

JIANKANG JIAOYU

社区卫生服务

健康教育系列丛书

◆ 主 编 丁宏健

副主编 丁宏文

LAONIAN BAOJIAN XIAOSHOUCE

# 老年保健

小 手 册

关爱生命 关爱家庭

普及健康知识

让每个家庭充满健康与欢乐



浙江大學出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老年保健小手册 / 丁宏健主编. —杭州: 浙江大学出版社, 2005.8

ISBN 7-308-03566-2

I. 老... II. 丁... III. 老年人-保健-手册  
IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028974 号

责任编辑 严少洁

封面、版式设计 刘依群

出版发行 浙江大学出版社

(杭州浙大路38号 邮政编码310027)

(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 浙江大学出版社电脑排版中心

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 3.5

字 数 70千

版 次 2005年8月第1版 2006年3月第2次印刷

书 号 ISBN 7-308-03566-2/R·164

定 价 10.00元

## 《社区卫生服务健康教育丛书》编委会

总 顾 问 李兰娟

顾 问 翁卫军 傅力群 邬丽娜 郭 清  
朱钟毅 韩建中 孙建勇 杨国琴

名誉主编 叶 真 陈卫强 余仲民

主 编 傅家康 陈先荣

副 主 编 冯镇湘 王洪蛟 杨 琳 蔡延平  
陈雪萍 何玉芳 陈秉初 孟建征  
张正浩

编 委(按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王洪蛟 | 冯镇湘 | 吕承红 | 何玉芳 |
| 张正浩 | 张丽萍 | 陈先荣 | 陈秉初 |
| 陈雪萍 | 孟建征 | 杨 琳 | 章冬璁 |
| 傅家康 | 蒋国平 | 蒋琼萍 | 蔡延平 |



## 总序

杭州市下城区是我省开展社区卫生服务比较早,取得社会成就比较显著的社区之一。2004 年获得了浙江省社区卫生服务示范区的光荣称号。取得成绩的原因,首先归结于下城区政府对于社区卫生服务的积极领导和务实工作。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,下城区政府及有关职能部门又认真对照创建工作的要求,不断加大创建力度,推出社区卫生服务新举措。其中以下城区区委书记为顾问,下城区卫生局和科技局组织编写的《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版,就是面向社区群众,普及社区卫生服务相关医学卫生知识,推进社区卫生服务健康教育的一大举措。

“丛书”共有十个分册,围绕社区卫生服务的六大功能,编写了约 1500 个健康问题,近百万字,既有反映国内疾病医疗和保健方面的新知识,也有基层疾病控制方面的成功经验,内容非常丰富。“丛书”为社区卫生服务人员和广大群众

提供了查找医疗卫生保健知识的方便。“丛书”的编写得到地方政府的极大关注和相关职能部门的支持,由有关专家和社区卫生服务第一线的医护卫生人员共同完成编写是其一大特色。全套丛书完稿后又请省内专家作了最后审定。

“丛书”的出版对下城区创建“全国社区卫生服务示范区”,提高社区卫生服务健康教育水平有着非常积极的意义。期待着下城区卫生系统的领导和广大医务卫生工作人员,在区政府的积极领导下,在创建和深化“全国社区卫生服务示范区”的工作中不断总结经验,取得新的、更大的成绩。

李石娟

2005年6月28日





## 序

在深入开展保持共产党员先进性教育活动中,欣闻《社区卫生服务健康教育系列丛书》一套十册,经过编著者的辛勤劳动,今已正式出版,谨在此表示热烈的祝贺!

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。杭州市下城区在保持经济快速增长的同时,在建立适应新形势要求的卫生服务体系和医疗保健体系、提高城乡居民的医疗保健水平方面做了一些工作,并得到了中央和省、市领导的肯定与鼓励。2004年底获得了“浙江省社区卫生服务示范区”的光荣称号。在创建“全国社区卫生服务示范区”的工作中,我们也看到,社区群众的科学文化素质还有待提高,自我保健意识亟须加强,社区卫生服务“六位一体”的功能发挥还不够充分,社区的健康教育和健康促进工作还任重道远。积极深化和完善社区卫生服务是我们为民谋利、为民服务的实事之一。《社区卫生服务健康教育系列丛书》的出版

# 老年保健小手册

LAONIAN BAQJIAN XIAOSHOUCE

非常及时,将有利于提高人民群众整体的健康水平,  
并为争创“全国社区卫生服务示范区”添砖加瓦。

齐晖

2005年6月15日





## 序

人的健康素质的提高与道德素质、文化素质的提高同样重要，维护健康既是经济发展的主要目的，也是促进经济发展的可靠保障。千百年来，人们一直在为促进健康、延年益寿而努力，同危害健康的各种因素作斗争。近年来，更有人提出了“奔小康，要健康”的口号。我们欣喜地看到，在党和政府的领导下，城市社区卫生服务在预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导和健康教育等工作等六个方面都有了长足的进步，群众的健康素质正不断提高。

但是，我们也应清醒地看到，人们对健康和疾病的认识还存在一些误区或者盲区，部分居民群众当中还不同程度地存在一些不正确的认识和不健康的行为。这就需要我们加强宣传教育，进一步提高广大群众的健康意识和健康知识水平。健康教育正是达到这一目标的有效方法和手段。健康教育是“通过信息传播和行为干预，帮助群众掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康

的因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量”。健康教育任重而道远。为此,我们组织有关专家和服务于社区卫生第一线的医务人员、健康教育人员和卫生行政管理干部,选择了传染病预防、妇女保健、儿童保健、老年保健、慢性病保健、家庭护理、营养、心理、康复与健身和应急救护等十个专题,以问答形式编写了这套《社区卫生服务健康教育系列丛书》,供社区居民、社区工作者、辖区单位工作人员和外来务工人员了解医学保健知识之用,也可作为社区卫生服务人员健康教育的参考资料。

由于编者的学识水平不一,以及健康教育的经验不足,不当之处在所难免,离群众的需求也会有一定距离,欢迎读者和有关专家批评指正。

杭州市下城区科技局为本书的出版提供了经费资助,谨在此表示感谢。让我们在政府各有关部门和社会各界的重视与支持下,以人为本,为进一步营造社区健康环境、提高居民健康素质而共同努力。

傅永谦

2005年6月





## 前言

老年保健工作是社区卫生服务中的重要组成部分,它根据老年人的生理、心理特点,以预防保健为中心,面向老年群体、面向基层,针对老年人日常生活中的不良行为方式,运用多学科知识和技术,对老年人进行良好的健康保护和健康促进。

老年保健小手册是社区卫生服务健康教育系列丛书中的一本,全书分为四个部分:摄生篇、健身篇、饮食篇和治疗篇。本书对老年人在日常生活中可能碰到的健康问题作了详细、通俗的解答,并在养生保健、运动与健康、饮食与疾病和防病治病等方面进行了具体指导。

全书以问题的形式导入,方便读者查阅与理解,目的是向老年人和每个家庭普及有关保健知识。我们希望本书能成为真正方便、实用的手册,对社区每个家庭,特别是老年朋友有帮助,并对广大老年保健工作者有所启迪。

编者

2005年6月



## 第一部分 摄生篇

1. 何谓老年人/1
2. 现代老年人健康的标准是什么/2
3. 老年人生理变化有什么特点/3
4. 衰老为何先从腿开始/4
5. 男子也有更年期吗/5
6. 怎样能改善老年人的记忆力/6
7. 老年人为什么要学会遗忘/7
8. 健忘是否就是“老年痴呆”/8
9. 老年人如何进行养目/9
10. 怎样延缓老年性耳聋/10
11. 老年人采取哪种睡姿好/11
12. 老年人蹲厕为何隐患多/12
13. 千金难买老来瘦,对吗/13
14. 老年人睡觉几小时为宜/13
15. 老年期心理有什么特征/14
16. 何谓老年人心理“亚健康”/15
17. 老年人如何应对日常不良生活事件/17
18. 如何克服退休后的孤独感/18
19. 丧偶老年人心理如何调节/19
20. 如何识别老年抑郁症/20



- 21. “老来俏”为何老年人都需要/21
- 22. 老年人为何更需要精神赡养/22
- 23. 如何应对老年“空巢综合征”/23
- 24. 为何伤感是老年人养生大忌/24
- 25. 如何做一个“年轻型”老年人/25
- 26. 老年人为何爱提“想当年”/26
- 27. 为何不要把老伴当保姆/27
- 28. 老年夫妻为何不宜分室而居/28
- 29. 为何说长寿不拒绝性爱/29
- 30. 老年人再婚应注意什么/30
- 31. 老年人再婚为何有益健康/31
- 32. 老人为何“做”比“坐”好/32
- 33. 如何走出晚年生活的误区/33
- 34. 老年人如何正确看待胆固醇/34
- 35. 老年人过节应注意什么/35
- 36. 老年人外出为何应带“生命卡”/36
- 37. 什么是临终关怀/36

## 第二部分 健身篇

- 38. 社区适合老年人健身的运动有哪些/38
- 39. 为何“低能运动”最适合老年人/39
- 40. 散步、慢跑,选择哪个/40
- 41. 老年人运动穿衣有什么讲究/41
- 42. 老年人登山前要做哪些准备/42
- 43. 老年人为何要“臂跑”/43



- 44. 老年人“饭后百步走,活到九十九”,怎样具体掌握/43
- 45. 老年人跳舞时应注意什么/44
- 46. 老年人为何不宜“猛回首”/45
- 47. 老年人为何不宜空腹晨练/46
- 48. 老年人锻炼为何要偷点懒/46
- 49. 老年人能“夏练三伏”吗/47
- 50. 老年人冬季洗澡应注意什么/48
- 51. 冬季老年人为何应该多“洗”日光浴/49
- 52. 老年人冬泳应该注意什么/50
- 53. 老年高血压病人如何锻炼/51
- 54. 哪些运动可以预防老年人习惯性便秘/52
- 55. 老年性肩周炎如何进行运动疗法/53

### 第三部分 饮食篇

- 56. 老年人饮食的原则是什么/55
- 57. 老年人需要哪些“编外”营养素/56
- 58. 老年人晨起、睡前喝一杯水好吗/57
- 59. 老年人不吃早餐好吗/58
- 60. 老年人晚餐几分饱为宜/59
- 61. 老年人如何补钙/59
- 62. 服用深海鱼油对老年人有什么作用/60
- 63. 老年人为何易缺乏维生素 D/62
- 64. 老年人如何进行四季进补/62
- 65. 有抗衰老的食物吗/63



- 66. 鱼为何是老年人的最佳食品/64
- 67. 老年人不宜常吃哪些食物/65
- 68. 老年胃病病人少食多餐好吗/65
- 69. 老年糖尿病病人饮食存在哪些误区/66
- 70. 老年糖尿病病人如何合理饮食/67
- 71. 老年胆囊炎病人饮食有什么禁忌/68
- 72. 血脂高的老人怎样饮食/69
- 73. 哪些食物可降血脂/70
- 74. 老年冠心病病人能否饮酒/70
- 75. 老人吃哪些食物有益心脏/71

## 第四部分 治疗篇

- 76. 老年人易患哪些疾病/72
- 77. 老年人发病有什么特点/73
- 78. 老年人为什么要定期体检/74
- 79. 建立家庭健康档案对老年人有什么作用/76
- 80. 老年哮喘家庭应该如何护理/76
- 81. 老年慢性支气管炎病人如何过冬/77
- 82. 老年人关节为何会出现“晨僵”/78
- 83. 短暂性脑缺血发作有什么预兆/79
- 84. 老年骨折应注意什么/80
- 85. 什么是老年性震颤/80
- 86. 老年人脚肿应考虑哪些原因/81
- 87. 老年人夜尿多怎么办/82



88. 老年人长色斑是病吗/83
89. 老年性皮肤瘙痒如何治疗/84
90. 如何预防老年痴呆症/85
91. 哪些药物老年人应当慎用/86
92. 老年人用药有什么讲究/87
93. 老年人感冒需要服用抗生素吗/88
94. 老年人失眠怎么办/89
95. 冠心病病人随身带药有什么好处/89
96. 老年人便秘可以常服泻药吗/90
97. 老年病人长期服药后停药有什么讲究/91
98. 老年人腹泻用药有什么误区/92
99. 老年人进补有什么禁忌/93
100. 老年人应该如何正确服用人参/94





## 第一部分 摄生篇

### 1. 何谓老年人

目前,国内外老年学家对老年人的定义尚未统一。世界卫生组织和我国卫生部规定,我国年龄在 60 岁及以上的为老年人。简单地从年龄来划分老年人是不科学的。老年人的概念究竟是什么?近年来,专家们一致倾向于用以下四种年龄来确定老年人。

(1)年代年龄:也就是出生年龄,是指个体离开母体后生存的时间。西方国家把 45~64 岁称为初老期,65~89 岁称为老年期,90 岁以上称为长寿期。根据我国实际情况,45~59 岁为初老期,60~89 岁为老年期,90 岁以上为长寿期。

(2)生理年龄:是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反应,这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄可分为 4 个时期:出生至 19 岁为生长发育期,20~39 岁为成熟期,40~59 岁为衰老前期,60 岁以上为衰老期。生理年龄和年代年龄不完全相同,两者往往不一定同步。

(3)心理年龄:是指根据个体心理学活动的程度来确定的个体年龄。心理年龄分为3个时期:出生至19岁为未成熟期,20~59岁为成熟期,60岁以上为衰老期。心理年龄和年代年龄、生理年龄的含义是不一样的,也是不同步的。如年代年龄60岁的人,他的心理年龄可能只有五十岁。

(4)社会年龄:是指根据一个人在与其他人交往中的角色作用来确定的个体年龄。也就是说,一个人的社会地位越高,起的作用越大,社会年龄就越成熟。

## 2.现代老年人健康的标准是什么

现代医学认为,人是很复杂的综合性整体,不能认为一个人没有病,就是健康状态,而应进行“多维评价”。包括如下方面。

(1)躯体健康。传统习惯所说的健康,多指躯体健康而言。躯体健康不佳,可表现为多种器质性疾病和症状,如高血压、冠心病、糖尿病和肿瘤等。

(2)精神健康。指老年人没有精神障碍和精神症状,处世乐观,生活态度比较积极。

(3)日常生活功能。即独立生活能力,包括洗澡、穿衣、进食等基本功能。日常生活功能良好,可以自理,不需要别人监护。如能操持家务更好。善于休息,睡眠良好。能适应一定程度的环境变化。

(4)社会适应健康。是指个体人际关系的数量和质量

