

送给自己、父母和亲朋好友的健康礼物

ZHONGLAONJIAN
JIANKANG

另附
蔬菜水果
食疗小偏方

中老年健康

中老年健康

- 中老年养生“十二益”指的是什么
- 中老年的“五老伤”指的是什么
- 中老年的“五戒”指的是什么
- 中老年不宜常吃的食品有那些
- 中老年养生保健必须防止的八大误区是什么
- 那些措施可改善中老年的脑功能
- 困扰中老年健康的最大问题是什么
- 影响中老年寿命的“二十八害”是什么

最关心的
100个问题

宁志明 著

有人提出健康相当于阿拉伯数字“1”，他所拥有的财富、地位、功名利禄仅是“1”后面的“0”，没有“1”，后面再多的“0”也毫无意义。这说明健康才是人类最宝贵的财富。

黑龙江人民出版社

送给自己、父母和亲朋好友的健康礼物

中老年健康

最关心的

100个问题

另附
蔬菜水果
食疗小偏方

宁志明 著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康最关心的 100 个问题/宁志明著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2003.8

ISBN 7-207-06094-7

I. 中... II. 宁... III. ①中年人—保健—问答 ②老年人—保健—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050257 号

责任编辑:李 兵

装帧设计:红十月工作室

中老年健康最关心的 100 个问题

宁志明 著

出 版 者 黑龙江人民出版社

通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 150008

E - mail HRBLB@sohu.com

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.125

字 数 140 千字

版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-207-06094-7/G·1406

定价:13.80 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

前 言

21 世纪,我国医学模式已从单纯的医学模式——生物医学模式转变到今天的社会、心理、生物、医学模式。精神(心理)卫生已成了当前卫生工作的重大课题。有 60%~70%的人处于没有疾病却感觉不健康的“第三状态”(The third status)或称“亚健康状态”(Subhealth status)。

在我国死亡人数中,有 70%是死于心身疾病。一项调查表明,癌症患者发病前 6 个月受到巨大精神刺激者占 52%,性格急躁者占 60%,忧郁者占 56%。15%内科门诊病人的躯体疾病是精神因素引起的。神经病患者发病率已从 80 年代的 22.21%上升到 90 年代的 33.1%,其中有直接社会、心理因素的占 72.29%。

我国因疾病致死的十大死因排序为:

①心脏病;②脑血管病;③恶性肿瘤;④意外死亡;⑤呼吸系病;⑥消化系病 ⑦传染病;⑧泌尿系病;⑨神经精神病;⑩内分泌病。

在这些死因中,不良生活方式和不良行为(吸烟、饮酒过量、不当的膳食和缺少体力活动)在致病因素中占 44.7%。

据流行病学调查显示,所有癌症的诱因 35%与饮食有关,其中 90%的胃、大肠癌与饮食有关;50%的宫体、胆胰、乳腺癌与饮食有关。如能改善饮食与控制吸烟,癌症发病率可降低 70%。有关专家向癌症患者建议每日膳食:一个水果,二匙油,三种蔬菜,四碗粥,五杯汤水,六种蛋白。

1948 年,世界卫生组织 (WHO) 成立伊始,就对健康下了个比较全面的定义:“健康不仅是没有疾病或强壮,而且是身体、心理和社会上的完美状态”。

但是,人群能达到 (WHO) 的健康标准的只有 5%,因此,有些医学专家认为可以把这标准放低一点,改为“心理和社会上能良好适应”。达到这一标准的也只有 15%。不过,已确诊有病,明显属于不健康者仅占人群的 15%。这样,在健康和不健康两者之间状态的人群,实际上还是大多数,医疗保健界将此状态称为亚健康(Subhealth)或次健康。

亚健康状态的进一步发展,就出现轻度心身失调,表现为疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定,此时谓之潜临床阶段,约占人群的 1/3。其特征是:

(1)三种减退:活力、反应能力、适应能力的减退。

(2)三高一低:接近临界水平的高血脂、高血糖、高血液粘度和免疫功能偏低。

潜临床阶段的进一步发展,就到达了前临床阶段,此时机体已有病变,但症状不明显,或未求诊

断,或一时查不出来。

可见健康与疾病之间有一个潜移默化的发展过程,即健康→亚健康→潜临床→前临床→疾病。实际上,许多自称无病之人,说不定已处于疾病的前期阶段。因此疾病的防治,应贯彻于整个生命过程。

经过科学家的研究,人的寿命是有极限的。著名的海弗里克极限就证明了生物(也包括人)绝不可能长生不老。医学的目的不是单纯延长寿命,必须注意保持老年人的生活质量。英国老年医学会有名的座右铭是:“Add life to year, not year to life”翻译成中文为“在年龄上加活力,不在生命上加年份”,我国有一句俗语“寿而康”也充分表达了这种观念。

随着生活水平的逐渐提高,人们关注健康、追求生命质量的意识也越来越明显,尤其是中老年人。

从生理上讲,他们的机体、机能正处在转折时期;从心理上讲,中年人正值事业、社会、家庭的中流砥柱,老年人也由过去的“辛苦型”角色转变为现在的“享受型”角色。同时因为现在工作、生活的快节奏、强竞争,给人们带来了身体上的心理上的紧张及压力,也导致了疾病对中老年人的健康影响最为明显。

有人提出健康相当于阿拉伯数字“1”,他所拥有的财富、地位、功名利禄仅是“1”后面的“0”,没

有“1”,后面再多的“0”也毫无意义。这说明健康才是人类最宝贵的财富。

目 录

第一章 中老年健康的意义

- 1、中老年年龄段划分有什么意义? /3
- 2、中老年人健康的标准是什么? /4
- 3、中老年健康的意义是什么? /6
- 4、中老年健康的保障措施有哪些? /6

第二章 中老年健康保健应该注意的问题

- 5、人的寿命有多长?
我们能够改变自己的寿命吗? /11
- 6、人到中年体质的变化分哪几个时期?
具体有什么表现? /12
- 7、为什么中老年人应定期体检?
体检应查些什么? /14
- 8、中老年易患哪些方面的疾病? /19

目 录

9.为什么说中年养生保健是

健康长寿的关键? /20

10.中老年养生“十二宜”指的是什么? /22

11.引起早衰的因素有那些?如何防治? /23

12.早衰的自我评查方法有那些? /27

13.中老年要注意“三欲”的变化指的

是什么? /30

14.为什么中老年人尤其要注意心理保健,

中老年人如何自我心理保健? /33

15、“生气忧愁”为什么易患癌? /36

16.影响中老年寿命的“二十八害”

是什么? /37

17.哪些措施可改善中老年的脑功能? /40

18.中老年健康生活的八准则是什么? /42

19.中老年健康的生活方式主要

是指什么? /43

目 录

20、中老年人心理健康的标准是什么？ /45

21、困扰中老年人健康的最大问题

是什么？ /47

22、常见的中老年不良情绪有哪些？ /49

23、为什么心理因素会导致疾病？ /51

24、中老年人有什么心理特点？ /54

25、中老年人健康为什么要求

必须戒烟限酒？ /58

26、中老年人的“五劳伤”指的是什么？ /60

27、中老年运动“五戒”指的是什么？ /62

28、中老年不宜常吃的食品有哪些？ /65

29、癌症能预防吗？中老年人如何防癌？ /66

30、中老年人应该注意的

癌症的早期信号是什么？ /68

31、中老年养生保健必须

防止的八大误区是什么？ /71

目 录

32、中老年人健康的睡姿应该是什么？ /73

33、中老年人喝牛奶好？

还是喝酸奶好？ /75

34、男子有更年期吗？

有何表现？如何平衡过度？ /79

35、中老年健康保障的总原则是什么？ /81

第三章

中老年常见疾病及其防治

36、有胃病的人为什么不能多食

甜食？如何防治慢性胃病？ /89

37、服用治胃药饭前饭后有讲究吗？ /91

38、“肾气”是怎么一回事？如何诊治？ /92

39、吞咽困难一定是食管癌吗？ /94

40、溃疡病能治愈吗？如何防止复发？ /95

41、“胃下垂”真的是胃掉下去了吗？ /97

目 录

-
- 42、患反流性食管炎如何注意**
生活习惯? /99
- 43、患“胃病”后中老年人为什么**
要做超声波检查? /101
- 44、脂肪肝一定能转成肝硬化吗?**
如何防治脂肪肝? /102
- 45、中老年顽固性“打嗝”应该**
检查些什么? /104
- 46、中老年为什么多便秘现象?**
便秘有危害吗? /107
- 47、便秘选泻药一定要按什么规矩? /109**
- 48、中老年人的便血常见原因有哪些?**
应该做哪些检查? /112
- 49、乙肝一定能发展成肝癌吗? /113**
- 50、胆囊炎、胆结石必须手术吗?**
胆囊息肉如何处理? /115

目 录

51、中老年人为什么易患

胆囊炎、胆结石？如何预防？/116

52、为什么消炎利胆片不能长期服用？/119

53、肝胆疾病如何选择利胆药？/119

54、中老年人易患哪些前列腺疾病？

如何保护？/120

55、中老年人为何不可忽视感冒？

如何预防？/123

56、心前区疼痛一定是冠心病吗？

应该做哪些检查？/124

57、血压升高一定是高血压吗？

如何确定？/127

58、单纯收缩期高血压需要治疗吗？/129

59、患高血压需终生服药吗？

应遵循什么原则？/130

目 录

60、中老年人为什么要定期查血脂？

高血脂的危害有哪些？ /132

61、血液粘稠如何稀释？ /134

62、中老年水肿是心衰的表现吗？ /136

63、中老年人忽然起立时会引起头晕、眼发黑、恶心等是怎么回事？应该如何预防？ /137

64、中老年人为什么必须定期

检查血糖？ /139

65、糖尿病早期十大信号、

四大危险因素是什么？ /140

66、糖尿病是终生病吗？

使用胰岛素会成瘾吗？ /142

67、“骨刺”是什么？能治愈吗？ /143

68、颈椎病有哪些症状？如何防治？ /145

目 录

69、维生素 E 能起抗衰老作用吗？

用量多少为宜？ /147

70、中老年人缺乏维生素 B、C 吗？

如何防治？ /148

71、腰酸背痛腿抽筋一定是缺钙吗？ /149

72、中老年人为什么要警惕

无痛性心肌梗死？ /150

73、老年人为什么要求谨慎用药？ /151

74、中老年人为何要注意药物性

性功能障碍？ /153

75、中老年男性常见有哪些

性功能障碍？ 伟哥有效吗？ /154

76、低血压是病吗？

中老年人为什么要注意低血压？ /157

77、中老年骨质疏松有哪些表现？

如何防治？ /160

目 录

第四章 威胁中老年人的现代文明病

78、疲劳综合征是病吗？ /165

79、中老年疲劳综合征的早期

表现是什么？ /167

80、中老年人疲劳为什么

表现为性功能减退？ /170

81、哪些人易患疲劳综合征？ /171

82、疲劳综合征是怎样引起的？ /172

83、注意区分疲劳、疲劳综合征

衰弱、衰弱综合征的意义？ /174

84、如何治疗疲劳综合征？ /178

85、如何认识亚健康状态？

为什么中老年人多为亚健康者？ /181

目 录

86、睡眠障碍对中老年人的

危害有多大? /184

87、中老年人睡眠特点有哪些?

失眠和失眠症是一回事吗? /189

88、引起失眠的主要原因有哪些?

如何区分生理性、病理性失眠? /192

89、口服安定能成瘾吗?

改善睡眠有良方吗? /194

90、睡眠不佳能诱发癌症吗? /197

91、中老年人午睡有益健康吗? /198

92、为什么中年人必须注意

“过劳死”的危险信号? /200

93、中老年人为什么要特别注意自己的免疫

功能? 免疫功能有哪些主要作用? /203

94、中老年人如何防止免疫功能减退?

如何增强机体免疫力? /204