

LAONIANREN JIANKANG FANGAN

老年人 健康方案

李清亚 侯云峰 王广俊 主编

开启老年人健康之门——让夕阳更红

健康
生活
金钥匙



河北科学技术出版社

LAONIANREN JIANKANG FANGAN

老年人

健康方案



李清亚 侯云峰 王广俊 主编



河北科学技术出版社

主 编 李清亚 侯云峰 王广俊
编 者 李 文 王晓慧 常 广 程玉萍
霍东长 刘炳秀 李海生 吴建平

图书在版编目 (C I P) 数据

老年人健康方案/李清亚,侯云峰主编.-石家庄:河北科学技术出版社,2005
(健康生活金钥匙)
ISBN 7-5375-3048-3

I. 老... II. ①李... ②侯... III. 老年人-保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053297 号

健康生活金钥匙

老年人健康方案

李清亚 侯云峰 王广俊 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷 河北省财政厅印刷厂
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 10.25
字 数 241000
版 次 2005 年 10 月第 1 版
2005 年 10 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 18.00 元



前 言

进入老年是人生的一次重大转折。老年人离开了工作多年的岗位，每天的生活内容发生了改变，所以，无论从心理上还是生理上，都会出现很大变化，甚至会产生很多问题；由于机体组织的衰老及功能的减退，各种老年性疾病接踵而来。因此，保持身体健康即成为老年人的头等大事。否则，老年朋友们不但不能继续实现自己的人生价值，还会成为家庭的累赘和社会的负担。

我国已进入老年社会，即 60 岁以上人口已超过 1.3 亿。我国人口的平均寿命不断延长，这是我国居民生活水平提高的重要标志，也是我国综合国力增强的具体体现。随着老年人口的增多，老年人的健康问题也越来越突出。延长寿命不能作为老人们的惟一的追求目标，在延长寿命的同时，应提高生命质量和生活质量，既要长寿，又要健康，要活得幸福、活得快乐、活得有意义。

本书分 6 部分对老年人的生理与心理变化、老年人心理保健、老年人运动保健、老年人应养成良好的生活行为习惯、及早防治老年常见病、老年人饮食保健等老年朋友们所关心的问

题进行了比较全面的阐述，重点是指导老年朋友们如何适应老年生活、保持和增进身体健康，以便使老年朋友们拥有一个健康、幸福、快乐的晚年。

本书内容丰富、新颖，科学性、实用性及可操作性强，语言简练、通俗易懂，是广大老年朋友的必备读物，也是老年朋友儿女们的良师益友。

作 者

2005年3月





目 录

第一章 老年人生理与心理变化——认识老年，面对老年， 让夕阳更美好

什么样的人才能称谓老年人/3

什么叫衰老/4

老年人各器官系统的变化/5

老年人心理变化及心理特点/27

第二章 老年人心理保健——“药补不如食补，食补不如心 补。”心理保健最重要

老年人如何保持健康的心理状态/33

老年人需要更新观念/33

什么是离退休综合征/34

离退休综合征具体表现/36

如何适应离退休后的生活/37

如何克服失落感和孤独感/40

怎样才能老有所乐/42

老年人在心理上如何适应社会/43

如何避免老年人对周围环境产生疏远感/45
建立良好的人际关系，促进心身健康/47
保持家庭和睦有利于老年人心身健康/48
老年人应如何处理和调适家庭矛盾/48
夫妻恩爱有利于老年人心身健康/49
老年人应从哪几个方面改善夫妻关系/50
老年人如何调适好与子女的关系/51
老年人如何调适好与祖孙的关系/53
老年人在家庭中统治地位丧失后应如何进行心理调适/54
什么叫“空巢”综合征，如何对待/54
老年夫妻间常常发生的矛盾与调节/56
丧偶对老年人心身健康的影响/58
老年丧偶者应进行积极的心理调适/59
离婚是老年人重大的精神刺激/62
再婚老人如何保持夫妻关系融洽/63
正确对待生与死/64

第三章 老年人运动保健——“生命在于运动”。运动能增强体质，运动能预防疾病；运动是健身的法宝，运动是增寿的诀窍

老年人健身运动的好处/71
老年人健身运动的方法及原则/73
老年人健身运动过程中应注意的事项/74

适合于老年人的健身运动项目/75

几种常见病的运动疗法及注意事项/87

保健按摩/100

第四章 老年人应养成良好的生活行为习惯——好习惯能促进健康，坏习惯可导致疾病。良好的生活行为习惯是健康的保证

生活规律/109

加强学习/110

戒烟/111

限酒/114

饮茶/116

保证充足睡眠/118

培养良好的兴趣和爱好/125

皮肤清洁的保持与皮肤的保护/133

走进大自然/135

适度性生活/142

第五章 及早防治老年常见病——远离疾病，延长寿命，减少痛苦，提高生命质量，是所有老年人的共同愿望

警惕病理信号/149

积极防治老年常见病/158

感冒/158

慢性支气管炎/160

肺炎/162
冠心病/164
高血压病/168
高脂血症/172
心律失常/174
中风/178
胃炎/182
消化性溃疡/183
老年急性胰腺炎/185
胆囊炎、胆石症/186
糖尿病/188
颈椎病/191
腰椎间盘突出症/194
便秘/196
痔疮/198
前列腺增生/200
泌尿系感染/202
老年人常见急症的自救与互救/203
心脏骤停时怎样急救/203
呼吸困难时如何急救/204
什么叫休克，怎样急救/204
什么叫“晕堂”，怎样处理/206
什么叫晕厥，怎样急救/206

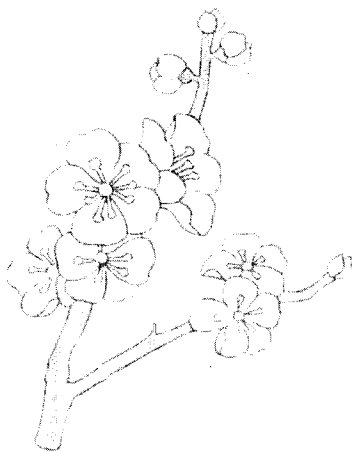
- 大咯血时如何急救/207
- 呕血时怎么办/208
- 突然瘫痪怎么处理/209
- 急性毒物中毒的处理原则/210
- 醉酒了怎么办/211
- 怎样处理急性尿潴留/211
- 中暑了怎么办/212
- 如何防治一氧化碳中毒/213
- 怎样处理常见小外伤/214
- 食物中毒的预防与处理/216
- 定期查体/230
- 安全用药/235
- 老年病人的护理/245
 - 常用护理技术/245
 - 常见老年病的护理方法/252

第六章 老年人饮食保健——“民以食为天。”既可以吃出健康，也可以吃出疾病。所以，吃得好不好，对身体健康影响非常大。讲究合理膳食很重要

- 平衡膳食/271
- 食物的科学调配/272
- 食物搭配技巧/277
- 中国居民膳食指南/280
- 老年人平衡膳食食谱套餐举例/286

第一章

老年人生理与心
理变化——认识老
年，面对老年，让夕
阳更美好



什么样的人才能称谓老年人

在日常生活中，老年人这个词常常脱口而出。然而，究其真正的含义，老年人这个概念却又很复杂。一般从年龄上考虑，每个人过一年长一岁，这是常理，自出生后所经历的年岁即为年龄。国际上划分老年，多以年龄做尺度。多大年龄才能称谓老年人呢？在不同的历史时期、不同的地区、不同的民族，有不同的标准，大多因社会经济条件、物质生活水平、医药卫生科技水平及人体健康状况的不同，人的衰老程度不一，判定老年人的尺度也有差异。在我国古代，50岁即为老年的起点。国际上，也曾有过50岁、60岁，甚至65岁作为老年的开始年龄。原苏联的老年学会规定，60岁及以上的人，分为初老期（60~74岁）、老年期（75~90岁）和高寿期（90岁以上）3个组；日本的一些老年学者认为，55~64岁为初老期，65~74岁为中老期，75岁以上为高老期；有的美国老年学者，则将65~74岁的人称为年轻老人，75岁以上称为老年人。1980年12月，世界卫生组织正式提出，亚太地区60岁以上的人为老年人。1982年，在世界研究老龄问题的大会上有人建议以60岁为老年标准，近年来，又有人提出以65岁为老年的标准。1964年，我国第1届老年学与老年医学学术讨论会上，建议以60岁为我国老年的开始年龄。我国目前的退休年龄为，男60岁，女55岁。我们认为，在目前的历史条件下，60岁为老年人的标准有广泛的实用性，随着科学技术

的发展，人类文明社会的进步及人类寿命的延长，老年人年龄标准，可望向更高的年龄发展。按现代常用的分类法，将其分为较老年者和老年人，前者指 60~74 岁的人；后者指 75 岁以上的人，还包括 90 岁以上的长寿者。

什么叫衰老

众所周知，衰老是长寿的大敌，它像一个无形的蛀虫，不断地侵蚀着生命的宫殿。

从医学的观点来看，生物体细胞组织在成熟期后，在形态、构造及功能上的衰退，通常称为衰老。亦有学者认为，生物体细胞、组织在形成后，即是衰老的开始，衰老贯穿生命的全过程，这也有一定的道理。其实，两种说法，差别在于生物体中出现衰老的时间概念不一致，前者重视外部表现，后者强调内部变化，二者并无矛盾。人的衰老正是这样，人体的组织、器官，多在发育成熟后，出现一些结构与功能上的退行性变化，从而可出现人体外部形态的改变，往往谓之衰老。

但是，这些衰老改变是一个循序渐进的过程，不是突然发生的，缘于组织细胞形成时就慢慢开始了，包括生长、发育也是衰老的起始阶段。现代医学对衰老的研究，更是众说纷纭，仁者见仁，智者见智。但多数学者认为，衰老是生物的自然规律，人也不例外，有不可抗拒的一面。然而，随着科学技术的发展，证明衰老也是可以延缓的。现实生活中，有的人未老先衰，有的人老而不衰，这是多方面因素决定的。衰老与哪些因素有关？近年来，医学科学及其边缘学科的迅速发展，衰老机制的研究已经取得重大进展。有些新的衰老学说，为揭开衰老

之谜向前迈了一大步，但是，衰老的密码至今仍未被人们彻底解开。大多数学者认为，衰老是极其复杂的整体性退化过程，这是很多因素共同作用的结果。其中，最受人们重视的有遗传因素及人的心理因素与环境因素，遗传因素是生物种族的本来特性，人的遗传因素对人体的衰老进展有着重大影响，不论在人体的基本体质或心理素质的形成上，均奠定了重要的基础，这就成为衰老的内因。在长寿人口的调查中，遗传与优生对长寿的影响更为明显，百岁老人有长寿家族史者比较多。心理因素对人体衰老的影响是非常显著的。我国有学者对百岁老人的调查结果显示，百岁老人有一共同特点，就是性格开朗、乐观。广义的环境因素是指外因对人体衰老的影响，包括社会环境，如社会制度、福利待遇、科学技术水平等；还有老年人的生活环境、生活方式、疾病等。凡对健康有影响的外在因素，均是与衰老有关的。

老年人各器官系统的变化

◆皮肤、毛发的变化

◆皮肤的变化

皮肤是人体中最大的也是最重要的一个器官，成年人的皮肤重量平均为2~3千克，表面积可以达到1.5~2平方米。不同部位的皮肤厚薄不一。皮肤由表皮、真皮和皮下组织构成，并与其下的组织相连。

人的表皮细胞通过新陈代谢，使得细胞不断地增生、死亡和脱落，保持了皮肤的新鲜。而皮肤细胞脱落下来所需要的时间

间，在老年人和年轻人之间是有差异的。研究发现，老年人皮肤再生所需要的时间大约是年轻人的2倍，也就是说，老年人皮肤的更新比年轻人慢，他们的皮肤看上去比年轻人粗糙。

皮肤是人中最明显老化的器官。常有人说，皮肤是年龄的外部指示器。要想知道一个女人的年龄，就看她的皮肤。老化皮肤的特征是出现色斑、皱纹、变薄和受伤后恢复慢，主要是由于皮肤细胞再生需要的时间较长，而且皮下脂肪随年龄增长逐渐减少，体内水分也减少（细胞内液量较年轻时减少25%~35%），使得皮肤弹性差，颜面及全身皮肤松弛，容易出现皱褶，并且耐冷和抗碰撞能力变弱，同时可出现皮肤下垂，以眼睑下垂较明显。老年人皮肤汗腺数量也随着年龄增长而减少，使得老年人在天热时通过排汗降温的能力减退，这就是老年人较年轻人容易中暑的原因。还有老年人皮肤中毛细血管及神经分支减少，皮肤调节体温的能力减弱，营养差，细胞代谢变慢，皮肤干燥，表皮易脱落，对痛觉反应慢而变得无规律，这是老年人怕冷及易受伤的原因。颜面、手背等暴露在外面的皮肤，易出现色素沉着的老年斑及褐色老年疣，这是生理现象。

◆毛发的变化

毛发影响一个人的外表不亚于皮肤，人们常把出现白发作为老化的一个信号，同样也把脱发或秃顶来作为衡量年老的程度，这种说法其实是有一定科学道理的。

随着年龄的增长，毛发的改变主要是色泽变化和数量减少。人的毛发变白与黑色素细胞有关，黑色素细胞合成色素，使头发呈现黑色。而随着年龄的增长，皮肤中的黑色素细胞逐

渐减少，人体合成色素的能力亦逐渐下降，发展到最后体内没有功能性色素细胞，头发自然呈现白色。当然，毛发变白的过程也是非常缓慢的，并且人体的不同部位，毛发变白的速率也是不一样的，随年龄的增长，两鬓渐渐有白发，腋毛、眉毛也慢慢变白，到了老年也可能演变成“银须白发”。这些变化都与毛发的营养、代谢逐渐减退有关。毛发的稀疏、脱落也随着年龄的增加而增多。阴毛、腋毛渐渐减少，男性秃顶较为常见，这是毛囊长度变短、毛囊萎缩的结果。毛囊萎缩后只能长出像婴儿时的细发，因此秃顶不是光秃秃的一片，而是一些细小而短的、绒毛状的、白色的头发，代替原来粗而长、黑的头发。

当然，白发与秃顶可能与饮食、环境及遗传因素有关。这从我们周围许多人中能得到证实，比如有的人 70 岁时头发仍然是黑色的，而有的人 30 岁、40 岁时已经头发花白；有的人年轻时就出现秃顶，而有的人终身都不秃顶。这可能与后天的保护、情绪变化及精神因素的影响，也有很大的关系。

◆身材及体重的变化

躯干骨以及其间的骨连结，形成头颅的支柱，躯干的中轴，并参与胸腔、腹腔及盆腔后壁的构成。成人脊柱长约 70 厘米，女性及老年人略短。脊柱从侧面看，可见颈、胸、腰、骶 4 个生理弯曲，其中颈曲和骶曲向前，胸曲和腰曲向后。脊柱的弯曲使脊柱更具有弹性，可减轻震荡并与维持人体的中心有关。

随着年龄的增长，脊柱的椎间盘逐渐萎缩、变薄，脊柱变