

老年人养生保健丛书

养生保健篇

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. 老年人健康 10 项标准	4
2. 多饮绿茶抗病健身	4
3. 吸烟与健康	4
4. 养生健康歌	5
5. 养生三字经	5
6. 冠心病患者旅游时的注意点	6
7. 心血管疾病的预防	7
8. 老年性肺气肿能自我防治吗	7
9. 感冒应如何预防	7
10. 老年支气管炎自我防治措施有哪些	8
11. 老年人肺炎如何预防	8
12. 慢性阻塞性肺疾病的预防	9
13. 慢性胃炎应如何预防	9
14. 胃溃疡患者如何自我保健	9
15. 老年人便秘怎样自我预防	11
16. 怎样预防低血糖	11
17. 为什么糖尿病患者应该注意足部护理	11
18. 糖尿病患者旅行应注意什么	12
19. 如何预防高血脂	13

20. 脂肪肝应如何预防	14
21. 骨质疏松症是否可以预防或治疗	14
22. 患了骨质疏松是否要放弃一切运动或嗜好	14
23. 骨质疏松症的预防	15
24. 急性脑血管病如何预防	15
25. 预防脑卒中的食物有哪些	15
26. 防止卒中复发的康复保健	16
27. 如何预防老年痴呆症	17
28. 老年痴呆患者如何进行智力锻炼	17
29. 老年痴呆患者如何进行记忆力锻炼	18
30. 老年人助眠 12 法	18
31. 冬日晒太阳与抑郁症的关系	19
32. 体育锻炼对抑郁症的影响	20
33. 股骨颈骨折患者怎样进行康复锻炼	20
34. 得了“骨刺”后怎么办	20
35. “骨刺”的自我保健	21
36. 颈椎病如何预防	21
37. 老花眼可以抵消近视眼吗	22
38. 眼睛如何防“老花”	22
39. 老花镜的配戴	22
40. 老人为何眼睛容易干涩	23
41. 青光眼不宜多饮水	23

42. 眼药水的使用.....	23
43. 眼膏的使用.....	24
44. 白内障的预防.....	24
45. 镶牙的适宜时间.....	25
46. 初戴假牙的注意事项.....	26
47. 使用义齿的注意事项.....	26
48. 老年人耳聋的预防.....	27
49. 老年人皮肤的自我保健要诀.....	28
50. 老年人皮肤瘙痒症的预防保健方法.....	29
51. 老年斑的预防保健 P183.....	29
52. 老年人趾甲的保健和护理.....	30
53. 皲裂的保健和护理.....	30
54. 鸡眼和胼胝的保健和护理.....	30
55. 老年人足部皮肤的自我保健.....	30
56. 什么是肥胖.....	31
57. 中国人肥胖标准.....	31
58. 肥胖易导致各种血管疾病.....	31
59. 肥胖易诱发糖尿病.....	31
60. 肥胖易引起其他多种疾病.....	32
61. 如何科学减肥.....	32
62. 什么运动较适合肥胖.....	32

1. 老年人健康 10 项标准

- (1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常；
- (2) 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常；
- (3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病（心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等）及其他器质性心脏病；
- (4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全；
- (5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；
- (6) 有一定的视听功能；
- (7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定；
- (8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系；
- (9) 能适应环境，具有一定的交往能力；
- (10) 有一定学习和记忆能力。

2. 多饮绿茶抗病健身

绿茶在中国、日本和印度备受青睐，它能净化机体，提神醒脑。绿茶含有维生素 C，平均两小杯茶水中维生素 C 的含量相当于一杯橙汁的含量；另外含有茶多酚和儿茶素，能防止坏血病；还含有抗菌物质及氟化物。有研究表明，绿茶对预防肺癌、食管癌和龋齿很有效。

3. 吸烟与健康

三十多年来，医学界就吸烟对人体健康的影响作出了很多临床及病理研究，发现吸烟与肺癌、心脏病、支气管炎、胃溃疡等多种疾病有极大关系。吸烟对人体危害的事实，已被医学界和有识之士所接纳。

4. 养生健康歌

六十七十不算老，延年益寿有诀窍。
晨起一杯温开水，以步代车走市郊。
甩手踢腿转转腰，每天做套保健操。
吃罢早餐散散心，听听广播看书报。
中饭宜精吃得好，晚餐清淡勿过饱。
少油低盐高蛋白，豆腐蔬菜好食肴。
不抽烟来少饮酒，提神活血又醒脑。
家务事要动动手，市场天天瞧一瞧。
发现小病早查治，防癌防毒防感冒。
勤用脑来多思考，增强智力缓衰老。
听听信息访亲友，剧场影院乐逍遥。
静心处事排干扰，心胸豁达莫烦恼。
寄语后代看今朝，健康长寿人不老。

5. 养生三字经

人到老，莫烦恼，忧愁多，催人老。
常锻炼，抗衰老，量力行，莫过劳。
经常笑，变化少，心胸宽，寿自高。
善交往，广爱好，心情畅，睡眠好。
遇事忍，不急躁，多谦让，少烦恼。
调饮食，莫过饱，身体健，疾病少。
心不顺，养花草，听音乐，怒气消。

勤动笔，读书报，常用脑，记性好。

三字经，要记牢，保健康，乐陶陶。

6. 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。

7. 心血管疾病的预防

(1) 少喝冷饮，防止心肌梗死被诱发。短时间内连续喝三杯冷饮，心脏病患者的心电图就会出现异常，有诱发心肌梗死的危险，因此要少喝冷饮。

(2) 午睡小憩，只要有 30 分钟的午睡，就可使心肌梗死的发病和死亡危险减少 30%。不过，午睡应在餐后半小时进行。

8. 老年性肺气肿能自我防治吗

回答是肯定的。具体措施如下：

(1) 增强机体抵抗力，预防感冒，积极治疗上呼吸道感染、慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病，防止其发展成为肺气肿。

(2) 严格戒烟，否则会加速慢性支气管炎的进程。如果已患肺气肿，不戒烟会加重肺气肿病情。

(3) 对吹奏职业者及在粉尘污染严重环境下工作的人员，应加强劳动保护。

(4) 练习腹式呼吸，自编自做呼吸体操，长期坚持，可获得改善肺功能的功效，是治疗肺气肿的有效方法。

9. 感冒应如何预防

预防感冒首先要隔离患者，减少感染源。健康者要少到公共场所活动，减少集会及其他群体活动，从而减少相互传播的机会。在流行区或接触感冒患者时，应该戴口罩，服用板蓝根冲剂有一定的预防作用。注意谨防着凉，避免劳累，合理安排日常生活。增强体质，积极治疗常见老年疾病，提高防御感冒的能力。一旦感冒，要及时治疗。

10. 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。

11. 老年人肺炎如何预防

- (1) 积极治疗上呼吸道感染、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病等疾病。增加营养，加强呼吸功能的锻炼，增强机体抵抗力。
- (2) 由于老年人肺炎的症状不典型，容易误诊，在临床上遇到可疑患者时要及时拍胸片，早期诊断、早期治疗是提高疗效的关键。
- (3) 老年人肺炎患者发热、出汗、呼吸增快，因此体内水分易丢失，所以，应根据病情进行补液，给机体适当补充水分。
- (4) 根据不同的病原菌，合理选用抗菌药物治疗。

12. 慢性阻塞性肺疾病的预防

预防首先是戒烟，注意保暖，避免受凉，预防感冒，改善环境卫生，增进营养，消除及避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的的影响。注射肺炎球菌疫苗和流感疫苗对预防慢性阻塞性肺炎急性加重有一定作用。

13. 慢性胃炎应如何预防

有效地预防慢性胃炎应从保护胃黏膜、防止其病变开始。

(1) 患有急性胃炎者不可掉以轻心，应积极治疗并彻底治愈以防转变为慢性。

(2) 饮食要有规律，定时定量，冷热适度，避免过饱过饥，食物宜软、低盐、易消化，忌食辛辣刺激之物，戒烟酒，少喝浓茶或咖啡，养成良好的饮食卫生习惯。

(3) 在治疗其他疾病的过程中，尽量少用或不用对胃有刺激的药物，如水杨酸钠、消炎痛和阿司匹林等，可选择其他药物替代或在饭后服用。

(4) 心理因素也会影响消化系统，在日常生活中老年人还应避免抑郁、动怒，以免肝气犯胃，应保持乐观的心态和豁达的心胸，多参加一些有益身心的社会活动。

(5) 注意劳逸结合，适当锻炼身体。

14. 胃溃疡患者如何自我保健

胃溃疡是多发病、慢性病，易反复发作，呈慢性经过，因而要治愈胃溃疡，需要一个较为艰难持久的历程。患者除了配合医护人员进行积极治疗外，还应做好自我保健。

(1) 必须坚持长期服药：由于胃溃疡是个慢性病，易复发，要使其完全愈合，必须坚持长期服药。切不可症状稍有好转，便骤然停药，也不可服用某种药物刚过几天，见病状未改善，又换另一种药。一般来说，一个疗程要服药4~6周，疼痛缓解后还得巩固治疗1~3个月，甚至更长时间。

(2) 避免精神紧张：胃溃疡是一种典型的身心疾病，心理因素对胃溃疡影响很大。精神紧张、情绪激动，或过分忧虑对大脑皮层产生不良的刺激，使得丘脑下中枢的调节作用减弱或丧失，引起植物神经功能紊乱，不利于食物的消化和溃疡的愈合。保持轻松愉快的心境，是治愈胃溃疡的关键。

(3) 讲究生活规律，注意气候变化：胃溃疡患者生活要有一定规律，不可过分疲劳，劳累过度不但会影响食物的消化，还会妨碍溃疡的愈合。溃疡患者一定要注意休息，生活起居要有规律。溃疡病发作与气候变化有一定的关系，因此溃疡患者必须注意气候变化，根据节气冷暖及时增减衣被。

(4) 注意饮食卫生：不注意饮食卫生、偏食、挑食、饥饱失度或过量进食冷饮、冷食，或嗜好辣椒、浓茶、咖啡等刺激性食物，均可导致胃肠消化功能紊乱，不利于溃疡的愈合。注意饮食卫生，做到一日三餐定时定量、饥饱适中、细嚼慢咽，是促进溃疡愈合的良好习惯。

(5) 避免服用对胃黏膜有损害的药物：如阿司匹林、地塞米松、强的松、消炎痛等对胃黏膜有刺激作用，可加重胃溃疡的病情，应尽量避免使用。如果因疾病需要服用，应向医生说明，改用其他药；或遵医嘱，配合一些辅助药物；或放在饭后服用，减少对胃的不良刺激。

(6) 消除细菌感染病因：以往认为胃溃疡与胃液消化作用有关，与神经内分泌机能失调有关，因而传统疗法是制酸、解痉、止痛。近年据有关学者研究发现，有些胃溃疡是由细菌感染引起的，最常见的是幽门螺杆菌。这类患者必须采用抗生素治疗。

15. 老年人便秘怎样自我预防

- (1) 老年人要注意养成良好的排便习惯，坚持每天按时排便，强化排便的条件反射。
- (2) 坚持运动锻炼，减轻腹、肠壁肌肉衰退。坚持用手按摩腹部，以增强肠道蠕动。
- (3) 积极治疗与便秘有关的疾病，如脑血管、脊髓的疾病、痔疮、肠癌等。
- (4) 老年人饮食应粗细搭配，多吃蔬菜、水果，适当吃一些核桃仁、黑芝麻、蜂蜜、香蕉等润滑大便的食品或水果。
- (5) 适当服用一些润便药物，如麻仁滋脾丸、番泻叶、果导等。
- (6) 必要时可用生理盐水、肥皂水灌肠。

16. 怎样预防低血糖

- (1) 胰岛素、口服降糖药应定时按量注射、服用。
- (2) 准时就餐，若不能按时进餐，应在进餐时间吃点水果、果汁或饼干等。
- (3) 不宜空腹运动，如果运动前血糖小于 5.6 mmol/L 时要吃点心，运动量要恒定。
- (4) 随身携带小食品和糖尿病介绍卡。
- (5) 少量饮酒的话，注意勿空腹时饮。
- (6) 遵从糖尿病医生指导，接受教育，合理治疗，防治低血糖发生，特别要避免反复发生低血糖。

17. 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。

18. 糖尿病患者旅行应注意什么

(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。

19. 如何预防高血脂

(1) 改变不良习惯预防高血脂。

(2) 戒烟忌酒：香烟中的尼古丁能使周围血管收缩和心肌应激性增加，使血脂升高，所以吸烟者最好要戒烟。喝酒一定要注意适量，不可酗酒。

(3) 适当运动减轻体重：控制体重是预防血脂过高的重要措施之一。除饮食控制外，提倡坚持体育锻炼，如慢跑、五禽戏、太极拳、打乒乓球等，都是很好的运动方式。

(4) 提倡适量饮茶：适量饮茶能消除饮食油腻而起到控制高血脂的作用。但过多喝浓茶，会刺激心脏，使心跳加快，对身体有害。

(5) 饮食合理很重要。

(6) 控制饮食对高血脂的防治是十分重要的。高血脂患者饮食要以低脂、低胆固醇、适量蛋白质的食物为宜，提倡清淡饮食，但也不宜长期吃素，否则营养成分不完善，反而会不利于身体健康。

(7) 平时要注意限制高脂肪、高胆固醇类饮食，如蛋黄、鸡肝、黄油等的摄入，脂肪摄入量每天限制在 30~50 克。糖类食品也要限制，不要经常吃甜食和零食。还要减少食用红色肉类和奶制食品，多吃蔬菜、水果、豆类和鱼类。注意低盐饮食，食油宜用豆油、花生油等植物油。每顿饭都要吃得适量，不要暴饮暴食。

(8) 另外有许多天然药物和食品具有较好的降血脂作用。

如山楂、丹参、泽泻、首乌、荷叶、绞股蓝、银杏叶等，这些药物和食品可以单味煎水，代茶饮用，有较好的降脂作用。

20. 脂肪肝应如何预防

(1) 避免过度饮酒：酒精性脂肪肝是脂肪肝中最常见的类型之一。有人统计，如果每天饮酒 200 克，连续半个月就可发生脂肪肝；如连续饮酒 15 年，约有 15% 的脂肪肝发展成肝硬化。特别有些人喜饮高度白酒，且饮酒时吃菜很少或不吃菜，就更加速了酒精的吸收，长久如此必会发生脂肪肝。所以饮酒要节制，如已患有脂肪肝，一定要彻底禁酒。

(2) 讲究饮食合理：长期进食高糖、高热量或高脂肪的饮食，可使体重过度增长形成肥胖，血中胆固醇尤其是三酰甘油逐渐增加，会导致营养性脂肪肝的发生。故应控制糖类和脂肪的摄入，多进食些蔬菜、水果，同时注意高蛋白质饮食的补充。

(3) 卵磷脂的作用：预防脂肪肝必须重视 B 族维生素的摄取，在 B 族维生素中，具有预防脂肪肝功效的物质是胆碱，而胆碱存在于卵磷脂中。卵磷脂是人体细胞膜的主要成分，兼有亲水性和亲油性，可以让水和油充分地结合在一起，从而使积蓄在肝脏的脂肪融化，从而有效避免脂肪肝的产生。大豆、鸡蛋黄、鱼类、芝麻、核桃等食物中都含有较多的卵磷脂。

21. 骨质疏松症是否可以预防或治疗

许多治疗可以预防骨质疏松和骨质疏松引起的骨折。如果你的骨密度降低或出现了脆性骨折，就需要进行治疗。

22. 患了骨质疏松是否要放弃一切运动或嗜好

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。

23. 骨质疏松症的预防

骨质疏松症的发生与许多因素有关。有些因素是无法改变的，例如遗传因素、民族、地理环境等。还有一些是可以自我控制的。强调几点：

(1) 预防骨质疏松症要从儿童时期做起，提高峰值骨量，增加抗骨质疏松的储备能力，进而延缓骨质疏松的发生，或减轻其程度。

(2) 重视蛋白质、维生素（特别是维生素D）和钙磷的补充，改善膳食结构，多摄入富含钙质的食物。

(3) 重视运动与健康的关系，自幼养成每日适度运动的良好习惯，贯穿一生。

(4) 多接受日光浴：上午9~10时、下午4~7时，阳光中紫外线A光束增多，是储备体外“阳光荷尔蒙”——维生素D的大好时间。

(5) 改变不良的生活习惯，不吸烟，不大量饮酒。

(6) 某些药物对骨代谢有不良影响，用药时要权衡利弊，不随意用药，不滥用药物。

24. 急性脑血管病如何预防

(1) 防治和减少各种危险因素的发生：如预防高血压、高血脂、糖尿病的发生，饮食以清淡为主，不吸烟，少饮或不饮酒，每天保持一定时间的户外活动。

(2) 如已患上上述疾病，要及时控制治疗。

(3) 如出现前面所述相关症状，要及时到医院就诊。

25. 预防脑卒中的食物有哪些

牛奶、绿茶、鱼肝油、海鱼、鲤鱼、玉米、小米、燕麦；香蕉、柑橘、苹果、柚子、西瓜；蘑菇、黑木耳、核桃、花生、山楂、鲜枣；黄豆、黑豆、蚕豆、毛豆等及豆制品；土豆、红薯、山药；竹笋、茄子、胡萝卜、洋葱、大蒜、姜、西红柿；油菜、菠菜、韭菜等绿色蔬菜；海带、海蜇、海虾；红葡萄酒等。

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。