 第11招：如何改善睡眠质量 22
- 第12招：服用安眠药须知 23
- 第13招：改善老花眼有诀窍 24
- 第14招：防治耳鸣方法多 25
- 第15招：预防老年性耳聋应注意三个方面 26
- 第16招：提高听力，正确选择助听器 27
- 第17招：老年人鼻出血的预防和保健措施 29
- 第18招：延缓嗅觉减退的四项措施 31
- 第19招：老年人选牙刷、牙膏有讲究 32
- 第20招：对付塞牙有妙招 33
- 第21招：防治牙齿过敏的六个妙法 35
- 第22招：快速愈合拔牙后的伤口 36
- 第23招：好嗓子是这样练成的 37
- 第24招：常抽筋怎么办 38
- 第25招：预防骨折的六大措施 39
- 第26招：皮肤瘙痒怎么办 41
- 第27招：预防足癣注意事项 42



C O N T E N T S

第28招：缓解脓疱疮生活小提示·····	43
第29招：妙招除“鸡眼”·····	44
第30招：缓解老年银屑病有哪些办法·····	45

第3章 常见病自我调养

第31招：预防感冒，四季有良方·····	48
第32招：头痛源于哪些病·····	50
第33招：肢体麻木的十大病源·····	52
第34招：腿痛治腰不是误诊·····	54
第35招：老年人腰痛自我疗法·····	56
第36招：如何辨识脑中风·····	58
第37招：常见中风症状有哪几种·····	60
第38招：防中风自我调养法·····	62
第39招：警惕老年痴呆症的六大先兆·····	64
第40招：哪些人易患老年痴呆症·····	66
第41招：心肌梗死的家庭防治措施·····	67
第42招：防治心绞痛小妙招·····	69
第43招：老年人调养心力衰竭六注意·····	70
第44招：老年人应怎样预防冠心病·····	71
第45招：冠心病的急救措施·····	72
第46招：老年人怎样预防清晨脑梗塞·····	73
第47招：哈欠连天也是病·····	74
第48招：预防脑出血的十大注意事项·····	75
第49招：糖尿病病人的自我监测法·····	76
第50招：老年人怎样自我防治高血压·····	77
第51招：老年人气短预示着何种疾病·····	78
第52招：高血压病人的六大禁忌三大误区·····	79
第53招：缓解肺气肿的五种有效方法·····	81
第54招：“呼吸操”改善慢性支气管炎·····	83
第55招：对症治疗老年人的骨质疏松症·····	85
第56招：正确补钙四法·····	87



C O N T E N T S

第57招：如何辨识和缓解颈椎病·····	89
第58招：不同类型的颈椎病治疗方法有什么不同·····	91
第59招：如何预防慢性便秘·····	92
第60招：防感冒按摩六法·····	93
第61招：乳腺疾病的检查方法与保健要点·····	94
第62招：如何发现早期鼻咽癌·····	95
第63招：老年食管癌的症状有哪些·····	97
第64招：胃镜检查防胃癌·····	99
第65招：如何预防肝癌·····	101
第66招：如何预防肠癌·····	102
第67招：乳腺癌的预防与检查·····	104
第68招：膀胱癌的诱因和防治方法有哪些·····	106
第69招：自我观察四注意，保持健康无隐患·····	108



第4章 饮食调养

第70招：晨起饮水益处多·····	110
第71招：饮茶防痴呆·····	112
第72招：延年益寿的九种饮食习惯·····	113
第73招：常饮淡茶防“三高”·····	114
第74招：五种维生素，常缺应常补·····	116
第75招：这样饮食不健康·····	117
第76招：消瘦老人的饮食原则·····	118
第77招：三种食物越吃越胖·····	119
第78招：八种习惯催人老·····	120
第79招：八种食物帮您疏通心血管·····	122
第80招：老年人贫血怎么办·····	123
第81招：粗粮预防老年痴呆·····	124
第82招：铝与老年痴呆有什么关系·····	126
第83招：低盐饮食预防高血压·····	128
第84招：调血脂食疗全方案·····	130
第85招：降低胆固醇，您要这样吃·····	132



C O N T E N T S

第86招：糖尿病病人怎么吃·····	134
第87招：冠心病病人吃什么·····	136
第88招：吃什么预防耳聋、耳鸣·····	138
第89招：淡化寿斑小窍门·····	140
第90招：老年人便秘的危害与生活调理·····	142
第91招：如何饮食调养老花眼·····	144

第5章 运动调养

第92招：老年人锻炼身体应注意哪些问题·····	146
第93招：晨练莫睡回笼觉·····	147
第94招：运动量也需把把关·····	148
第95招：老年糖尿病患者的运动注意事项·····	150
第96招：高血压患者自我推拿不求人·····	151
第97招：治头痛，简易推拿三步走·····	152
第98招：找准穴位治失眠·····	153
第99招：推拿法缓解落枕、颈椎病·····	154
第100招：康复疗法治疗六种常见病·····	156
附录：穴位位置表·····	157



第1章

进入老年期

近三十年来，我国的人均寿命增长近一倍，越来越多的人进入老年期。身体如同一台运转的机器，其中的每个部分都可以作为判断是否进入老年期的标准。认识老年期的身体特点是进行身体调养的基础。

- 健康老年人的几个标准
- 细数老年人的外貌变化
- 老年人感觉系统的五大变化与调适
- 老年人的神经系统有哪些变化
- 老年人呼吸系统的特点有哪些
- 心血管老化会导致哪些疾病
- 泌尿生殖系统的变化
- 老年人的消化系统及骨骼有哪些变化
- 定期检查常规项，远离疾病保健康
- 如何正确看待老年期

第 1 招

健康老年人的几个标准

多少岁算老年人？老年人的健康标准有哪些？中华医学会老年学会在1996年提出了健康老年人的十条标准。

多少岁算老年人

世界卫生组织的年龄划分标准：44岁以下的人群为青年人，45~59岁的人群为中年人，60~74岁的人群为年轻的老年人，75岁以上的人群为老年人，90岁以上的人群为长寿老人。西方发达国家多以65岁为进入老年期的标准，一些发展中国家则多以60岁为标准。我国《老年人权益保障法》第二条明确指出：“本法所称老年人是指60周岁以上的公民。”也就是说，在我国，60周岁以上即被视为老年人。

老年人的身体健康包括哪些方面

老年人的身体健康包括身体没有缺陷，有完整的心理和生理状态以及社会适应能力。

身体健康是指能够进行日常的生活和社会活动；心理健康是指对生活和周围发生的事物持有积极的态度；社会适应能力是指能积极参与社会活动，正确处理人际关系。

老年人的生存环境要健康

老年人的生存环境健康是指老年人生存的环境要安定祥和、合理有序，并且有健全的社会保障制度以及一系列的法律法规等，从而使老年人个体和群体生活得到保障。

老年人的整体健康

老年人的整体健康是指老年人群体要健康长寿，并且要在此基础之上，提高生存质量和生活水平，提高健康意识和健康水平。

老年医学会提出的十条健康标准

- 躯干无明显畸形，骨关节活动基本正常。
- 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。
- 心脏基本正常，无高血压、冠心病（心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等）及其他器质性心脏病。
- 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。
- 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。
- 有一定的视听功能。
- 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
- 能恰当地对待家庭和社会人际关系。
- 能适应环境，具有一定的社会交往能力。
- 具有一定的学习记忆能力。

