

献给所有老年人的健康生活自助指南



老年人不生病 的生活方式

赵月芹◎著

父母的健康，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。

健健康康过百岁，快快乐乐养天年，
掌握全新健康理念，打造优质老年生活，
做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人。

中国华侨出版社

献给所有老年人的健康生活自助指南



老年人不生病 的生活方式

赵月芹◎著

父母的健康，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。

健健康康过百岁，快快乐乐养天年，
掌握全新健康理念，打造优质老年生活，
做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人不生病的生活方式 / 赵月芹著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5113-0082-9

I. 老… II. 赵… 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(2009)第164842号

• 老年人不生病的生活方式

著 者 / 赵月芹

责任编辑 / 王 晖

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 16 字数 / 210千

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

书 号 / 978-7-5113-0082-9

定 价 / 28.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

生活中，人们只有在生病的时候才会发觉，原来健康对于人们的生活是那么的宝贵！毋庸置疑，祛除疾病会消耗掉大量的金钱，而且更为惋惜的是还会消耗掉大量宝贵的时光并使自己陷入痛苦之中。因此，相对而言，在日常生活中积极地预防疾病就显得是那样的明智了，因为这将为人们节省大量的财力、精力和时间。尤其是对那些更容易被疾病侵扰的老年人来说，如何能够让自己不生病，或者少生病，则更需要老年人用积极健康的生活方式来应对了。

随着社会的发展，我国已进入老龄化社会，预计到2010年，我国60周岁以上的老年人将达2亿，老龄化已经成为社会的焦点问题。普及老年人的健康知识，不仅是我国社会文明的发展需求，也是每个中华儿女应尽的义务。

每个老年人都希望自己拥有一个健康的身体，因为只有拥有健康的体魄，才能拥有一个幸福快乐的晚年。老年人历经生活的艰辛，劳累几十载，的确需要有一个平静幸福的晚年来安享。

由此，为人子女要尽孝悌之道，就要对自己父母的健康负责。而对父母最大的孝敬，不是等父母生病了再为他们救治，而是要让疾病永远远离他们身边。

本书以老年人的健康长寿为宗旨，从饮食、养生、心态、运动、两性等多个方面总结出若干条经验，教导老年人如何预防疾病，从而帮助



老年人建立正确的健康意识以及在生活中养成不生病的生活方式。全书面向普通大众，行文亲切易懂，内容实用丰富，能让老年人很快了解健康的真谛，是老年人健康的良师益友。

本书的目的是帮助广大的中老年人积极预防疾病，尽早消除潜藏在肌体中的病因，做到未病先防，小病自医，实现强身健体和延年益寿的预期效果，并带给大家一种全新的健康生活方式，即在平时更多地关注健康和养生，而不是等到有病上身了才花费时间和精力去关注它。

另外，还需说明的是，如果老年人的身心不是“未病”状态，而是急病、重症或疑难杂症，那么此时应该及时到医院相应关部门确珍治疗。“急病到医院，未病自己防”，这样才能确保老年人的身心健康，这才是健康专家所倡导的科学、理性的养生保健之理念和方法。

最后，祝愿天下所有的老年人都拥有不生病的生活方式，从而拥有健康的晚年，安享晚年的美好时光！



前 言

第一章 药补不如食补：食物也可以用来治病

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 老年人饮食保健基本原则 / 003 | 预防老年痴呆的食品 / 017 |
| 老年人不宜多喝牛奶 / 006 | 具有抗癌作用的水果 / 018 |
| 老年人早餐宜忌 / 007 | 老年人要常喝药粥 / 020 |
| 老年人饮茶宜清淡 / 008 | 老年人如何开胃 / 021 |
| 老年人平时应多喝水 / 009 | 夏天常吃鸭肉不上火 / 023 |
| 老年尿频应多吃哪些食物 / 011 | 夏日解暑养生方 / 023 |
| 老年人吃水果要有选择 / 012 | 秋天老年人饮食要点 / 025 |
| 降血脂食品要常吃 / 013 | 冬季老年人饮食原则 / 026 |
| 老年人最益常吃的几种食物 / 015 | 单吃是营养，混吃是毒素 / 027 |



第二章 治病不如防病：预防疾病于未然

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 老年人春季生活保健常识 / 033 | 如何预防老年性白内障和青光眼 / 047 |
| 老年人夏季养生注意事项 / 036 | 老年痴呆症的预防方法 / 048 |
| 老年人秋季养生注意事项 / 037 | 如何预防中老年猝死 / 049 |
| 老年人冬季养生注意事项 / 039 | 老年人口腔保健 / 051 |
| 如何预防中暑 / 040 | 老年人特殊的营养要求 / 053 |
| 如何预防感冒 / 042 | 老年人养生宜嘴勤 / 054 |
| 高血压早期症状和预防 / 043 | 老年人最易生病的时刻 / 056 |
| 如何预防低血压 / 045 | 警惕老年人上消化道出血 / 057 |
| 如何预防脑血栓 / 046 | |

第三章 养生重在养心：心理调节至关重要

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 老年人的养心之道 / 061 | 发怒是典型的慢性自杀 / 068 |
| 正视老年人的真正需求 / 062 | 远离老年抑郁，警惕性情突变 / 070 |
| 老年人心理健康标准 / 064 | 老年人如何正确对待疾病 / 072 |
| 经常性情绪冲动有害身体健康 / 065 | 老年人如何应对更年期 / 073 |
| 过度紧张透支健康 / 067 | 老年人也要防网瘾 / 075 |



养心务必要养德 / 076

四季养心之道 / 078

黄昏恋心理解析 / 081

关爱空巢老人 / 083

要读懂空巢老人的潜台词 / 085

老年人如何预防精神衰老 / 086

老年男性退休后心理调适 / 088

别伤害老年人的自尊心 / 090

丧偶老人如何心理调适 / 091

第四章 生命在于运动：科学锻炼延年益寿

老年人锻炼注意事项 / 095

运动锻炼要因病而异 / 097

避免运动的不良习惯 / 099

娱乐抗衰六法 / 102

“饭后百步走”该怎么走 / 103

步行，最安全的老年运动 / 105

擦胸揉腹能延年益寿 / 107

老年人春季保健原则 / 109

老年人夏季锻炼要点 / 111

老年人秋季强身要“四戒” / 112

老年人冬季健身四要点 / 113

老年人旅游保健要点 / 114

老年人跳舞有禁忌 / 116

保龄球健身法 / 117

五禽戏健身法 / 118

福寿操健身法 / 120

倒走健身法 / 121

老年人柔韧性锻炼 / 122

穴位按摩可有效提高免疫力 / 124

老年人要常做防老操 / 126

无汗运动也健身 / 128



第五章 养成生活好习惯：切莫打乱生物钟

- | | |
|------------------|---------------------|
| 睡前保健四良方 / 133 | 常睡软床不利健康 / 146 |
| 老人睡眠留心四个错 / 134 | 晨练后不宜睡“回笼觉” / 147 |
| 老年人睡眠十忌 / 135 | 谨防电视综合征 / 148 |
| 快速入梦五大妙招 / 137 | 改善老年人睡眠质量的方法 / 150 |
| 午睡半小时益寿又延年 / 139 | 老年人卧室莫放钟 / 151 |
| 起床时的注意事项 / 140 | 正确对待老年人的性心理 / 152 |
| 晚睡晚起有害健康 / 141 | 老年人如何过性生活 / 153 |
| 老年人勿熬夜 / 143 | 老年病人性生活需要注意事项 / 154 |
| 老年人对付失眠的诀窍 / 145 | 夫妻分床利健康 / 155 |

第六章 留意身体信号：及早发现及早治疗

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 24小时健康自检 / 159 | 排便带血可能和痔疮有关 / 167 |
| 定期体检是对自己健康的负责 / 161 | 背部撕裂疼痛应就诊 / 168 |
| 老年人体检注意事项 / 162 | 警惕老年人吞咽困难 / 169 |
| 老年人健康体检自查 / 163 | 警惕急性呼吸短促症状 / 170 |
| 亚健康的表现及对策 / 165 | 足后跟行走痛是发炎征兆 / 171 |



老年人得了抑郁症怎么办 / 172

腰背疼痛警惕内脏 / 173

下肢寒冷可能是病兆 / 174

老年斑的形成与预防 / 176

老年人干咳须早检查 / 178

老人不能凭感觉辨疾病 / 178

五官是健康的晴雨表 / 180

从舌苔看身体的健康状况 / 181

慢性支气管炎的症状 / 182

心绞痛的症状 / 182

糖尿病的症状 / 183

脑血栓的症状 / 184

脉管炎的症状 / 185

冠心病的症状 / 186

老年人与癯病 / 187

第七章 健康来自平常细节：老年人的健康生活小常识

老年人要注意时常检测血压 / 191

腿足保健方法七种 / 192

晨练不宜穿纯棉衣服 / 194

老年人不宜常用凉水冲脚 / 195

“返老还童”现象值得警惕 / 196

注意细节，让你有一口好牙 / 197

老人噎食如何紧急处理 / 199

自我按摩保健法 / 200

老年人腿脚保健八法 / 202

老年人应重视口腔保健 / 204

老年人的耳朵保健 / 206

冬季皮肤保健要点 / 207

老年男性侧坐可预防前列腺病 / 209

老年人腰部保健要点 / 210

老人忌做的七种危险动作 / 210

老年人如何提高生活质量 / 212



老年人慎用清热药物 / 213
老年人维生素该怎么补 / 214
老年便秘喝酥油 / 216

晚餐食多易生病 / 217
老年人怎样能减少腹胀 / 219

第八章 居家健康好环境：环保才能身体好

老年人房间布置要点 / 223
老年人居家不宜铺地毯 / 225
老年人居室空调要常洗“澡” / 226
严防老年人居室污染 / 227
老年人卧室电器不宜集中摆放 / 228
老年人警惕家庭衣物隐藏病菌 / 230

老年人内衣有讲究 / 232
老年人家庭病房布置 / 233
饮水机应经常消毒 / 236
适宜于居室摆放的花草 / 237
家居保洁的十大方法 / 239
清除家中的卫生死角 / 241

第一章



药补不如食补

食物也可以用来治病



老年人饮食保健基本原则

人体像一部机器，需要适时地保养，才能够好用、耐用。营养不良，免疫力变差，感染性疾病如肺炎增加，影响疾病复原；但若营养过剩，饮食偏差，体重过重，则罹患慢性病的机会就会增加，可见营养对于保健的重要性。因此如何正确饮食，维持良好的营养状态，以拥有健康，快乐生活是饮食保健的目标。

下面的原则和建议，你应该作为健康饮食的基础：

1. 食物多样化

经健康专家长期研究发现，长时间食用同一种食物会引起食物的过敏反应，这将会引起“味觉疲劳”，并导致饮食过量。如果你的日常饮食食谱多样化，这不但会促进营养元素的平衡吸收，而且你也可以更加放心地享受你所喜欢的各种食物了。

2. 营养均衡

可确保摄取到维持健康所需的各类营养素。老年人基础代谢下降，机体功能减弱，活动减少，能量的需要比一般成人低。应根据个人生活特点、饮食习惯、体力活动强度及身体状况适时进行调整。评价能量出入是否平衡最简单的方法就是测量体重。

(1) 每天都要吃水果、蔬菜、油脂、五谷、肉鱼豆蛋奶，并且经常轮换选择，不要每餐重复吃相同的食物。

(2) 适量摄取热量，以维持理想体重为原则。

(3) 摄取足够的优质蛋白质，如奶类、豆浆、鱼、瘦肉。

(4) 不偏食、不暴饮暴食。少量多餐。



3. 食物品种多样化

任何一种食物都不可能含有人体所需要的各种营养素，合理的膳食包括谷类、奶豆类、动物性食品、蔬菜及水果、油脂类。粗细搭配，少吃碾磨过精的粮食，多食富含纤维的全谷类、薯类等食物，多选深绿色、橙黄色新鲜蔬菜。

4. 多蔬果

可获得纤维质、矿物质、维生素，预防便秘，增加胆固醇排泄，增加身体抗氧化能力。

(1) 多选用深绿色或深黄红色蔬果，维生素含量较丰富。

(2) 可用果汁机搅碎、或剁碎、或煮烂，连同菜渣一同食用。

5. 多喝水

帮助体内废物排泄，预防及改善便秘。

(1) 每天应该摄取6~8杯水。

(2) 我们不反对喝少量咖啡，它对集中精神确实有相当好的效果。但是，我们还是积极推荐用喝茶来代替喝咖啡。因为，实验已经证明了在咖啡中含有大量的咖啡因，但红茶的咖啡因含量仅为咖啡的1/3，绿茶的咖啡因含量仅为咖啡的1/4。此外，茶中还含有很多其他的健康成分。当然，在临睡前也不宜喝浓茶，以免影响营养素的吸收及睡眠。

(3) 睡前减少喝水，以免频尿而影响睡眠。

6. 少油

由于分解脂肪酵素及胆汁分泌量减少，油腻食物不易消化；而且高脂肪饮食与肥胖、脂肪肝、心血管疾病与某些癌症有密切关系；摄取过多的饱和脂肪及胆固醇更是造成心血管疾病的主要因素之一。

(1) 少吃肥肉、五花肉、肉燥、香肠、核果类等脂肪量高的食物。

(2) 少吃油炸、油煎、油酥食品、奶油蛋糕、巧克力等。

(3) 肉类应选用瘦肉，去皮的鸡鸭肉，去皮的蹄膀等。

(4) 采用清蒸、红烧、卤、水煮、凉拌、熏烤等烹调方法，以减少



用油量。

(5) 蟹黄、鱼子、内脏、蛋黄等胆固醇高，不宜大量食用。

7. 少糖

老年人常有葡萄糖耐受不良现象，且糖除了提供热量外，几乎不含其他营养素，又易引起肥胖。

(1) 多选用五谷根茎类食物，少吃精致糖类，如蜂蜜、炼乳、甜食及可乐、汽水等加糖饮料。

(2) 甜食宜放在一餐之末，以免影响食欲、降低营养素之摄取。

8. 味道要淡

味觉、嗅觉灵敏度减退，口味变重，而过多的食盐与高血压的发生有密切的关系。

(1) 多摄取新鲜食物，少吃盐渍、腊味或罐头等盐分高的食品。

(2) 采用烤、熏、蒸的烹调方式，以保存食物的鲜味。

(3) 利用具有酸味（如白醋、柠檬、苹果、菠萝、蕃茄），甘美味（如香菇、海苔），香辛料（如胡椒、芫荽、香椿、葱、姜、蒜、芥末）等材料调味，以减少用盐量。

(4) 减少使用盐水浸泡食物及水果。

9. 饭菜要烂

老年人的牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。因此，饭菜需要软一些、烂一些，以利于老年人的消化和吸收。

10. 适量饮酒

适量饮酒能够促进血管健康，从而减少心脏病和中风的几率。但是，尽管酒在科学上不是碳水化合物，但其在人体内的新陈代谢的机理是相同的，同样有较高的升糖负荷。老年人最好不饮酒，即使饮酒也应限量。

11. 吃早餐，多进餐

你一定不要忽略了每天的早餐，否则会出现疲劳和导致低血糖。最



好是吃健康的早餐，并且用少吃多餐来代替暴饮暴食，这样可以有效避免老年人消化系统负担过重，并且能够尽量减少胰岛素波动，从而避免体内对胰岛素的抵抗和对碳水化合物的强烈需求。

12. 良好的就餐环境，注意饮食卫生

最好不要让老人单独进餐，家人的陪同，愉快的气氛，均有促进食欲的作用。选用新鲜、无污染的食物。

老年人不宜多喝牛奶

老年人体内甲状旁腺激素的分泌过盛与性激素的日渐减少，导致体内钙吸收障碍。同时，老年人膳食中钙的摄入量又不足，以致发生骨质中钙的不断流失，而造成骨质疏松，骨骼变脆，易发生骨折等症状。所以，老年人要注意补钙。

牛奶，以其营养丰富、含钙量高、机体吸收利用率高等优点被全世界公认为重要的补钙食物来源。但意大利科学家最近研究发现，老年人过多地饮用牛奶补钙得不偿失，因为牛奶能促使老年性白内障的发生。其原因是牛奶含有5%的乳糖，通过乳酸酶的作用，分解成半乳糖，极易沉积在老年人眼睛的晶状体并影响其正常代谢，而且蛋白质易发生变性，导致晶状体透明度降低，而诱发老年性白内障的发生，或者加剧其病情。

因此，老年人为防止缺钙，不要把牛奶作为补充钙的唯一来源。既可以选用乳酸钙、葡萄糖钙、维生素D等药物，也可以选用虾皮、虾米、鱼类、贝类、蛋类、肉骨头、海带及田螺、芹菜、豆制品、芝麻、红枣、黑木耳等含钙高的食物来补钙，以天然食物为最佳。