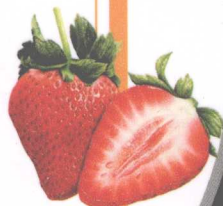


献给中老年 朋友的礼物
知识——健康之友 疾病之敌

3241

健康 精要

于长水 编著



◎3点认识 了解自身
◎4项注意 趋利避害

◎2种方法 保健基础
◎1个目标 抗衰延寿



天津科学技术出版社

献给中老年朋友的礼物



3241 健康 精要

于长水 编著

◎3点认识 了解自身
◎4项注意 趋利避害

◎2种方法 保健基础
◎1个目标 抗衰延寿



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3241 健康精要:献给中老年朋友的礼物/于长水编著. —天津:天津科学技术出版社,2007
ISBN 978-7-5308-4405-2

I .3... II .于... 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(2007)第 149837 号

责任编辑:杨庆华 张 萍

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京市朝阳区小红门印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 9.5 插页 4 字数 111 000

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价:18.00 元

前言

中老年人在人生的征途上奔波了几十年。

创新技术,探索自然,提高生产,改善生活,人们抱着为人民服务的宗旨,忘我工作,鞠躬尽瘁。即便离退休下来,仍然关注工作,心向社会。

然而,人们在繁忙中往往忽视了自己,忽略了健身与防治疾病的知识。到了 21 世纪了,人们了解多少身体的结构与机能呢?很多人甚至还不太知道应该怎样吃饭才营养合理,安全有益;怎样过日子才算是文明健康的生活方式。虽然人有不同的社会分工,有工人、农民、经理、公务员,有不同的学历,有中专、本科、博士,但社会上所有的人,共同需要的则是维护健康和防治疾病的知识。我总在想,航天登月知识科学新鲜,可有谁去航天登月呢,而健身与防治疾病的知识就不同了。正像世界卫生组织(WHO)提出的那样,要“人人学知识,人人都参与,人人得健康”。

自己从医几十年,亲身体会到健康知识的重要性,于是开始讲讲课,写写文章。近几年来,陆陆续续在老年大学、在老干部局、在学校单位以及城乡社区讲课。在听课的人中,有人因为常年大量饮酒,伤了胃,伤了肝,面容也灰暗苍老,失去了健康以后,很是后悔,叹曰:“要是早知道酒精之害,何必贪杯逞酒仙呢”。有人一天到晚地忙,节假日也是埋头工作,确实越勤奋越比



别人强,更坚信忙才出效率。但从中年开始,出现心慌、气短、无力,还发生一次心肌梗塞,差一点要了命,只得提前退休养病,感慨“早有保健防病知识,何至如此”,追悔莫及。从他们身上,我看到了中老年朋友对知识的渴望,深受感动。他们经常提出些问题,让我了解了他们的需要。为此,每次讲课我都列出详细的提纲,或编写印发讲义,本书就是在此基础上整理补充而成的。书名“3241”的意思就是通过3点认识、2种方法、4项注意,达到1个目标,也就是健康长寿。过去讲“知识就是力量”,现在说知识可以改变人的生活。尽量写出知其然,还要知其所以然,把我所知道的健康经验和中老年朋友一起分享。

本书承蒙天津科学技术出版社盛情之约,在编写过程中得到编辑们的具体指导与大力帮助,共同传播知识,让知识不再是“昔日王谢堂前燕”,而今要“飞入寻常百姓家”。谨将本书献给中老年朋友,共勉与交流,让广大中老年朋友在新世纪的蓝天丽日下赢得健康、幸福与长寿。

2007年8月15日,天津

目 录

三点认识 了解自身

第一讲 认识人体 看看自己	(3)
人体的七大潜能	(3)
人体的九大生理系统与老年期的变化	(5)
反映身体状况的八项指标	(18)
第二讲 认识免疫 强身抗病	(22)
人体有个免疫系统	(22)
人体有三道防线	(24)
免疫系统有三大功能	(25)
了解自身的免疫状态	(26)
经常维护正常的免疫功能	(27)
第三讲 认识健康 维护健康	(29)
健康新概念	(29)
健康新标准	(30)
健康老人的十条标准	(31)
健康不是商品	(31)
健康是争取来的	(32)



健康是个动态过程	(35)
健康无价	(35)

两种方法 保健基础

第四讲 合理膳食 平衡营养	(39)
合理膳食的作用	(39)
各种营养素的作用	(40)
合理膳食的原则	(42)
居民膳食习惯中普遍存在的几个问题	(43)
每人每天健康饮食的 10 个要点	(46)
粗细搭配,少油脂、少盐、少糖,多蔬菜,富有营养的 家常食品	(52)
应该少吃或不吃的食品	(55)
日常合理膳食总结 10 句话	(56)
第五讲 运动锻炼 增强体质	(57)
调查和实验结果的启示	(57)
室外的有氧运动	(58)
一种室内锻炼方法——强心防病操	(59)
中老年人的锻炼安排与评价	(64)

四项注意 趋利避害

第六讲 注意生活规律 起居有常	(69)
人活着为什么要强调生活规律	(69)
养成文明健康的生活规律	(70)

第七讲 注意生活卫生 文明健康	(79)
卫生用品个人专用	(79)
注意个人生活卫生的主要事项	(80)
饲养宠物的卫生与防病	(88)
生存环境知情	(90)
第八讲 注意心理健康 乐观处世	(92)
什么是心理健康	(92)
影响老年人心理变化的因素	(93)
中老年人常遇到的一些心理问题	(94)
保持心理健康,做人要乐观开朗	(98)
第九讲 注意合理用药 避免药害	(103)
懂些药品基本知识	(103)
药品有不良反应	(104)
慎用药品	(108)
老年人用药的原则	(109)
懂点循证医学,保障治疗效果与用药安全	(111)
非处方药(OTC)	(111)
设立家庭小药箱	(112)
正确看待与选用保健品	(114)

一个目标 抗衰延寿

第十讲 延缓衰老 争取长寿	(119)
人为什么会衰老	(119)



人体老化与衰老的五个特性	(122)
人的寿命有多长	(124)
防止意外损伤折寿	(125)
为了长寿跟疾病作斗争	(126)
我国的长寿地区	(130)
百岁老人的养生经	(132)
大城市的长寿老人在快速增多	(133)
争取百岁,先过九十	(134)
作者访谈	(137)
附 中国食物营养成分表	

三点认识 了解自身

人体·免疫·健康

您了解自身吗？您了解人体的结构与功能吗？

健康是自身的健康，疾病是在自身发生的；认识自身，是维护健康的基础，是防治疾病的依托。

强身抗病，免疫为本。

健康是整体的、全面的、高标准的，对比自身状况，就可以明确争取健康的目标与途径。



第一讲

认识人体 看看自己

人的身体有七大潜能、九大系统,反映身体状况有八项指标,您知道是什么吗?

人体的七大潜能

我们的身体是有潜在能力的,蕴藏着极大的活动能量。让我们来看看,人体具有哪些潜能。

●**体能** 人的体能与身体同在,体能的大小与人的年龄密切相关。当人步入中老年后,人的体能会有所减弱。但通过科学的方法进行训练,许多老年朋友们能保持良好的体能,他们能独立操持家务,能坚持锻炼、做做健身操、打打太极拳,能健步行走,能游泳、打球、慢跑,更有甚者,人到晚年仍保持着各种绝活:八旬老翁能“双手持砖蛤蟆跳”;九旬老妇能“横式大劈叉”;百岁老人能“双臂”支撑竖起全身的“立杆扯旗”……

●**智能** 人类与动物的最大区别在于有思维、有智能,人类依靠着智能从远古走来,从构木为巢、钻木取火,到发明电灯与蒸汽机,从人类征服宇宙,登月成功,到“深蓝”(智能化电脑)战胜世界象棋冠军卡斯帕洛夫,都是人类智能的完美体现。我们身边的许多老年人退休后还能学会电脑、绘画、书法以及保健知识,还有人继续完成科研项目,为国家、为企业创造着财富。这些

都离不开智能。

●**生存适应能力** 远古时期,人类依靠自身的生存适应能力和凶猛的野兽、恶劣的环境进行着抗争,这种抗争推动着人类的进化。现代文明和科学技术的发展,使人类自身的生存适应力有所下降,但人仍要适应大自然。夏天炎热,冬天寒冷,南方潮湿,北方干燥。环境磨炼人,人适应着环境。许多老年朋友喜欢出游甚至想到国外去转转,各地气候、地域环境的差异,要求我们必须有良好的生存适应能力。

●**应激能力** 人在避险的时候跑得比平时更快,这就是应激能力的体现,它是人类深层次潜在在瞬间迸发的一种表现。有时这种能力可以表现得相当惊人。

应激能力的另一表现就是极限生存。当灾难使人处于极其恶劣的环境之中——缺食少水、伤痛寒冷……人的求生欲望会调动人体内的所有能量支撑人顽强地生存下去,最终等到救援,重获新生。

●**代偿能力** 人体的某个部位生理功能衰退了或发生了病变,相关的或邻近的另一部分就会发挥代偿能力以维持功能状态。心脏的冠状动脉某一支堵塞了,可以从近旁的另一分支供给心肌细胞血液;一条腿(或胳膊)有些伤残,另一条腿(或胳膊)就会更有力;人体的大脑、肺脏也都有组织储备的部分,到了老年仍有相当数量的脑神经细胞备用,肺脏因为患有疾病,切除了一部分,那些储备待用的肺泡会张开,继续维持正常的呼吸换气功能。

●**抗病自愈能力** 我们都有这样的生活常识,人得了伤风感冒,不打针不吃药,“扛”上一周,感冒就会自愈。这是因为治疗感冒用的中药、西药,都不是特效药,只能起到退烧、止痛、缓解感冒症状的作用,只有当人的体内产生了对感冒病毒的免疫力

并清除了病毒,感冒才会痊愈。所以,我们说,感冒是自愈的。这就是我们说的抗病自愈能力。

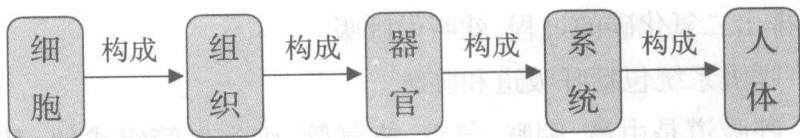
●**修复再生能力** 从外伤、骨折的康复就可以看到人体的修复再生能力。大脑也有再生的能力。到了中老年,既有脑神经细胞的衰亡,又有脑神经细胞的再生。

人体的这些能力是内在的、潜藏的。它的强弱决定着身体衰老的快慢,人们,尤其是中老年朋友,不应该只看到年老体弱或有病在身,还应该增强健康的自信,调动自身潜在能力,发挥保健与促进疾病康复的效用,争取健康长寿。

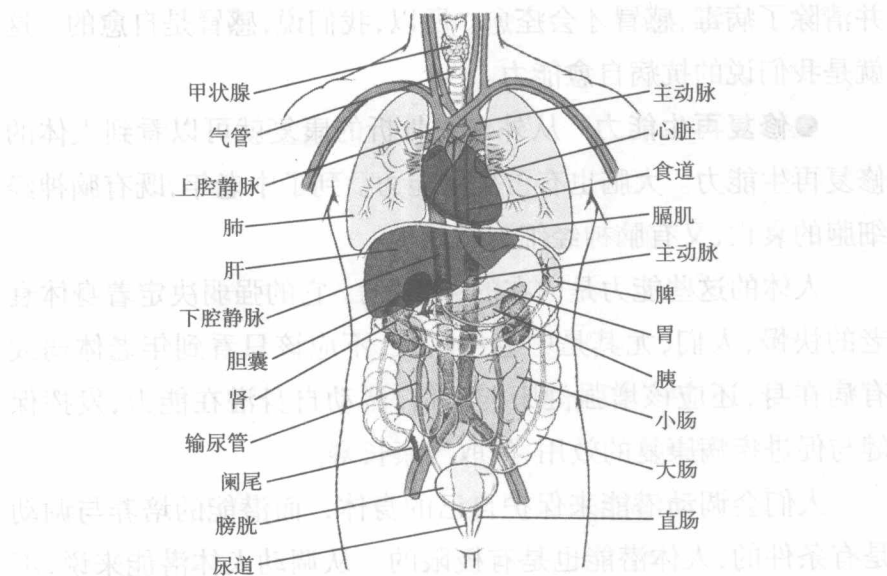
人们会调动潜能来保护自己的身体,而潜能的培养与调动是有条件的,人体潜能也是有极限的。从调动人体潜能来说,不要过于迁就自己,也不要过于娇惯自己,只有这样,才有利于人体潜能的发挥。

人体的九大生理系统与老年期的变化

人是最高级、最精灵的动物,但实际上人体内的 70%是水,另外 30%由碳、氮、硫、磷、钠、氯、钙等 27 种元素组成。人体的生命单位是细胞,众多的细胞构成组织,相同的组织构成器官,各种器官又划分为不同的生理系统,从而构成了我们的整个身体。



人体是一个复杂、精密、微妙的生物大系统。人体生理功能的特征为对立统一、整体协调、代谢更新、平衡稳定与用进废退。这样的生理特征是通过各生理系统的功能实现的。对于人体,不能拿机器来比喻,机器不能自身协调,也不能自身修复;也不能



人体结构图

用瓶罐来比喻,瓶罐装进去什么就是什么、装进去多少就是多少,而人体内的营养物质是可以转化的,比如糖可以转化成脂肪。

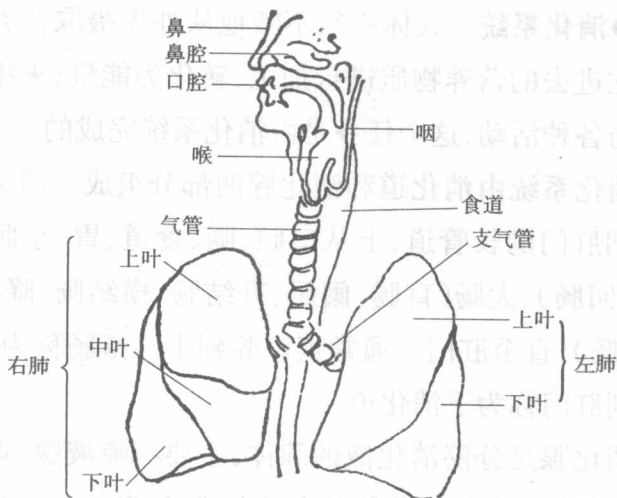
下面来认识一下人体主要的生理系统,看一看我们对自己的身体有多少了解。

●**呼吸系统** 人活着就要不断地消耗能量。能量由细胞内的新陈代谢过程所产生,细胞在进行这种代谢变化时需要不断地得到氧气,排出二氧化碳。人体内的单个细胞不能直接与外界环境进行这种气体交换,而是通过呼吸系统完成的。这种吸入氧气、排出二氧化碳的过程,就叫做呼吸。

呼吸系统包括呼吸道和肺脏。

呼吸道是由鼻、咽喉、气管、支气管、细支气管组成的,其中鼻、咽喉称为上呼吸道。上呼吸道经常接触外界大气,容易有微生物侵入,还经常受到大气中各种物理、化学物质的刺激,所以人体感染发病和过敏反应的发生,往往由上呼吸道引起。气管、支气管、细支气管称为下呼吸道,下呼吸道连通肺脏。

肺脏是气体交换的器官,肺在胸腔内左右各一扇。肺的内部



呼吸系统图

是由微细支气管网和大量的肺泡组成的。

血液中的红细胞带上全身代谢产生的二氧化碳气体,通过肺泡进行气体交换,排除二氧化碳气体;红细胞又把肺泡内的氧气带上,成为新鲜的动脉血液,经过心脏加压,送到全身各部位。

人体由于生命活动的需要,终生不停地有规律地进行呼吸,这样才能保证各器官组织生理功能活动的顺利进行,成为人的一个主要的生命特征。

友情提示

——老年期呼吸系统的变化

鼻腔道可能弯曲,气体通过时容易形成涡流,产生阻力,导致通气不畅,所以老年人常用口呼吸,导致口干;还使上呼吸道防御功能减弱,降低了肺通气效应。

咽喉黏膜上皮逐渐出现角化,防御功能也有减弱,由于声带逐渐萎缩,发音变细变低。

气管软骨出现钙化,气管黏膜表面上的纤毛逐渐萎缩,气管分泌物又增多,分泌出较多的黏稠的液体,致使老年人痰量增加,咳嗽能力降低。

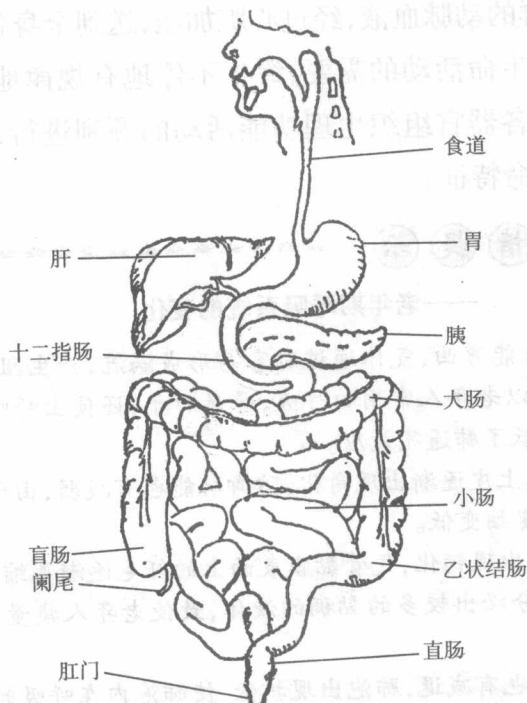
呼吸功能也有减退,肺泡出现扩张,使肺泡内在呼吸时残留的气量增加,导致肺换气功能降低,肺活量降低。

● **消化系统** 人体必须不断地从外界摄取营养物质。在体内把吃进去的营养物质进行加工,转化为能量,来维持体内新陈代谢与各种活动,这个任务是由消化系统完成的。

消化系统由消化道和消化腺两部分组成。消化道是一条从口腔到肛门的长管道,上从口腔、咽、食道、胃、小肠(十二指肠、空肠、回肠)、大肠(盲肠、阑尾、升结肠、横结肠、降结肠、乙状结肠、直肠),直至肛门。通常把口腔到十二指肠称为上消化道,把空肠到肛门称为下消化道。

消化腺是分泌消化液的腺体,主要有唾液腺、胃腺、胰腺、肝脏和小肠腺。有的消化腺就在消化道的管壁里,分泌液直接进入消化道,比如胃腺、小肠腺;有的则在消化道的外边,比如唾液腺、胰腺、肝脏,有专门的腺导管将消化液送入消化道内。

在食物的营养成分中,维生素、水和矿物质可以直接被吸收



消化系统图