



四川省营养学会（老年营养分会）组织编写

四川省营养学会

健康每一天

最美夕阳红

主编 黄承钰 韩海军

副主编 何方 李晓辉 胡雯



Healthy Every Day
The Most Beautiful Golden Years



四川大学出版社



四川省营养学会

四川省营养学会（老年营养分会）组织编写

健康每一天

最美夕阳红

主 编

黄承钰

韩海军

副主编

何 方

李晓辉

胡 雯

Healthy Every Day
the Most Beautiful Golden Years



四川大学出版社

责任编辑:李金兰

责任校对:许 奕

封面设计:墨创文化

摄影:彭逢友 聂常宣 金 辉 冯挺华 张 键

插图:吕 毅 刘梓涵 李 媛

责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

健康每一天 最美夕阳红 / 黄承钰, 韩海军主编.

—成都: 四川大学出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5690-2750-1

I. ①健… II. ①黄… ②韩… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 008464 号

书名 健康每一天 最美夕阳红

主 编	黄承钰 韩海军
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-2750-1
印 刷	四川盛图彩色印刷有限公司
成品尺寸	170 mm×240 mm
印 张	12.5
字 数	173 千字
版 次	2019 年 1 月第 1 版
印 次	2019 年 1 月第 1 次印刷
定 价	68.00 元



版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书, 请与本社发行科联系。

电话: (028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码: 610065

◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://press.scu.edu.cn>



《健康每一天 最美夕阳红》编委会

顾 问：葛可佑 郭俊生 张 坚

孙建琴 蒋与刚 张立实

主 编：黄承钰 韩海军

副主编：何 方 李晓辉 胡 雯

编 委：石 磊 梁爱华 李 鸣 程道梅

卢 豪 孙景权 辛松林 王茂林

薛 宇 王 柯 罗 祥 陈希宁

程改平 丁群芳 郭 华 曾凯宏

刘祖阳 周政华 程如越

序



人生百年，“花甲”仅是中场，是人生的另一个阶段。你已经度过了积极奋斗、拼搏向上的青壮年时代，退休了，进入了一个温馨、从容的新阶段。我们常常用“最美夕阳红”来描述老年生活。的确，你还有足够的时间去发挥聪明才智，体验人生旅程的快乐。在这个“花自无心水自闲”的美好阶段，保持健康将是你的头等大事。

出生、成长、衰老、死亡是生命的自然规律，没有人能避免衰亡的结局。“年逾百岁无疾而终”当然很理想，但自古也只有极少数人能够做到。我们一般人必须自己认真保持老年期的身心健康，力争做到“成功衰老”。所谓“成功衰老”，就是在有生之年使自己生活自理的时间尽量延长，避免长时间辗转病榻、痛苦挣扎。

要做到成功衰老并不容易，需要从心理调适和躯体维护两个方面努力。人生不可能事事尽如人意，要学会管理和优化自己的情绪，坦然面对不称心的事情甚至是不幸的遭遇，做自己心态的主人。俗话说，岁月不饶人！人到老年，各种生理功能逐渐衰退，因此，不要给自己设定过高的目标，避免一旦感到“力不从心”就心情苦闷、情绪低落。同时，人到老年有些病痛是常态，不要有点病就精神紧张、悲观忧郁，要坚定地相信自己能够战胜病痛。人体对病痛有很强的适应能力和自愈能力。看看你身边熟悉的老年人，他们也许有段时间显得有些萎靡，但过两年又变得精神饱满，这就是很好的证明。



老年人各个器官、系统的功能正在减退，需要认真保护和合理使用，尽量避免造成意外损伤或引发功能障碍。要遵循老年人的生理特点和自身实际情况，安排好每一天的生活，真正做到健康每一天。

健康每一天是“成功衰老”的基础。为了帮助老年人保持健康，四川省的多位知名专家编写了这本《健康每一天 最美夕阳红》。这是一本指导老年人健康生活的好书，是指引“成功衰老”的“宝典”。本书主编在老年营养保健领域都有系统的理论研究和丰富的实践经验。他们在书中对老年人营养保健领域的常见问题和误区做了深入浅出的解读，对每天都要经历的“吃、喝、排、动、睡、乐”有具体实用的指导。老年人如能认真研读本书，努力付诸实践，一定会对“成功衰老”大有裨益。

中国的人口结构正在快速老龄化。2016年中国60岁及以上的人口数达23086万，占总人口数的16.7%。一个人要做到“成功衰老”不是一件容易的事情，一个国家要做到健康老龄化更是一项非常艰难的任务。“健康中国”是全国人民的美好期望，健康老龄化是健康中国不可或缺的重要组成部分。希望广大营养健康工作者齐心协力，为中国实现健康老龄化，为建设美丽和谐的健康中国贡献力量。

中国营养学会名誉理事长

葛可佑

2018年7月26日

前言



改革开放以来，随着医疗卫生事业的不断发展，我国居民平均寿命一直稳步上升。长命百岁已是中国人可以实现梦想，人人都希望长命百岁且身体健康，生活幸福且少患疾病。

自20世纪末我国进入老龄化社会，至今已近20年了，中国人口结构老龄化的速度一直不断加快。2000年第五次人口普查结果显示，60岁及以上人口达1.3亿，占人口总数的10.2%；2017年末已达2.41亿，占人口总数的17.3%。老龄化是社会进步的表现，也是不可逆转的趋势。2015年，习近平总书记指示，有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。

近年来，随着现代医学的快速发展，在老年健康领域出现了很多新理论和新技术。如何将它们有机地融入老年人的生活中，如何让老年人各器官功能得到最大限度的发挥，如何减少或消除日常生活中容易引发疾病的危险因素，让老年人健康过好每一天……这些问题近年来一直萦绕在本书编者的脑海里，不离不散。

2017年“国民营养计划”为我们指明了方向，其在“老年人群营养改善行动”中指出，建立满足不同老年人群需求的营养改善措施，促进健康老龄化，依托基层医疗卫生机构，为居家养老人群提供膳食指导和咨询。2016年，中国营养学会编著的《中国居民膳食指南（2016）》出版。在这一大好形势和背景下，《健康每一天 最美夕阳红》这本书终于问世了。



本书在开篇即介绍了健康老龄化的相关概念，提倡和鼓励老年人做到“成功衰老”；紧接着以《中国居民膳食指南（2016）》为核心，以“健康每一天”为主题，针对老年人每天必须面对的“吃、喝、排、动、睡、乐”等生活行为，分别给出具体行动建议和详细解读；然后在“生活实践篇”里，绘制了老年人“健康每一天”的生物钟图，介绍了多种适合老年人的实用技术和方法技巧；最后寄语老年人，“成功衰老”者的夕阳红是美丽的，健康老龄化会呈现最壮观的夕阳红！

在本书编写过程中，中国营养学会名誉理事长葛可佑教授亲自为本书作序，中国营养学会郭俊生、孙建琴、张坚、蒋与刚几位教授精心审稿。本书的出版得到了四川省卫生与健康委员会、四川省营养学会及其老年营养分会、四川省预防医学会身体健康和活动分会、中国老年医学学会营养与食品安全分会、成都市视力保护协会营养与视力健康专业委员会、四川大学、四川旅游学院、成都医学院、成都市疾病预防控制中心、原成都军区疾病预防控制中心各位专家及其所属单位的大力支持，还得到不少老年朋友的建议、鼓励和精美照片的馈赠，在此，一并致以诚挚的感谢和崇高的敬意！

本书力求做到科学严谨、简便实用，希望能成为指导老年人日常生活健康行为的一本好书，能为基层医务人员进行老年保健培训提供帮助，能成为年轻人对老年人表达孝心的一份好礼品，力争为帮助老年人实现“成功衰老”的梦想，促进中国实现健康老龄化贡献一分力量。

由于编者水平有限，书中难免有错漏之处，敬请广大读者不吝赐教！

《健康每一天 最美夕阳红》编委会

2018年8月



目录

第一部分 开篇

一、什么是健康老龄化？	4
1. 背景	4
2. 定义	4
3. 理由	5
二、如何获得健康老龄化的最佳轨迹？	7
1. 老龄化轨迹	7
2. 健康老龄化轨迹	8
3. 获取健康老龄化轨迹的途径	8
三、什么是“成功衰老”？	10
1. 衰老	10
2. 成功衰老	10
3. 成功老龄化	11



四、老年人健康生活需要哪些基本功能？	12
1. 生活行为	12
2. 生活行为要求	13
3. 身体功能需求	13
4. 日常生活行为中的危险因素	13
五、《健康每一天 最美夕阳红》有哪些基本理念和内容？	14
1. 基本思路	14
2. 基本理念	14
3. 主要内容	18

第二部分 健康每一天

一、“吃”：平衡膳食，健康保障	23
【提要】	23
【建议】	24
【解读】	24
1. 老年人平衡膳食总原则“6+4”是指什么？	24
2. 老年人每天必须吃哪些食物？	24
3. 为什么强调吃深色蔬菜水果？	25
4. 如何用“十个拳头”来估计老年人的食物摄入量？	26
5. 如何用十个“一点儿”来逐步改善老年人的饮食习惯？	27
6. 老年人需要适当加餐吗？	28
7. 老年人如何控制食盐摄入量？	29
8. 老年人要吃好需要过好哪“五道关”？	30
9. 牙口不好的老年人怎么吃？	34



10. 完全“吃素”的老年人该注意什么？	35
11. “三高”老年人如何吃好？	37
12. 老年人如何选择保健食品？	38
13. 患病老年人如何选择特殊医学用途配方食品（FSMP）？	39

二、“喝”：喝水喝奶，吸好空气.....40

【提要】	40
------------	----

【建议】	41
------------	----

【解读】	41
------------	----

1. 为什么对老年人要强调足量饮水？	41
2. 老年人如何科学喝水？	43
3. 老年人如何选择饮料？	45
4. 为什么喝牛奶对老年人特别重要？	46
5. 老年人如何科学喝牛奶？	46
6. 有乳糖不耐受的老年人还能喝奶吗？	48
7. 老年人如何挑选奶及奶制品？	49
8. 老年人应如何饮酒为好？	51
9. 为什么不要空腹饮酒？	54
10. 在日常生活中如何避免接触被污染的空气，吸入新鲜空气？	54

三、“排”：“二便”通畅，神清气爽.....56

【提要】	56
------------	----

【建议】	57
------------	----

【解读】	57
------------	----



1. 人体排出废物的途径有哪些？	57
2. 为什么“二便”通畅对老人特别重要？	58
3. 什么是正常大、小便？	58
4. 老年人便秘该怎么办？	59
5. 老年人大便不成形该怎么办？	61
6. 老年人排小便有哪些问题？如何做到小便通畅？	62
7. 什么是正常排汗？	63
8. 老年人出汗太多该怎么办？	64
9. 人体“排气”有哪些途径？	65
10. 老人如何促使肠道排出废气？	66
11. 老年人如何避免口腔异味？	67
12. 老年人如何避免身体出现异常气味？	68
13. 老年人如何“排”得健康？	69

四、“动”：活动活动，百病难碰.....71

【提要】	71
------------	----

【建议】	72
------------	----

【解读】	72
------------	----

1. 什么是老年人健康体重？	72
2. “千金难买老来瘦”对吗？	73
3. 老年人为什么要特别强调身体活动？	74
4. 什么是主动身体活动？	75
5. 老年人如何“动好”每一天？	76
6. 什么是适合老年人的有氧运动？	76
7. 什么是适合老年人的抗阻运动？	79
8. 什么是柔韧性锻炼？	83



9. 平衡运动锻炼可预防老年人跌倒吗?	84
10. 什么是立、坐、卧位微运动?	87
11. 老年人有哪些锻炼误区?	88
12. 老年人运动要注意哪些问题?	90

五、“睡”：睡眠充足，精力旺盛.....92

【提要】	92
------------	----

【建议】	93
------------	----

【解读】	93
------------	----

1. 什么是良好睡眠?	93
2. 为什么要强调良好睡眠?	93
3. 为什么要遵循人体生物钟睡眠?	94
4. 为什么不要熬夜?	95
5. 良好睡眠需要什么样的环境?	96
6. 寝具选择有哪些科学讲究?	96
7. 老年人夜睡前活动有什么宜和忌?	97
8. 如何选择睡姿?	99
9. 老年人醒后应做哪些活动?	99
10. 老年人起床时应注意什么?	100
11. 为什么强调午睡?	101
12. 午睡有哪“五不宜”?	101
13. 老年人出现睡眠障碍怎么办?	102

六、“乐”：开心快乐，健康长寿.....103

【提要】	103
------------	-----

【建议】	104
------------	-----



【解读】	104
1. 老年人天天开心有那么重要吗?	104
2. 如何才能心情愉悦?	105
3. 老年人需要玩手机、用微信、学电脑吗?	105
4. 如何培养琴棋书画等高雅兴趣?	106
5. 老年人打麻将要注意什么问题?	106
6. 老年人心情不好的时候, 家人及朋友需要做些什么?	107
7. 如何预防老年抑郁?	108
8. 如何预防老年痴呆?	109
9. 维持大脑健康有哪些营养措施?	110
10. 如何维持大脑健康?	111
11. 如何认识“成功衰老”?	113

第三部分 生活实践篇

一、“健康每一天”安排建议及其生物钟图	117
1. 一天生活安排建议	117
2. “健康每一天”生物钟图	118
二、老年人一日三餐食谱建议	119
1. 老年人一日膳食安排	119
2. 老年人一日参考食谱举例	120
三、适合老年人喝的自制饮料	123
1. 五谷豆浆	123
2. 杏仁芝麻奶茶	123



3. 果蔬汁	124
4. 菊花饮	124
四、阅读食物标签要点	125
1. 食品标签阅读要点	125
2. 食品标签的应用举例	128
五、辨认正常大、小便要点	131
1. 辨认正常大便要点	131
2. 辨认正常小便要点	133
六、适合老年人的运动方式和图例	134
1. 有氧运动	134
2. 抗阻运动	134
3. 柔韧性运动	136
4. 平衡运动	137
5. 养生窝	138
七、适合老年人玩的小游戏	141
1. 乌鸦喝水	141
2. 从1数到50	142
3. 左右脑协调	143
4. 鲁班锁（24锁）	144
八、老人“健康每一天”自评表	148
1. 目的	148



2. 填写方式	148
3. 填写人	148
4. 填写内容	148

第四部分 寄语：健康每一天 最美夕阳红

一、“健康每一天 最美夕阳红”建议

1. “吃”：平衡膳食，健康保障	155
2. “喝”：喝水喝奶，吸好空气	155
3. “排”：二便通畅，神清气爽	156
4. “动”：活动活动，百病难碰	156
5. “睡”：睡眠充足，精力旺盛	156
6. “乐”：开心快乐，健康长寿	157

二、最美夕阳红

附录

附录一 《中国居民膳食指南（2016）》摘录	159
附录二 营养素、植物化合物及其主要食物来源	165
附录三 食物血糖生成指数（GI）	168
附录四 老年人身高及其对应的健康体重	173
附录五 老年人常见身体活动强度和能量消耗表	174

参考资料



第一部分



开 篇

- 一、什么是健康老龄化？
- 二、如何获得健康老龄化的最佳轨迹？
- 三、什么是“成功衰老”？
- 四、老年人健康生活需要哪些基本功能？
- 五、《健康每一天 最美夕阳红》有哪些
基本理念和内容？