

农村中老年

12

健康生活知识



第2卷「农家书屋」必备书系

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容涵盖了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之十二

农村中老年健康生活知识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村中老年人日常生活保健	(1)
老年人宜食软食	(1)
怎么安排老年人的流质饮食	(1)
中老年人不可挑食和偏食	(2)
中老年人吃素还是吃荤好?	(2)
鸡汤与鸡肉哪个更有营养价值?	(3)
老年人不宜酗酒	(3)
老年人忌饱食	(4)
不能一味追求补品	(4)
怎样选购羊毛衫	(5)
洗脸与中老年美容	(6)
老年服装选用哪些色调好	(7)
居室与中老年人的健康	(8)
中老年人要有自己的“小天地”	(8)
中老年人宜住朝南房间	(9)
中老年人住室室温不能过低	(9)
中老年女性抗衰减龄	(9)
跳舞有益健康	(10)

中年女性何以能风韵犹存	(11)
怎样能保持中年女性的风韵	(12)
女性如何追求自身形象的整体美	(12)
中老年父母与子女间的权利义务关系	(13)
老年父母与成年子女的关系	(13)
两代人,谁向谁靠拢	(14)
“养儿防老”的观念	(14)
说说农村的孝道	(15)
子女不“孝顺”父母怎么办	(15)
中老年人做点家务有好处	(15)
中老年人家务劳动要量力而行	(16)
提高家务劳动的水平	(17)
对子孙的教育意义重大	(17)
祖孙三代同堂的家庭教育形式	(18)
提高教育孙儿的自觉性	(19)
第二章 中老年日常生活宜忌	(20)
老年人不宜饭后百步走	(20)
戴手套忌不因人制宜	(20)
老年人的衣着选择宜忌	(20)
老人居室布置禁忌	(22)
老年人洗澡不宜过勤	(22)
老年人入睡前宜忌	(23)
睡觉忌蒙头	(23)
忌牙刷用坏才更换	(23)
假牙忌不常清洗	(24)
老年人行动忌慌张	(25)

老年人不宜睡软床	(26)
老年人忌长期睡眠不足	(26)
老年人不宜久穿旅游鞋	(27)
老年人内衣忌久穿不换	(27)
看电视时间不宜过长	(28)
室内莫养有毒花	(29)
老年人不宜分室而居	(29)
老年人饭后忌马上睡觉	(31)
老年人忌久坐沙发	(31)
老年人蹲厕所要当心	(32)
老年人熬夜须知	(32)
第三章 农村中老年健康饮食宜忌	(34)
老年人的饮食七忌	(34)
包装带编织的篮子忌存放食物	(35)
食橘子不宜同饮牛奶	(35)
中年人不宜长期精食	(35)
忌盲目追求“老来瘦”	(36)
老年人忌食鹌鹑蛋	(36)
老年人忌过多食用酸性食物	(37)
老年人忌“小酒”不断	(37)
辣椒不宜多吃	(38)
碱性食物最益寿	(38)
老年人不宜多吃高蛋白食物	(39)
老人不宜单独进餐	(39)
老年人忌贪吃高蛋白食物	(40)
中年妇女不宜吃过量甜食	(41)

第四章 中老年日常保健宜忌	(43)
老人保健十条建议	(43)
老年人忌常晒太阳	(44)
老年人忌猛回头	(44)
老年人夏练五忌	(45)
老年人生病忌拖着不看	(46)
老年人的皮肤保护宜忌	(47)
高血压病患者六不宜	(47)
药物牙膏宜慎用	(48)
老年人谨防夜间发生气短	(49)
忌忽视脑溢血发病前的症状	(49)
老年人忌滥服药酒	(49)
老年人忌滥用消喘气雾剂	(50)
第五章 中老年人心理健康宜忌	(51)
正确对待死亡	(51)
老年人忌焦虑心理	(52)
老年人忌抑制叹息	(53)
老年人忌郁闷不倾诉	(54)
春天老年人生活有五禁忌	(54)
中老年人忌长期处于紧张状态	(55)
老年人忌不再有亲昵动作	(56)
老年夕阳恋幸福禁忌	(57)
忌认为节俭就是理财	(58)
老年人宜制怒	(59)
附录一：中老年的和谐交往生活	(61)
友谊是人世间最美好的东西	(61)

老人更需要有大度的胸怀	(61)
对友人要“略小节而取其大”	(62)
选择好志同道合的朋友	(62)
提倡广义上的“以文会友”	(62)
应尊重异域风俗	(63)
为什么在社交中要互换名片	(63)
社交场合做到服饰美	(64)
社交场合做到语言美	(64)
“上交不谄,下交不渎”	(64)
怎样处置邻里纠纷	(65)
参加一点社会服务工作好	(65)
应该热情帮教青少年	(65)
避免社交场合的强刺激	(66)
附录二:中老年人与健康性生活	(67)
老年人与性生活	(67)
老年人性爱益处	(68)
老年性生活的几条基本原则	(73)
老夫少妻性爱和谐法	(75)
处理好家庭中的人际关系	(76)
当好祖父母	(77)
中老年人再婚前的心理准备	(80)
树立正确的幸福观	(82)

第一章 农村中老年人日常生活保健

老年人宜食软食

软食是指细软、易消化、无刺激性、不引起腹胀、合纤维素少的食物。可用的食物为：软米饭、面条、馒头、发糕、包子、饺子、馄饨、蛋类（勿用煎炸）、肉类、鸡鸭、鱼类（勿用煎炸）、豆类制品。含有植物纤维和动物硬肌纤维的食物，宜切碎煮烂。一些老年人，在患有消化不良疾病的恢复期，或者咀嚼困难，或者是肛门、结肠及直肠等手术后的患者，均可考虑给予软食。

软食忌用强烈调味品，如辣椒、咖喱粉等，忌用粗纤维蔬菜（如黄豆芽、芹菜等）及酸味较重的水果（如李子、杏子等）。

怎么安排老年人的流质饮食

流质适用于高龄老人和高热、病情严重、胃肠大手术后的患者，或者有明显吞咽困难者。

流质是指一切食物均为流体，极易消化，尤易吞咽。常用的流质饮食有如下两种：

1. 半流质

其特点是将食物制成半液体状，含渣滓量少，易于咀嚼吞咽，如米粥、挂面、面片、馄饨、蒸蛋羹、丸子、肉末。为满足老人的营养需要，应选择营养丰富的食物，如奶类、蛋类、鱼类及豆制品等，但不宜用油煎炸。

2. 流质

其特点是将食物制成液体状态或在口内可溶化成液体,易于消化,全无渣滓,禁用刺激性食物。常用流质有米汤、蛋花汤、肉汤、菜汤和豆浆等。为保证老人营养的供给,应选用营养价值高的食物,如奶类、蛋类等。

中老年人不可挑食和偏食

人体所需要的各种营养素都是由食物供给的。长期的生活实践使人们认识到,没有任何一种天然食品能包含人体所需要的全部营养素。我国医学的经典著作《黄帝内经》中早就提出了配膳原则:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”这里明确地告诉人们:每天完全的膳食必须包括谷类、果类、肉类和蔬菜,并且提出了它们在营养中“养”“助”“益”“充”的不同作用。牛奶、鸡蛋是人们公认的营养佳品,但是仅此也是不行的,因为奶类含铁较低,鸡蛋缺少人体必需的维生素C。又比如蔬菜虽然含有丰富的维生素和无机盐,但所含脂肪和蛋白质则很少。如果长期偏食某一种食品,就会使身体缺乏某些营养素,影响健康,甚至引起营养缺乏症。

中老年人吃素还是吃荤好?

这是我国膳食史上长期争论不休的问题。有人认为吃素食可以祛病延年,使人长寿,此说常以增道高寿为例;有人则认为吃荤食可以使人体格健壮,精力充沛,此说常以牧民体魁为据。其实吃荤与吃素各有千秋,不可偏食。素食与荤食的最大不同,主要是蛋白质质量上的差别。肉类、蛋类、奶类的蛋白质都是完全蛋白质。而素食中的植物性蛋白质除大豆外,其他素食所含必需氨基酸都不完全,但是素食中不饱和脂肪酸、维生素和粗纤维又优于荤食。两者各有所长,又各有所短。所以,荤食、素食应当搭配,取长补短,老年人尤应注意。

鸡汤与鸡肉哪个更有营养价值？

鸡汤、肉汤，其味道之鲜美，超过用来煮汤的鸡或肉。于是有人以为肉的精华都在汤里，以为汤比肉营养丰富，为了滋补，就只喝汤而不吃肉。其实这是一种误会。在炖鸡汤或肉汤时，肉里的一切含氧化合物，如肌酸、肌酐、嘌呤硷等，都溶在汤里。另外，汤里还溶有少量的氨基酸。这些都是使鸡汤、肉汤鲜美的东西，叫做“含氮浸出物”，它们有刺激消化液分泌的作用，有助于营养物质的消化吸收。除此之外，汤里还溶有少量的水溶性维生素。至于蛋白质，由于遇热凝固，只有很少一部分水解为氨基酸溶在汤里，绝大部分则仍留在肉里。有人研究，汤里所含蛋白质仅为肉中所含蛋白质的7%，而人们吃肉的主要目的是为了补充优质蛋白质和其他一切营养素。所以，为了多得些优质蛋白质，不仅要喝汤，更要吃肉。

老年人不宜酗酒

酒，是一种富有魅力的饮料。人类自有文明以来，酒便与人们的主活结下了不解之缘。适量饮酒可以暖肠胃、御风寒；能促进血液循环，疏通经络；能增进食欲；有振奋精神，消除疲劳和增强生命力的作用。现代科学研究还证明，啤酒中含有麦芽糖，味微苦，有健胃消食、清热利湿、抗细菌和病毒的作用。啤酒中的二氧化碳喝进胃里以后，在排出体外时，能将体内的一部分热带出来，使人有凉爽的感觉。葡萄酒中也含有多种维生素和其他营养物质，特别是含有丰富的维生素B₁₂，适量饮用，有补血作用。少量饮酒还有助于安眠。酒对身体的利弊，总的说来，可概括为“少量有益，过量有害”八个字。

酒的主要成分是酒精，化学名称叫乙醇。它是一种原生质毒物，能损害口腔、胃、肠粘膜。长期嗜酒，会造成慢性酒精中

毒。胃肠粘膜若是常受刺激,便会形成慢性炎症,影响消化功能,从而会引起营养缺乏症,并诱发胰腺炎、胃和十二指肠溃疡等疾病。酒精可使心脏和血管发生病变,使心肌功能减弱,血管硬化,形成高血压。酒精对肺也有损害,长期嗜酒会降低呼吸道的防御能力,容易得气管炎、肺结核。酒精还能损害神经组织。此外,据调查,有许多癌症与饮酒有关,例如喉癌。食道癌、胃癌和肝癌等,嗜酒的人比不喝酒的人得癌的机会多。至于酗酒对人体危害更大,严重者会导致呼吸、循环中枢麻痹,呼吸、心跳停止。古今中外,因饮酒过量而造成死亡的事例,屡见不鲜。

老年人忌饱食

人们一日三餐吃进的食物,必须经过胃的加工消化,变成与胃酸相混合的食糜,再经过小肠里胆汁、胰液、肠液的化学作用,把不能吸收的大分子蛋白质分解为可以吸收的氨基酸;把脂肪分解为甘油和脂肪酸;把碳水化合物分解为葡萄糖,然后通过肠壁,进入血液循环,把营养物质输送到各组织细胞,被身体利用。但其中每个阶段的能力都是有一定限度的,超过了限度,就会破坏胃、肠、胰、胆等脏器的正常功能;加上胃胀得很大,抬高了横隔膜,影响到心脏的活动,同时胃的蠕动也十分困难,整个正常的消化功能被破坏了,严重者会造成急性胃肠炎、急性胃扩张、急性胰腺炎、诱发心脏病等。再说,据研究,一般会餐,膳食中的蛋白质只有30%被身体吸收利用,而70%被浪费掉。所以,不要大吃大喝,暴饮暴食,特别是老年人,尤应注意。古人说:“中满不消,而脾胃大伤矣;”俗话说:“吃饭少一口,活到九十九”“若要身体好,吃饭不过饱”。这些话是有道理的。

不能一味追求补品

不少人把自身的健康寄托在特别滋补的物品或稀罕昂贵的

物品上,如燕窝、鱼翅、海参、银耳、阿胶、人参、鹿茸、黄芪等。这种看法不完全对。

价格昂贵的物品不一定是补品。例如,燕窝含蛋白质虽然高达50%左右,但却是不完全蛋白质。再如,鱼翅含蛋白质更高,达83%以上,但缺少色氨酸,也是一种不完全蛋白质。它们的营养价值并不像人们所想象的那么高。这一类物品,其实不能叫做补品。

在价格昂贵的物品中,确实有些具有特殊功用。例如,阿胶有生血作用,含蛋白质在93%以上,其中赖氨酸又很多,可以与谷类发生互补作用,提高膳食中蛋白质的利用率,在营养上、补血上确实是一种很有价值的物品。再如海参,含蛋白质很高,达61.6%,脂肪含量则很低,仅为0.9%,而且不含胆固醇,铁、碘、钒等微量元素都很丰富。钒是人体必需微量元素之一,与脂肪代谢有关。身体缺钒,血脂会升高。由于海参不含胆固醇,脂肪含量又很低,钒又能降血脂,所以是高血脂症和冠心病患者的理想食品之一。

怎样选购羊毛衫

随着生活水平的提高,农村老年消费者越来越喜欢购买现成的羊毛衫。现在市场上羊毛衫种类很多,性能特点也各不相同,可供老人选购的羊毛衫有以下几种:短羊毛衫,毛感强,柔和,色彩丰富但牢度不够,且易霉蛀。羊绒衫,保暖性好,但价格较贵,缩水率高,不耐洗涤。锡兰毛衫,手感粗糙,适宜于外穿,不易霉蛀,价格也低。兔羊毛衫,手感轻滑柔软,保暖性、防潮性好,但易脱毛。毛睛、毛粘膨体衫,色泽艳丽,不易霉蛀,可洗涤,价格低廉,但保暖性差,手感、外形不如全羊毛衫。老人可根据自己喜爱与条件,选购合适的羊毛衫。

洗脸与中老年美容

人每天都在进行着一种最方便、最普通、最常见的美容,这就是洗脸。清洁是使皮肤自然美的要素。农村中老年人洗脸,也要讲究正确的方法和保养性的修饰,以便使衰老松弛的皮肤尽量保持青春的活力。老年人每天洗脸的次数,要根据不同的季节、皮肤的类型(脂性、中性与干性皮肤)以及环境的清净程度而定。皮肤脏了就要随时洗净,至少每天早晚各洗一次为宜。洗脸的方法有多种。重要的是要采取与个人以及当时的皮肤状态相适宜的方法。而且,在洗脸之后应擦些与自己皮肤适宜的化妆品。下面谈谈3种洗脸方法:

1. 香皂洗脸

香皂分为浴用和洗脸用2种,老年人要选用符合自己皮肤状态的,即适合于脂性、干性与中性皮肤。一般而言,老年人在身体状态最佳的时候,如食欲旺盛、大便通畅、入睡快以及入睡前洗脸后可不涂抹任何化妆品就寝。(如是常年早起,可你的皮肤尚感滑腻,便是光滑性皮肤)如果在上述这些情况下,皮肤干燥,则为粗糙性皮肤。如果感到潮湿则可以说是中性。光滑性皮肤,皮脂分泌多,容易长酒刺或肿疱、疙瘩,相反,粗糙性皮肤皮脂分泌少,是属于易起小皱纹的类型。重要的是,要根据各自皮肤的不同类型来洗脸和修饰。

在洗脸用香皂中,有一种不刺激皮肤的,是用羊毛脂、红糖、蜂蜜、牛乳、丙三醇和橄榄油等掺配而成的。另外,还有适于乳幼儿用的婴儿皂,它对老年人或皮肤较弱的人也适用。洗脸,一年四季应使用冷水或温水。洗脸时要洗净,不要留有香皂成分。

2. 雪花膏洗脸

如是使用油脂雪花膏,适于用肥皂或水不能洗净的油脂性污垢。特别是在使用油脂性化妆品时,只用肥皂是不能洗掉的,

用此方法则极有效。在去掉化妆时,把雪花膏只涂抹在眉、眼皮、嘴唇上,当把化妆物擦去之后,再把雪花膏涂在整个脸上,洗净。

3. 蒸汽法

这是一种老人皮肤严重干燥时的快速恢复方法。可给予皮肤水分和油脂,而使之光滑湿润。把洗脸盆放在聚乙烯袋内,盆内添入热开水,脸上涂上足够的油脂雪花膏,用两手提起聚乙烯袋,把脸蒙上。如感到呼吸困难,可每隔几分钟把脸露出一次,如此反复进行。然后,用冷水濡湿毛巾,拧干,擦净汗、油腻、污垢等物,再换一条毛巾擦脸。因为在蒸汽浴后需要使皮肤充分地紧缩收敛。

老年服装选用哪些色调好

老人穿着是否得体、美观,除了服装的式样、质料外,还要注意服装的色彩配合,即上下装、内外装的色彩要协调一致。

由于老年人肤色苍老,可以采用的色彩范围,相对来说比较狭窄。老年服装常用的色调有:蓝灰、深灰、铁灰、中灰、褐色、驼色、古铜色、暗红色、蓝紫色、藏青色、深橄榄绿等。一般说来,老年男子服装应采用较为沉着、深重的颜色,以显得稳健、庄重;老年妇女服装应采用素雅洁净的色调,以显得沉静、端庄。

老年服装色调,虽然不像青年人那样追求流行色,但从色调流行趋向来看,趋向于中间色调,并开始取代蓝、灰、黑三种基本色调。如夏季服装的衣料上印有带格条点和小暗花,或者黑底、深墨蓝底、深茶色底印有小红点、小紫点的都受到老年妇女欢迎。

自然,服装的配色与老人身材、体型、肤色有关,但是,就服装的配色方法来看有两种:一种是调和色配色,即上下装、内外装的色调基本接近或属同一色调;另一种是对比色配色,即上下

装、内外装的色调深浅悬殊,形成鲜明对比。

按照一般老人穿着习惯,下装色彩深些,上衣色彩淡些;外衣色彩可以深些、多样些,内衣色彩可以淡些、单一些。这样穿着,显得端庄、稳重。但体型特殊的老人可以有所不同,如高个子老人上下装对比色可强烈些,矮小老人上下装的色彩可调和些或同色。

居室与中老年人的健康

老人的一天时间,多半是在自己的居室内度过的。居室对老人的健康有很大关系。如居室比较阴暗、潮湿,对于老人的心脏不利,还容易引起风湿痛、关节炎一类疾病。同时,室内过暗过温会使老人心情抑郁、不安。居室过于狭小,通风条件差,空气不畅通,会使老人终日感到胸闷、压抑、不安宁,久而久之,对心血管、神经系统很为不利。条件许可的话,还是让老人住在宁静的单间中为宜。

中老年人要有自己的“小天地”

许多老人和儿辈住在一起,又往往把面积大、朝向好的房间让给儿辈,从而失去了自己活动的地方。其实,老人应有自己的“小天地”,这样,生活、会客、看书、休息就比较自由,对老人的生活和身心健康都有好处。不然的话,老人就会有一种“人老珠黄”及“寄小辈篱下”的凄凉之感,生活也十分不便,长期下去,精神上会受到极大压抑。

住房条件允许,固不待言,老人应有专门的居室。住房条件差的,可将房间隔开,或者用布帘、屏风,给老年人构成一块“小天地”,并作适当布置,使之窗明几净,色彩调和,物品堆放有条有理,尽可能做到舒适、“写意”。

中老年人宜住朝南房间

居室朝向对老人生活关系很大。朝南的房间,冬天能得到日光照射(约六七个小时),使室内明亮、暖和,且能去潮驱寒。夏天则凉风习习,使室内很凉爽。老人居住在朝南的房间里能享受到“天然空调”带来的好处:冬天可以在室内晒太阳或散步,当然,也应尽可能到室外去活动和晒太阳;夏天在午后打个盹,既凉快又舒服;晚上,尽可以睡个舒服觉。反之,如果住在朝北的房间里,那么“冬冷夏热”会给老人生活带来很多困难,对健康也不利。

中老年人住室室温不能过低

老人,尤其是高龄或体弱的老人,血液循环较常人缓慢,新陈代谢过程也慢,自身释放的热量也少。加上老人一天的活动量不可能很大,到了冬天难免有“血脉不和”及“畏寒”之感。除了自身多保暖,很重要的一条是室温不能过低。如果室温过低,老人更会感到手脚不灵活,行动不便,站也不是,坐也不行,周身暖和不过来。年轻人可以靠增加饮食和活动量来增加御寒能力,而老人就不行。所以要设法提高老人住室的温度。北方,室内一般都装有火炉(或火炕)。南方,室内也应装上取暖设备,使老人在寒冬腊月稍许暖和一些。

中老年女性抗衰减龄

真正年龄是一种衡量衰老速度的方法。通过采用一些专家提供的建议,你会延缓衰老的速度,有时甚至让时光倒流。

你采用的减龄行为习惯越多,离你将要达到的最大效果(采用每种方法所得到的最大效果之和)就越远。但你采用的

良好的习惯越多,你的全面保护预防衰老的效果就越好,而且随着时间的推移,还会有一个累积的效果。虽然我们不可能回到12岁,但对50多岁、60多岁的老人来说,减少他们的真正年龄5至8岁是相当容易的,而减少十五六岁,则只需要克服一点困难。一个人在一生中能减少真正年龄的最大值是大约25岁。请记住:这种效果对衰老有放大的作用。如50岁时,你的真正年龄可能是45;但当你75岁时,如果你坚持你的真正年龄计划,那么你的真正年龄可能只有55岁;这就是说,在25年里,和大部分人相比,你的身体可能只衰老了10岁。

真正年龄很显然不是长寿的保证。从健康的角度说,没有任何东西可以保证。但是,真正年龄是你的健康风险的一个精确的显示,你的真正年龄越低,你有更长岁月的机会将越多——你将有一个更年轻的、更健康的、精力更旺盛的生活。这个风险的计算结果是我们身体状况的最近似值:风险越低,身体越年轻。把你的真正年龄当作你衰老之车的示速器,它的数字显示了你衰老的速度。对于衰老的问题,当然不是越快越好。通过做一些简单的决定,你就能降低车速——衰老的速度。衰老是难免的,但如何延缓衰老将主要取决于你自己。

跳舞有益健康

跳舞是一种有益于身心健康的高尚文娱活动。老年人不宜参加激烈的体育运动,跳舞又可谓是一种适宜的体育锻炼。有人专门做过试验,跳1h的华尔兹舞,相当于人们步行2km的路程。

跳舞能促进全身的血液循环,使身体各器官及各部位肌肉得到充分的滋养,加快新陈代谢。实践证明,在紧张的劳动之余或晚餐后安排适当的时间跳舞,可以减少消化不良、肥胖、痔疮,高血压和动脉硬化等病症的发生。能够促进大脑更好地休息,