

LAONIAN SHENGHUO

BAOJIAN

WUQU



老年生活 保健误区

LAONIAN SHENGHUO BAOJIAN WUQU

◎ 苏鲁昊龙 编著



中国社会出版社

老年生活保健误区

苏鲁昊龙 编著

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年生活保健误区/苏鲁昊龙编著.

—北京: 中国社会出版社, 2004. 1

ISBN 7-80146-911-9

I. 老... II. 苏... III. 老年人-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 107159 号

书 名: 老年生活保健误区

编 著: 苏鲁昊龙

责任编辑: 刁锦江

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 传真: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 **8008108114** 或

登录 **www.bj114.com.cn** 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市宇海印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 10.875

字 数: 235 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80146-911-9/R·23

定 价: 20.00 元

凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换

目 录

第一章 防病治病	1
生病一概是坏事	1
免疫力越强越好	3
白内障“熟”了才能摘	4
夏日常常忘“排涝”	6
临界高血压不当病	8
轻信人体会会有“梅开二度”	10
腹泻都是肠道惹的祸	12
便秘一泻了之	14
补钙能治骨质疏松症	16
体内排污不及时	18
老了耳聋很正常	20
患了心脑血管病难长寿	22
糖尿病遗传不可娶妻生子	24
胆固醇越低越好	26
因癌传染才有“夫妻癌”	28
似病非病不当事	30

老年生活保健误区

肿瘤早发现早治疗好·····	32
自信健康不爱体检·····	33
第二章 膳食营养 ·····	35
方便面做当家饭·····	35
食物常常“错配鸳鸯”·····	37
有些食物常常空腹吃·····	39
纯净水当成日常饮用水·····	41
晚餐吃得太丰盛·····	43
渴了猛饮水·····	45
美味佳肴常常吃出痛风病·····	47
喜食街头烧烤·····	49
不敢食含胆固醇多的食物·····	50
不食早餐能减肥·····	52
螃蟹好吃不讲究·····	54
春日养肝多食动物肝·····	56
老人不宜吃零食·····	58
啤酒当成“液体面包”·····	60
鱼头好吃常常吃·····	62
“病从口入”是指饮食不洁·····	64
吃蔬菜有益健康,多多益善·····	66
第三章 用药观念 ·····	68
服西药不用“忌口”·····	68
服中药很安全·····	70
中、西药同时服·····	72

笃信偏方治大病·····	74
煎服中药很随意·····	76
咳嗽应服止咳药·····	78
给药方式不得法·····	80
买药迷信五个“好”·····	82
服中成药“冷落”药引·····	84
口服青霉素不用做皮试·····	86
给药方式自作主张·····	87
感冒就用感冒通·····	89
提高免疫力多多服用维生素 C 片·····	91
查病化验前忘停药·····	93
滥用抗生素·····	95
对常用的用药术语似懂非懂·····	97
失眠就用安眠药·····	99
第四章 运动健身 ·····	101
雾中运动很潇洒·····	101
运动锻炼不讲守则·····	103
“劳心”者忘劳手足·····	105
夏练“三伏”不辍·····	107
喜欢独自去野泳·····	109
运动锻炼厚此薄彼·····	110
锻炼不讲因人而异·····	112
老人们喜欢“闻鸡起舞”·····	114
晨练恋绿地·····	116

老年生活保健误区

运动强度越大健身效果越好·····	118
阶梯锻炼益健康·····	120
运动之后无禁忌·····	122
健身常忘“安全第一”·····	124
老人登山不必讲究什么·····	126
体力劳动可以替代体育运动·····	128
“忙人”无暇锻炼·····	129
倒行健身法不好·····	131
第五章 伊甸情园 ·····	134
老来没有“性”趣了·····	134
夫妻性爱无讲究·····	136
性梦是病·····	138
性爱只“做”不说·····	139
老来夫妻就是伴·····	141
性生活很放纵·····	143
房事之后倒头就睡·····	145
包皮护环“一刀切”·····	147
忽视配偶发出的性信号·····	149
过性生活就是“交媾”·····	151
艾滋病与己无关·····	153
房事“警报”不当事·····	155
药物助“性”·····	157
精液比血液宝贵·····	159
常把阴部不适当性病·····	161

性爱也需“男女平等”	163
老年人再过性生活有碍健康	165
第六章 婚姻家庭	167
不吵架标明夫妻感情好	167
夫妻间常常轻言“离婚”	169
恩爱夫妻无隐私	171
家中有钱就快乐	173
唠叨无窍门	175
想再婚却走不出前配偶的阴影	177
婆媳关系历来难处	179
父母分开赡养	181
不知为婚姻“保磁”	183
夫妻经常互相无端猜疑	185
“打情骂俏”是年轻人的专利	187
妻子“五忌”	189
半路夫妻难长久	191
对“暴力丈夫”缺分析	193
不能正确对待负心丈夫	195
希望丈夫“不平凡”	198
夫妻相处不拘礼	200
第七章 休闲娱乐	203
出国游不知“一二三四五”	203
出门旅游重玩不重吃	205
旅游途中忘防传染疾病	207

老年生活保健误区

外出爱在花中行·····	209
雷雨天常忘防雷击·····	211
旅行常常忽视足·····	213
出游不知该带什么药·····	215
旅游观光不知防污染·····	216
抢救溺水者不知争分夺秒·····	218
“静止综合症”难防范·····	220
垂钓常常很随意·····	222
恋棋牌娱乐却不注意卫生保健·····	224
跳舞未必适合老年人·····	225
旅游时不知保护眼睛·····	227
在北方旅游不会被蛇咬·····	229
高血压病人外出忘中风·····	231
长假过后忘解乏·····	233
第八章 心理行为 ·····	235
自讨苦吃的“没病找病”·····	235
不怕老就是“不服老”·····	237
老来爱提“当年勇”·····	239
人生体验不会加减法·····	241
面对诱惑不会说“不”·····	243
把抑郁症当成正常老化·····	245
将抑郁症视作“懒病”·····	247
男人没有更年期·····	249
“心累”需要静养·····	251

不做事最幸福·····	253
闲来无事去炒股·····	255
想乐却不会找乐·····	257
精神病人没有正常心理·····	259
忽视正常病人的异常心理·····	261
抑郁症病人用药时断时续·····	263
老人不会给自己“减压”·····	265
老人不善“与病共处”·····	267
第九章 居家生活 ·····	269
养花爱花却不会选花·····	269
把卫生纸当餐巾纸用·····	271
冰箱当成保险箱·····	273
微波炉使用不当·····	275
忽视家庭卫生死角·····	277
家储药物随手放·····	279
不卫生的“卫生”习惯·····	280
楼层高噪音小空气洁净·····	282
不知居室噪声也伤人·····	284
抽油烟机就是抽油烟的·····	286
清洁剂使用不当·····	288
杂物挤掉居室空间·····	290
电话机不经常消毒·····	292
不知电灯光源也害人·····	294
不会吐痰·····	296

老年生活保健误区

新房入住特性急·····	298
居家生活诸多不讲究·····	300
第十章 生活方式 ·····	302
逢年过节不知悠着点·····	302
盒饭方便不知防病·····	304
赤膊光膀图凉快·····	305
为防疾病过度洁净·····	307
痴迷电脑常忘时·····	309
看病到大医院点名医·····	310
假牙不知如何戴·····	312
以车代步是“有身份”的标志·····	314
资产流失于不会理财·····	316
老人洗浴不科学·····	318
养宠物忘防病·····	320
男人不爱洗下身·····	322
老人爱穿平底鞋·····	323
经常抠“肚脐泥”·····	325
不按生物钟生活·····	327
街头“保姆”随便请·····	329
残羹剩饭经常吃·····	330
“洗手”当成空喊口号·····	332
买花镜常凑合·····	334

第一章 防病治病

生病一概是坏事

在人们的观念里，生病总不是件好事，因为生病让人产生不适，影响生活和工作。所以一旦发现体温升高、腹泻或鼻出血等症状时，就愁眉不展、忧心忡忡，很有些紧张。但随着对疾病认识的加深，人们开始发现有些生病现象并非一无是处，对健康甚至有另一方面的价值。

(1)发烧是人体免疫细胞与外来细菌进行抗争的过程。人体患感冒或患了感染性疾病，体温就会升高。这是因为人体是一个复杂而全面的系统，当外来的病菌入侵机体时，它就发挥自身的防御机制对入侵者加以顽强的抗争，大约有 90% 的疾病能够不靠外来手段的干预而治愈。这就是“人体自有大药在，机体具有能量场”的机理。体温升高就是防御系统对付入侵病菌的一种表现。例如感冒，往往发发烧、出出汗，不用药休息两天就能康复，便是此理。对癌症研究发现，与正常细胞相比，肿瘤细胞更怕高温。发烧时，肿瘤体内的温度高出正常组织 $5^{\circ}\text{C} \sim 10^{\circ}\text{C}$ ，这足以置肿瘤细胞于死地。因此，发烧时体温升高，为人体提供了杀死肿瘤细胞的

老年生活保健误区

可能，也把存在于人体内、不为人知的肿瘤细胞遏制在了萌芽状态。此外，人体是通过发烧来促进新陈代谢、协调机体功能的。许多做父母的都有这样的发现：当婴幼儿经过了一次发烧之后，仿佛突然长大了许多，思维能力、表达能力、动作协调能力等都有了明显的进步。这就是因为发烧加快了脑细胞的代谢和新生的结果。

(2)腹泻有时是自我防御的表现。人体具有一种潜在的自动康复的机制。如眼睛里飘入了灰尘会自动流泪，气管里呛了异物会不停地咳嗽。而人体因食入了不洁的食物就容易出现呕吐和腹泻。这其实就是机体在试图通过呕吐或腹泻的办法将发生感染的病原体清除掉，这是一种自我保护的机制在发挥作用。所以当排泄物有异臭时，不要急于止泻，因为过早地使用止泻药物，实际上是干扰了机体的自我平衡。

(3)鼻出血是机体自我减压的一种手段。我们经常遇到这样的情形：天气炎热或暴食暴饮之后，就会出现“上火”现象，嘴角溃疡，口腔出现异味，大便干燥，心绪变得焦躁不安。可是并没有吃什么药，只是出现了一次鼻出血，这些症状就消失了。再打听一下，出现鼻出血的老人，往往有心脏病、心脑血管病等。这种出血往往是因为血压过高、血管硬化的结果。通过鼻出血的“手段”，为血管减了压。很可能通过这种“减压”手段避免了一场由高血压引发的颅内出血，消除了发生中风的可能。

综上所述说明，机体健康，并非一定要处在无菌、无恙的状态。关键在于人体与外来入侵的病菌是否处在一种平衡状态，生病的表现恰恰是躯体自我防御、寻求平衡的一种形式。从这个角度说，生些小病并非一无好处，它能使体内的神经、内分泌系统活跃起来，使人体更加适应周围环境。而

且能使大病早发现、早治疗，起到积极作用。当然，机体的防御机制不是万能的。当大量的病菌严重入侵时，躯体防御机制难以抵御疾病入侵时，就需要及时到医院请求医生的帮助，通过药物等干预帮助机体战胜病菌，达到康复的目的。

免疫力越强越好

医学实践证明，几乎所有的病症都与免疫力有着直接的因果关系。因此，人们便有了这样一种思维定势：要想身强力壮，免遭各种疾病的侵袭，就得从提高人体免疫力开始，仿佛免疫力越强身体就会越好。其实，这是一种误解，也就是说，免疫力越强并非越好。

免疫，又叫免疫性或免疫力。过去人们所指的“免疫”，仅仅是指机体抵抗病原微生物的能力。但随着科学的发展，对疾病认识的加深，人们发现免疫是机体在识别自我功能的基础上，辨别、消灭和排除抗原性异物以维护机体的稳定和生理平衡的过程。所以，“免疫”并非时时都好，它既是人体的“朋友”可以“载舟”，又有时是机体的“敌人”可以“覆舟”。

(1)作为机体的“朋友”，免疫有三大功能。一是稳定功能。它能够调节内分泌，帮助机体消除新陈代谢中损伤、衰老和死亡的细胞，维持机体内部的稳定。二是防御功能。它有自然清除功能，可帮助机体清除潜体内的有害物——病原微生物及其抗原，起到保护机体的作用。三是监控功能。它能帮助机体增强自然杀伤细菌活性、消灭病毒与癌细胞，

老年生活保健误区

战胜疾病，有助健康。

(2)作为机体的“敌人”，“免疫”三大功能一旦发生紊乱，就会对人体健康产生不利影响。在特殊情况下，一旦机体免疫系统失调，免疫则可能变成破坏力，对人体发生有害影响，能够发生病症。当免疫的防疫功能过强时，就可能导致机体出现“超敏反应”，也就是通常说的“过敏”。人体就会出现哮喘、荨麻疹、接触性皮炎、甲状腺机能亢进、肾炎等疾病。当免疫的自身功能发生紊乱时，则可导致发生自身免疫疾病，如红斑狼疮、各类风湿性关节炎、皮肤炎、硬皮病、重症肌无力、结节性多动脉炎、肾上腺皮质功能减退症、慢性活动性肝炎等。当免疫的监控功能出现问题时，可导致癌症病变或发生免疫缺陷等症。

因此，我们应对“免疫”有个正确的认识。日常生活中要加强体育运动，保持愉悦的心态，并要加强营养，以维持机体处在良好的免疫状态，充分发挥免疫的优势，克服其劣势，从而减少疾病的发生，使身体处在良好的健康状态。

白内障“熟”了才能摘

白内障是老年人群中最常发生的一种退行性眼疾。它的致病原因很多，除了器官退行性衰变外，患有糖尿病、高血压、营养不良、紫外线过分照射、烟酒刺激、用药副作用(久用皮质激素、冬眠灵等)，均是造成患白内障的危险因素。它的病理改变为晶体蛋白质变性、凝固，使得原本透彻明亮的晶体混浊，临床表现为视物模糊、视力严重下降，最终导致

完全失明。目前,我国患有白内障的病人达到 200~250 万人,其中有 60% 以上是老年人。因此,白内障是危害老年人身心健康的重要疾患之一。但白内障不是不治之症,只要实施手术摘除,便可使病患者重见光明。长久以来,人们一直以为,一旦患上白内障,纵然眼前模糊,视物不清,也只能耐着性子,承受着漫漫黑暗的煎熬;要想手术彻底“摘”除,得等到完全看不清了的时候,也就是俗话说的,完全“熟”了才做手术。在这样一个漫长等待过程中,患者生活、工作上的不便和痛苦是可想而知的。值得庆幸的是,随着科学技术的进步和发展,得等到“熟”了才能“摘”的说法已成昨日“皇历”了。

过去摘除白内障,通常采取的手术是白内障囊内摘除术,晶体完全混浊才是手术的最佳时机,用的是冷冻或胶粘等方法在放大镜下进行。这种手术,由于切口长,损伤大,易出现并发症,不宜安装人工晶体,严重影响手术质量,对白内障患者并不十分有利。现如今,随着显微技术的广泛运用和人工晶体的问世,白内障手术的方式也有了很大的进步,再也不用等到白内障晶体完全成熟后再行手术,这就大大减轻了白内障患者的痛苦,也大大缩短了白内障患者要耐受失明的煎熬,无疑给病患者带来了福音。

目前白内障摘除术以及人工晶体植入术,是帮助白内障病人复明的最先进也是惟一有效的方法。现在采用的是白内障囊外摘除术及超声乳化白内障吸除术,均是在显微镜下操作,非常精细,而且可同时安放人工晶体。这就大大提高了手术的成功率,而且手术时间短,切口小,伤口损伤不大,减少了并发症,术后即可获得很好的视力。最重要的是,病人不用再在黑暗中苦苦等待,就能见到光明,减少病患的折

老年生活保健误区

磨，这对病人自然是最为求之不得的大喜事。因此，现在的白内障患者，尤其是双眼都患白内障的老年病人，当视力明显减退，医院诊断确定为患了白内障时，即使白内障还未成“熟”，便可以到医院做白内障摘除术，并同时安装人工晶体，使自己重见光明。科学技术的进步，终于使“人人都享有看见的权利”这一理想得以实现。

夏日常常忘“排涝”

夏日持续高温，烈日炎炎，让人实在难以忍受。于是，许多人纷纷躲进空调室内，以冷饮和冰镇瓜果防暑降温。虽然出汗少了，但患病的人数却大幅度上升。这是因为，流汗本是自然现象，人体就是通过流汗来散热、排毒的。可是该流汗的不流汗，势必造成人体内清阳之气郁闭，阴浊之气上升，尤其阴雨湿热天气，更容易遭湿邪侵袭，罹患疾病。特别是年老体弱者，长时间的用空调、电风扇降温，再加上大量饮用冷饮，更容易诱发感冒、肠胃疾病、全身肌肉酸重懒动、胸闷不舒、口粘舌苔变厚，甚至引发心脏病、脑出血、肺水肿、肾功能衰竭等严重疾病。专家指出，之所以出现这种情况，是“排涝”不够造成。一般来说，天热人们便大量饮水，正常情况下，肾脏每天最多能排出5~8升尿量，还有通过汗水排出一定量的水分。如果饮水过量来不及排出体外，体内积存的水分就会稀释血液浓度，引发电解质紊乱，机体抵抗力便迅速下降，这时细菌、病毒等微生物就会乘虚而入，人体就会产生各种疾病。因此，早热天气要注意“排