

长寿百岁不是梦

Changning Baisui Huishi Meng



主编 ■ 沈黎风

老年人衣食

住行

100

题

上海三联书店



Changning Baisui Huishi Meng

《长命百岁不是梦》

老年人衣食住行 100 题

沈黎风 主编

上海医药出版社

《长命百岁不是梦》

编委会

主 编：沈黎风

副主编：毛国伟 姚志康

编委会成员：(按姓氏笔划排列)

马秋宇	毛国伟	王祖康	余靖维
张建玲	张 萍	李金炎	杨剑萍
汪丽英	沈黎风	姚志康	唐静文
诸渝珍	高 勇	谢大明	魏达荣

生理与自然和谐
心理与社会和谐

一九九九年
五月廿六日
邓伟志



健康长寿指南

九六老人

夏征农



序

这是一个充满希望和令人神往的话题，自古以来多少人在憧憬和追求着。

在人类历史上确有长命百岁者，但毕竟寥若晨星。本世纪初，欧洲最发达的国家，平均寿命不过刚到 50 岁。在上海，1954 年第一次人口普查，百岁老人仅一名；1964 年第二次人口普查，竟无百岁老人。在那个时候谈人生百岁，真犹如梦呓。

随着经济的发展，人民生活水平的提高，医疗保健条件的改善，人的期望寿命是大大地增长了。据统计，1998 年本，上海百岁（100 岁及以上）者人就有 208 名。1998 年，世界卫生组织预言，现在出生的人口，有相当一部分人能看到 22 世纪的曙光。

人的寿命与遗传因素有关，也与社会因素、环境因素等有关，而合理的养生之遗和科学的保健方法，则是通往健康长寿的必由之路。

“长命百岁不是梦”会书编写的宗旨——

着眼于提高人们的自我保健方法,着眼于绝大部分人都能以健康状态步入老年期,着眼于愈来愈多的老年群体的健康长寿,让长命百岁的梦想变为现实。

这套全书内容年富,博采众长,集全聚新,通俗易懂,融科学性、知识性、实用性和可读性为一体,回答了人们尤其是中老年人所关心的种种问题。因此,不仅对老年人的健康长寿有指导作用,而且也有助于不同年龄层次的人树立命取健康长寿的信心,并努力实践养生保健,达到延年益寿的目的。

“长命百岁不是梦”全书是献给国际老年人年的一份礼物,具有时代意义和珍藏份值。相信本书会成为中老年人养生保健的向导和顾问,同时给他们带来健康长寿。

谨以此序,祝贺本书出版。

上海市老龄委员会主任

沈振新

1999年7月18日

目 录

序	(1)
1. 老年人与衣着用品	(1)
2. 老年人与生活起居	(3)
3. 老年人与鞋、袜	(4)
4. 老年人与内衣	(5)
5. 老年人与染黑发	(6)
6. 老年人与指甲	(8)
7. 老年人与漱口刷牙	(9)
8. 老年人与梳子	(10)
9. 老年人与食疗	(11)
10. 老年人与合理膳食	(12)
11. 老年人与高纤维食品	(13)
12. 老年人与苦味食品	(14)
13. 老年人与饮食	(15)
14. 老年人与咖啡	(16)
15. 老年人与饮茶	(17)
16. 老年人与决明茶	(18)
17. 老年人与吸烟	(19)
18. 老年人与糖	(21)
19. 老年人与腌菜	(22)
20. 老年人与山楂	(23)

21. 老年人与长生果	(24)
22. 老年人与坚果	(26)
23. 老年人与核桃	(27)
24. 老年人与香蕉	(28)
25. 老年人与无花果	(29)
26. 老年人与柚子	(30)
27. 老年人与草莓	(31)
28. 老年人与红薯	(32)
29. 老年人与大豆	(34)
30. 老年人与土豆	(35)
31. 老年人与豆制品	(36)
32. 老年人与芝麻	(37)
33. 老年人与蘑菇	(38)
34. 老年人与香菇	(39)
35. 老年人与芹菜	(40)
36. 老年人与紫菜	(41)
37. 老年人与番茄	(42)
38. 老年人与黄花菜	(43)
39. 老年人与海带	(44)
40. 老年人与黄瓜	(45)
41. 老年人与冬瓜	(46)
42. 老年人与南瓜	(47)
43. 老年人与萝卜	(48)
44. 老年人与胡萝卜	(49)

45. 老年人与大蒜	(50)
46. 老年人与蜂蜜	(51)
47. 老年人与牛奶	(52)
48. 老年人与酸奶	(53)
49. 老年人与蜂皇浆	(54)
50. 老年人与人参	(55)
51. 老年人与生姜	(56)
52. 老年人与糙米	(57)
53. 老年人与黑米	(58)
54. 老年人与玉米	(59)
55. 老年人与兔肉	(60)
56. 老年人与鱼	(61)
57. 老年人与鳝鱼	(62)
58. 老年人与鱼鳞	(63)
59. 老年人与羊肉	(64)
60. 老年人与肉骨头汤	(65)
61. 老年人与鸡蛋	(66)
62. 老年人与枕头	(68)
63. 老年人与睡眠	(69)
64. 老年人与午睡	(70)
65. 老年人与安眠药	(71)
66. 老年人与散步	(72)
67. 老年人与步行	(73)
68. 老年人与爬山锻炼	(74)

69. 老年人与爬楼梯	(75)
70. 老年人与倒退走	(76)
71. 老年人与旅游	(77)
72. 老年人与乘火车	(79)
73. 老年人与唱歌	(80)
74. 老年人与音乐	(81)
75. 老年人与跳舞	(83)
76. 老年人与摇扇	(85)
77. 老年人与钓鱼	(86)
78. 老年人与洗澡	(87)
79. 老年人与游泳	(88)
80. 老年人与空气浴	(89)
81. 老年人与冷水浴	(91)
82. 老年人与热冷水浴	(93)
83. 老年人与“笑”	(95)
84. 老年人与长吁短叹	(96)
85. 老年人与静坐	(97)
86. 老年人与闭目养神	(98)
87. 老年人与社会交际	(99)
88. 老年人与假牙	(100)
89. 老年人与打针	(101)
90. 老年人与用药	(102)
91. 老年人与读书	(104)
92. 老年人与电视	(105)

93. 老年人与电视病	(106)
94. 老年人与恐病症	(108)
95. 老年人与生物钟	(110)
96. 老年人与便血	(112)
97. 老年人与负氧离子	(113)
98. 老年人与心理相容	(114)
99. 老年人与“心理投射”	(115)
100. 老年人与“老来俏”	(116)

1. 老年人与衣着用品

老年人在选用衣服、鞋袜、帽子等衣着用品时,应注意以下几点:

1. **衣料:** 老年人衣料应以棉织品为主,也可根据季节不同,选用丝绸、毛呢、羽绒等,要求透气性好,吸湿性强,穿后舒适柔软。夏季应选浅色、凉爽的衣料;冬季衣服要保暖性强,以深色为宜。最好不要选用化纤织品做内衣内裤。

2. **款式:** 老年人衣着款式应美观、大方、整齐、朴实、简洁、高雅、庄重,穿脱方便。

3. **颜色:** 一般要求色泽新鲜谐调,表现出老年人的风度和气质。

4. **鞋袜:** 老年人宜穿轻便宽松的布鞋。选择首先要注意舒适、合脚、轻便,走起路来稳当。冬季可选择保暖性好的棉布鞋。身体软好的老年人可选择圆头、稍肥大的皮鞋,特别是参加社交活动时,穿皮鞋显示庄重。老年人穿袜一般以穿线袜为宜,袜子要大小松紧适度,太紧会影响足部血液循环。

5. **帽子:** 老年人选戴帽子要美观、轻便、舒适、柔软、耐用。①式样要与服装式样

和人的肤色、脸型相协调。②根据时令选择不同的帽子,如夏季烈日照射,可选用轻便透气的草帽或圆顶纱帽。冬季寒冷时节,应选用柔软、轻便、保暖性好的帽子。③帽子不宜过紧,否则妨碍头部血液循环,会引起头痛等不适感。

6. 围巾:冬天老年人外出,最好系上一条围巾,一般用毛织或棉织围巾为好,老年女性也可选用丝织围巾。

2. 老年人与生活起居

1. 居室要安静,门、窗、墙壁隔音好,居室方向以西南为佳,房间采光面积不需太大,但需通风好(不要过堂风)。墙壁颜色以蛋青、藕荷、乳白色为宜。

2. 床不宜过软或过硬,可用棕绷加褥子或木板床加棉垫。椅子最好选择躺椅、安乐棉或藤棉。

3. 被褥应常晒,尤其是冬春两季,晒时注意翻动,收前要拍打。

4. 保证充足睡眠,最好每天午睡 1 小时。晚饭不要过饱,不要吃生冷食物,睡前用温水洗脚,避免烟酒刺激,看书报时间不宜过长。

5. 枕头高度以 8~15 厘米为好。

6. 夜间起来时,先在床沿上坐一会儿,再起来走动,以防跌倒。

7. 要顺应四季变化,春季要入夜即睡,早早起床,多到外面活动;夏季要注意睡眠充足,也要早些起床,白天不可贪睡,注意勤洗澡、勤换衣服;秋季宜早睡早起,避免风寒;冬季要早睡晚起,注意防止皮肤干裂、冻疮和呼吸道疾病,高血压病人要警惕中风。

3. 老年人与鞋、袜

老年人一般不宜穿皮鞋和塑料鞋,而应以布鞋为好。

因为布鞋质地柔软,不打滑,不挤脚,吸汗,透气,可塑性强。平时老年人可穿一双圆口布鞋,既凉快、方便,价钱也便宜。在家里,老年人宜穿拖鞋,布底、海绵底均可。老年人冬天穿鞋一定要防潮、保暖。冬天穿的棉鞋、皮靴可以稍大一点,最好有块毡垫或海绵垫;鞋带、鞋扣不要太多,以便穿、脱方便。鞋子要合脚,不宜过紧,并经常保持松软,使脚部舒适。下雨、下雪天道路泥泞,老年人外出,穿的鞋子一定要避免打滑。老年人穿鞋,后跟不宜高。在进行体育锻炼时,老年人宜换上轻便、灵活、富有弹性的网球鞋。

老年人穿的袜子,一般以棉线、毛线织的为好。线袜吸水性好,柔软,对老年人较适宜。有各种脚病的人,最好自己制作一双合脚的布袜或线袜,使脚更舒适。

4. 老年人与内衣

人的口、鼻腔、肛门及生殖器等处,是细菌容易滋生的地方,又是通往人体内部的门户。因此,除了经常洗涤之外,还应勤洗、勤换内衣裤。

老年人由于肛门括约肌松弛,膀胱弹性减弱,大、小便容易失禁,在排便、排尿之后,往往会在内裤上留下尿、便的污渍,尤其是行动不便和长期卧床的老人,内裤应当每天换洗一次。

老人的内衣裤,颜色要浅,质料要柔软,一般应以棉织品为好。

老年人的内裤内衣不要过硬、过厚,在缝合处也不要毛刺、线头,以免造成皮肤磨损,引发感染。