

现代健康须知丛书

1

Zhonglaojian

中老年健康

Guanzhu

关注

科学研究表明,从30岁开始,人体的各项机能均以每年0.7%~1%的速度衰退。因此,人到中年,是机体步入衰老与退化的开始,身心的保健和疾病的预防迫在眉睫!

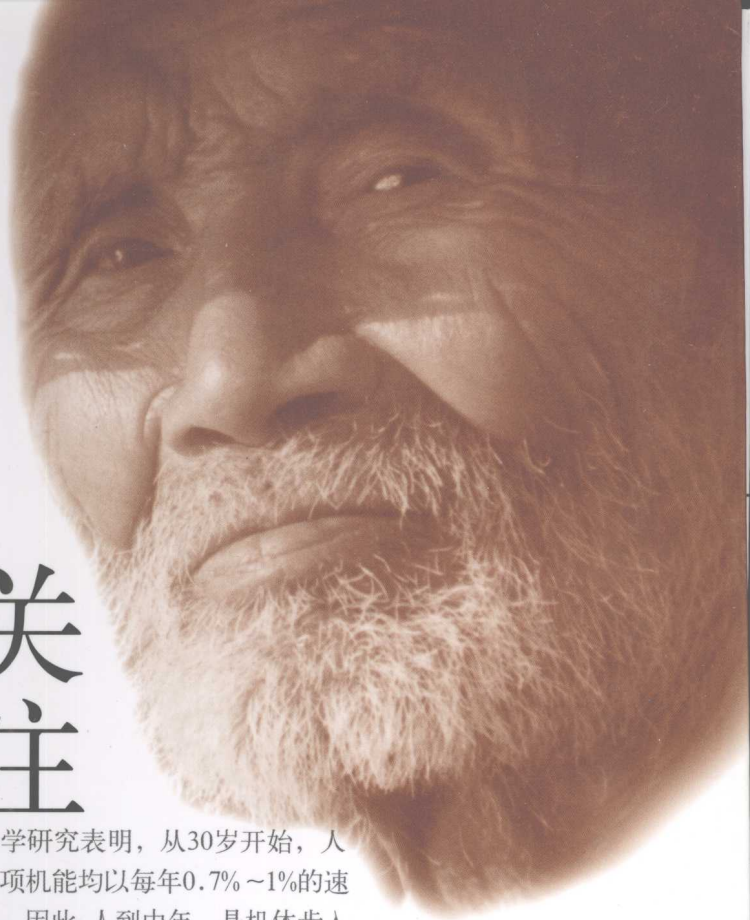


主 编 / 范正宏 刘憬慷 刘旺民 刘 洁



武 汉 出 版 社

WUHAN PUBLISHING HOUSE



现代健康须知丛书

关注

1



范正宏 刘憬慷
刘旺民 刘洁

主 编

中老年健康

Zhonglaoonian



武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

关注中老年健康/范正宏等主编. —武汉:武汉出版社,2006. 10
(现代健康须知丛书)

ISBN 7-5430-3538-3

I. 关… II. 范… III. ① 中年人—保健—基本知识 ② 老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 106966 号

书 名:关注中老年健康

主 编:范正宏 刘憬慷 刘旺民 刘 洁

责任编辑:明廷雄

封面设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:14.75 字 数:423 千字 插 页:4

版 次:2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数:0001—3000 册

定 价:32.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

勸預防延年益壽
驅病魔救死扶傷

現代健康通知
蘇山張
壬午年
壬午年



编委会名单

丛书顾问	张应天	桂希思	禹鲁民	
丛书总主编	章向红	胡汉昆	胡兴寿	
主 编	范正宏	刘憬慷	刘旺民	刘 洁
副主编	左淑曦	盛方斌	胡 浩	陈 怡
编 委	(排名不分先后)			
	王 桦	武汉大学中南医院		
	王 霞	湖北航天医院		
	王艾茵	湖北航天医院		
	左淑曦	空军雷达学院		
	艾 华	湖北航天医院		
	卢林海	武汉市中原医院		
	刘 劲	中华医学会武汉分会		
	刘 虹	华中科技大学同济医院		
	刘 巍	武汉大学中南医院		
	刘旺民	湖北省疾病预防控制中心		
	刘憬慷	湖北省医学会		
	孙咏梅	深圳市环保局		
	李庆宪	湖北省医学会		
	李洪德	湖北航天医院		
	范正宏	武汉市第一医院		

胡 波	湖北航天医院
胡 浩	孝感市中心医院
胡汉昆	武汉大学中南医院
胡家胜	湖北省医药导报编辑部
胡兴寿	中华医学会湖北分会
汤代国	中华医学会武汉分会
张 毅	武汉市商业职工医院
章向红	江汉大学卫生技术学院
昌 明	荆州市第二人民医院
陈 霞	湖北省新华医院
陈 钰	武汉市武东医院
姚德玉	湖北万山医院
桂裕贺	武汉市黄浦中西医结合医院
袁苏健	湖北长江航运总医院
程健平	武汉市精神病院
彭 凌	中华医学会武汉分会
彭和平	湖北航天医院
蒋 文	武汉军区总医院
喻新华	武汉市老年病医院
盛 洪	华中科技大学梨园医院
谢 裕	武汉市医药导报编辑部
詹 芳	武汉市轮船总公司职工医院
蔡 虹	深圳市计划生育服务中心

前 言

随着社会进步和经济的发展,人们生活水平不断提高,人类平均寿命普遍延长,人口老化日益明显,已成为大众关注的社会问题。“健康与长寿”不仅是医学界也是全人类的永恒主题,延缓老年人群因老而衰,满足他们的健康需求及提高生活质量,减轻社会负担,为老人的健康、长寿而努力,是每一位医护工作者和社会工作者的责任和义务。

为适应医学发展和社会老龄化的需求,我们这些医务工作者共同编写了《关注中老年健康》一书。本书主要介绍了老年有关的概念,老化的相关理论,中老年人如何进行自己的心理卫生保健及身体的健康维护,中老年人饮食、营养、运动等日常生活中的自我保健方法与措施。本书在强调协助健康老人增强自我保健能力的基础上,重点讲述了如何维持老人的最佳健康状态,提高生命质量。在老年病防治及自我护理保健方面,尽量结合老年病特点,介绍了健康保健和疾病康复的主要内容。同时介绍了老年人常见意外的家庭紧急处理方法,并且较为全面地对老年人常见疾病的防护保健常识做了介绍。

从医学角度讲,老化现象的发生并非是在老年后,而是始于中年;维持老人的最佳健康状态应该从中年

开始。因此,本书既适用于老人,也可作为广大中年朋友进行自我保健、延缓衰老的指导用书。

承蒙张应天、桂希思、禹鲁民教授为本书编写顾问;在编写此书的过程中,得到了湖北省医学科学院院长、湖北省疾病预防控制中心主任张瑜,湖北省科协普及部副部长陈国祥,湖北省医药卫生学会办公室副主任饶忠龙,原武汉市医药卫生学会办公室主任、现武汉市医院管理学会秘书长赵惠源,航天工业部三江集团职业病防治卫生防疫环境监测中心主任李健华,湖北省社会科学院副研究员陈怀远等同志的关怀和支持,在此表示感谢。禹鲁民教授悉心指导,对全书的结构和内容提出了许多宝贵的建议;年愈八旬的国家一级美术师、武汉市美术家协会名誉主席、湖北书画院院长张善平老师为本书题字:“勤须防延年益寿,驱病魔救死扶伤”。在此谨表衷心的感谢。

限于编者的能力和水平,书中难免存在错误和疏漏之处,恳请读者朋友和医学界同仁谅解并惠予指正。

编 者

2006 年 2 月

目 录

1. 你对老年知多少?	(1)
2. 什么是老化?	(4)
3. 什么是人口老龄化? 人口老龄化的特征是什么?	(5)
4. 人口老龄化带来的问题有哪些?	(9)
5. 老年人为何会老化? 老化的特点是什么?	(11)
6. 中老年人保健原则和目标是什么?	(13)
7. 健康老人的标准有哪些?	(15)
8. 心脏和血管老化的现象有哪些?	(17)
9. 如何延缓心脏和血管的老化过程?	(18)
10. 肺部老化对呼吸功能有影响吗?	(19)
11. 如何加强肺功能的锻炼?	(20)
12. 人到老年为啥消化功能变差了?	(21)
13. 老年人消化道如何保健?	(22)
14. 老年人泌尿生殖系统的疾病有哪些?	(23)
15. 老年人排尿困难、尿失禁可以改善吗?	(24)
16. 老化使人体代谢和内分泌发生哪些改变?	(25)
17. 老年人如何防止代谢失衡?	(26)
18. 大脑的老化对老年人会产生哪些影响?	(27)
19. 如何应对大脑老化给自己带来的影响?	(28)
20. 老年人为何行动迟缓?	(30)
21. 对关节、肌肉常见老化现象如何自我保健?	(31)
22. 感官常见老化现象有哪些?	(33)
23. 怎样才能保护好各种感觉器官?	(34)
24. 皮肤老化现象有哪些? 如何自我保健?	(35)

25. 为什么老年人的保健要从日常生活做起?	(36)
26. 老年人的活动如何安排?	(37)
27. 老年人要维持什么样的生活节律?	(42)
28. 如何建立良好的老年生活方式?	(45)
29. 为什么说老年人的饮食与营养很重要?	(49)
30. 老年人的营养需求特点有哪些?	(50)
31. 老年人的饮食原则有哪些?	(52)
32. 老年人的心理变化及影响因素有哪些?	(54)
33. 老人心理健康的标准是什么?	(59)
34. 老年期常见的心理问题有哪些?	(61)
35. 维护与增进老年人心理健康的原则与措施是什么? ...	(63)
36. 老年人常见心理问题特征及其对策	(69)
37. 步入老年要学会享受生活	(75)
38. 老子谈心理健康	(77)
39. “话聊”在防治疾病中的作用	(86)
40. 正确认识焦虑症	(89)
41. 46~55岁,人生的高危期	(92)
42. 中年人保持身体健康小贴士	(94)
43. 中老年人保健16要诀	(96)
44. 长寿的秘密	(98)
45. 中年养生的五大误区	(100)
46. 威胁老人健康的十大疾病及预防	(102)
47. 老人常见急症的家庭处置	(107)
48. 老年不显露疾病有增多趋势	(112)
49. 各种各样的咳嗽原因多	(114)
50. 肺气肿的原因和治疗	(118)
51. 慢性阻塞性肺疾病与吸烟的关系	(121)
52. 哮喘的危险因素与自我保健	(124)

53. 导致支气管哮喘的八大危险因素·····	(126)
54. 老年人感冒不可忽视·····	(129)
55. 老年肺结核有哪些临床特点? ·····	(130)
56. 金秋养肺有妙招·····	(133)
57. 秋分防燥有门道·····	(135)
58. 老年心血管的常见疾病及特点·····	(137)
59. 心血管疾病的老人日常生活注意事项·····	(142)
60. 老年人高血压有哪些特点? ·····	(145)
61. 老年人高血压如何治疗? ·····	(147)
62. 怎样合理安排老年人高血压的药物治疗? ·····	(149)
63. 怎样进行老年人高血压的非药物治疗? ·····	(151)
64. 肥厚的左心室能变薄吗? ·····	(152)
65. 老年高血压患者如何应付冬季的血压变化? ·····	(154)
66. 不容忽视的老年人低血压·····	(156)
67. 高血压患者如何防脑卒中? ·····	(159)
68. 五个平衡防止心脑血管意外·····	(160)
69. 中年高血压的预防·····	(161)
70. 中风病人的中西医结合治疗·····	(162)
71. 糖尿病高血压用药五问·····	(165)
72. 隐形健康杀手——高血脂·····	(167)
73. 如何知晓自己患上无痛性心肌梗死·····	(171)
74. 性格和冠心病 ·····	(173)
75. 心绞痛病人的自我保健·····	(175)
76. 心肌梗塞后病人的自我保健·····	(176)
77. 寒冷的冬季如何预防急性心梗? ·····	(177)
78. 老年人心力衰竭的诱发因素与治疗·····	(179)
79. 心功能衰竭出现水肿时怎么办? ·····	(180)
80. 老年心功能衰竭病人的日常保健·····	(181)

81. 老年人为何容易心律失常?	(183)
82. 心律失常老年人的日常保健	(184)
83. 心律失常发作时应该怎么办?	(185)
84. 心律失常的治疗不得随便	(186)
85. 微波消融法治疗房颤	(188)
86. 出师未捷身先衰,长使英雄泪满襟	(189)
87. 冬至数九老人怎样养生?	(194)
88. 心脏猝死原因多	(196)
89. 老年人便秘的自我保健	(199)
90. 老年人排便切忌太用力	(202)
91. 你知道胃食管反流性疾病吗?	(204)
92. 得了胃食管反流性疾病有何表现?	(205)
93. 得了胃食管反流性疾病该怎么办?	(207)
94. 谈谈“烧心”	(209)
95. 慢性胃病的病人如何自我保健?	(211)
96. 如何防止胃病复发?	(214)
97. 消化性溃疡的家庭注意事项	(217)
98. 肝硬化的饮食护理	(219)
99. 肝硬化病人如何预防肝昏迷?	(221)
100. 三位患大肠癌病人的故事	(223)
101. 警惕老人胆管癌的发生	(227)
102. “癌症之王”——胰腺癌	(230)
103. 胃痛距离胃癌有多远?	(233)
104. 话说老年疝气	(237)
105. 长期大量饮酒会引起哪些肝损伤?	(241)
106. 酒精是怎样使肝炎患者出现肝硬化的?	(245)
107. 酒精性肝硬化患者在生活上要注意什么?	(246)
108. 防治酒精肝最有效的措施是节制饮酒	(247)

109. 脂肪肝青睐哪些人?	(250)
110. 如何让您的肝脏瘦瘦身?	(252)
111. 怎么知道自己患了肠易激综合征?	(253)
112. 功能性胃肠疾病及其用药原则	(255)
113. 如何预防各种牙病?	(258)
114. 如何关注口腔健康?	(260)
115. 佩戴假牙的八项注意	(262)
116. 乙肝病毒不可怕	(264)
117. 乙肝患者如何就医?	(268)
118. 丙型肝炎的危害及其防治	(270)
119. 慢性肾脏疾病老人的自我保健	(273)
120. 男性也有更年期吗?	(275)
121. 男性更年期要治疗吗?	(276)
122. 关注男性的性健康	(277)
123. 性爱可治愈感冒	(281)
124. 性欲低下、性冷淡的原因及其治疗	(282)
125. 造成前列腺损伤的六大因素	(287)
126. 前列腺健康的八重保护	(289)
127. 关注老年前列腺增生症	(291)
128. 重视代谢综合征的防治	(293)
129. 如何预防和治疗代谢综合征?	(296)
130. 中医是如何减肥的?	(298)
131. 趣话减肥	(301)
132. 腰围超标危害大	(306)
133. 中医如何治疗腰围超标?	(309)
134. 老马减肥的故事	(310)
135. 预防糖尿病足	(315)
136. 糖尿病患者自我保健的误区及对策	(316)

137. 痛风的病因及防治	(319)
138. 痛风病人的饮食指导	(323)
139. 别让失眠找上你	(326)
140. 失眠的治疗原则	(329)
141. 老人睡眠十忌	(331)
142. 老年失眠症的治疗有新认识	(332)
143. 如何延缓老年痴呆患者的病情发展?	(335)
144. 家有痴呆病人应该怎样护理?	(338)
145. 六种方法防止记忆力减退	(343)
146. 德德玛中风康复记	(345)
147. 预防眼病	(348)
148. 老年人白内障手术	(350)
149. 老年人见风如何不流泪?	(351)
150. 什么是角膜移植?	(353)
151. 警惕老年人患青光眼	(354)
152. 老花眼的自我保健	(355)
153. 老花镜配戴有讲究	(356)
154. 老花镜,当配即配	(357)
155. 保护听力六法	(358)
156. 老年性耳鸣的防治	(360)
157. 她为何打呼噜?	(362)
158. 睡梦杀手	(366)
159. 鼻咽癌及其治疗的新方法	(368)
160. 烦人的荨麻疹	(371)
161. 要命的药物过敏	(373)
162. 药物过敏的认识误区	(375)
163. 老年人锻炼需要量力而行	(376)
164. 怎么样走才能走出健康来?	(377)

165. 百岁老人百米短跑的世界记录	(380)
166. 合理锻炼使老人身体健康	(382)
167. 老年人八大健身新概念	(384)
168. 引起骨质疏松症的常见原因	(386)
169. 骨质疏松症的预防	(388)
170. 骨质疏松症的治疗	(390)
171. 不能承受的腰痛	(393)
172. 腰痛的自我防治	(395)
173. 腰痛的常见病——腰椎间盘突出	(398)
174. 老人的腰腿疼	(401)
175. 及早防治人老驼背	(405)
176. 人体酸性化是如何产生的?	(407)
177. 吃酸性食物过量是百病之源	(409)
178. 常吃蔬菜水果有益健康	(411)
179. 苹果提供多功能的营养	(413)
180. 水果可瘦身	(415)
181. 不同职业吃不同水果	(417)
182. 巧用水果来排毒	(418)
183. 红皮水果蔬菜有助防癌	(419)
184. 吃水果有七忌	(420)
185. 蔬菜的中药药理常识	(421)
186. 全方位的健康水果——苹果	(429)
187. 蔬菜的营养作用与食疗功效	(430)
188. 人到中年吃点啥?	(433)
189. 食自天成	(435)
190. 合理膳食可以防癌	(437)
191. 闲话偏方能治病	(438)
192. 常喝酸奶好处多	(442)

193. 酸奶减肥法真的可行吗?	(444)
194. 高温烹调食物会产生致癌物	(445)
195. 微量元素与老年疾病	(446)
196. 微量元素锌与抗衰老	(448)
197. 男人健康与微量元素	(450)
198. 补充微量元素,保障身体健康	(453)
199. 微量元素从食物中来	(456)

1. 你对老年知多少?

任何人都会经历童年、青年、中年和老年,在不同的年龄阶段,人体会发生一系列生理和心理改变。人体从出生到成熟期后,随着年龄增长,在形态和功能上发生进行性、衰退性变化,也就是人们常说的衰老。

(1) 老年人的年龄划分标准

衰老的过程是在我们不知不觉中开始发生的,是循序渐进的,影响衰老的因素很多,每个人老化的速度并不相同,即使在同一个人身上,各组织器官的衰老变化也不完全一致。因此,“老年”只能是个概括的概念,很难准确界定个体进入老年的时间。为科学研究和医疗护理工作的方便,常以大多数人的变化时期为标准。

世界卫生组织(WHO)对老年人年龄的划分有两个标准:在发达国家将65岁以上的人群定义为老年人,而在发展中国家(特别是亚太地区)则将60岁以上的人群称为老年人。

老年期常常被视为生命中的一个阶段,事实上对老年期还可以再划分为不同阶段。联合国卫生组织根据现代人生理心理结构上的变化,将人的年龄界限又作了新的划分:44岁以下为青年人;45~59岁为中年人;60~74岁为年轻老人;75~89岁为老老年人;90岁以上为非常老的老年人或长寿老年人。

我国民间常以“年过半百”为进入老年,并习惯以“花甲之年”代表老年,以“古稀之年”代表高寿。我国国务院规定退休年龄:男60岁,女55岁,高级脑力劳动者65~70岁。中华医学会老年医学学会于1982年建议:我国以60岁以上为老年人。老年分期