



老年人 健康 实用宝典

LAONIANRENJIANKANG
SHIYONGBAODIAN

家庭健康实用手册

最权威的专家推荐 最实用的保健金典

本书着重于实用方法的介绍，详解了老年人生理与健康、疾病防治、日常保健、饮食调养、心理及运动保健，是一本老年人必读之书，也是值得广大老年朋友信赖的生活顾问。

赵彩英 / 编著

中医古籍出版社

老年人 健康 实用宝典

LAONIANREN
SHIYONGB

江苏工业学院图书馆
藏书章

家庭健康实用手册

最权威的专家推荐 最实用的保健金典

赵彩英 / 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康实用手册/赵彩英编著. —北京:中医古籍出版社,2008.12

ISBN 978 - 7 - 80174 - 660 - 3

I. 家… II. 赵… III. 家庭保健—手册 IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176274 号

家庭健康实用手册 老年人健康实用宝典

编 著:赵彩英

责任编辑:刘 婷 轩宇鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:710mm × 960mm 1/16

印 张:20.25

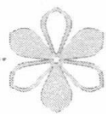
字 数:280 千字

版 次:2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 660 - 3

定 价:26.80 元(全套 160.80 元)



前言

FOREWORD

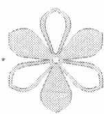
随着经济的快速发展和科学技术的不断进步，广大人民群众的物质文化生活条件明显改善，我国的人均寿命大大延长，正在逐步步入老龄化社会。因此，老年人的保健和老年医学的研究，特别是老年人如何健康安度晚年的问题，已引起社会各方面的关注。

老年是人生旅途的最后一站，是所有人的必经之路。与年轻人相比，老年人的身体器官开始出现变化，功能开始衰退，由于生理上的变化进一步影响了心理上的变化。在身体衰退期和心理高压期等多种因素下，免疫力下降，各种常见病、多发病接踵而至。如何生活得健康快乐，如何才能做到“老有所乐，老有所学，老有所为”，为此，我们组织了一批有经验的医师和专家，参考了大量国内外新近的医学书籍、报刊杂志的有关资料，编写了这本《老年人健康实用宝典》，以促进老年人的健康长寿，颐养天年。

本书着重于实用方法的介绍，分别详解了老年人生理与健康、老年人疾病防治、老年人日常保健、老年人饮食调养、老年人心理保健和老年人运动保健。其内容丰富，资料新颖，语言简洁，通俗易懂，尤具科学性、知识性和实用性，是一本老年人必读之书，也是值得广大老年朋友信赖的生活顾问。

我们深知，现代老年人在日常生活中遇到的问题远不止这些，但本书如果能给广大老年朋友一些有益的启示和帮助，将是编者最大的慰藉。由于编者水平有限，书中难免会有错误、疏漏之处，敬请专家、读者不吝赐教和批评指正。

编者



目 录

CONTENTS

第一章 老年人生理与健康



● 一、老年人的生理特点	/1
老年人的界定标准	/1
关于衰老的含义	/1
衰老的特征	/2
人体衰老的表现	/2
导致衰老的原因	/3
老年人生理功能的改变	/5
老年人的体质变化	/6
老年人记忆力下降	/8
老年人视力下降	/9
老年人肾功能下降	/10
老年人心脏的特点	/10
皮肤及毛发的变化	/11
骨骼和骨关节的变化	/13
呼吸功能的变化	/14
● 二、老年人的养生保健	/16
老年人健康的现代标准	/16
健康老年人应具备的生理特征	/17
老年人养生保健的重点	/17



老

作

人健康实用宝典

老年人养生八不宜	/19
老年人养生十六宜	/20
老年人春季养生	/21
老年人夏季养生	/22
老年人秋季养生	/24
老年人冬季养生	/26
老年人保健的误区	/28
老年人保健五要	/29
长寿十一要素	/30
中医长寿六法	/31

第二章

老年人疾病防治

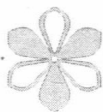


◎ 一、老年人的健康体检 /33

老年人定期体检很重要	/33
体检前应注意的内容	/34
健康检查的主要项目	/34
老年人体温的测量	/35
老年人脉搏呼吸的测量	/36
老年人血压的测量	/37
尿液化验标本的取样	/38
粪便化验标本的取样	/38
痰的化验标本取样	/38
值得老年人警惕的得病信号	/39

◎ 二、老年人常见疾病的预防与保健 /40

感冒	/40
高血压	/41
低血压	/43
心绞痛	/45



目 录

老年人健康实用宝典

高脂血症	/47
中 风	/48
骨质疏松	/49
老年性痴呆	/51
皮肤瘙痒症	/53
前列腺肥大	/53
男性更年期综合症	/55
女性更年期综合症	/56
老年性阴道炎	/57
老年性白内障	/58
青光眼	/59
咽 炎	/61
糖尿病	/62

●三、老年人的用药原则 /64

老年人用药的目的	/64
老年人用药的正确认识	/64
老年人生理变化和用药特点	/66
老年人安全用药	/66
服药最佳时间的掌握	/67
口服、舌下含服、直肠给药的优缺点	/69
打针输液有什么坏处	/70
老年人用药的五先五后	/70
老年人用药八防	/71
老年人服药的注意事项	/72
老年人服药的姿势	/72
中药的正确服法	/73
不宜用热水服用的药物	/74
不宜用茶水服药	/74
不宜用牛奶服药	/75
不宜直接用药瓶吃药	/75



老

年人健康实用宝典

服药一定要喝水	/76
不可同用的中西药	/76
注意药物的成瘾性	/77
服药期间的饮食禁忌	/78
什么是药源性疾病	/78

◎ 四、老年人疾病的家庭护理 /79

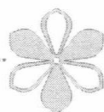
老年人日常护理常识	/79
家庭护理的主要内容	/81
高血压患者的家庭护理	/82
心脏病患者的家庭护理	/83
糖尿病患者的家庭护理	/84
骨折患者的家庭护理	/86
类风湿关节炎患者的家庭护理	/87
痛风患者的家庭护理	/88
老年精神病和老年性痴呆症患者的家庭护理	/89
帕金森病患者的家庭护理	/90
肿瘤患者放疗、化疗后的家庭护理	/90
老年人咳嗽的家庭护理	/91
中风患者的家庭护理	/92
高热患者的家庭护理	/93

第三章 老年人日常保健



◎ 一、老年人生活起居养生保健 /95

老年人居室的环境	/95
居室与老年人健康的关系	/96
老年人宜住朝南房间	/97
室温过低对老年人的伤害	/97
居室内卫生保持法	/97



冬天住室取暖的方法	/98
夏天怎样使居室凉爽些	/98
如何使室内光线明亮	/99
居室内部合理布置	/99
有益老年人健康的起居习惯	/100

● 二、老年人的睡眠卫生 /101

老年人的睡眠特点	/101
良好充足的睡眠是健康的第一要素	/102
老年人的理想睡姿	/102
老年人睡觉前宜做哪些事	/103
选择舒适的床铺	/104
选择舒适的枕头	/105
选择轻柔的被褥	/106
营造一个良好的睡眠环境	/107
午睡对老年人健康有什么好处	/108
失眠是怎么回事	/109
老年失眠的催眠法	/110
失眠的药物疗法	/110
起夜中的注意事项	/112

● 三、老年人健康的生活方式 /112

良好生活习惯的养成	/112
科学的生活方式是保证健康的关键	/114
正确的体姿有益于健康	/115
“加减乘除”与健康长寿	/115
老年人生活的八准则是什么	/116
日常生活中有哪七个不宜	/116
老年人应避免的不良习惯	/117
老年人生活十九禁忌	/118
适宜老年人参加的文娱活动	/120



老

年

人健康实用宝典

老年人用冷水洗脸对身体的好处	/121
老年人洗澡时应注意哪些问题	/121
老年人垂钓与保健	/122
利于养生的书法绘画	/122
老年人交谊舞的益处	/123
适于老年人学习的保健法	/123

◎ 四、老年性生活保健 /124

老年人的性心理	/124
老年人性生活的重要性	/126
老年男性的性变化	/127
老年女性的性变化	/127
老年人性生活的生理卫生	/128
老年人如何防止性衰老	/130
患病老年人的性生活	/130
老年人性生活注意事项	/131
心理因素引起勃起功能障碍	/132
性功能减退自我调节法	/133

第四章 老年人饮食调养



◎ 一、老年人饮食基本原则 /135

老年人消化系统功能的特点	/135
老年人的营养需求	/135
老年人的合理膳食有哪些需求	/137
老年人应掌握哪些饮食原则	/137
老年人科学进食的四个“度”	/138
老年人膳食比例	/139
老年人健康饮食“十要”	/139
老年人饮食营养的误区	/140



目 录

老年人健康实用宝典

合理的烹调方法	/142
老年人的饮食构成	/143
健康长寿饮食原则六“点”	/144
注意饮食八大平衡	/144
老年人忌食的食物	/145
老年人春季饮食调养	/146
老年人夏季饮食调养	/147
老年人秋季饮食调养	/148
老年人冬季饮食调养	/149

● 二、老年人饮食习惯宜与忌 /150

餐具的选择	/150
老年人常食蜂蜜对健康的好处	/151
老年人常吃水果的好处	/152
吃蔬菜要忌什么	/152
经常不吃早餐对身体的危害	/154
老年人不宜吃汤泡饭	/154
老年人要多食醋	/155
老年人宜少食多餐	/155
老年人晨练前要进食	/155
吃素好，还是吃荤好	/156
老年人要常吃带馅食品	/156
老年人常喝酸奶好	/157
老年人不妨多喝点豆浆	/157
饱餐后不宜喝碳酸饮料	/158
盛夏不可贪冷饮	/158
空腹不宜进食的食物有哪些	/158
饭后保健应注意什么	/159
食物消毒的误区	/160
老年人宜多吃鱼	/161
科学喝水的学问	/161



老

年

人健康实用宝典

饮食中的误区 /163

◎三、老年人的食疗与进补 /164

不同体质的饮食疗法 /164

不同食物的食疗价值 /166

食疗的原则和作用 /168

进补的原则与禁忌 /168

四季养生进补 /169

进补时需要特别注意的问题 /172

高血压患者的饮食调理 /172

冠心病患者的饮食调理 /173

中风患者的饮食调理 /174

糖尿病患者的饮食调理 /175

高脂血症患者的饮食调理 /176

消化性溃疡患者的饮食调理 /176

肝病患者的饮食调理 /177

老年性耳聋患者的饮食调理 /179

慢性支气管炎患者的饮食调理 /181

慢性胃炎患者的饮食调理 /181

便秘患者的饮食调理 /182

常用的滋补中药 /183

第五章 老年人心理保健



◎一、老年人要注重心理保健 /193

心理健康的十大标准 /193

老年人的心理特点 /194

影响心理变化的因素 /195

老年人常见的心理问题 /196

心理衰老的表现 /198



目 录

老年人健康实用宝典

老年人心理健康要点	/199
老年人的心理需求	/200
离退休老人有什么心理变化	/200
身患疾病的老人有什么心理变化	/201
耳聋人有什么心理特点	/202
想再婚的老年人有哪些心理	/202
长期患病卧床的老人有什么心理特征	/203
老年人移居新环境的心理问题	/204
七情五志与病因	/205
情绪与发病	/207
病态心理的表现	/209
常见的几种不良情绪	/210
人格障碍有哪些类型	/211

● 二、老年人如何调适心理 /212

老年人的性格类型	/212
心理健康的概念	/214
如何评估心理健康	/214
心理健康的意义	/215
心理健康保持法	/218
正确对待老年人心理问题	/220
老年人需要精神赡养	/221
老年人心理的自我调节	/222
怎样改善老年人的心理环境	/222
老年人的内在修养	/223
老年人心理调适五法	/224
女性更年期心理调适	/225
男性更年期心理保健	/225
老年人要走出孤独	/226
焦躁情绪解除法	/227
丧偶悲痛情绪解脱法	/228



老

年

人健康实用宝典

振奋慢性患者情绪法	/229
患不治之症后的心理调节	/230
解脱心情烦恼的方法	/231
老年人保持身心健康 10 法	/232
老年人的心理平衡六要诀	/233
拥有“九心”老当益壮	/234
调摄情绪八法	/234
老年心理基本疗法	/236
老年消气三法	/238
老年心理分析疗法	/238
老年心理行为疗法	/239

第六章 老年人运动保健

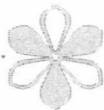


◎ 一、老年人锻炼基本原则 /241

运动有益于身体健康	/241
运动养生的原则	/242
运动健身要注意安全	/243
运动要讲究科学	/244
老年人健身的重点	/245
老年人运动项目的选择	/246
老年人运动锻炼应注意哪些	/248
老年人运动要做自我检测	/249
四季锻炼应注意的事项	/250

◎ 二、老年人运动锻炼的方式 /253

“复合运动”更有益于老年人	/253
慢走比快走更适合老年人	/253
交替锻炼法	/254
简易日常保健操	/256



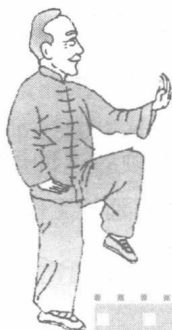
老年益寿保健操	/257
拍打健身法	/258
关节功能锻炼	/260
腿部保健六法	/261
老年人健身益寿功	/262
八段锦	/265
易筋经	/268
放松功	/269
内养功	/270
延年九转法	/271
老年人如何练气功	/272
太极拳具体做法十要点	/275
自我按摩的基本方法	/276
有效的健脑按摩法	/277
有效的面部美容按摩	/278
怎样做防衰老按摩	/279
按摩十功	/280
自我按摩的禁忌	/283
静坐养生法	/284
跳舞健身法	/284
健身球健身法	/285
旅游养生	/286
登山运动对老年人身体的好处	/286
练习书法有益长寿	/287
龟息养生法	/288

● 三、老年疾病患者健身与康复 /288

不同体质应选择不同的运动项目	/288
胃下垂患者的运动锻炼	/289
膝关节疼痛的运动康复法	/290
肩周炎医疗操康复法	/291



糖尿病的健身康复法	/293
腰椎间盘突出症的健身康复法	/294
腰腿痛与体育锻炼	/295
心梗患者的运动处方	/296
冠心病老年人的锻炼	/297
骨质疏松症的锻炼	/298
颈椎病的锻炼	/300
老年中风病人宜做的功能锻炼	/301
动脉硬化健身操康复法	/301
保持男性性功能健康的按摩康复法	/302
老年人降压保健操	/303
运动应注意的危险警示	/304
运动损伤如何处理	/306



第一章 老年人生理与健康

一 老年人的生理特点



老年人的界定标准

作为联合国专门机构之一的世界卫生组织（WHO）的职能是从事国际公共卫生工作。世界卫生组织对老年人的划分，与我国的标准不尽相同。它将44岁以下的人群划归为青年人，45~60岁的人群划归为中年人，61~74岁的人群划归为准老年人，75岁以上的人群划归为老年人，90岁以上的人群划归为长寿老人。

它的实施和划分，既考虑到发达国家，又考虑到发展中国家；既考虑到人类平均寿命不断延长的发展趋势，又考虑到人类健康水平日益提高的现实状况，具有充分的科学性，因此这一标准将逐步取代我国和其他国家目前对老年人的界定标准。



关于衰老的含义

衰老是指人的生命过程中整个机体的形态、结构和功能逐渐衰退现象的总称。