



国家职业技能鉴定教材

养老护理员

(基础知识)

劳动和社会保障部教材办公室组织编写



中国劳动社会保障出版社

YANGLAO HULIYUAN



国家职业技能鉴定教材

养老护理员

(基础知识)

主 编 张继英

副主编 赵秀萍

编 者 张继英 赵秀萍 杨左军 辛胜利

李玉珍 李胜萍 蔡长青 王国顺

主 审 黄剑琴



中国劳动社会保障出版社

YANGLAO HULIYUAN

图书在版编目(CIP)数据

养老护理员：基础知识/劳动和社会保障部教材办公室组织编写. —北京：中国劳动社会保障出版社，2005.10

国家职业技能鉴定教材

ISBN 7-5045-5318-2

I. 养… II. 劳… III. 老年医学：护理学-职业技能鉴定-教材 IV. R473

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 128037 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码：100029)

出版人：张梦欣

*

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 4印张 95千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数：4000册

定价：7.00元

读者服务部电话：010-64929211

发行部电话：010-64911190

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话：010-64911344

前 言

《中华人民共和国劳动法》明确规定，国家对规定的职业制定职业技能鉴定标准，实行职业资格证书制度，由经过政府批准的考核鉴定机构负责对劳动者实施职业技能鉴定。

1994年以来，劳动和社会保障部职业技能鉴定中心、劳动和社会保障部教材办公室、中国劳动社会保障出版社组织有关方面专家、技术人员和职业培训教学管理人员实施教材建设，编写出版了涉及机械、电子、交通、建筑、商业、农业、饮食服务业等国民经济支柱产业中近80个通用职业（工种）的《职业技能鉴定教材》（以下简称《教材》）和《职业技能鉴定指导》（以下简称《指导》），对于推动职业技能鉴定工作，提高职业技能培训质量发挥了积极的作用。

2000年，国家实行在规定的职业（工种）中持职业资格证书就业上岗制度，并陆续颁布了《国家职业标准》（以下简称《标准》）。为满足广大劳动者取得职业资格证书的迫切要求，劳动和社会保障部教材办公室和中国劳动社会保障出版社在总结以往《教材》和《指导》编写经验的基础上，依据《标准》和市场需求，组织编写了养老护理员职业的《教材》和《指导》。

《教材》以相应的《标准》为依据，内容上力求体现“以职业技能为核心、以职业活动为导向”的指导思想，坚持“考什么、编什么”的原则。结构上采用模块化方式，按照职业等级编写。在基本保证知识连贯性的基础上，力求浓缩精练，突出针对性、典型性、实用性。

《指导》包括学习要点、知识试题、技能试题及参考答案等内容，并配有知识和技能考核模拟试卷，是对《教材》的补充和完善，是沟通培训与考核的桥梁。

《教材》和《指导》均以《标准》规定的申报条件为编写起点，有助于准备参加考核鉴定的人员掌握考核鉴定的范围和内容，适合各级鉴定机构和培训机构组织考前强化培训和申请参加技能鉴定的人员自学使用，对于各类职业技术学校师生、相关行业技术人员均有重要的参考价值。

本书由张继英、赵秀萍、杨左军、辛胜利、李玉珍、李胜萍、蔡长青、王国顺编写，

赵秀萍副主编，张继英主编；黄剑琴主审。

编写《教材》和《指导》有相当的难度，是一项探索性工作。由于时间仓促，缺乏经验，不足之处在所难免，恳切欢迎各使用单位和个人提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部教材办公室

目 录

CONTENTS 《国家职业技能鉴定教材》

第一章 职业道德	(1)
第二章 老年人护理基础知识	(9)
第一节 老年人生理、心理特点	(9)
第二节 老年人的护理特点	(30)
第三节 老年人常见疾病	(36)
第四节 老年人的营养需求	(44)
第三章 相关法律、法规	(51)

第一章

职业道德

学习目标:

1. 掌握职业道德的概念。
2. 掌握职业道德的基本原则。
3. 掌握职业守则的要求。
4. 掌握并执行养老护理员礼仪须知。
5. 能够按照工作须知进行工作。

一、职业道德的基本知识

一个人生活在社会之中，为了生存和理想的需要，都会参与社会劳动。不论从事哪种工作，都应遵守其活动中的道德，人们称这种道德为“职业道德”。如救死扶伤，发扬革命的人道主义精神是医务人员的职业道德；不怕牺牲、英勇奋战，保卫祖国和人民的安全是军人的职责和职业道德。

随着现代社会的文明进步，科学技术的蓬勃发展，人民素质的提高，职业道德就显得越加重要。加强职业道德教育，提高自身修养，是每位从事社会劳动的人所必需的，这对建设现代文明的国家、文明的社会也是至关重要的。

1. 道德及其特点

(1) 什么是道德

道德是一种普遍的社会现象，道德是调整人与人之间，个人与社会之间关系的行为规范的总和。

没有道德，社会就不能健康发展。每个人都生活在一定的社会环境之中，必须与他人发生这样或那样的联系，建立一定的社会关系，如同事之间的关系、上下级关系、父母与子女之间的关系、职工与企业之间的关系等。

这些各种各样的关系是错综复杂的，有时会很和谐，有时又会发生许多意想不到的矛盾，这些都影响社会、家庭乃至国家的稳定，这就需要有一定的规范、准则来调整这种关系。

道德的作用就在于通过确定和执行一定的行为规范，保持人的行为与社会秩序的合理稳定。道德作为行为准则，引导人们知道怎样选择自己的行为，怎样调整彼此之间的关系，怎样做人，树立什么样的人生观、价值观，判定自己的行为是有利于社会、有利于人民，还是只有利于自己，甚至给他人和社会造成危害。每个人都应根据道德这个行为准则做出选择。

道德重在实践。实践是评价道德的唯一标准。

（2）道德的特点

1) 道德具有明显的社会性 道德融于各种社会关系之中，并广泛地干预人们的社会生活。人在社会中生活，要和其周围的人和事发生联系，无论是哪个阶层、哪个民族、哪个团体或个人，都要接受和遵循全社会公认的道德规范，这样才能培养良好的社会风气。

在现代社会，人们普遍认为见义勇为、舍己救人、维护公共卫生、助人为乐等行为是良好道德的体现，而见死不救、打架斗殴、乱扔垃圾、不遵守交通规则等则是不道德的行为。所以，良好的道德被人们普遍接受，人们会自觉运用道德的准则来评价一个人的行为。道德以其准则影响着人们的生活，它具有明显的社会性。

2) 道德靠社会舆论和个人信念发挥其作用 法律靠强制措施来维持社会安定，而道德则通过舆论和个人信念来维护社会的稳定和发展。

社会舆论主要是指利用新闻媒体，如电视、广播、报刊等新闻媒体对人的行为、社会现象进行评论。它可以运用各种形式表彰好人好事，抨击社会丑恶现象，使人们认识到什么是道德的行为，什么是不道德的行为。

个人信念主要是指一个人对周围世界的理解和看法，并以它们作为自己生活中的指导，用它来判断是非、善恶、荣辱的观念。个人信念的形成来自不同教育的培育，不同的信念决定着一个人在碰到某种事件时做出的不同行为反应。一个具有健康信念的人，在面临复杂的社会环境时能分清正确与错误，并促使自己自觉选择道德行为。

在同样的社会环境条件下，对待同一事件，不同的人所采取的态度、行为是不同的。良好的社会舆论和健康的个人信念将推动道德的发展。

3) 道德的发展具有传统性 道德随着社会的发展而发展，道德是经济基础的反映。有什么样的社会经济关系，就有什么样的社会道德关系。道德的发展常是以先进的思想成果为基础，历史上被人们所肯定和赞扬的道德，会在社会的发展中被继承下来。如我国的“孝敬父母”这一道德规范产生于奴隶社会，虽然经过多次社会变迁，然而直到现今社会，“赡养父母”“尊敬师长”仍是做人的本分、社会的美德。这就是说，道德的发展不仅具有时代的特征，而且也具有传统性，因为它也包含着过去的时代所形成的、各阶层都应遵循的那种道德准则。

在现今社会条件下，要创建文明社会，就要继承历史上一切优秀的道德传统，按照社会公众的利益需求，保留其“精华”，舍弃其“糟粕”，建立现代社会的新道德。

2. 职业道德及特点

（1）什么是职业道德

人生活在社会中，社会要发展，人要维持生计，就要从事各种生产活动，如农民种地、工人做工、商人经商、教师执教等，这种社会活动就是职业。在这些活动中人们不但获得维持生活的报酬，同时还对社会承担着责任，这种责任影响着人们对从事这种职业的认同。

职业道德就是人们在从事职业活动范围内所遵守的行为规范的总和。任何个人在职业活动中都必须遵守这个行为规范。如忠于职守是各行各业职业道德的基本规范。

社会生活中有各种职业,每种职业都有各自的特点,也就有不同的要求和职业道德,如法院办案必须以事实为依据,法律为准绳,秉公执法,而医务人员的职业道德则是以“救死扶伤”为原则,若一位医生见死不救,就会受到人们乃至全社会的谴责。

因此,职业道德是每个从业人员在职业活动中的行为要求,也是这种行业对社会所承担的道德责任和义务。

(2) 职业道德的特点

1) 具有社会公共性和示范性 职业道德是社会所公认的,实质上也是一种社会公德,是社会公共道德在职业中的体现。这种道德是人们所期望的,对社会具有示范性。

2) 具有时代的特征 人类社会自从有了职业分工,就有了职业道德。早期的职业道德多注重个人修养,有什么样的师傅,就会带出什么样的徒弟,这样的道德行为世代相传,形成了从事这种职业的人们较稳定的职业心理和职业习惯。

随着社会的发展,社会职业已形成多层次的特征,职业角色成为一种群体角色,职业道德也就成为一种群体道德。因为从业人员多、范围广、层次多等原因,其对社会的影响力也就相应地增大。现今社会的职业道德具有明显的时代特征。

3) 具有实践性、可操作性 职业道德的行为实践不是空话,它可以公约、守则的形式使其具体化,成为可以实践的具体的规范要求。因为社会职业的多种多样,职业道德的内容也就千差万别,为了便于理解和执行,各行各业一般都根据本行业的特点和要求、具体的职业环境和职业条件,以及从业人员的素质,制定行业公约或工作守则等。这些规章制度和条款,把职业道德具体化、规范化、通俗化,使它具体明确,具有可操作性,既便于职工在职业活动中遵守执行,也便于职工和有关机构对职业道德履行情况做出评价。

(3) 职业道德的作用

1) 促进社会良好的风尚,推动社会的发展

①社会是一个大系统,各种职业是社会的子系统,各种职业的道德水平影响着整个社会环境。职业道德是一种群体道德,是各行各业道德的总和,因此它可以反映社会的道德风尚。

②职业道德是以规范、守则等形式指导人们的职业活动,使从业人员能以高度的责任心和热情来从事自己的工作,想方设法做好工作。

③加强职业道德建设不仅是社会主义现代化建设的动力,而且会促进社会的发展。只要每个人都能“从我做起”,将职业道德贯彻于行业之中,那么商店就有好的店风,医院就有好的院风。各行业只有形成好的风气,才能形成良好的社会风气。

④良好的社会环境不但促进社会精神文明建设的发展,同时也可以提高人们的工作效率和工作质量,对社会经济、科学技术的发展起到推动作用。

2) 促进个体的进步与发展 一个合格的从业人员不但需要具备所从事职业的专业素质,如理论知识、专业技能,同时还需要具备该专业所需要的道德素养。当员工知道自己在本职业活动中应该如何做才是正确的,才能得到认可时,就能激发人们的工作热情,以主人翁的精神状态对待工作,在工作中积极进取、钻研业务、全身心地投入到职业活动中。他们良好的工作成果和道德风貌将会得到社会肯定,对职业的热爱和荣誉感,也将更加促进他们的进步和发展。

3. 职业道德的基本原则

社会主义职业道德是国家利益、集体利益、个人利益一致的原则，它是正确处理国家、集体、个人关系的根本准则，也是衡量个人行为 and 品质的基本标准。

在社会主义条件下，集体利益与个人利益在根本上是一致的。社会主义生产的目的，是最大限度地满足全社会成员日益增长的物质和精神需求。所以，个人利益只有在国家、集体的利益得到满足时才能实现。个人利益的满足将更加激发人们的生产积极性。职工通过诚实劳动而获得的报酬是正当的个人利益。在职业活动中不能只强调某一方面的利益，而忽视另一方面的利益，只有将两者很好地结合起来，使其一致，才能有利于个人主观能动性的发挥，促进整个社会经济建设的发展。

当个人利益与国家、集体利益发生矛盾时，个人利益应当服从国家、集体利益，也只有这样才能从根本上有利于个人利益的实现。

二、养老护理员的职业守则

1. 尊老敬老、以人为本

中华民族自古就有尊老敬老的优良传统，2 000 多年前孔子就教育后代，不但要养护老人，而且要尊敬和孝敬老人。

老年人是我们幸福生活的开拓者，今天所有的一切都包含着老年人的劳动成果。千千万万的革命前辈为了国家和人民浴血奋战，他们经历了艰苦卓绝的二万五千里长征，烽火硝烟的八年抗战，夺取最后胜利的解放战争，终于迎来了中华人民共和国的诞生。新中国成立后，祖国的建设凝结着老一辈的心血和汗水。当年轻人享受幸福生活时，他们年龄大了，离开了奋斗多年的工作岗位，但他们仍是英雄，是社会的功臣，理应受到全社会的尊重和爱戴。年轻人有责任帮助老年人，使他们愉快、幸福地生活，安度晚年。

我国已经进入老龄化社会，现今我国 60 岁以上的老年人已超过总人口的十分之一。这充分说明我国社会的进步、经济的发展，人民生活水平和健康水平的提高，才使得人的寿命延长。

老龄化社会对国家、社会、家庭提出了新的挑战，如何使得老年人“老有所为、老有所养、老有所学、老有所乐、老有所医、老有所终”，这是全社会要面临和解决的重要问题。

我国为保障老年人的权利，制定了很多法律、法规和政策，建立了很多养老服务机构，以保证老年人能得到良好的社会照顾。在一些地区，为了老年人在养老机构中能真正享受到优质的服务，把“以人为本”落实到每项工作中去，还制定了相关的服务标准，这些都体现了我国对老年人工作的重视。

养老护理员直接承担着照顾老人的工作，其工作不仅是对老人的照料，而且担负着国家、社会和老人家庭对老人的关怀，所以在工作要处处为老人着想，在实际行动中体现以老人为本的服务理念，使老人从养老护理员的工作中感受到全社会的尊敬与关怀。

2. 服务第一、爱岗敬业

服务第一就是把为集体或别人工作放在第一位。养老护理员的工作与众多服务性行业的工作一样，是以为他人服务作为工作内容。养老护理员的工作对象是老年人，也就是说为老年人服务是第一位的，老人的需要就是对养老护理员的要求，时时处处为老人着想，急老人所急，想老人所想，全心全意为老人服务是养老护理员职业素质的基本要求，只有树立“服务第一”的思想，把它作为工作行为的指导，并把它落到实处，才能赢得信任和

社会赞誉。

爱岗敬业是服务第一的具体体现,只有爱岗才能敬业。热爱本职是一种职业情感,也就是人们对所从事的职业的情绪和态度。热爱本职,就是职业人以正确的态度对待自己的工作,认识到本职业的社会意义,努力培养对自己所从事的工作的荣誉感、责任感,从而热爱本职工作。只有这样才能全身心投入职业活动中,在平凡的岗位上,做出不平凡的业绩。

一个人的社会地位、社会荣誉从根本上说,并不取决于自己的职业。任何职业岗位上的人,只要他努力为社会作出贡献,都会得到社会的承认和尊重。如著名的劳动模范时传祥、张秉贵,他们在平凡的工作岗位做出了不平凡的事迹,获得了国家、社会给予的崇高荣誉,也赢得了人们的尊重。养老护理员的工作是平凡的,但它是社会不可缺少的。养老护理员只有热爱本职工作,树立“服务第一”的职业观,才能在工作中努力学习养老护理专业知识,不断提高专业技能,才能赢得社会的尊重。

3. 遵纪守法、自律奉献

(1) 遵纪守法

首先,树立严格的法制观念,认真学习和遵守国家的法律、法令,学习和遵守有关尊老、敬老和维护老年人权益的法律、法规,使自己的一言一行,都符合法律、法规的要求,做遵纪守法的好公民。

其次,还要遵守社会公德,遵守社会活动中最简单、最起码的公共生活准则,努力做到“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”,遵守养老护理员的职业道德和工作须知,爱老、敬老,热忱地为老年人服务。

(2) 自律奉献

首先,严格要求自己,一事当前先为老人着想,把为老人服务作为行为准则,摒弃一切不利于做好本职工作的思想和行为,把自己的青春和才能奉献到为老人服务的光荣事业中去。

其次,还要积极进取,刻苦钻研,努力学习和掌握工作技能,不断提高养老护理工作的质量。

三、养老护理员职业工作须知

1. 礼仪须知

(1) 礼仪概述

礼仪是指人们在社会交往活动中共同遵循的,最简单、最起码的道德行为规范。它属于社会公德的范畴。礼仪是一个人文化修养、精神面貌的外在表现。

礼仪包括礼节、仪表等内容。礼节是在交际场合、送往迎来间相互问候、致意等方面惯用的形式,而仪表则是指人的外表,包括容貌、姿态、风度、服饰等内容。礼仪应遵从尊重他人、适度自律的原则。

一个人在社会生活中要与他人接触,其礼仪的表现将会使他人产生很强的知觉反应,能给人留下深刻的印象。良好的礼仪修养能强化人际间的沟通,建立良好的人际关系;反之不但会损害自己的形象,而且会影响人际关系。同样在职业活动中,良好的礼仪行为有利于职业活动的发展。因此,人们不但在日常生活中要重视礼仪修养,在职业活动中同样要遵守礼仪行为规范。

(2) 养老护理员礼仪须知

1) 着装整洁、庄重大方 养老护理员的工作对象是具有丰富的社会经验和阅历的老年人，他们见多识广，一般都有良好的审美观，所以养老护理员在工作中一定要注意着装、修饰、行为举止和个人卫生。

①服装要清洁、整齐，在养老机构应着工作装，若在老人家庭工作其服装要庄重、大方、合体，夏天着衣不可过多裸露，衣服要经常清洗、晾晒，以保持整洁。工作时要穿袜子，并穿软底、平跟或坡跟的鞋，不可穿高跟和带钉的硬底鞋，以防扭伤脚踝或走路时的响声影响老人休息。

②梳短发时头发以在颈部以上为宜，长发的养老护理员工作时应把头发梳成发辫，并将其盘在头上，也可用工作帽或使用发网遮盖头发，以免工作时头发碰及老人，引起老人不适。

③经常修剪指甲，不留长指甲和染彩色指甲，过长的和色彩鲜艳的指甲，不但会藏匿细菌，也会给老人带来不良刺激，甚至在工作中会不慎损伤老人的肌肤，应特别注意。

④工作时可以淡妆上岗，但不可浓妆艳抹和佩戴过长的首饰，尤其不能佩戴指环（戒指）上岗，以防指环引发老人的交叉感染或身体损伤。

2) 举止端庄、得体 举止是指人的动作、表情。在日常生活中的一举一动、一颦一笑都可以概言为举止。举止是一个人的文化修养的体现，虽是无声，却胜似有声，它难以掩饰地向人们传达着信息，对周围的人产生着重要影响。如一个人尽管相貌一般，甚至有些生理缺陷，但他举止端庄、文雅、落落大方，也会给人留下良好的印象，获得人们的好评。举止是展示一个人才华和修养的外在形态，恰当的举止，能够帮助一个人赢得人们的称赞，所以养老护理员应举止得体。具体要求如下：

①站立的姿势要端正、挺拔

- a. 头正，双目平视，嘴唇微闭，下颌微收，表情平和自然。
- b. 双腿直立稍微分开，躯干挺直、挺胸、收腹。
- c. 双肩放松、自然下垂，双手自然垂于身体两侧或放在小腹前交叉。
- d. 当站立疲劳时，可适当更换体位，但不要东倒西歪，给人以懒散的感觉。站立时也不要探脖、塌腰、耸肩、双腿弯曲或不停抖动。

②走姿步态要轻快、稳健

- a. 走路时双目向前平视，微收下颌，表情自然，双肩平稳、双手前后自然摆动。
- b. 若为老人端水、拿物时，要注意屈肘将物品端在胸前，以利于节省体力。遇到紧急情况需要快步行走时，要注意安全。
- c. 走路时要注意避免不良的姿势，如内八字和外八字形态或歪肩晃膀、扭腰摆臀、左顾右盼、上下颤动、脚蹭地面等。

③坐姿要端正

入座时要轻稳，走到座位前，转身看着座位轻稳地坐下。女性入座时若穿裙装，应用手将裙下摆稍稍收拢，不要坐下再起身整理衣服。坐下后上身挺直，两腿轻微靠拢，两臂自然弯曲放在腿上或椅子扶手上。

注意：坐时不可前倾后仰、歪歪扭扭，两腿不可过于叉开或长长伸开，也不可以双手放于臀下或不停抖动，避免不良的姿势引发老人的不快。

④讲究卫生

- a. 定时沐浴、理发洗头、更衣。若在照料老人时不慎弄脏了衣裤、身体，则应及时清

洗更换, 以保持良好的个人形象。

b. 在工作时不要当着老人的面抠鼻子、挖耳朵、剪指甲。

c. 在工作时如因身体不适而咳嗽、打喷嚏或流涕, 应用手绢或纸巾遮掩口鼻, 将头转向一侧, 事后应向在场的人说声“对不起”, 以表示歉意。

⑤礼貌待人

a. 对待老人及其亲属和同事都要有礼貌, 语言文明、规范。

b. 尊敬老人, 与老人说话语言要亲切、温和, 声调、语速要适当。根据老人的喜好或地域的习惯采用不同的尊称, 如“王老、李老”“大伯、大叔、大妈、阿姨”等, 也可征求老人的意见, 使用老人喜欢的称呼。

c. 行走中若遇老人要让老人先行, 对行动不便者要主动扶助, 并帮助老人提携物品。为老人做事时要事先向老人解释, 得到老人的同意后方可进行。

d. 接待老人的亲属来访时, 要起身迎、送, 要来有迎声, 走有送语。交谈时注意使用礼貌语言, 如“请”“谢谢”等。若遇到老人亲属询问老人身体、生活等情况时, 要详细、耐心的回答, 对于不了解的事项, 可指引来访者到有关部门咨询。

⑥态度要真诚和蔼 态度可从表情和行为中表现出来。表情是体态语言中最能直接表达内心感受的沟通方式, 人们的喜怒哀乐很容易从表情中判断出来。

a. 养老护理员在工作中要特别注意加强心理素质的培养, 认识到自己职业工作的意义。

b. 养老护理员要经常调整情绪。特别是在工作中遇到不顺心的事, 一定要控制好情绪, 始终保持正确的工作态度。在老人面前始终保持平和、真诚的心态, 使自己成为老人可信赖的人。

2. 工作须知

(1) 负责老人的日常生活照料

老人的日常生活照料包括如下内容:

1) 老人的起居、身体各部位及衣着的清洁卫生。

2) 老人的饮食、排泄、睡眠等方面的照料。

3) 为不能自理的老人要经常翻身、叩背、活动肢体, 以预防因长期卧床而发生的并发症。

(2) 负责老人所居住环境的清洁卫生

老人居住环境的清洁卫生工作包括保持老人居室、卫生间的整洁卫生, 保持生活环境的整洁、安全、舒适等方面。

(3) 陪伴老人, 负责老人的心理照料

1) 经常与老人交谈, 了解老人的心理需要, 关心、开导、安慰老人。

2) 协助老人与周围的人进行沟通, 促使老人与其他人保持良好的人际关系, 为其创造健康、融洽的生活氛围。

(4) 耐心细致地做好观察工作

随时注意观察老人的健康和生活情况, 及时发现老人身体、心理的不适, 并配合医生、护士做好老人患疾病时的治疗、护理工作。

(5) 负责协助老人管理财物, 保障老人的安全

在日常工作中除了要照料好老人的起居生活等方面, 还要注意帮助老人管理好财物,

同时必须保障老人的安全。特别要注意，在帮助老人管理财物时，养老护理员一定要注意方式和方法，要根据不同情况，采取易于老人接受的方式和方法。

（6）负责组织有益的娱乐、体育活动

根据老年人的身体情况组织各种有益的娱乐、体育活动，如手工艺的制作、书法、绘画、跳舞、太极拳、门球、郊游等，以促进老年人的身心健康。

第二章

老年人护理基础知识

第一节 老年人生理、心理特点

学习目标:

1. 了解人体结构及其功能。
2. 了解老年人的生理特点。
3. 了解老年人的心理特点。

一、老年人的生理特点

1. 人体的结构及其功能

人体结构的基本单位是细胞。形态结构和功能类似的细胞，由一定的细胞间质结合在一起，构成组织。

几种组织结合在一起，又构成具有一定形态、完成一定生理功能的器官，如胃、肠、肝、心等，共同完成某一方面功能的一些器官组织成一个系统。人体内有运动、消化、呼吸、泌尿、生殖、脉管、神经、内分泌及感觉器官等系统。

人体的外形可分头、颈、躯干和四肢 4 部分。人体大体结构由外向内是皮肤、皮下组织、肌肉组织、骨骼等，在头和躯干部，由肌肉和骨骼分别围成颅腔、胸腔、腹腔和盆腔。颅腔内有脑，脑向下与椎管内的脊髓相连。胸腔内主要有心、肺。腹腔内主要有胃、肠、肝、胆、脾、胰、肾等器官。腹腔下部称为盆腔，其主要器官有膀胱、直肠，女性的生殖器官卵巢、子宫等。位于体腔内的器官合称为内脏。各个器官、系统都有其特定的功能，但它们又互相联系、互相影响，形成统一的整体，并在神经系统以及内分泌腺分泌的激素的调节下，进行正常的生理活动。

(1) 运动系统

运动系统由骨、关节和骨骼肌组成。骨与骨之间的连接称为骨连接。全身的骨骼和关节构成人体的支架，它支撑着全身的软组织和器官。

骨有长骨、短骨、扁骨和不规则骨 4 类。长骨主要分布于四肢，起着支持和运动的杠杆作用。短骨形似立方体，多位于承受较大压力和运动复杂的部位，如跗骨和腕骨。扁骨呈板状，构成体腔壁，具有保护作用，如颅骨是保护大脑的。不规则骨的形状不规则，如脊椎骨等。

关节是骨与骨的间接连接，是运动的枢纽。骨骼肌附着在骨上，并越过关节，通过肌肉收缩与韧带的牵拉，可使得肢体进行屈、伸、内收、外展、旋转等运动。如果肌肉松弛又无紧张度就容易使关节脱位。另外，体育锻炼可增大关节的运动幅度。相反，如果一个人的关节长期不进行活动，可能发生关节强直，而失去运动机能，所以，在护理行动不便的老人时，应注意其关节功能的锻炼。

运动系统还有保护的功能，如颅骨和脊柱保护脑和脊髓，躯干骨由椎骨、骶骨、尾骨、胸骨和肋骨组成，它们构成脊柱和胸廓，脊柱是躯干的中轴，它具有负重、保护脊髓以及各种运动的功能。脊柱有 4 个生理弯曲，从侧面看有颈曲、胸曲、腰前曲和骶前曲，这些弯曲可以使人在跑跳活动时，减轻对头部的震荡。脊柱能作前屈、后伸、侧弯、旋转等不同幅度的活动。胸廓呈圆锥形，保护心、肺、肝、脾等器官。骨盆是连接躯干和下肢的桥梁，它保护着盆腔的器官。

骨骼系统如图 2—1 所示，全身肌肉如图 2—2 所示。

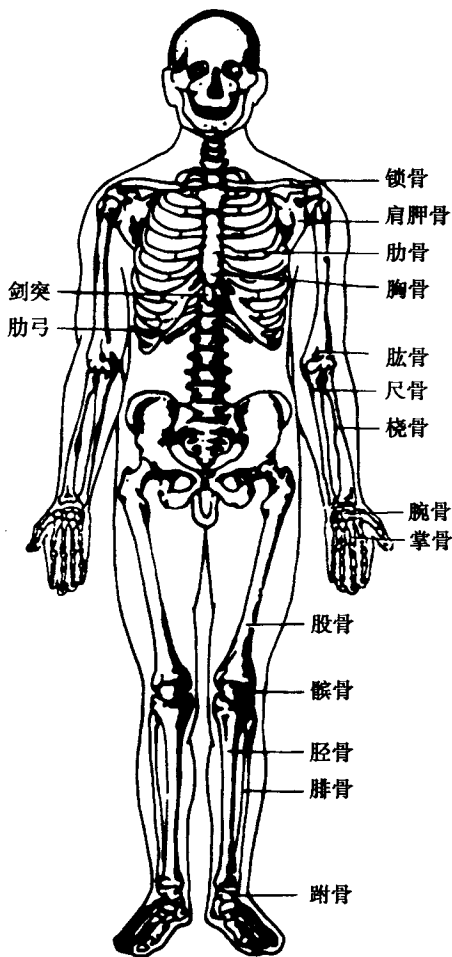


图 2—1 骨骼系统

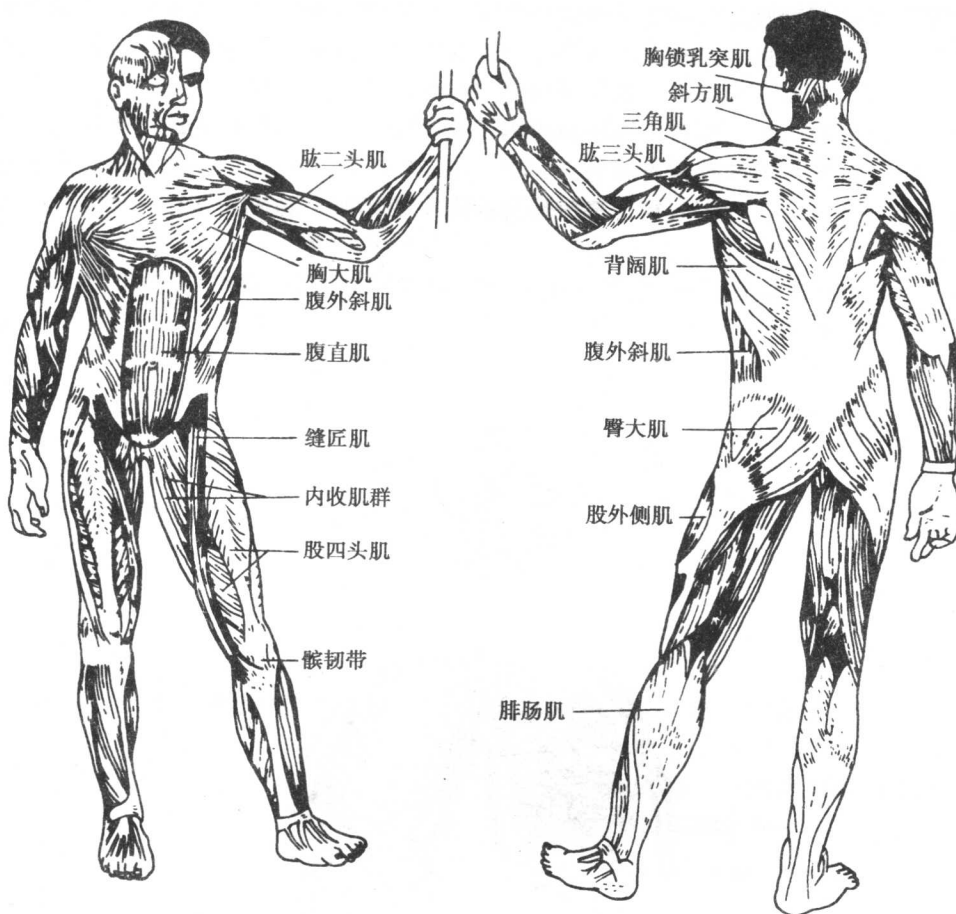


图 2—2 全身肌肉

(2) 呼吸系统

呼吸系统包括鼻、咽、喉、气管和支气管、肺、胸膜等组织器官。鼻、咽、喉、气管和支气管称为呼吸道。呼吸道的主要功能是传送气体，其构造特点是由骨和软骨构成支架，当气体出入时不使管壁塌陷，以保持气道的通畅。通常称鼻、咽、喉为上呼吸道，称气管、支气管及肺内的分支为下呼吸道。

鼻是呼吸道的起始部分，同时又是嗅觉器官，包括外鼻、鼻腔和鼻旁窦。外鼻是由骨和软骨作支架，鼻尖的两侧扩大成鼻翼。鼻腔前借鼻孔与外界相通，后经后鼻孔与咽腔相通。鼻中隔将鼻腔分为左右两腔，鼻中隔前下部的区域血管丰富，是容易出血的区域。鼻腔内黏膜有嗅细胞，能感受气味的刺激。鼻黏膜上皮有纤毛，可温暖、湿润和净化吸入的空气。

喉位于颈前部，上通咽腔，下通气管。它既是气体通路，又是发音器官。喉由软骨、喉肌、黏膜等组成。在喉腔中部的侧壁，有上下两对平行的皱襞，其下方的一对叫声带，即声带，两侧声带之间的裂隙称声门。声门附近的黏膜组织较疏松，炎症时容易引起水肿，不但影响发声，而且可引起呼吸困难。

气管为后壁略平的筒形管道，上通喉腔，向下在平对胸骨角处分为左右主支气管。气