



中老年 自我保健 知识

孟凡 编著

人民出版社

☆中老年自我保健知识☆

编者说明

一、本书是1989年在中共中央党校老干部办公室主办的《老年健康之友》的基础上重新补充加工编辑的。《老年健康之友》1990年创刊之后，以简洁明了、生动活泼的方式，准确快速地传递医疗保健信息，深受读者的欢迎。同志们说：原以为卫生科普宣传是医务人员的事，现在由中老年人自己参与，这是卫生科普宣传的一条新路子，符合医学发展的趋势。本书是在读者的普遍要求下编辑而成的。

二、本书的宗旨是：宣传医疗以“预防为主”的方针，促进身体健康，提高中老年人的生命质量，以达到延年益寿的目的。其主要内容是：中老年人卫生保健知识的文摘和精品荟萃。稿件选自全国有关报刊，对文字做了必要的加工，可以说，本辑是众多医务工作者、报刊编辑人员、文摘工作者集体智慧的结晶。为尊重作者权益，书中的文章凡查有作者姓名及报刊名称的都一一加以注明。

三、本书的编写方针是：求实、求精、求新、求全。求实即针对中老年人的实际情况，信息力求准确，文字力求通俗易懂；求精即资料精选精编，编排时加上按语，力求有序醒目；求新即重点介绍国内外最新医疗保健信息；求全即适当介绍医学界的不同意见，力戒片面性，强调辩证运用，以防对号入座，对仍有参考价值的旧资料也酌情采用。

四、凡涉及有关中老年医疗保健知识，诸如内科、五官科疾病的防治，有关饮食保健、妇女保健知识等，今后将根据需要陆续汇

编专集。

五、本人今年 81 岁，曾于 1987 年患急性心肌梗塞，是高龄重病老人了。十多年来，我之所以能几次从死亡边缘走出来，至今保持旺盛的生命力，除医护人员的治疗外，主要依靠自己初步掌握了一些自我保健知识。此书是我不间断地进行学习摸索的结果，是我晚年奉献给中老年同志的一份小小的礼物。我是医学外行，知识有限，虽然在编辑过程中认真地向专家求教，但疏漏在所难免，敬请读者批评指正。

六、在编辑、出版过程中，曾得到中共中央党校老干部办公室的积极支持和校内外有关医务人员的热情帮助，特别是安贞医院洪昭光教授，在百忙之中审阅原稿并提出了指导性意见，还为本书写了“序”。对此，一并表示诚挚的谢意！

孟 凡

2000 年 5 月

☆中老年自我保健知识☆

序

健康长寿自古以来就是人类最美好的追求，也是人生和社会最宝贵的财富。

在迎接 21 世纪曙光时，“健康老龄化”，“提高生活质量”，“健康享受每一天”，已成为各国人民关心的热点和新时代文明程度的标志。

那么，健康是什么呢？

1953 年世界卫生组织的主题口号是“健康就是金子”。而莎士比亚则说：“健康比金子、钻石更珍贵。”

健康是怎么得来的呢？

2400 年前，古希腊名医、医学之父希波克拉底就精辟地指出：“阳光、空气、水和运动，这就是生命和健康的源泉。”他还指出：“病人的本能就是病人的医生，而医生是帮助本能的。”

这对当今许多痴迷于保健补品，热衷于高精尖仪器的人来说无疑是一剂真正的良药。

其实，在 2000 多年前，我国“黄帝内经”已有“上工治未病”，“圣人不治已病治未病”的记载，其哲学内涵与西方“一分预防胜过一打治疗”的谚语有异曲同工之妙。

据世界卫生组织报告：当前人口死因的三分之一是由于慢性非传染性疾病所致。在影响慢性病的各项因素中，遗传因素占 15%，生活方式占 60%，而医疗因素占 8%。也就是说，生活方式才是健康的决定因素。

1992年,《维多利亚宣言》明确提出健康的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡,并指出:若能遵照健康四大基石,人类可平均增寿10年,超过了消灭肿瘤或消灭心血管病的增寿年限。在美国,要从医疗方面使人口预期寿命延长一年,需要成百上千亿美元的投入,而从健康教育入手,则卫生经济学的“投资效益比”要好得多,正是“大道至简至易”。今年,1.16万亿美元的国民医疗卫生开支深深困扰着富有的美国,这也是他们大力开展全国健康教育,全民健身运动的原因之一。

在我国这样的发展中国家,情况更应如此。据测算,1997年底我国高血压患者为1.1亿人,脑卒中幸存者600万人,其中75%不同程度地丧失劳动力,给个人、家庭、社会带来的痛苦和损失无法估量。而据美国芝加哥研究,健康生活方式可使高血压发病减少55%,脑卒中减少75%。如若这样,则我国高血压患者将不是1.1亿人,而是5000万人,脑卒中幸存者将不是600万人,而是150万人,这才是一个真正的功在当代,利泽千秋,造福人民的伟业。

正是从这个角度出发,卫生宣传,健康教育的普及真正是有利国利民的现实意义及深远意义。孟凡同志正是根据这一指导思想编写这本书的,他在传播卫生科普知识,以及在这一传播的深度和广度上都做了可贵的探索和贡献。

孟凡同志年逾八旬,1938年参加革命,新中国成立后在中央党校长期从事理论教学和研究工作,是我国社会科学情报学界的前辈。1982年离休后,曾任中国统一战线理论研究会常务理事、中国情报信息学会副理事长,现任学会顾问及党校系统文献信息学会顾问。从1989年起至今,他曾先后面临着急性心肌梗塞、心力衰竭、高度怀疑巨块型肝癌的严重威胁,在与疾病进行顽强斗争的同时仍然生命不息,战斗不止,把精力倾注于抗衰老的研究,致力于卫生科普宣传,十年如一日,锲而不舍,坚持不懈,取得了显著的

成就。

早在 1989 年他在北京工人疗养院疗养时，就创办了以卫生科普宣传为主的《西二之友》，推动疗养院卫生科普宣传的开展；1990 年他又在中央党校老干部活动中心创办了以宣传老年自我保健知识为主要内容的《老年健康之友》（由老干办主办，孟凡负责全部编辑工作），十年来风雨无阻，从未中断。本书就是在广泛采集各种医学科普信息的基础上，在几次住院期间加工定稿的，它根据国内外和我国医疗科技发展的新趋势，以提高中老年自我保健能力为中心，分别就有关问题作了系统的介绍，既博采众长，又独具特色，贴近生活，实用性强，深入浅出，喜闻乐见，体现了丰富内容与活泼形式的统一。这是中老年人自我保健知识的通俗读物，也可作为家庭保健必备参考书。

我为本书的出版而庆贺！愿本书给所有中老年朋友带来健康、欢乐和幸福，使人人达到“健康七（十）、八（十）、九（十），百岁不是梦”，为中华民族 21 世纪全面振兴再作贡献。

全国心血管病防治科研所领导小组副组长
中国高血压联盟常务理事
北京安贞医院干部保健老年心内科主任
洪昭光

1998 年 7 月 22 日

内容简介

本书以中老年自我保健为中心,分别就健康的老龄化、中年保健、脑力劳动者保健、体育锻炼、心理健康、日常生活保健、饮食营养、春夏秋冬保健、防止现代病以及医疗知识、用药知识等十二个方面的问题,荟萃最新医疗信息和近年来卫生科普宣传的精品,经过浓缩加工和概括综合编辑而成。内容丰富、深入浅出,通俗易懂。集知识性、实用性于一体,不仅是老年人学习和自我保健的参考书,也是家庭必备的普及卫生科普知识的生活用书。



孟凡 男，1919年出生。山东莱州市人。1938年参加革命，1939年加入中国共产党，先后在胶东八路军、华东解放军从事敌军工作。1952年~1955年在中共中央马列学院学习，此后，在中共中央高级党校长期从事教学工作。1977年~1982年底先后任中央党校校刊编辑室副主任、理论研究室副主任，在胡耀邦直接领导下，协助创办中央党校理论刊物《理论动态》，参加思想理论战线的拨乱反正工作。1982年离休后，仍然一直为党校系统的社会科学情报事业而尽心尽力地工作。从1991年~1999年曾七次获得全国老干部、全国离休干部、先进个人，中共中央直属机关、中共中央党校、中央党校老干部优秀党员荣誉称号。

☆中老年自我保健知识☆

目 录

序	洪昭光 (1)
---------	---------

编者说明	(1)
------------	-----

健康掌握在自己手中	(1)
健康老人的现代标准	(1)
健康标准自我监测	(2)
长寿无秘诀 关键在自己	(3)
自愈：一种生命趋向	(7)
一切顺乎自然	(9)
值得重视的“健康公式”	(10)

健康的一半是心理健康	(12)
世界卫生组织提出心理健康的七项内容	(12)
世界卫生组织提出：“健康的一半是心理健康”	(12)
什么是“心理健康”	(13)
未来医疗保健趋势——用大脑为自己治病	(15)
21 世纪的健康主题：心理养生、心理治疗	(16)
健康的新概念——道德健康	(17)

哪些疾病与社会心理因素有关	(18)
情绪低落易加重心脏病	(19)
忘却时间 利用空间 摆脱孤独	(20)
重视心理状态对疾病的影响	(22)
知足者常乐 乐观者长寿	(24)
老人心理防护四句话	(25)
净化心理、宣泄情绪的良策	(27)
唠叨——女性的特殊保健法	(30)
幽默——家庭矛盾的润滑剂	(31)
“孙子疗法”	(31)
生命在于运动	(33)
肌肉饥饿是危害现代人健康的祸害	(33)
生命在于运动	(34)
老年人锻炼不能搬用年轻人办法	(35)
老年人锻炼要量力、适度	(38)
老年生活要慢半拍	(39)
交替运动	(40)
偶尔运动 有害无益	(41)
劳动代替不了运动	(42)
老年人运动的禁忌	(43)
老年晨练可别“起早贪黑”	(44)
健康秘诀之一：腿勤	(46)
世界卫生组织认为：散步活动要注意“357”	
散步（步行）——适合老年人的健身法	(47)
有慢性病的人行走要注意什么	(50)
饭后走好还是不走好	(51)
老年人慎做健身跑	(53)

最符合老年生理心理特点的太极拳	(54)
动以养身 静以养心	(55)
“爬楼梯”——简单易行的老年健身运动	(56)
门球运动健身益寿	(57)
游泳好 别逞强	(58)
您骑自行车吗	(60)
爬山与踏青	(62)
举手投足皆健身	(64)
美国专家提出：“最轻微运动”更健身	(64)
轻松运动能预防多种疾病	(64)
调整心境 随意运动	(66)
随处可寻的减肥法	(67)
日常生活中的健身活动	(68)
娱乐与养生	(70)
培养一种新兴趣	(71)
舞蹈是一种健身操	(73)
哪些人不易跳舞	(74)
唱歌等于练气功	(75)
家务劳动与健身	(77)
打打自己有好处	(78)
老年人坐立走卧也要讲姿势	(80)
久坐不好，沙发也不宜久坐	(81)
伸伸懒腰	(82)
六步放松操	(83)
编织缝纫也是锻炼	(84)
甩手、双脚跳起有益健康	(84)
擦背，按摩胸腹、太阳穴好处多	(86)

摩擦手掌和健身球的保健作用	(87)
脑勤者体健	(88)
大脑：发育最早衰退最迟	(88)
大脑细胞只开发了 10%	(89)
最新科学研究证明：老年不等于智力衰退	(90)
“生命在于运动”包括体育运动和脑力运动	(93)
勤奋者的寿命	(94)
健脑三举措：信念 脑锻炼 营养	(96)
科学养脑十三说	(97)
动脑者的饮食	(99)
大脑十七“怕”	(100)
熬夜——不健康的生活方式	(102)
紧张的脑力劳动也会导致心绞痛	(103)
伏案工作者应注意五种疾病	(104)
没有睡眠就没有健康	(105)
小议休息	(109)
打盹：人体精神“充电”	(110)
健康也从口入	(112)
与“吃”有关的疾病	(112)
健康也可从口入	(113)
一个美国医生的忠告	(115)
富裕带来的营养匮乏病	(118)
十种错误的营养观	(120)
人体需要哪些营养素	(121)
膳食宝塔——健康的金钥匙	(123)
一二三四五，红黄绿白黑	(125)

家庭饮食安全三要素	(127)
餐具卫生：现代生活的起码要求	(128)
谨防不锈钢餐具危害健康	(129)
消杀厨房里的害虫	(130)
生活与健康	(132)
人的生命延长和缩短取决于个人的生活方式	(132)
不良生活习惯是健康的大敌	(133)
按生物钟规律办事	(134)
三个“半分钟”和三个“半小时”	(136)
要善于保护自己	(138)
“从容地赶快，慢慢地着急”	(139)
日常生活中保健最佳时间	(140)
有碍健康的不良习惯	(143)
冷水脸、温水牙、热水脚	(145)
洗手——预防传染病的重要环节	(146)
老年人洗澡和洗头	(147)
长泡荧屏前易诱发“电视疾病”	(149)
50 种疾病与电视有关	(150)
看电视要注意自我保护	(151)
老年人不宜长时间打麻将	(152)
麻将与六种疾病有缘	(153)
最好不要卧床或入厕看书报	(154)
时令保健	(156)
季节与疾病	(156)
四季养生春为始	(157)
春天谨防旧病复发	(158)

老年人的春季保健	(160)
春困不是病	(161)
过分“春捂”反易受病	(162)
春天饮食养生法	(163)
老年人冬春保暖原则——“头凉脚暖”	(165)
老年人不宜“夏练三伏”	(166)
夏季养生贵在清	(167)
夏季须防三种时髦病	(168)
夏日饮食十要	(169)
夏季如何进补	(170)
老年人夏季饮食解暑七法	(171)
夏季生活保健六不宜	(173)
夏日生活常识	(175)
老年人摇扇驱暑好	(176)
秋季气候的特点	(177)
漫话“一场秋雨一场寒”	(177)
秋季要防哪些病复发	(179)
立秋之后防“秋燥”	(180)
秋令话保健	(181)
秋季养生活食补	(183)
“秋乏”——一种保护反应	(184)
冬季养生要义——“冬藏”	(185)
入冬老人六防	(186)
冬季应严防后半夜老人发病	(187)
寒流与猝死	(188)
冬日“五不宜”	(189)
老人冬季养生三宜	(191)
老人安全过冬要坚持多、开、高、少	(192)

“冬天戴顶帽 胜过穿棉袄”	(193)
冬季围围脖大有益	(194)
谨防现代都市病	(195)
专家告诫：谨防现代都市病	(195)
都市人，最好以步代车	(196)
现代城市人的紧张病	(197)
现代家庭不可忽视的环保问题	(199)
住高层楼房的利弊	(201)
室内污染是健康的大敌	(203)
减少厨房油烟污染	(206)
现代生活中“隐形杀手”——一氧化碳中毒	(208)
如何使用微波用品	(209)
电冰箱内栖息的罪魁——耶尔森氏菌	(212)
谨防洗衣机传播疾病	(213)
科学地看待电磁辐射	(214)
如何使用移动电话	(215)
哪些人不宜使用手机	(216)
“空调病”种种及对策	(217)
小心电话传播疾病	(220)
室内地毯病	(220)
查一查您家里坐躺有多少	(221)
消毒——家庭保健的重要手段	(223)
清洁剂——人体健康的潜在“杀手”	(224)
洗衣粉、洗发水使用不当危害健康	(225)
家用挥发剂可诱发心脏病	(226)
学点医疗知识	(227)

何为心身疾病	(227)
医学新概念“亚健康”状态被关注	(229)
老年人要警惕无症状性疾病	(230)
老年患病的特点	(232)
莫因“衰老”延误治疗	(233)
危害妇女健康的五种疾患	(234)
专家列举九个最常见的医学误区	(236)
医院可跑不可“泡”	(239)
病人读书 别“对号入座”	(240)
“久病成医”靠不住	(241)
“小病自治”不安全	(242)
找一位医生做朋友	(243)
没有疾病,也就没有健康	(244)
小病不医成大患	(245)
他死于自信	(247)
陈述病史,实事求是最重要	(248)
了解家族病助你防病	(249)
配合医嘱善意“隐瞒”病情	(250)
哪些病最宜看中医	(252)
当心“憋”出病来	(253)
人体内二十个秘密报警信号	(254)
健康的警告信号	(255)
疾病自测	(256)
“万一”面前不要慌	(259)
老年人在哪些情况下容易发生意外	(260)
家庭急救须注意“一看二听九戒”	(261)
对猝死病人怎样现场急救	(263)
输液当谨慎	(264)

专家告诫：注射 滥用不得	(267)
能吃药就别打针	(269)
如何消除打针引起的硬块	(270)
打针后勿揉针眼	(270)
养病卧床要注意什么	(271)
出院病人的心理误区	(273)
 体检——自我保健的好方法	(275)
切不可忽视体检	(275)
老年人应该体检哪些项目	(276)
正确留取化验标本	(277)
怎样看三大常规化验单	(279)
如何看血脂化验单	(283)
对医学数据，别太较真	(284)
化验单准不准与你有关	(286)
化验单上的“阴性”和“阳性”	(287)
心电图检查对人体无害	(288)
哪些病需做超声心动图检查	(289)
透视——拍片	(290)
破除对现代仪器的迷信	(294)
慎用超声波查体	(295)
如何分析“B超”改变	(296)
“人体神探”——CT	(297)
核磁共振（MRI）检查	(299)
血压和测量血压	(301)
“活检”诊断技术	(302)
造影检查要当心	(303)
脉搏多少才算正常	(304)