

百位专家 说健康

——献给父母的中老年实用养生书

BAIWEIZHUANJIA
SHUOJIANKANG

叶雪萍 /主 编 刘五云 /副主编

集科学性、实用性、针对性和可读性于一体。
健康专家倾情解说，长寿奥秘大公开

全方位的身体健康指导读本，
一本中老年人必备的生活健康宝典

江西科学技术出版社

百位专家 说健康

——献给父母的中老年实用养生书

BAIWEIZHUANJIA
SHUOJIANKANG

叶雪萍 /主 编 刘五云 /副主编

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百位专家说健康:献给父母的中老年实用养生书/叶雪萍 主编.

—南昌:江西科学技术出版社,2012.3

ISBN 978-7-5390-4524-5

I.①百… II.①叶… III.①养生(中医)—中老年读物 IV.①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 020736 号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号:ZK2011242

图书代码:D12001-101

百位专家说健康: 献给父母的中老年实用养生书

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2012年5月第1版

2012年5月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 印张/18.5

字数/220千字

书号/ISBN 978-7-5390-4524-5

定价/32.00元

赣版权登字-03-2012-2

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前 言

2010 年,应广大读者的要求,我们精选 2008 年、2009 年《开心老年》杂志“康寿”版块,结集出版《中老年健康养生智慧》。该书于 2010 年 10 月份出版后,深受广大中老年读者的喜爱和欢迎。某大型国有企业,在多个出版社推荐的 20 多本保健养生类书籍中,只挑选到本书,并一次性购买 5000 册,赠送给本企业的离退休老人,受到老年朋友的好评。

这些都是对我们编者的极大鼓励。

本书在《中老年健康养生智慧》的基础上,精选 2010 年、2011 年《开心老年》杂志的“康寿”版块,同样出自专家之手,具有很强的科学性、实用性和可读性。

我们希望广大读者能够在这本书中得到更多的启发和收获。

编 者

2011 年 12 月

【目录】



第一章 专家教你正确对待“三高”	1
老年人防治高血压应注意的事项	1
按摩三个穴位辅助降压	4
高血压患者应警惕十大危险时刻	5
糖尿病患者饮食该注意些啥	8
糖尿病患者的日常饮食	9
安全注射胰岛素的九个原则	11
巧用胰岛素,增效又减毒	14
糖尿病伴高血脂,怎样选用降脂药	16
血糖正常就可以高枕无忧吗?	18
糖尿病诊断中的两大误区	20
老年糖尿病治疗有特点	21
洪昭光谈胆固醇与健康	25
预防高脂血症,要把好“进口”关	26
第二章 专家教你健康好习惯	28
三少三不看,享受好老年	28
老年人的健康“小事”	30
老年人不能忽视自己的牙齿	33

老年人怎样保持牙齿的稳固完整	35
有些坏习惯很要命	36
防癌就是改掉坏习惯	39
退休老人防受骗	41
老年人锻炼身体要讲科学	43
老年人健康生活十条建议	46
老人生活保健, 防跌最重要	47
 第三章 专家教你养生长寿之道	 50
“抱住健康法”, 助您颐养天年	50
粥皮滋阴又补阳, 处处留心皆健康	52
趣话女杰、女寿星与茶	54
长寿要做到“三慢四快”	55
百岁专家长寿四要点	58
延年益寿絮语(一): 共生效应	60
延年益寿絮语(二): 木桶效应	61
延年益寿絮语(三): 行舟效应	63
延年益寿絮语(四): 三角效应	64
延年益寿絮语(五): 开水效应	66
延年益寿絮语(六): 鲶鱼效应	67
延年益寿絮语(七): 慈善效应	69
延年益寿絮语(八): 平衡效应	70
延年益寿絮语(九): 君欲健, 德润身	72
延年益寿絮语(十): 君欲健, 心存仁	73
延年益寿絮语(十一): 君欲健, 勤用脑	75
延年益寿絮语(十二): 君欲健, 切莫做“病角儿”	77
延年益寿絮语(十三): 君欲健, 要优化性格	78
延年益寿絮语(十四): 君欲健, 要返璞归真	80

延年益寿絮语(十五):君欲健,要“糊涂一点”	81
延年益寿絮语(十六):君欲健,莫安逸	82
腹中无“废物”,肠中自常清	84
老年人保健十“不”更长寿	85
长寿做好五脏保健操	88
长寿的决定因素	89
长寿专家的一日三餐	91
四大国医话养生	93
饮食养生八要点	95
院士谈长寿三要素	97
 第四章 专家教你四季养生法	 100
春季多保肝,保健常在心	100
初春缘何易发慢性病	102
春天养生贵在养阳	103
老年人春季养生防病须知	105
四个度夏建议让血压不再高	106
初夏常燥咳,日常多护理	109
热夏多养心	111
夏季喝凉茶,讲究宜与忌	114
夏季养生重“三清”	116
夏天,心血管病患者要防心衰	119
夏季保健的“最佳”选择	121
夏日有余威,防暑又御寒	123
夏季重视“八防”,保你平安健康	125
老年人夏天防中风	127
夏季须防三种电器病	128
盛夏养生全攻略	130

夏秋毒痢,伤害心脑血管	134
立秋进补有八忌	136
秋季三防:防秋乏、防秋燥、防秋冻	138
秋凉时节须防“老寒腿”	141
冬练“必待日光”	142
冬季别让寒气“伤心”	143
老年人过冬宜“八暖”	145
冬天,我们拒绝冻疮	147
第五章 专家教你自我保健	148
几种简易动作可防治老年人腰腿痛	148
防治老年人肩痛的几种简易运动	151
冬季洗澡水温不要过高	154
警惕骨质疏松“偷袭”	155
慢性肺心病的自我保健	157
老年人护耳防聋须知	158
老年人外出旅游要防“旅游病”	160
老年人保健最怕五个字	163
老年性便秘的治疗	166
让脑细胞做做体操	167
治疗“老慢支”,祛痰很重要	169
老年人怎样才能远离“腔梗”	171
第六章 专家教你理性对待健康问题	174
老年人易患的颈性眩晕	174
老年人脚肿的原因与对策	176
人老了为何会变矮	178
忘事是衰老还是痴呆	179

低血压也是病	181
大脑供血不足的防治	182
声声小警钟,敲响脑中风	185
老年人咳嗽要警惕肺结核	187
老年人的“头号致残杀手”——骨性关节炎	188
老年人眩晕,事出有因	192
中老年人应关注尿频尿急的防治	193
老年人视物不清,警惕黄斑变性	196
治疗老年黄斑变性要趁早	198
警惕原有疾病掩盖的癌症	199
老年人要正确对待保健品	204
中老年人谨慎对待养生热	207
看不清东西,别急着买老花镜	209
中风前后的预防保健	211
老年人“醉饭”为哪般	213
远离老年痴呆,预防是关键	215
防记忆衰退的方法	218
妙用食疗调理健忘	219
 第七章 专家教你正确用药	 222
同是皮肤病,用药有区别	222
吃西洋参前也要咨询医生	225
家里备点“中药抗生素”	226
怎样选用止咳糖浆	228
自行买药治疗腹泻误区多	230
老年人用药“硬道理”:切记医嘱	235
中老年人的保健良药——决明子	239
糖尿病患者用药的十大误区	241

跟专家学打胰岛素	244
服用阿司匹林有讲究	245
前列腺肥大者慎用心血管药	247
功效多多的三七	249
 第八章 专家教你心理保健	 251
学会 12 个“忘记”，确保心理健康	251
老年心理问题如何解决	254
走好人生“第二次长征路”	256
做一个心理健康的老年人	258
四种不良心态危及老年人	260
老年夫妻怎样才能心理相容	263
改改自己的急脾气	264
少把“老”字挂嘴边	265
人到老年需有“六心”	267
每日一笑，益寿延年	268
 第九章 专家教你药膳食疗	 271
调治老花眼，食疗也管用	271
茶、粥、汤、菜，防治高脂血症	274
巧用食疗调治老年贫血	276
老年前列腺增生食疗方	278
风寒感冒以食养	280
失眠令人恼，中医食疗帮你忙	282
葱姜蒜怎样吃才更健康	284



老年人防治高血压应注意的事项

年龄在 65 岁以上的高血压患者被称为老年高血压患者。老年高血压以单纯性收缩期高血压居多。一般高血压患者的血压达标标准是收缩压小于 140 毫米汞柱,而老年高血压患者如果不合并糖尿病、肾病等,《中国高血压防治指南》建议其收缩压控制目标为小于 150 毫米汞柱。老年高血压患者又极易受体位的影响,通常是卧位最高,立位最低,所以老年人应特别重视测量直立血压,以排除体位性低血压,并评估降压治疗的体位性效应。一般而言,防治老年性高血压,应特别注意以下事项。

降压不宜太快。多数老年患者都存在着心、脑、肾、眼等器官损害。由于老年患者的病情特殊并存在着个体差异,降压治疗宜从小剂量开始,并严密观察降压情况,有时甚至可以用正常剂量的 $1/2 \sim 2/3$,若降压效果不理想,再慢慢增加剂量。绝不可自己随意加大用药剂量,否则极容易引发意外,尤其是血压水平较高的重度高血压患者。强调慢慢降压,目的是为了防止突然出现低血压现象,甚至诱发心脑血管严重病变。

采用联合用药。许多老年病人,血压降低难度大,需要两种甚至多种降压药物联合用药控制血压。血压宜控制在 150/90 毫米汞柱以下,如能耐受降至 140/90 毫米汞柱以下更好。

注意选择药物。老年人对常用的五类降压药物(利尿剂、 β 受体阻滞剂、钙离子拮抗剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂)根据病情皆可选用,对于合并前列腺肥大且有症状者,可优先使用 β 受体阻滞剂。

不可时服时停。不少老年患者服用降压药时,时服时停,血压一高吃几片,血压一降,马上停药。岂不知这样做极易使血压反弹。血压时高时低,就像气候时冷时热,对健康更为有害。因此,药物治疗应坚持不懈,时服时停不但是治疗失败的重要原因,而且极易引发意外。较严重的高血压,是一种终身疾病,必须坚持长期治疗。当治疗取得满意疗效后可逐渐减量,使治疗量维持在一个较低而又能控制血压稳定的水平,但这个过程必须慢慢进行。

重视全面体检。老年人在降压过程中,要重视全面体检,不仅要注意血压的测量,还要重视血糖、血脂、肝肾功能、电解质水平、尿常规以及有关心电图、超声心动图、腹部 B 超(肾脏)、眼底检查等,及时发现潜在的并发症。定期、定时测量血压后,要适时调整用药种类、剂量,做到有效降压和保证安全性;并重视综合

治疗,以保护心、脑、肾等器官。

关注外界影响。老年人的血压极容易受外界影响而波动,如气候变化、身体疲劳、情绪激动,甚至精神上的小小刺激都会使血压升高,但在安静之后又能稳定下来。其原因也是因为血管硬化,弹性低,以至对心脏输出的微小增减也难适应。所以,老年人应特别关注气候变化,重视防寒防暑;注意劳逸适度,防止过度疲劳;重视保持平和乐观的心态,避免不良情绪刺激,防止血压波动过大。

切忌睡前服药。入睡之后,新陈代谢降低,血液循环减慢,血压也会在一定程度上下降。如果睡前服药,两小时后是药效高峰期,此时血压下降,血流变得缓慢,血液黏稠度升高,极易导致血栓形成,引发中风或心肌梗死。

忌无症状不服药。有很大一部分高血压患者,平时无头痛、头晕等症状(隐性高血压)。因为没有不舒服就不在意而不服药,或服药后有某些不适而索性停药。久不服药,极易使症状加重,血压逐渐升高,极易诱发心、脑血管疾病。事实证明,隐性高血压危害更大。所以,只要发现自己患有高血压,就应在医生指导下坚持治疗,使血压尽快稳定在正常水平。

《《《 保健知识链接 》》》

新版《欧洲高血压指南》特别强调,治疗高血压,不仅要针对高血压本身,更重要的是要针对吸烟、肥胖等高血压的危险因素,使患者在控制病情发展或出现并发症前获益。因为危险因素有无、多寡,患者将面临不一样的危险度。如一位1级高血压患者,如果不存在任何危险因素,他便属于低危组。但

是随着危险因素的增加,比如存在左心室肥厚、动脉粥样硬化等器官损害,或患有糖尿病、肾病、高脂血症等,患者就立刻从低危的患者变成高危患者。

改变生活方式可降低血压并降低心血管风险。改变生活方式的具体措施主要包括:戒烟,减重(包括维持体重),减少酒精的过量摄入,重视运动锻炼,减少盐和糖的摄入,减少饱和脂肪酸以及总脂肪的摄入,适当多吃水果和蔬菜。特别应倡导患者戒烟(因我国吸烟率太高),盐的摄入量也要降下来(每天应在5克以下)。很多专家都认为,改善生活方式是高血压防治中所面临的最困难的问题。因为一个人从小养成的习惯改起来很难,所以,医生应强化对患者的教育,强调改变生活方式的好处。

按摩三个穴位辅助降压

推拿、按摩、针灸这些中医治疗中的非药物疗法,都可以起到辅助降压的作用。但是对于推拿和针灸,大部分患者在平时的生活中很难做到,而自我按摩则简单易行,是一种效果很好的辅助药物治疗的降压方式。

在这里给大家介绍几个有效而又简单的按摩穴位:

首先是按摩脚底的涌泉穴,就是常说的“搓脚心”。这个穴位找起来很简单,将小腿绷直后屈脚,脚底足前部凹陷处就是涌泉穴的位置。用热水泡脚然后按摩涌泉穴,可改善血液循环,促使血管扩张,从而起到辅助降压、预防心脑血管疾病的效果。患者在按摩涌泉穴前可用15克菊花、7克红花、15克透骨草混合在

一起熬 20 ~ 30 分钟,用熬出的汤药先泡泡脚,然后再按摩,长期坚持并结合药物治疗,降压的效果更好。

其次是劳宫穴,位于手心的正中间,与脚底的涌泉穴相通,两者结合按摩效果更好。还有位于大拇指与食指间虎口处的合谷穴,长期按摩有很好的辅助降压效果。

一般来说,患者最好每天按摩每个穴位两次以上,每次按摩 100 下左右。也可以灵活安排,即便是在和别人聊天的时候也可以按摩手部的劳宫穴和合谷穴。

在按摩过程中最需要注意的是力度的把握,力度如果不够就无法达到效果,最佳的力度以穴位处感到酸胀、微热、皮肤微红为好。

高血压患者应警惕十大危险时刻

高血压患者在某些特殊情况下,血压最容易发生波动或突然升高,甚至会诱发中风等危急重症,所以,高血压患者要特别警惕以下危险时刻:

气温突变时。高血压患者以中老年人居多,他们对环境温度度的剧烈变化适应性较差,特别是当温度骤降或突然升高超过 33℃ 时,血压就极容易发生波动。突然遇到寒冷刺激时,体内肾上腺素分泌增多,血管收缩明显增强,易使血压突然上升。每当寒流过境气温骤降之时,便是中风多发之日。在冬春季节,高血压患者一定要做好防寒保暖;而炎炎盛夏,则应重视防暑降温,注意及时补充水分,避免诱发中风。

情绪波动时。研究表明,人在情绪急剧波动特别是生气动怒、恐惧、悲伤或大喜时,可致心率加快、血压骤升,从而导致心脑血管

血管疾病的突然发生。因此,高血压患者一定要注意保持宁静平和的心态,胸怀豁达,避免情绪波动。不但要善于回避矛盾,对遇到的种种不快,也要善于宣泄疏解。同时宜少看惊险刺激、情节紧张的影视节目,就是在下棋和麻将桌上,也要有所节制,注意“戒怒”,避免“乐极生悲”等情况出现。

清晨起床时。清晨时分,人刚从睡梦中醒来,机体的生理活动尚未恢复正常,血压、体温偏低,人的血流也变得缓慢。特别是经过一夜之间的水分消耗和排泄,致血液黏稠性增强,因而极易导致血栓形成,易诱发缺血性中风。所以,老年人不但睡前与起床后应适当喝些白开水或牛奶以稀释血液,而且在起床时应适当“赖床”3~5分钟,活动活动四肢再缓慢起床,切不可醒后一跃而起。

嗜烟贪杯时。酗酒、嗜烟是心脑血管疾病的大敌。烟酒可直接刺激人的中枢神经,使血压升高,心率加快,易诱发中风、心肌梗死等疾病。所以,患有动脉硬化、高血压的患者最好戒烟,决不可酗酒贪杯。

研究表明,不当的饮食特别是暴饮暴食也会使血压产生明显波动。尤其是老年心脑血管病患者,在餐后半小时至一小时,大量血液流到胃肠以助消化,导致机体血流缓慢、血压下降,易诱发血栓形成进而引发中风、心肌梗死等。因此,高血压患者一定要避免暴饮暴食,餐后要注意适当休息。

沐浴洗澡时。洗澡沐浴之时,热水或较冷的水刺激,特别是一些人喜欢用力擦搓,都会导致血管收缩与扩张出现较大的变化。加之老年人一般体质较弱,体温调节与血管舒缩功能较差,最易导致血压波动,诱发心脑血管意外。所以,老年人洗澡时水温不可过高或过低,洗浴时间不宜过长,尤其不能用力擦搓,以免诱发“虚脱”或中风等不幸。

屏气排便时。解大便时(特别是下蹲位排便)由于腹压加大,会使血压升高。尤其是便秘患者,解大便时往往屏气用力,更会促进全身肌肉、血管收缩,致使较多的血液充盈在颅内血管。此外,因下肢静脉回流在一定程度上受阻,导致颅内压力增加,易引起脑溢血的发生。所以,中老年高血压患者,一定要重视便秘的防治,并最好采用坐便器。大便干燥时,解大便要有耐心,切忌急躁而突然屏气用力。

大量服药时。有部分人由于治病心切,常常超量用药。超量服药往往会使血压大幅度骤降,而急剧的降压会使重要器官供血减少,使之产生缺血状态。特别是老年重度高血压患者,更不宜降压太快,以免由于心、脑、肾等血流锐减而引发缺血性中风、冠状动脉血栓形成、肾功能不全等危症。所以,一定要按医嘱用药,将血压控制在正常范围。

突然停药时。高血压患者在治疗过程中,有不少人一旦血压降至正常,就完全停止服药。这样做往往会使血压突然反弹,出现头痛头昏等症状,甚至会因血压骤然升高而诱发脑出血。因此,患高血压后,不但应及时治疗,而且也不可随便更改治疗方案。即使血压降至正常,也应保持足够的维持量,不可自己随意停止用药,有些患者则需坚持终身服药。

睡前服药时。当人入睡之后,新陈代谢降低,血液循环减慢,血压也会有有一定程度的下降。如果在睡前服药,两小时后又正是药效的高峰期,此时血压下降,血流变得缓慢,血液黏稠度升高,血小板与纤维蛋白逐渐发生沉积,极易使血栓形成,引发中风或心绞痛。因此切忌在睡前服用降压药物。

性生活过程中。在性生活时,由于精神亢奋、心跳加快,可使血压骤升,诱发中风,在民间称为“马上风”。所以,有心脑血管病史的中老年人,过夫妻生活时要特别注意,不要过于激动