

老年人养生保健丛书

运动健身篇

世界图书出版上海有限公司编辑部 编



世界图书出版公司

目 录

1.健康处方：三个半分钟，三个半小时，三杯水	3
2.老年人运动须知	3
3.老年人夏练注意事项	3
4.老年人剧烈运动后 5 不宜	4
5.老年人运动的自我监护	4
6.散步也要讲方法	5
7.冠心病患者旅游时的注意点	5
8.心肌梗死患者外出的注意事项	6
9.高血压患者在生活中应该注意些什么	6
10.高血压患者什么时候运动较合适	7
11.老年支气管炎自我防治措施有哪些	7
12.运动习惯与便秘的关系	7
13.自我按摩可预防便秘	8
14.前列腺患者生活中应注意什么	8
15.为什么糖尿病患者需要运动	8
16.糖尿病患者怎么选择运动项目	8
17.哪些糖尿病患者暂时不宜运动	9
18.如何防止运动不良反应的发生	9
19.为什么糖尿病患者应该注意足部护理	10
20.糖尿病患者日常应该注意的事项	10
21.糖尿病患者旅行时应注意什么	11
22.饮食和运动对降低我们的胆固醇有效吗	11
23.环骨骨质疏松是否需要放弃一切运动或嗜好呢	11
24.为什么老年人易发生骨折	11
25.老年人慎防意外摔跤	12
26.防止卒中复发的康复保健	12
27.老年性痴呆患者日常生活应注意什么	13
28.帕金森病患者的活动环境应注意些什么	13
29.帕金森病患者应如何进行功能锻炼	14
30.体育锻炼与睡眠呼吸暂停综合征的关系	14
31.体育锻炼对抑郁症的影响	14
32.股骨颈骨折患者怎样进行康复锻炼	14
33.“骨刺”的自我保健	14
34.颈椎病的康复	15
35.腰椎间盘突出症患者应注意什么	15
36.老年人皮肤的自我保健要诀	15
37.老年人洗浴应注意什么	16
38.老年人床上擦洗时应注意什么	16
39.老年人皮肤瘙痒症的预防保健方法	17

40.老年斑的预防保健	17
41.老年人趾甲的保健和护理	17
42.皲裂的保健和护理	17
43.鸡眼和胼胝的保健和护理	18
44.老年人足部皮肤的自我保健	18
45.如何科学减肥	18
46.什么运动较适合减肥	19

1.健康处方：三个半分钟，三个半小时，三杯水

(1)三个半分钟：早晨起床时，醒来继续平卧半分钟，床上坐起半分钟，双腿沿床下垂再坐半分钟，最后再下床活动。

(2)三个半小时：早上走半小时，中午睡半小时，晚上散步半小时。

(3)三杯水：早晨起床饮一杯温开水，晚上睡前饮一杯温开水，半夜醒来饮一杯温开水。

2.老年人运动须知

(1)运动的强度及时间要依个人的体能慢慢增加，做到“有点累但又不致于太累”的程度，不可到“喘得说不出话来”的地步，每周维持至少3~5次，每次20~30分钟。

(2)运动前要有5~10分钟的暖身运动，运动后也要有数分钟的缓和运动。

(3)选择合适的运动鞋，鞋底以富弹性而不滑为佳。

(4)吃饭前后一小时内不宜运动。

(5)晨练前应排便：运动时会出汗，身体损失水分后，会自然地使肠道中吸收一部分水分，这样就会促使粪便变得干结而不易排出。随着水分的吸收，有可能也吸收回一些存在于粪便中已被分解出来的毒素，久而久之，就会给身体健康带来危害。

(6)老年人不宜练腿功：人到老年，整个骨质变得疏松、脆弱而无弹性，承受能力随着年龄的增长大大降低。同时，肌肉、韧带也都趋于萎缩和强化，肌纤维缩短，韧带松弛变长。稍有不慎，一旦跌倒，不仅有发生骨折、脱臼的危险，而且还可能在顷刻间导致颅内出血、半身不遂、偏瘫、全瘫，甚至死亡的意外。

(7)注意呼吸方式，运动时要用鼻子吸气，要自由呼吸，因为空气经鼻吸入，鼻毛可挡住灰尘，鼻腔黏膜可调节空气的温度和湿度。同时呼吸要自然，因为憋气时胸腔内的压力大，不利于血液回流至心脏。

3.老年人夏练注意事项

(1)避免在上午11点到下午4点这段炎热的时间里进行锻炼，减少外界的高温直接辐射在身体上。

(2)室外锻炼时要戴遮阳的白帽或用树枝、竹叶编成的凉帽；宜穿白色或淡色、透气性能好、质地柔软、宽松、整洁的运动服。

(3)在运动过程中要增加间歇次数，每次10~15分钟，并设法在阴凉、安静处休息，锻炼时间不宜过长。

(4)间歇时，可饮淡盐水或清凉祛暑饮料（绿豆汤、果汁、金银花水等）。

(5)锻炼后，立即用温水洗澡。浴后，进行5~6分钟自我按摩，达到消除疲劳的效果。

(6)如锻炼中出现中暑症状，应立即终止运动，将老人转移到阴凉通风处，呼吸新鲜空气，脱去运动服，松解衣扣，并在头额部或腋下进行冷敷。

(7)对头晕、头痛、恶心的老人可服用藿香正气水、十滴水等祛暑药物，也可配合刮痧治疗；如重度中暑应直接送医院医治。

4.老年人剧烈运动后 5 不宜

- (1)不宜立即停下来休息。
- (2)不宜立即大量饮水。
- (3)不宜马上洗冷水澡、游泳、吹风或用空调。
- (4)不宜立即饮啤酒。
- (5)不宜立即吃饭。

5.老年人运动的自我监护

(1)呼吸：在健身运动过程中，由于需氧量增多，呼吸会稍快一些，属于正常现象，但不可过快，呼吸次数每分钟 24 次为宜，如在运动中出现频繁咳嗽、喘气、胸闷和呼吸困难，则应减少运动量或停止运动。

(2)心率：可从测脉搏获知。60 岁以内的中老年人，如脉搏每分钟不超过 120 次，说明运动量适宜。如果每分钟达 130~140 次，则说明已超量，应减少运动量，以免心脏负荷过重。60 岁以上的老年人，运动中脉搏应保持每分钟不超过 110 次，如果出现脉搏次数减少或脉律不整齐，应立即停止锻炼，并及时就医。一般健康老年人在运动后 10 分钟，脉率应恢复正常，如不能及时恢复，说明运动量过大，应予调整。

以下是一个简单的计算公式，为达到运动效果，运动过程中不应超过的最高心率和最低应达到的心率。a. 220 减去你的年龄得到差额；b. 差额乘以 0.70（年龄超过 60 则乘以 0.60），这是你运动过程中最高的心率；c. 差额乘以 0.50，这是你运动过程中最低应达到的心率。

(3)饮食：老年人通过适当运动，可增强胃肠消化功能，改善食欲，食量稍增。如食欲下降，需考虑运动项目和运动量是否合适，应进行适当调整。

(4)睡眠：老年人通过运动，一般都会改善睡眠，若通过一段时间锻炼，反而失眠加重，且出现腰酸体痛难忍，则考虑是否运动过量，应及时调整。

(5)疲乏程度：一般来说，老年人在运动后，特别是刚开始锻炼后，会有轻重不等的疲乏感，而随着锻炼的经常化，适应性增强，疲乏感会逐渐消失。如果在健身锻炼后，不仅不觉得轻松愉快、精力充沛，反感困乏越来越重，甚至产生厌倦感，这说明运动量过大，要适

当调整。

(6)体重：老年人在健身运动过程中，可每周测体重 1~2 次，最好在每周的同一时间测量，一般刚开始锻炼的人，3~4 周后体重会适当下降，这是新陈代谢增加，消耗增多，脂肪减少的缘故，随后体重会相对恒定在一定的水平上。如果体重呈“进行性”下降，可能是运动过量或其他原因，应及时查明。

6.散步也要讲方法

(1)体弱者：甩开胳膊大步跨。体弱者要达到锻炼的目的，每小时走 5 公里以上最好，走得太慢则达不到强身健体之目的。只有步子大，胳膊甩开，全身活动，才能调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。而且时间最好在清晨和饭后进行，每天 2~3 次，每次半小时以上。

(2)肥胖者：长距离疾步走。宜长距离行走，每天 2 次，每次 1 小时。步行速度要快些，这样可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧，脂肪细胞不断萎缩，从而减轻体重。

(3)失眠者：睡前缓行半小时。晚上睡前 15 分钟散步，缓行半小时，可收到较好的镇静效果。

(4)高血压患者：脚掌着地挺起胸。高血压患者散步，步速以中速为宜，行走时上身要挺直，否则会压迫胸部，影响心脏功能，走路时要充分利用足弓的缓冲作用，要前脚掌着地，不要后脚跟先落地，因为这样会使大脑处于不停地振动，容易引起一过性头晕。

(5)冠心病患者：缓走慢行。冠心病患者散步步速不要过快，以免诱发心绞痛。应在餐后 1 小时后再缓慢行走，每天 2~3 次，每次半小时。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成，有助改善心肌代谢，并减轻血管硬化。

(6)糖尿病患者：摆臂甩腿挺起胸。糖尿病患者行走时步伐尽量加大，挺胸摆臂，用力甩腿，时间最好在餐后进行，以减轻餐后血糖升高。每次行走半小时或 1 小时为宜。但对正在用胰岛素治疗的患者，应避免胰岛素作用的高峰时间，以免发生低血糖反应。行走一般选择在餐后半小时，而且活动时间也不要超过 1 小时。

7.冠心病患者旅游时的注意点

随着人类生活水平的不断提高，休闲旅游已成为当前人们生活中不可缺少的一项有意义的活动。旅游是一项很好的健康活动，同样也会带来体力的消耗，因此要求每个想参加旅游的患者需注意以下几个问题：

(1)旅游应该安排在春末、夏初或秋季，这时气候宜人，不会因寒冷或酷暑诱发心绞痛或招致身体不适。

(2)旅游前，必须准备好或事先服用硝酸甘油及相关的药物等，可以对冠心病起预防和治疗作用。

(3)旅游地点，应选择在环境优美、空气新鲜、人员较少的地方，避开人群拥挤的城市。

(4)旅游期间应注意个人保护，如遇刮风、炎热或湿度过大、阴雨等情况应及时自我调整。要劳逸结合，旅游宜短不宜长。每天活动时间以不超过 6 小时为宜。

(5)要有人陪伴，如果遇见意外，便于及时提供可靠的救助和及时为医生提供病史资料。

(6)旅游停歇点应选择条件较好的旅馆，使人有一个舒适的休息环境，保证充分休息。

(7)注意心理调节，缓解紧张情绪，以防止情绪因素导致心绞痛 发作。

(8)不宜参加爬山、登高、划船、游泳等剧烈活动。

(9)心绞痛频繁发作者、心肌梗死后 3 个月以内、心功能不全者，均属不宜参加旅游的范围。

8.心肌梗死患者外出的注意事项

心肌梗死患者病情稳定出院后，随着体力的逐渐恢复，可由在室内活动发展为到室外活动，上街、逛公园等，这些活动不仅可以锻炼体力，丰富生活，而且又为恢复工作奠定了基础。但是，心肌梗死是一个严重易受各种因素影响而发病的重症。为了防止心肌梗死的发生，冠心病患者应平时常服并随身带上硝酸甘油等药品。

为做到“有备无患”、“以防万一”，心肌梗死患者一人外出时还要配带一张应急保健卡，简称应急卡，其制法如下： 应急卡：

我是一名冠心病患者，万一发现我行动失常或难以自主，很可能是心绞痛或心肌梗死发作，请尽快从我上衣口袋急救盒里取出硝酸甘油 1 粒，塞入我舌下，并尽快送往附近的医院或向 120 求助，同时通知我的家人，他们会很快赶到。拜托了，好心人！

我的姓名 年龄 电话 血型 地址 卡片用白硬纸制作，随身携带，挂在颈内，放在容易取出的口袋内，患者一旦自觉不测，应尽快从口袋内取出。当发病后，昏迷不能自述时，他人或医生看到应急卡就能迅速而准确地了解患者的病史，从而获得紧急救助。

9.高血压患者在生活中应该注意些什么

(1)保持良好的精神状态，心情愉快，乐观开朗，避免精神紧张和情绪波动。

(2)坚持适度体育锻炼，劳逸结合，控制体重。

(3)规律充足的休息和睡眠。

(4)养成良好的生活习惯，饮食宜清淡（食盐摄入每天控制在 5 克左右），多吃水果蔬菜，保持大小便通畅，戒烟，节制 饮酒。

(5)定期体检，坚持治疗，经常测定血压并作好记录，定期到医院复诊，根据医嘱服降压药。

10.高血压患者什么时候运动较合适

什么时候运动较适宜呢？许多人，特别是老年人，都选择早晨作为一天锻炼的主要时间。但过早起床 锻炼，对于高血压患者来说，由于血压存在“晨峰”现象——每天早上（7~9点左右）最易血压上升，心脑血管事件最易发生，所以有的患者早上不吃降压药外出到公园锻炼，就有可能发生高血压脑病或卒中。因此，运动锻炼最好选择在上午 8 点以后或下午 5 点以后。时间以半小时~1 小时为宜。

11.老年支气管炎自我防治措施有哪些

(1)加强营养，戒烟，坚持参加体育锻炼，增强机体抵抗力。

(2)坚持耐寒训练，循序渐进。同时注意保暖，避免受凉。

(3)对粉尘较大或化学气体污染严重的地方，要做好防护工作。

(4)老年慢性支气管炎急性发作期要选用有效的抗生素治疗，以及时控制感染。一般细菌感染可选用青霉素 G、头孢氨苄等；支原体感染可用红霉素和利菌沙等（具体按医嘱用药）。

(5)喘息症状严重者，可选用舒喘灵、博利康尼气雾吸入或口服，也可用对老年人哮喘疗效显著的抗胆碱药异丙托品吸入，痰液黏稠者可用祛痰药。

(6)在慢性支气管炎的缓解期间，可用气管炎三联菌苗皮下注射，以提高机体免疫功能，减轻慢性支气管炎的发作。

12.运动习惯与便秘的关系

(1)“生命在于运动”，保持脑力和体力协调的适宜活动，能使老年人保持最佳的生理功能和心理状态，减少常见病和多发病的发生。老年人要改变“好静 不好动”的安静生活方式。

(2)坚持适度的体力活动，有利于增加胃肠蠕动。活动方式和量因人而异，如弯腰、散步、上楼梯、广播操、太极拳、球类等。

(3)卧床老年人可进行主动或被动的肢体活动，以及腹式呼吸，保持良好的腹肌肌力。

(4)肥胖的老年人，更应增强锻炼，加大腹肌运动，减轻体重。

(5)保持良好的精神状态，保持心情舒畅，不抑郁，不动怒，可使胃肠蠕动正常，有助于正常排便反射的建立。精神紧张，情绪压抑，可抑制自然排便反射，从而导致便秘。

13.自我按摩可预防便秘

(1)仰卧，先由上腹部向下腹部用手掌推 30 次，再依右下腹→右上腹→左上腹→左下腹的顺序用手掌推 30 次，然后提捏全腹 1~2 分钟，以腹内有热感为宜。每日清晨起床前按摩一次，长期坚持，可有效预防便秘。对因病长期卧床的老年人，可采取按摩腹部的方法促进肠蠕动，改善便秘。

(2)在排便前或如厕时，用双手食指的指腹稍用力按揉双侧迎香穴 5~10 分钟，使之有明显酸胀感，可反射性促使大肠蠕动，有助于排便。

(3)每次大便时，双手食指按压双侧天枢穴直至有明显酸胀感，即按住不动，可促进大肠经的气血运行，加快大肠的蠕动。数分钟后，有便意时屏气，增加腹压，即可排便。

14.前列腺患者生活中应注意什么

遵守医嘱，坚持用药；定期检查；不憋尿，不喝酒、咖啡及浓茶；少吃刺激性食物；少骑自行车；安排适当的体育活动。

15.为什么糖尿病患者需要运动

定期运动可改善细胞对胰岛素的敏感性，促进肌肉摄取血液中的糖分，进而保持血糖稳定。但运动应因人而异，老年人以打太极拳、慢跑等有氧运动为宜。不仅可以降低血糖而且也能增强心肺功能。接受胰岛素注射的糖尿病患者，从事适当的运动，可以协助胰岛素在体内充分发挥治疗的效果。糖尿病患者并发血脂增高、血管硬化及胆结石症的机会要比一般人高。适当运动可以通过改善脂代谢，减轻这些并发症的发生率。

16.糖尿病患者怎么选择运动项目

以下列出了一些运动项目，在达到一定的运动时间，可平均消耗约 80 千卡热能。随着运动时间的延长，所消耗的热能会逐渐增加。

(1) 最低强度运动（约锻炼 30 分钟）：散步、做修身养性的家务、打太极拳、开车、购物。

(2) 低强度运动（约锻炼 20 分钟）：跳交谊舞、下楼梯、平地骑车、打桌球。

(3) 中等强度运动（约锻炼 10 分钟）：平地慢跑、做广播操、上楼梯、划船、打羽毛球。

(4) 高强度运动（约锻炼 5 分钟）：跳绳、游泳、打篮球。

17.哪些糖尿病患者暂时不宜运动

- (1) 自身胰岛素严重分泌不足的 1 型糖尿病患者。
- (2) 血糖极不稳定的脆性糖尿病患者。
- (3) 血压：患者的收缩压大于 180 毫米汞柱者。
- (4) 血糖过高，大于 14mmol/L 的患者。
- (5) 有严重心脏疾病的患者。
- (6) 经常有脑供血不足的患者。
- (7) 有肾脏并发症的患者。
- (8) 急性感染的糖尿病患者。
- (9) 糖尿病性视网膜病变者，应避免接触性运动、屏气和升高血压的运动，以防眼底出血或视网膜脱落。
- (10) 糖尿病合并外周神经病变者、关节退行性病变者，以及足部溃疡者应该避免容易引起足部外伤的运动，例如跑步等。

18.如何防止运动不良反应的发生

- (1) 运动前后分别食用早餐，避免空腹运动；或随身携带糖块和饮料等，以防低血糖的发生。
- (2) 运动时间较长时，适当补充些食物和水分。
- (3) 制订运动计划时，应由医生适当调整药物剂量。
- (4) 注射胰岛素与运动的间隔时间至少为 1 小时，如小于 1 小时，应尽量避免将胰岛素注射在经常活动的部位。
- (5) 运动前后加强血糖检测，以熟悉自身对不同运动的反应。
- (6) 血糖控制不稳定时不做运动。
- (7) 进食 1 小时左右运动。
- (8) 随身携带疾病介绍卡。
- (9) 运动后适当补充水分。
- (10) 一有不适，及时就医。

19.为什么糖尿病患者应该注意足部护理

糖尿病足是糖尿病主要的并发症之一，其危害也是很大的，糖尿病患者中足坏疽的发生率较非糖尿病患者高 17 倍，有时即使是轻微的损伤，也可能会引起感染、发生坏疽甚至截肢，因此早期的足部护理对预防糖尿病足是很有帮助的。

(1) 每天用温水和无刺激性的肥皂清洗双脚（可先用腕部和肘部或家人先感受一下水温，最好备一个温度计测量，水温 36~37℃ 为宜）。

(2) 注意保持足部及足趾之间的干燥。容易出脚汗的患者，可以选用一些无刺激性的干粉。

(3) 足部特别干燥的患者，可用一种护肤品涂抹于足部皮肤表面。

(4) 每天检查双脚，可请家人或借助小镜子来观察足底。

(5) 刚刚清洗或浸泡完双脚时，可及时修剪过长的趾甲。

(6) 趾甲前面应剪平磨光，防止向肉内生长。

(7) 不能在鸡眼处贴鸡眼膏等刺激性化学药物，也不能用小刀、剪刀或剃须刀等来修剪这些部位。

(8) 新鞋在初穿时要仔细查看是否有异物存在，并需撑松脚后跟后再穿；旧鞋和拖鞋也必须定期检查。

(9) 不要赤脚走路，每天更换袜子保持清洁，不能穿有破洞或补丁的袜子。不要去卵石上步行锻炼。

(10) 可将棉花等柔软、透气有弹性的物品置于足趾之间，防止过度的摩擦或叠压。

(11) 如发现感染、磨损、水疱等要及时与医生联系，及时处理。

20.糖尿病患者日常应该注意的事项

(1) 注意个人卫生，勤洗澡、勤换衣，保持皮肤清洁，预防各种感染。

(2) 女性应选择适当的化妆品，防止因此而造成的毛孔堵塞。男性在刮脸时要防止刮破皮肤造成的感染。

(3) 对于已经发生感染的部位，要做好局部清洁和消毒工作，尤其应及时与糖尿病或专科医生联系。

(4) 注意劳逸结合，生活要有规律，保证充分睡眠。

(5) 避免精神刺激，保持乐观情绪。

(6) 注意防止低血糖的发生，身边可备甜食。

21.糖尿病患者旅行时应注意什么

(1) 带上糖尿病治疗卡，应写明你的姓名、地址、联系人和电话号码及你目前的用药，如用胰岛素等情况。

(2) 带上足够的胰岛素和（或）口服降糖药物，随身携带，切勿托运；并准备额外的药物及必需品，如感染、腹泻、恶心、失眠及感冒的药物。

(3) 随身携带点心及处理低血糖的食品，以防误餐或低血糖时应用。

(4) 常规查血糖。

(5) 应量力而行，防止过度疲劳，以免加重糖尿病。若行程较长，在飞机或火车上站起来适量运动。

22.饮食和运动对降低我们的胆固醇有效吗

回答是肯定的。在任何降胆固醇的治疗计划中，饮食控制和定期运动都是很重要的部分。运动有助于降低心脏病的其他危险因素，但开始锻炼前应先请教医生选择适合自己的运动方式。记住：食物（尤其是红肉和奶类制品）是我们体内过多脂肪和胆固醇的主要来源。少吃高脂肪食物（如黄油、奶酪等），少吃含高胆固醇食物（如蛋黄、动物内脏）；多吃含丰富纤维的食物（如燕麦、豆类、水果、蔬菜）；选择高碳水化合物（如面包、谷类）；少喝酒不吸烟。

如果在改善饮食和开始身体锻炼6个月后，胆固醇水平仍很高，应及时求医，并可能需要服用降胆固醇药物。切记，服药的同时仍需要配合健康的生活方式，包括：停止吸烟、减轻心理压力、保持健康的体重、维持正常血压。

23.环游骨质疏松是否需要放弃一切运动或嗜好呢

您可以像平时一样，继续参加大多数运动和休闲活动。事实上，体力活动对骨质疏松患者有益，因为这能防治骨丢失，提高肌强度，从而降低跌倒的风险。惟一需要避免的是举重物或腰背部负重，因为这会造成椎骨骨折。

24.为什么老年人易发生骨折

老年人骨质疏松，股骨颈及粗隆部骨质脆弱，即使是轻微的外伤，如平地滑倒，突然转身取物时下肢的快速扭转、过度内收或外展，都可以引起股骨上端骨折，有人认为股骨上端骨折有时是骨质疏松以及长期过度负重的结果。股骨上端骨折又可分为股骨颈及股骨粗隆间骨折，是老年人最常见的骨折之一。

25.老年人慎防意外摔跤

骨质疏松易引起髌部、前臂及脊椎骨折。脊椎骨折多为压缩性骨折，在日常生活中骨量低的人经常发生。前臂和髌部骨折一般是由于摔跤引起的。因此，老年人一定要慎防意外摔跤，可以采取以下措施：

- (1) 尽可能减少使用影响平衡能力的药物，如镇静药物。
- (2) 对易引起跌倒的疾病及伤残要进行有效治疗。
- (3) 适量活动，增强机体应变性及机体协调能力。
- (4) 日常活动要小心，如跨越台阶、乘坐公共汽车及上下楼梯要抓扶手，不举抬重物。
- (5) 定期检查视力，及时矫正视力。
- (6) 使用髌部防护垫，避免外力直接作用于髌部，防止股骨颈骨折。

26.防止卒中复发的康复保健

卒中复发率很高，据统计约有 1/3 的卒中患者在 5 年内再发，复发卒中的病情会逐次加重。因此，卒中康复后需积极地预防复发，预防要做到以下几点：

- (1) 坚持定期随访：经常测量血压，定期复查血脂、血糖、血液流变学指标。如有异常应立即治疗。
- (2) 坚持合理用药：定期常规按量服用改善微循环、降低血脂、血糖及补充维生素类药物，对预防复发、促进功能恢复有利。
- (3) 积极治疗相关疾病：心脏病、糖尿病、高血脂等。
- (4) 生活规律：早晨醒来，不要急于起床，先在床上活动一下四肢和头颈部，然后慢慢坐起，稍活动几次上肢再下床，防止血压波动过大。
- (5) 克服不良的嗜好习惯：戒烟、忌酒、不饮咖啡，不长时间打麻将。
- (6) 饮食宜清淡：食盐量降为每天 6 克左右。少吃甜食、动物油、肥肉、动物内脏；多吃豆类制品、蔬菜和水果。每餐不要吃得过饱。
- (7) 心情要舒畅：情绪要乐观，避免情绪激动，过度的兴奋与悲伤都可能诱发卒中复发。
- (8) 劳逸结合：卒中恢复后可坚持步行或慢跑或打太极拳等体育锻炼，酌情做一些力所能及的家务劳动，适当参加一些娱乐活动。同时，要注意休息，避免过度劳累，不宜做剧烈运动。
- (9) 充分利用社区服务资源，进行咨询、锻炼等活动。

27.老年性痴呆患者日常生活应注意什么

(1)居住环境：患者的房间最好向阳，室内整洁，地面干净，被褥勤换洗，定时开窗，保持室内空气流通。

(2)关心老人的冷暖，根据季节天气变化及时增减衣物。

(3)个人卫生：

(4)养成良好习惯，对记忆力减退或生活懒散的患者，家属应提醒督促患者早晚洗脸刷牙，饭前便后洗手，勤剪指甲。如患者活动不便，家属应给予帮助。保持皮肤、头发、口腔、指（趾）甲清洁，勤换内衣，减少感染机会。及时制止随地大小便、捡脏物等不卫生行为。

(5)定期洗澡洗头。患者洗澡以盆浴为宜，应先调好室温和水温，专人协助患者洗净、擦干、着衣，防止溺水和摔伤等意外发生。为肢体疼痛或活动受限的患者穿、脱衣服时，一定要先穿患侧，后脱患侧。如同时穿几件衣服时，应将衣服套在一起穿。内衣最好选全棉、透气性好的，宜宽松舒适。

(6)两便护理有方。衣裤被尿湿或大便污染后，家属应及时给予换洗，并清洗会阴。保持干燥，防止局部湿疹、破溃、糜烂，引发感染。尽量减少两便失禁的因素，如定时提醒患者入厕或给予便器，一般每 3~4 小时提醒一次。反复尿湿衣裤的患者，需长期放置尿布，及时换洗。

(7)保证睡眠：尽量给患者创造一个舒适、安静的睡眠环境。睡眠时室内光线宜暗，空气流通，温度适宜，保持周围安静，床铺整洁，被褥枕头柔软等。督促患者遵守作息时间，白天不要贪睡，午睡 1 小时即可，晚餐不易过饱，临睡前不宜与患者交谈不愉快之事及观看紧张电视节目，不宜多饮水，对于的确不能入睡的，可根据医嘱服药处理。

28.帕金森病患者的活动环境应注意些什么

(1)对活动的环境采取适当保护措施，去除坚硬的物品，避免患者跌倒时造成意外伤害。

(2)在门把附近的墙上增设扶手，以增加患者开关门的安全性。

(3)于床尾绑上粗长的绳子，使患者可以拉着绳子坐起，方便下床。

(4)在卫生间增设可供把持之物及防滑设施，若患者入厕下蹲及起立困难时，可置高凳坐位排便。

(5)如果坐下或再站起困难的话，挑选一个平直靠背带扶手的椅子，不要用太深、太软的椅子和沙发。

(6)若起步或避开障碍物有困难，可以创造一套自己的办法，如数步数、原地踏步等，起步行走时记住先放下脚后跟。

29. 帕金森病患者应如何进行功能锻炼

(1)面肌训练：患者可做面部动作，如皱眉、眨眼、鼓腮、露齿、伸舌、吹口哨等，并配合头、面部按摩，以利于血液循环，使面部肌肉得到训练。

(2)语言训练：教患者对着镜子反复发出“咿、啊、耶、呃”等声音，并以舌头舔唇，以训练唇舌的活动。也可数数，并逐渐加数、加速。

(3)肢体功能锻炼：在床上帮助患者做肢体被动运动，以防止发生关节僵硬。肢体强直、挛缩者，可给予理疗、针灸、推拿等辅助治疗。

30. 体育锻炼与睡眠呼吸暂停综合征的关系

如有失眠可以不午睡，采取早睡早起，有规律地参与体育锻炼，如散步、打太极拳等方法来帮助睡眠。另外，睡前做一些运动，尽量舒展筋骨，对睡眠也有益处。当睡醒时，慢慢伸展身体使肌肉放松温暖起来，要打哈欠尽量打，这样有助于氧气交换，冲个澡也有助于恢复精神。

31. 体育锻炼对抑郁症的影响

体育锻炼的抗抑郁作用与运动的强度、持续时间和频率有关。锻炼时人体呼吸发生变化，需要集中注意力，从而使患者达到转移抑郁思维、提高自信心的目的，故老年人应养成良好的生活习惯，加强身体锻炼，从而增强抵抗力。对于老年人来说，比较合适的运动是散步、打太极拳、练瑜伽、气功等。

32. 股骨颈骨折患者怎样进行康复锻炼

对于股骨颈骨折的老年患者，虽然早期进行外科处理，但如果没有恰当的康复方法，同样不能获得满意的功能恢复。有些患者将永久丧失步行功能。另外，为防止心肺并发症，手术后卧床的时间应尽可能地缩短，被动功能锻炼应尽早开始。患者在手术后休息 48 小时后，即应进行股四头肌功能锻炼。非负重性行走的时间取决于手术复位固定情况，X 线检查需每 2 个月进行一次。过早的负重将造成股骨头缺血性坏死。依据 X 线片，若 6 个月仍无骨痂形成，但骨折端对位对线良好，即使没有明显的骨痂，仍可考虑进行谨慎的部分负重；如果骨折线模糊消失，愈合良好，就可逐步全负重行走。

33. “骨刺”的自我保健

(1)减少受累关节的负重，发作时减少活动，以休息为主，只有在肿胀消退，疼痛减轻时才可以在医生指导下进行锻炼。

(2)特别是膝关节骨刺患者，避免过多步行或上下楼梯，特别是避免负重锻炼。

(3)避免和减轻病变部位的过劳，可经常进行缓慢和柔和的肌肉伸屈锻炼，以增强肌肉

的弹性，使酸痛麻木等不适感觉减轻或消失。

(4)颈椎、腰椎骨刺的患者，首先要纠正不良姿势，急性发作时可用颈托或腰围保护，可减少疼痛。疼痛缓解后，必须在医生指导下进行预防性、针对性的锻炼，加强肌肉、韧带的弹性，减少本病的发作。

34. 颈椎病的康复

颈椎病的病程较长，病情复杂，故应首先稳定患者的情绪，消除急躁心理和悲观情绪。坚持信心，配合治疗。通过体疗与推拿可以起到增加肌力、改善活动、预防粘连、矫正某些畸形的作用，是巩固疗效和预防复发的有效方法。颈椎病的功能锻炼要在症状缓解后进行，循序渐进，持之以恒。对于重型和治疗失败、遗留肢体功能障碍者，则应进行支具、轮椅、自助装置的训练，争取达到生活自理。

35. 腰椎间盘突出症患者应注意什么

(1)急性期及症状发作期应立即卧床休息，避免下地活动。床铺最好为硬板床，床的高度要略低一些，最好能使患者刚坐起时，双脚就可着地。

(2)症状缓解期应注意减少刺激，避免受寒和潮湿，避免劳累及腰部外伤。

36. 老年人皮肤的自我保健要诀

(1)注意清洁：老年人要经常洗澡，保持皮肤清洁卫生，以防止病原微生物的侵入，尤其是皮肤皱褶处，如颈下、腋下、乳房下、大腿根部和会阴部等。保持皮肤清洁卫生最好的方法是沐浴，但也不要过勤，一般一周 1~2 次即可。洗澡时不要用过多的肥皂，洗澡后涂点润肤露。

(2)注意保暖：老年人皮肤微血管的收缩、舒张功能减弱，因此对冷热的耐受力较差，不那么敏锐，冬天老年人怕冷，应适时地添加衣服，尤其注意手脚四肢的保暖；足部要保持清洁干燥，每天用温水泡脚，能促进局部血液循环。也可让老人对自己的手脚趾掌、面部等进行揉搓按摩，促进血液循环。高龄者最适宜的温度为 24~27℃，同时，要尽量避免裸露皮肤长时间地被风吹日晒。

(3)注意营养：注意饮食合理均衡，营养丰富，荤素搭配。多吃新鲜水果和蔬菜，保持大便通畅。尽量少吃辛辣等刺激性食物，少喝浓茶，戒烟、戒酒。适量服用一些维生素 A、维生素 E，可以延缓细胞衰老的速度，提高新陈代谢的能力。

(4)注意舒适：选择纯棉、麻、丝织品等透气性能良好、吸湿性能好、柔软的内衣、内裤，并勤换洗，因宽松柔软的内衣会减少对皮肤的摩擦。

(5)防止损伤：夏季避免烈日暴晒，由于老年人对高温的承受能力较差，故 60 岁以上

老人易患日晒病。外出应涂防晒霜、打遮阳伞，尽量避免暴露皮肤，这样不仅减少晒伤，还可预防皮肤癌。皮肤有一定的抵抗微生物入侵的功能，一旦有破损，常引起感染。因此，如果有小破口或患毛囊炎、疖肿等，应当及早用消炎药物。患有手癣、足癣者很容易再继发细菌性感染，应当尽早治好。长期卧床者，为减轻局部受压，应当勤翻身、擦洗、按摩和保持受压部位的血液循环不受阻碍，尤其要注意腰臀部及骨隆突处，防止褥疮。

(6)防干裂：皮肤洗净后，可少量涂些油脂，如香脂、蜂蜜水（蜂蜜一份加水二份调匀）或 30%甘油等。如果手脚皮肤裂口，可用胶布贴患处，或洗净后敷以 10%硼酸软膏或 10%氧化锌软膏，用纱布包扎，每天换药一次，可止痛收口。手掌、脚掌皮肤普遍增厚干裂者，可用尿素冷霜外用，效果较好。

37.老年人洗浴应注意什么

(1)因洗澡非常消耗体力，所以，老年人一定要判断身体情况后再决定是否能够洗澡，应检查脸色、体温、脉搏、呼吸、血压等是否有异常。

(2)饭前饭后半小时内禁止沐浴，沐浴前应排尽大小便。

(3)浴室、更衣室室温控制在 24~27℃。洗澡水的温度为 39~42℃左右（患有高血压、心脏病的老人为 37~38℃）。

(4)洗澡时间为 10~15 分钟。如果使用浴盆，时间不宜超过 10 分钟。不要过重搓擦，以免损伤皮肤引起感染。

(5)洗浴时注意老年人的脸色，注意身体是否有不适，时常询问老年人的感受。

(6)注意沐浴后不要着凉，洗完后马上用浴巾把身体擦干，卧床休息半小时以恢复精力，并要注意补充水分。

(7)皮肤有溃烂或湿疹的部位不要使用香皂，要用温水冲洗。

(8)当某些情况不允许沐浴时，可采用擦浴。

(9)老年人由于皮脂腺的分泌功能减弱，过多的洗涤会把蓄积在皮肤表面的脂肪洗掉，使皮肤变得干燥、粗糙，甚至易裂，并易引起瘙痒。所以，洗澡次数为一周 1~2 次为宜。避免使用碱性肥皂，洗浴后可擦些甘油、止痒霜、润肤膏等以保持皮肤湿润。

38.老年人床上擦洗时应注意什么

长期卧床的患者可用热毛巾进行床上擦洗。

(1)脸、足、阴部需专用的毛巾和盆器，分次单独擦洗，以避免感染。擦洗的一般顺序是脸→颈→手→胸→腹→背→臀→足→阴部，每次只暴露正在擦洗的部位。

(2)注意保暖，室内温度 24±2℃，水温一般 50℃，根据老人耐受度及季节调节温度。