



图说老年健康指南

Tushuo Laonian Jiankang Zhinan

白玉 周英杰 主编



金盾出版社

老年必备

主要内容

图说 老年健康指南

主 编

白 玉 周英杰

副主编

王向杰	于 君	李 巍	陈银海
景 晔	陆光生	刘安立	丁胜华
刘 丽	刘 键	程颜苓	孙本强
董新明	吴永红		

编著者

杜 秀	宋丽萍	傅晓宁	徐和福
刘慧英	苗 叶	王亚军	郭庆玲
王鹤云	乙苏北	王 华	冯玉斌
崔海霞	宋晶晶	黄 悦	杨代华
彭丽敏	徐宏娟	伊 娜	崔建彬
朱文晓	刘旭光	董文彤	刘万敏
田 晖	赵 敬		

 金盾出版社

内容提要

本书采用图文并茂的形式,以大量的线条图和表格辅助文字,重点介绍了老年人健康标准、23个生理系统的老化与老年疾病谱、13种不良生活方式对老年人的危害、22种老年疾病早期信号、54个不得不说的医药误解及32种老年疾病的早期预防。本书涵括老年人的衣食住行中健康长寿的热点、难点及焦点知识和技能,其内容丰富,简单易懂,实用性强,适合广大老年读者阅读应用。

图书在版编目(CIP)数据

图说老年健康指南/白玉,周英杰主编.—北京:金盾出版社,2015.3
ISBN 978-7-5082-9930-3

I. ①图… II. ①白…②周… III. ①老年人—保健—图解 IV. ①
R161.7-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 000681 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:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:27.25 字数:380千字

2015年3月第1版第1次印刷

印数:1~4000册 定价:69.00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

2013 年底，中国 60 岁以上老年人口已达到 2.02 亿，到 2030 年将达到 3 亿。《中国城市人群健康白皮书》显示，真正意义上的“健康人”却不到 3%。冠心病、脑卒中、癌症是老年人三大死亡原因，且又呈上升趋势。“三高”、心脏病、痛风、慢性肾病、糖尿病等多种生活方式病，使越来越多的老年人备受困扰。

现代社会给人们的健康造成很多伤害，不良生活方式和行为又加速加重老年各系统老化及疾病发生发展，而我国老年人群又普遍缺乏自身保健知识，对多种伤害习以为常，对疾病早期信号视而不见，对疾病预防不讲科学，这些重要的公共卫生问题，在中国已步入老龄化社会的当下就更加突出，必须成为老年人及家属的必修课。

针对这些情况，我们北京军区天津疗养院组织全院各科理论功底深厚、临床经验丰富的主任医师、副主任医师及主治医师，利用他们在老年病防治工作中形成的临床理论思维，进行加工总结，以四、五、六、七字经的模式，图说老年健康指南。

本书之所以名为《图说老年健康指南》，是因为具有以下特点：

一、权威性。本书作者均系各学科的医学专家，并收集国内外学者的研究成果，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本书一改往常同类书籍的形式，不仅文字通俗易懂，更配以多张简明、妙趣横生的“图说”，忙时看“图说”便知保健新要领，使读者一目了然；闲时看文字可知保健新流程新策略，令读者豁然开朗。

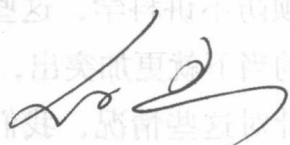
三、实用性。本书的宗旨是介绍健康标准、20个生理系统老化与老年疾病谱、老年用药、老年营养、13种不良生活方式和行为对人体的伤害、55种医药误解对人体的危害、45种疾病早期信号、32种常见病早期预防策略。专家们细致全方位的指导建议让读者找到与以往不同的保健捷径。

四、可操作性。关于老年健康防病的许多事，饮食、运动、起居、生活方式和行为、哪些对健康有益、哪些对健康有害等方面，本书都用图文并茂说得明明白白，好学、好记、好用。读者会耳目一新。

五、趣味性。本书采用四、五、六、七字经短句诠释保健防病知识，新颖、生动、简明、清晰、精练。使读者在掌握当代医学知识的同时又感受了中华文明、中华文化和中华文字的神奇和魅力，它又是一本不可多得的具有中华独特文字的医学科学知识读本。

我们疗养院凭着社会责任、社会担当为中国老年人群健康的一股热情而呐喊，但由于水平有限，其中缺点错误在所难免，诚恳地希望读者及专家给予批评指正。

主编



11.6.

目 录

第一章 健康标准	1
一、健康定义及健康标准	1
1. 世界卫生组织定义和标准	1
2. 世界卫生组织健康 10 项标准	1
3. 世界卫生组织健康新标准	2
4. 中国老年人健康标准	2
二、心理健康标准	3
1. 世界卫生组织的心理健康标准	3
2. 中国心理健康九大标准	3
3. 老年心理健康十大标准	4
4. 心理常态标准	5
三、心脏健康标准	5
1. 四个理想的健康行为	5
2. 四个理想的健康因素	6
四、人体生命日历与生物钟	6
1. 人体生命日历大纪实	6
2. 人体生物钟五字经大揭秘	7
3. 自我监测健康标准	8
第二章 关于老年，机体老化与老年疾病	9
一、神经系统老化与老年疾病	9
1. 脑重量减轻	9
2. 神经元减少	9
3. 脂褐素增多	9
4. 神经传导速度减慢	9
5. 神经系统老化与老年疾病谱	10

二、消化系统老化与老年疾病.....	10
三、心血管系统老化与老年疾病.....	12
1. 动脉粥样硬化.....	12
2. 心脏重量.....	12
3. 血管.....	12
4. 微循环改变.....	12
5. 心血管系统老化与老年疾病谱.....	12
四、呼吸系统老化与老年疾病.....	13
五、泌尿系统老化与老年疾病.....	13
六、内分泌系统老化与老年疾病.....	14
七、代谢系统的增龄改变与老年疾病.....	15
八、免疫系统老化与老年疾病.....	17
九、生殖系统老化与老年疾病.....	17
十、血液系统老化与老年疾病.....	18
十一、体征和体表老化与老年疾病.....	20
十二、感觉器官老化与老年疾病.....	20
十三、老年人的认知及适应能力变化.....	21
十四、老年人的适应与人格.....	22
十五、老年疾病与老年心理.....	23
十六、老龄化与老年智力.....	24
十七、老龄化与老年意识.....	25
十八、老龄化与老年性问题.....	26
十九、老年疾病的临床特点.....	27
二十、老龄化与老年病的关系.....	30
二十一、老年合理用药.....	32
1. 影响老年药物吸收的五因素.....	32
2. 老年用药五原则.....	32
3. 老年药物不良反应.....	33
二十二、老年营养.....	34
第三章 关于健康，老年人伤不起.....	36
一、吸烟对人体的伤害.....	36
1. 90%的肺癌患者是吸烟者.....	36

52	2. 女性肺癌 30% 是来自二手烟	37
58	3. 吸烟有百害而无一利	38
72	4. 吸烟对人体的伤害	38
12	5. 吸烟可引发的疾病谱	40
72	二、长期饮酒对人体的伤害	41
72	1. 酒精中的致癌物质	41
80	2. 酒精的来源、原料及分类	41
142	3. 酒精成分及其代谢物	41
22	4. 人体对酒精无生理需要量	42
22	5. 急性酒精中毒分期及临床表现	42
22	6. 酒精急性中毒作用机制	43
82	7. 长期饮酒八大系统伤害	43
82	8. 长期饮酒引发的疾病谱	44
82	三、高盐膳食对人体的伤害	44
72	1. 食盐的成分	44
72	2. 食盐的生理功能	45
32	3. 人体对食盐的生理需要量	45
82	4. 多吃盐易引起心脑血管疾病	45
82	5. 多吃盐可引起胃癌	45
82	6. 多吃盐可引起女性骨质疏松	46
80	7. 多吃盐增加肾脏负担	47
10	8. 吃盐过多会得白内障	47
10	9. 高盐膳食引起多种疾病及机制。	48
10	10. 要警惕调味品中的盐	48
10	11. 低盐膳食的益处	49
20	12. 高盐膳食引发的疾病谱	49
34	四、长期进食高脂肪膳食对人体的伤害	49
24	1. 脂肪酸的分类、来源和作用	49
10	2. 脂肪的生理功能	50
10	3. 人体对脂肪的生理需要量	50
84	4. 脂肪的消化、吸收与利用	51
28	5. 血脂的组成、来源与机制	51

6. 长期高脂肪膳食可引发高脂血症	52
7. 长期高脂肪膳食可诱发动脉粥样硬化	52
8. 长期高脂肪膳食可诱发冠心病	53
9. 长期高脂肪膳食可诱发脑卒中	53
10. 长期高脂肪膳食可导致高血压	53
11. 长期高脂肪膳食可致心绞痛猝死	53
12. 长期高脂肪膳食易致糖尿病	54
13. 长期高脂肪膳食易致脂肪肝	54
14. 长期高脂肪膳食是肥胖的“元凶”	55
15. 长期高脂肪膳食可引发多种癌症	55
16. 长期高脂肪膳食可致其他疾病	55
17. 长期高脂肪膳食所引发的疾病谱	56
五、高糖膳食对人体的伤害	56
1. 糖的种类及来源	56
2. 糖的生理功能	57
3. 膳食中糖的消化和吸收	57
4. 人体对糖的生理需要量	58
5. 糖是一种“毒药”	58
6. 高糖膳食对人体的伤害	59
7. 高糖膳食与癌症的关系	59
8. 高糖膳食引起的疾病谱	60
9. 高糖膳食都是从哪来的	61
10. 怎样健康吃米饭	61
六、肥胖对人体的伤害	61
1. 中国肥胖率过去 30 年增长一倍	61
2. 肥胖易引发高血压	62
3. 肥胖者易患动脉粥样硬化和冠心病	62
4. 肥胖者易导致脑卒中	63
5. 肥胖易患 2 型糖尿病	63
6. 肥胖易导致心绞痛和猝死	64
7. 肥胖易患脂肪肝	64
8. 肥胖易导致高尿酸血症和痛风	65
9. 肥胖易导致呼吸系统疾病	65

10. 肥胖易导致病死率增高	66
11. 肥胖易导致多种恶性肿瘤	66
12. 肥胖易引发的疾病谱	67
七、雾霾对人体的伤害	67
1. 雾和霾怎样区分	67
2. 什么是 PM2.5	68
3. 雾霾里的有害成分	68
4. 空气污染对人体的伤害	69
5. 空气污染易导致的疾病谱	70
6. 雾霾天的防护措施	70
八、静脉输液对人体的伤害	71
1. 静脉输液治疗危险最大	71
2. 静脉输液给药杂质最多	71
3. 静脉输液引发疾病最隐蔽	72
4. 我国公众对静脉输液常识最缺乏	72
5. 老年人静脉输液要慎重	72
6. 静脉输液引发的疾病谱	73
九、长期高蛋白膳食对人体的伤害	73
十、滥用保健品对人体的伤害	74
1. 保健品不能代替药品	75
2. 药酒比普通酒伤害更大	75
3. 盲目补钙可致人死亡	75
4. 部分保健品可致癌	76
5. 部分保健品可能会导致肝损伤	76
6. 部分美容保健品会加速皮肤衰老	77
7. 部分化妆品可导致接触性皮炎	77
8. 染发剂可致急性白血病	77
9. 长期补充蛋白粉可引发骨质疏松症	78
10. 防晒霜防不了皮肤癌	78
11. 家用杀虫剂易诱发帕金森病	78
12. 香水加重哮喘	79
13. 家庭不必使用消毒清洁剂	79

14. “零反式脂肪酸”背后有陷阱	79
十一、久坐对人体的伤害	80
十二、孤独对人体的伤害	81
十三、便秘对人体的伤害	82
1. 便秘可引发粪便嵌塞、肠梗阻	82
2. 便秘可引发粪性肠溃疡、肠扭转	82
3. 便秘可引发肠穿孔	83
4. 便秘可引发胃肠神经功能紊乱	83
5. 便秘可引发结直肠癌	83
6. 便秘可引发或加重肛周疾病	83
7. 便秘可引发心肌梗死及脑卒中	83
8. 便秘可引发大便失禁	83
9. 便秘可引发短暂性脑缺血发作及排便性晕厥	84
10. 便秘可引发皮肤损害	84
11. 便秘引发的疾病谱	84
第四章 关于保健，不得不说的误解	85
1. 别拿食盐不当药	85
2. 糖是一种成瘾的毒药	85
3. 不摄入脂肪的膳食加重脂肪肝	86
4. 不查贫血病因就治疗比贫血本身危害更大	87
5. 贫血病因速查路径	87
6. 滥用补血药治疗贫血比不治危害还大	87
7. 老年人贫血有特点	87
8. 老年贫血预防注意事项	89
9. 一种不痛的骨折——隐性骨折	89
10. 关注肾脏健康	90
11. 哪些人容易得慢性肾脏病	91
12. 您知道怎样远离沉默“杀手”——慢性肾脏病	91
13. 糖尿病没有神奇的魔药	92
14. 吸烟会加速动脉硬化	92
15. 高钾血症比低钾血症危害更大	93
16. 高钠血症比低钠血症危害更大	93

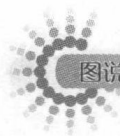
17. 高钙血症比低钙血症危害更大	93
18. 高镁血症比低镁血症危害更大	93
19. 低血压比高血压危害更大	94
20. 低血容量比高血容量危害更大	94
21. 碱中毒比酸中毒危害更大	94
22. 黄疸——肝胆胰肿瘤的信号	95
23. 别把吃饭常噎着不当回事	96
24. 老年女性返老还童是坏消息	97
25. 别把咯血当呕血	97
26. 莫把甲亢误认为老年心血管疾病	99
27. 别把直肠癌便血误认为痔疮出血	100
28. 别把“一次性血尿”不当病	100
29. 别看黑便不像病	101
30. 莫把心肌梗死误认为心绞痛	101
31. 别把老年性痴呆误认为老年健忘	102
32. 维生素 E——可缓解老年性痴呆	103
33. 有一种遗忘症叫 TGA	104
34. 手颤和动作慢要除外帕金森病	104
35. 关于心脏病的十个误解	105
36. 铁为何与心脏病有关	108
37. 全球心脏病发病率下降	108
38. 情绪不佳与心脏病无必然联系	109
39. 糖尿病病人易突发心脏病	109
40. 愤怒易导致心脏病	110
41. 长期忧郁加重心脏病	110
42. 愤世嫉俗有害心脏	111
43. 抽大麻可引发心脏病	111
44. 咖啡的确有害心脏	112
45. 暴饮暴食伤心不浅	112
46. 打鼾者易患高血压	113
47. 上夜班者易患心脏病	114
48. 失眠男子易患心肌梗死	115

49. 可卡因可能导致心脏病	115
50. 三酰甘油高易发心脏病	116
51. 胆固醇过低或过高都会增加死亡率	116
52. 血糖升高并非都是糖尿病	117
53. 澄清你对糖尿病的误解	118
54. 豆腐吃多也有害	119
第五章 关于老年疾病，要早知道	121
1. 消化系统癌症早知道	121
2. 泌尿生殖系统癌症早知道	123
3. 其他癌症早知道	124
4. 八种癌前病变早知道	125
5. 贫血早知道	126
6. 脑卒中早知道	127
7. 小卒中早知道	128
8. 心脏病早知道	129
9. 心脏猝死高危因素早知道	130
10. 心脏性猝死前兆早知道	131
11. 心力衰竭早知道	131
12. 糖尿病早知道	132
13. 血糖升高早知道	133
14. 骨质疏松症早知道	134
15. 糖尿病肾病早知道	135
16. 慢性肾脏病早知道	135
17. 慢性肾功能衰竭早知道	136
18. 老年人消化性溃疡早知道	136
19. 老年人急腹症早知道	137
20. 老年甲状腺功能亢进症早知道	137
21. 多发性骨髓瘤早知道	138
22. 老年肺栓塞早知道	139
第六章 关于预防，要讲科学	140
一、心脏病预防	140
1. 爬楼梯不乘电梯，出门步行不打的	140

2. 见人少聊天, 抓紧时间多走路	140
3. 尽量乘坐公交工具, 提前下车走一站地	140
4. 管住嘴, 多吃蔬果少吃肉	140
5. 排除坏心情的四部曲: 缓冲、稀释、淡化、忘记	141
6. 减压三秘方, 别较劲, 别算计, 别记住	141
7. 有病早就医, 早诊断, 早治疗	141
8. 远离烟草就能远离多病	141
9. 图说心脏病预防 10 法四字经	141
二、心博骤停预防	142
1. 定期体检能降低心博骤停风险	142
2. 严防过度疲劳能预防心脏骤停	142
3. 严防精神过度紧张能预防心脏骤停	142
4. 养成良好的生活方式和生活行为能预防心脏骤停	142
5. 及早发现疾病早期信号能预防心脏骤停	142
6. 坚持按时服药能预防心脏骤停	143
7. 定期评估心脏功能预防心脏骤停	143
8. 加强心肌梗死后心肌缺血治疗能预防心脏骤停	143
9. 图说心脏骤停预防 8 法四字经	143
三、高血压预防	144
1. 血压高及高危因素	144
2. 劳逸结合坚持运动能预防高血压	144
3. 少吃钠盐多吃醋能预防高血压	145
4. 调整饮食结构能预防高血压	145
5. 戒烟戒酒, 适量饮茶能预防高血压	146
6. 控制体重能预防高血压	146
7. 学会减压能预防高血压	146
8. 多做深呼吸有助于缓解高血压	147
9. 多听音乐能稳定血压	147
10. 保持健康心态能预防高血压	147
11. 图说高血压预防 10 法四字经	147
四、高脂血症预防	148
1. 早餐一碗燕麦能预防高脂血症	148

041	2. 午餐半碗豆, 能预防高脂血症	149
041	3. 晚餐三瓣大蒜能预防高脂血症	149
041	4. 每天吃半个洋葱能预防高脂血症	149
141	5. 用橄榄油做食用油能预防高脂血症	149
141	6. 每天一个苹果能预防高脂血症	149
141	7. 每周两次清蒸海鱼能预防高脂血症	150
141	8. 图说高脂血症预防 10 法四字经	150
141	五、高尿酸血症和痛风预防	150
141	1. 高尿酸血症和痛风的高危人群	151
141	2. 痛风临床分期及其表现	151
141	3. 痛风好发部位	151
141	4. 高尿酸血症和痛风与代谢紊乱综合征的关系	152
141	5. 高尿酸血症和痛风的早期发现	153
141	6. 痛风饮食 10 “不”	153
141	7. 调整饮食, 防止肥胖能预防高尿酸血症	154
141	8. 防止尿酸盐形成结晶的因素	154
141	9. 多吃去尿酸食物能预防痛风	155
141	10. 严禁服用抑制尿酸排泄药物	155
141	11. 平时多吃低嘌呤食物能预防痛风	155
141	12. 图说高尿酸血症和痛风预防 10 法四字经	156
141	六、动脉粥样硬化预防	156
141	1. 动脉硬化高危人群	157
141	2. β -胡萝卜素能让血液畅通	158
141	3. B 族维生素能增加好胆固醇预防动脉硬化	158
141	4. 泛酸维生素 C 及维生素 E 同食抗血管压力, 预防动脉硬化	159
141	5. 高纤维膳食能减少坏胆固醇预防动脉硬化	159
141	6. 大豆及其制品能降低坏胆固醇预防动脉硬化	159
141	7. 戒烟、戒酒能预防动脉硬化	160
141	8. 控制体重能预防动脉硬化	160
141	9. 多吃鱼少吃肉, 少用盐能预防动脉硬化	161
141	10. 多做有氧运动能预防动脉硬化	161
141	11. 积极控制高危因素能预防动脉硬化	162

12. 图说动脉硬化预防 10 法四字经	162
七、老年性痴呆预防	163
1. 老年性痴呆高危因素及高危人群	163
2. 老年性痴呆早期信号	164
3. 老年性痴呆预防 10 法四字经	164
4. 积极防治慢性病能预防老年性痴呆	165
八、脑卒中预防	165
1. 脑卒中高危因素	165
2. 脑卒中高危疾病	166
3. 脑卒中高发年龄	167
4. 脑卒中零级预防	167
5. 脑卒中一级预防	168
6. 脑卒中二级预防	170
7. 脑卒中三级预防	170
8. 图说脑卒中	170
9. 图说脑卒中四级预防	170
九、慢阻肺预防	170
1. 慢阻肺高危因素及高危人群	172
2. 慢阻肺的临床分期	172
3. 慢阻肺的并发症及预后	172
4. 加强卫生知识宣传提高对慢阻肺的认知	173
5. 永不吸烟能远离多种疾病	173
6. 积极预防呼吸系统感染能预防慢阻肺	174
7. 及时查体, 早期发现慢阻肺	175
8. 厨房应及时排烟, 能预防慢阻肺	175
9. 远离 PM2.5 能预防慢阻肺	175
10. 加强营养提高免疫力能预防慢阻肺	176
11. 勿忘运动增强体质能预防慢阻肺	176
12. 培养良好心态能预防慢阻肺	177
13. 戒酒忌食辛辣食品预防慢阻肺	178
14. 图说慢阻肺预防 10 法四字经	178
十、贫血预防	178



1. 能导致贫血的有害因素	178
2. 能导致贫血的化学物质	179
3. 远离能引起贫血的解热镇痛药	179
4. 远离引起贫血的药物	180
5. 慎重选用抗癌药物	180
6. 预防变态反应能预防贫血	180
7. 平衡膳食就能远离贫血	180
8. 远离感染, 防止贫血	181
9. 乐观豁达, 心态健康能预防贫血	181
10. 积极治疗原发疾病	182
11. 改变饭后喝茶的习惯能预防贫血	182
12. 图说贫血预防 10 法四字经	182
十一、慢性肾衰预防	182
1. 全民行动提高自我呵护肾脏意识	182
2. 有效控制慢性肾炎高血压能预防慢性肾衰	183
3. 有效控制血糖能预防糖尿病肾病	185
4. 有效降低血黏度能预防糖尿病肾病	186
5. 戒烟能预防糖尿病肾病	187
6. 清除自由基能预防糖尿病肾病	189
7. 纠正血脂紊乱能预防糖尿病肾病	190
8. 改变饮食习惯能预防糖尿病肾病	193
9. 控制高尿酸能预防慢性肾衰	195
10. 及早防治前列腺增生能预防慢性肾衰	196
11. 保护多囊肾功能能预防慢性肾衰	197
12. 及早治疗红斑狼疮能预防慢性肾衰	198
13. 科学用药能预防慢性肾衰	200
14. 图说慢性肾衰预防 10 法四字经	201
十二、前列腺增生预防	202
1. 前列腺增生高危因素及高危人群	202
2. 前列腺增生临床表现	203
3. 坚持体育活动能预防前列腺增生	203
4. 坚持平衡膳食能预防前列腺增生	203