



关心中老年人的健康

讲述中老年人心理保健、四季养生、疾病信号和急救、易患疾病的防治、安全用药、补充微量元素、烟酒茶利弊、运动等内容。它是一部蕴含养生之道、维护与促进健康的科普书

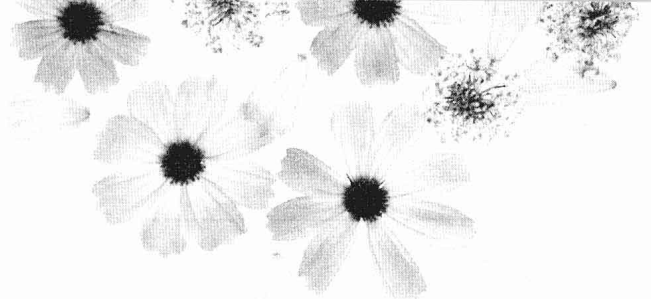
*Guanxin Zhonglaonianren
de Jiankang*

主 编 由能力 孙秀芹 张 华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



关心中老年人的健康

*Guanxin Zhonglaonianren
de Jiankang*

主 编 由能力 孙秀芹 张 华

于志强 徐 琳

于 宇 刘 洋 王 芝

廖端生 于西延 张 冲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目 (CIP) 数据

关心中老年人的健康 / 由能力, 孙秀芹, 张 华主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5091-3901-1

I. ①关… II. ①由…②孙…③张… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 023399 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 迟 爽 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 13 字数: 329 千字

版、印次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 29.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书分四篇讲述有关中老年人的健康问题。养生保健篇主要介绍中老年人心理保健、四季养生、发生疾病信号和急救等；康复治疗篇主要介绍中老年人易患疾病的防治；药物篇主要介绍中老年人安全用药、微量元素的补充及烟酒茶利弊等；运动篇主要介绍中老年人的健身运动及其注意事项等。本书是一本关于中老年人健康维护与促进的科普书，所讲道理浅显易懂，所述方法安全实用，供广大中老年朋友学习参考。



前言

人人都要关心中老年人的健康。中老年人这个庞大的群体，由于年龄的原因，正在受到各种疾病的侵袭，这个群体关乎到我们每一个人。也许你正是这个群体的一员，也许你的父母、亲戚正在步入老年或者正在患着某种疾病。另外即便你是中年人或是年轻人，许多老年的疾病是在中年，甚至是在更为年轻的时候，由于不良的生活习惯，饮食不当等的积累，对身体健康造成了威胁，以致为以后的身体健康埋下隐患，甚至出现“过劳死”或“英年早逝”的悲剧。

人人都想要健康，但不是人人都能得到健康。怎样才能对自己的健康有正确的做法呢？我国有个研究报告指出健康信念的模式，即个体认知→修正因素→行动的可能性。要想健康第一步是个体对疾病易感性和疾病严重性的认知。但由于个人对某疾病的认识，受到你的年龄、性别、社会阶层、同伴的压力、经历等因素影响，你的认知不一定正确，这就需要有第二步，即修正因素。这一步需要通过大众媒体、医护人员、家人或朋友等的影响，来修正你的认知，从而促进你去执行预防疾病的健康行动。最后则是你是否执行所建议的健康行为，取决于你对执行此行为所带来的利益和障碍大小权衡利弊的结果。通俗地讲，当你认为自己容易感染某疾病或意识到该疾病的严重性，而执行该健康行为的障碍又不大时，你就容易顺从所建议的健康办法执行。反之你就得不到健康建议的帮助，不能有效防治疾病。

生老病死是自然规律，中老年人在寻求健康的过程中，要认识到生命现象是很复杂的，生命的过程是一个缓慢、渐进、和谐的过程，治病恢复健康都不能违背生命的规律。中医强调辨证施治，因人而异；西医强调做各项检查、化验，这都是科学的态度。目前人们提出这样的观点：“最好的医生是你自己”“多靠自己，少依赖医生”“健康在你手中”等。让自己真正掌握健康的主动权，这就要求中老年朋友要珍惜自己的生命与健康，主动获取和理解健康的信息，并运用这些信息维护和促进自身健康。

我们现在做的就是关心中老年人这个健康状况脆弱的群体，提高他们的健康素养，加深他们对健康和疾病的认知，从而让他们更好地掌握自己的健康，去做有利于健康的事。事实上，关心他们就是关心我们自己，他们健康，我们的生活才会幸福。

本书从实用的角度出发，分四篇，分别介绍了中老年人心理保健、四季养生、发生疾病信号和急救等，中老年人易患疾病的防治，中老年人安全用药、微量元素的补充及烟酒茶利弊，中老年人运动等。本书是一部蕴含养生之道、维护与促进健康的实用科普书，可供广大中老年朋友在日常生活中参考。

本书在编辑过程中，收录了有关资料，编者表示感谢！对于本书编写中的不足之处，欢迎读者批评指正。

编者

2011年1月

目 录

第一篇 中老年养生保健篇

第一章 养生之道与心理健康	1
一、中老年养生之道	1
二、健康生活方式	7
三、怎样才算健康	14
四、关注自己身体的亚健康	18
第二章 中老年四季养生	23
一、春季养生	23
二、夏季养生	25
三、秋季养生	29
四、冬季养生	33
第三章 发生疾病的各种信号	38
一、发生疾病的各种信号	38
二、中老年人发病如何急救	47
三、关爱中老年病人	54

第二篇 老年病康复医疗篇

第四章 心脑血管疾病	59
一、中老年人预防卒中	59
二、防治老年痴呆症和关注脑健康	65
三、老年睡眠障碍	72
四、高血压的康复治疗	76
五、老年人防心脏病猝死	83



第五章 呼吸系统疾病	89
一、防治感冒	89
二、防治哮喘	92
第六章 消化系统疾病	96
一、如何保护胃肠	96
二、如何保护肝	100
三、老年人的胆道疾病防治	103
四、腹泻和便秘常识	106
第七章 中老年人防治糖尿病	113
第八章 泌尿系统疾病	124
第九章 五官科疾病防治	132
一、老年性眼疾病	132
二、老年人听力问题	144
三、鼻出血问题	148
四、睡眠打鼾	149
五、中老年口腔疾病	151

第三篇 中老年人用药、补充微量元素及烟酒茶的利弊

第十章 安全用药及补充微量元素	157
一、安全用药	157
二、微量元素的补充	166
第十一章 中老年健康与烟酒茶	174
一、吸烟的危害	174
二、饮酒常识	176
三、喝茶的学问	181

第四篇 中老年人的运动

一、中老年人健身运动	191
二、老年人运动提示	196

第一篇

中老年养生保健篇

第一章 养生之道与心理健康

一、中老年养生之道

1. 养生莫若养性

《万寿丹书·安养篇》：“众人大言，而我小语；众人多烦，而我小记；众悖暴，而我不怒。不以俗事累意，不临时俗之仪，淡然无为，神气自满，以此为不死之道。”恬澹虚无，与世无争，精神内守，则气血调和，邪无所容，百病不生，所以能健康长寿。古人舒畅情志的方法，以静坐第一，观书第二，看山水花木第三，与良朋讲论第四，教子弟第五。认为人生的十大乐事为谈义理字，书法帖字，澄心静坐，益友清谈，小酌半醺，浇花种竹，听琴玩鹤，焚香煎茶，登城观山，寓意奕棋。古人怡养情志的养生之道迄今仍值得我们借鉴。

现代医学研究证实，心理状态一直处于泰然自若的最佳水平者，神经内分泌对机体各器官的调节也保持最佳状态，从而提高了机体的抗病能力，有助于健康长寿，所以古人强调“养生莫若养性”是很有科学道理的。

精神养生像戒烟一样，是最容易做，又最不容易做到的养生方法。说其最容易做是因为精神养生完全可以由主观意识所支配；说其最不容易做到是指一个人很难把握客观条件对主观意识的干扰。在当今生活中，人们很难有古人那种游遍名山大川、临渊观鱼、披林听鸟的机会。但是，如能努力做到闹中取静、忙里偷闲、淡泊名利、摆脱世俗事务的烦恼，对健康长寿也是



十分有利的。

2. “静养生命”也福寿

现代保健学发现：生命不单单在于运动，也离不开静养。动与静的互补更助益强身健体、焕发精神、福寿双赢。

环境污染、噪声作祟、人际交往复杂、相互攀比，高效率、快节奏的生活节拍困扰着大脑及各个“部件”。持久又高度的紧张、兴奋或应激状态，致身体各系统“超负荷运转”，天长日久极易引起失眠、高血压、高血糖、心理障碍、痴呆或癌症，导致焦虑、暴躁、惆怅“缠身”，同时也是机体抗病力“下降”的祸根。

国际时兴的“冥思遐想养生健身术”为可靠的“意念保健法”。据调研人员通过脑电波测量仪器对受试者打坐冥想前、冥想中、冥想后进行的脑活动检测表明，冥想能够增强大脑活动能力并显著影响大脑负责调节情绪与快乐的区域。

另一项研究也认为“静养生命”可使机体经络畅通顺达、细胞血氧充盈，有利于废气、废物排出，体温、血液酸碱度、血糖、血压及钾、钠、氯化物等稳定在正常“圈”中。

具体做法为：寻觅个寂静又温度适宜的环境，排除声与强光的干扰。盘腿端坐，头朝前、目微闭、齿放松、唇略合，勿扩张前胸，后背微圆，双手交叉置于大腿上。上腹部内收、臀后突，双膝不并拢，双足分离。呼气长缓嘘、吸气短促又“介于不经意中”。

运气用力应求自然，不使劲，将“力点”集聚于脐下。默默地静思并极力追忆儿时的趣闻乐事、同窗旧谊、挚友赠言……每天清晨和临睡前做一次，每次不宜短于30分钟。只要坚持不懈，对疗疾、醒脑、提神、解乏和改善肺脏气体交换、微循环等，必生裨益。

3. 老年人情绪锻炼很重要

不良的情绪将扰乱体内的正常生理功能，降低对疾病的免疫力，诱发或加重心脏病，导致胃肠功能紊乱、早衰、癌症等，对中老年人的健康影响很大。中老年人锻炼身体，不应只重视锻炼体格，还要锻炼情绪。

情绪为什么会影影响健康？医学专家研究发现，不良情绪会打乱人的生理活动，直接刺激内脏器官，引起不同的疾病。生气、发怒的时候，会伤及肝脏；心情忧郁的时候会伤及肺、脾；害怕恐惧的时候就会伤肾等。多年研究发现，88%的胃痛、恶心是由不良情绪引起的。另外，结肠炎、高血压、结核病及糖尿病等。也都与情绪波动有直接关系。

有些中老年人因为生活环境相对单一，容易孤独和失意，不良情绪时有发生。在日常生活中，如何保持良好的情绪？首要的就是要注意锻炼情绪。

锻炼情绪，就是要使思想情绪经常处于恬静的环境气氛中，要心胸开阔，豁达大度，有所作为，培养自己的爱好和兴趣。

锻炼情绪，就是要保持良好的心境，遇事心平气和，胸襟开阔，忧愁要释放，生活要充实，人生就会快乐无忧，健康长寿。

4. 常“养心”者善养生

对老年人来说，“养心”是养生的重要一环。尽管老人的生理功能逐渐退化，但身体的老化和心理的老化并不一定平行发生，事实上，常“养心”者才能善养生。

心正：即要有道德心、位义心。《论语·雍也》说：“仁者寿”，就是说仁德者高寿。

心静：静能养神，静可生慧。心静就是要有“淡泊明志，宁静致远”的高雅境界。明代《养生四要》曰：“心常清静则神安，神安则精神皆安，明此养生则寿，没也不殆”。

心安：《内经》云：“心安而不惧，志闭而少欲，气从以顺”。保持内心安详，可克服浮躁，

细品人生。

心宽：《礼记·大学》有言：“富润屋，德润心，心广体胖”。此处说的“胖”是安详舒泰之意，心广即心宽。胸怀宽广大度，能容天下难容之事。对他人的宽容，也是自我解脱。

心忍：祖国医学认为“怒伤肝”。养心须要忍心，即忍受和排解一切败坏心境的因素。高寿诗人陆游常说：“忍字常须作座右铭”、“扫尽世间闲忿欲”。一忍过后，心胸畅然，妙味无穷。

心善：善心待人，可令自己常处于助人为乐的生活氛围之中。施善可养生，好人能长寿，养生之道，贵在养德。

心诚：为人诚恳，开诚相见，胸怀坦荡就具有良好的心境。以仁爱之心视物，以仁爱之心待人，这是智者的选择。

5. 老年人面对年龄的最佳心态

(1) 当你每天早起时要忘记年龄，朝气蓬勃地去干事情；当你午饭或晚 11 点后，应想起年龄，有规律地去床上休息。

(2) 当你制定学习计划时可忘记年龄；当你进行风险投资或风险经营时，应想起年龄。

(3) 当你与大家聚餐时，谈笑风生中可忘记年龄；但进食时要想起年龄，再好吃的东西也不能太贪，再好喝的酒也要限量。

(4) 当你身体健康时，可以忘记年龄；身体感觉异常时要想起年龄，及时去体检看医生。

(5) 当你高兴时可忘记年龄；当你生气时要想起年龄。

(6) 当你读一本好书或与朋友聊天时可以忘记年龄；当你长久地坐在电视机前看电视时，应想起年龄。

(7) 当你与年轻人交往时，可忘记年龄；当你和他们一起工作劳动时应该想起年龄。

(8) 当你穿衣打扮的时候可以忘记年龄；但在众人面前言谈举止中却要记住年龄。

(9) 当你散步时可忘记年龄；但你爬山时要记住年龄。

(10) 当你回首人生时，可记住年龄；当你面对未来时，应忘记年龄。

6. 老人需要多语言交流

不少老年人多有这样的经历，即使有子女常在身边，与他们也少有可谈论的话题；两口子虽形影相伴，交谈的内容也有限。难怪有的老人常发出这样的感叹：“与人说话的机会太少，整天呆在家中，心里老是觉得闷。”这说明老人是喜欢多与人交谈，表达自己的思想感情的。作为儿孙们，应该多鼓励老年人走出户外，例如到公园、老年活动场所等地地方去，主动与人多交谈、闲聊。老人们相聚在一起，可以海阔天空，说古道今，时事趣闻、家庭子女等等，无所不谈。美国科学家研究认为：老人多说话应当是值得鼓励的，因为讲话能刺激大脑，促进大脑功能的进化，对增强大脑各项功能，抵抗脑神经退化和衰老，增强记忆力都有益处。事实证明，在聊天过程中，老人无论是主动交谈还是被动聆听，都可以排解心中的郁闷，增添生活的乐趣，有助于老人身心健康和长寿。老人多闲聊的好处在于：①可以促进大脑思维，防止过早衰老。老年人脑衰退随着年龄增长而加快，谈话要用脑，聆听时也需思考，有时在闲聊中还能学到一些新知识，这样就能促使大脑细胞活动加快，勤动脑、多思维，从而达到防衰健脑的作用。②可以消愁解闷。忧愁人人都有，特别是人到晚年，因体弱多病，以及子女和生活问题，不会处处顺心，事事如意。而通过闲聊中的趣事、乐事有助于消除不愉快的心情，摆脱烦恼、疑虑、不满、委屈等情绪。③可以广交朋友。特别是已丧偶的老人怕孤独，那么闲聊之中可结识新的朋友，与他们常聚会多聊天，会有助于老人排遣心中的寂寞，逐渐忘掉往日的痛苦和忧愁。④可以扩大生活的视野。闲聊可知道国家大事、天下事，有余力的老人可为其再作贡献。



⑤可以彼此分享快乐，获得安慰。聊天时，一方说话时是一种感情的表达，倾听一方通过内心活动常会受到对方语言的感染，可以分享对方的快乐。当一方道出心中的苦闷时，对方的安慰往往就是一剂治病良药，可令人放下包袱，愁绪顿消。

7. 常常上火易衰老

(1) 着急容易上火。一般的着急能使人发挥能力多做事，但着急到一定程度就会上火。比如一个人如果丢了两元钱会着急，但如果丢了 2 000 元，就该上火了。所以，上火实际上是“生命力”反应过度，超出了身体的能力。

超出身体能力的生命力跑哪去了呢？都直接变成热量散发了。上火的首要表现就是“热”，上火的症状主要有 5 方面：热、肿、痛、烦、躁。上火的火（热量）和日常生活的火有相似之处，本质都会发热，蒸发掉水，使皮肤黏膜起疱，只是火消耗的是柴草，上火的火消耗的是人体的糖、脂肪和蛋白质。

人体的生命力是有限的，正常细胞的分裂有一定的次数限制，且和寿命的长短一致。生命力的过度使用会使人提早衰老，所以预防上火能延缓衰老。

(2) 环境雌激素令女性上火。对女性来说，环境雌激素是导致身体生命力过旺的一个重要因素。

环境雌激素是指身体外来的有雌激素样作用的物质，如二恶英、多氯联苯等，包括避孕药和更年期激素替代疗法使用的雌激素。

环境雌激素会使女性的生命力增强，也容易上火。对处于发育期的女孩来说，主要表现为性早熟，性早熟中医一般认为是“阴虚火旺”。对中老年妇女来说，由于发育期已过，这种生机会被郁在身体当中，最终郁而生火。

(3) 欲望使人上火。中医的“心”是指人的精神活动。精神活动中的欲望过强，导致生命力反应过度，超出了身体的能力，是上火的主要原因。所以，火由心生，心静自然凉。

欲望过强引起的火叫做心火。心火时的“烦”其实就是欲望满足不了。欲望和火是紧密联系的，所以我们常说“欲火”。

欲望与现实不适应自古以来就是影响健康的一个大问题。所以古代各种文化都把降低欲望作为养生的法宝。

(4) 无事也有三分火。“着急上火”是火，光“着急”还没上火其实也已有火，就是在“没着急”的情况下也有三分火。

生物进化主要进化出热量消耗高的物种和器官，进化程度最高的大脑消耗的热量也比其他器官多得多。所以，人作为进化顶端的生物，其生命力就有直接转化成热量的趋势。

“无事三分火”的“火”不能用去火药治疗，而应该靠人自身的入静解决。入静的主要作用是让身体进化程度高的功能要和进化程度低的功能协调，以减少热量消耗。人人静时心率及呼吸减慢，胃蠕动排空加快，有利于降低热量的消耗。

8. 老年女性在心理上的变化

中老年人的更年期阶段是人生必须经历的阶段，也是一个正常的生理阶段。实际上，在更年期前有些人可能就会有出汗多、心里烦躁不安、睡眠质量不好等情况。女性在更年期，以上症状会更明显。有的人还会动不动就发脾气，出现血压高、便秘、水肿等异常情况，这些都属于更年期综合征。这时的月经量都比较失常，雌激素代谢也越来越少，会产生很多不适应的症状。有些人不愿意承认自己老了，心理上产生恐怖的感觉，甚至还会产生被社会和家庭遗弃的感觉。经常会因家庭或者单位的一点儿不起眼的小事儿发脾气、生闷气，做事情缺乏信心和耐

心，人也变得很敏感。

9. 中老年人应该如何应对更年期的变化

首先从思想上要放松，要知道这是一种正常的生理现象，不仅仅是女性，男性也会有更年期的经历。女性更年期开始的时间一般是在 50 岁左右，男性一般在 60 岁左右。认识到这个问题后平时就应该理性地面对一些问题。人都不是独立存在的，因此不能够只考虑自己的感受，还要考虑到家庭成员和其他人的感受。只有处理好了与家人以及周围人群的关系，才能够有一个祥和的生活环境，这样才能更有利于度过更年期。

10. 女性在更年期常用的中药有哪些

女性在更年期都应该在医生指导下适当补充一些药物，比如六味地黄丸等。如上火、口腔溃疡等可以吃知柏地黄丸。如果心情很烦躁，易出汗，可以饮用甘麦大枣汤（甘草、小麦、大枣同煮）。

11. 中老年女性应该如何修身养性

所谓修身就是要坚持锻炼，因为进入更年期后雌激素水平降低，很多人身体就会发胖，但盲目进行减肥也是没有必要的，要因人而异，还应该注意化解生活中的矛盾。

特别对于刚刚退休的人来说，应该找一些力所能及的事情来做，丰富自己的业余生活，增添生活的情趣，较快适应生活中的角色变换，以免产生失落感。

12. “离退休情感障碍”要早防

老人离退休前半年是非常重要的时期，在这个时期老人应该主动地进行心理调整，以积极的心态迎接离退休后的生活。北京安定医院老年科卜力医生认为，这个时期调整好了，老人就能顺利过渡到离退休生活，不会感觉到离退休后的心理落差，像离退休前一样积极乐观地生活。如果调整得不好，老人就会感到孤独、空虚、无助、无价值感，生活没有寄托，甚至引起身体不适和疾病，严重的会产生焦虑和抑郁，临床上将其称为“离退休情感障碍”。那么，在心理上该如何调整呢？

（1）学会角色转化。特别是曾担任过领导职务者，一下子由权威型的社会角色变成“无足轻重”的老百姓，感觉“人走茶凉”，周围的人对自己冷漠了，其实大可不必这样。要认识到离退休只是从肩负社会公职的角色类型向不肩负社会公职的角色类型的转换，但仍然没有脱离社会生活，可以利用自己在职时的资源、知识以及经验，做点其他方面的工作，继续体现自我价值。

（2）肯定自己的价值。记住人们常说的“老当益壮”“姜还是老的辣”。从心理上，不要觉得自己已经老了，对社会没用了，要认识到自己有着非常丰富的社会阅历和生活经验，完全可以继续做一些对家庭、对社会有益的事。就是一些很平常的事情，如给子女带小孩，给老伴做一道可口的饭菜，都是自己的价值所在。即使身体不好，什么事也做不了，还可以在精神上给自己和家人带来一些愉快。

（3）培养兴趣爱好。老人要以积极的心态发掘自己的兴趣爱好，找准自己的定位。在兴趣爱好上多培养、多参与，广交朋友，逐渐获得周围人们的认可，增加自信。性格外向的老人可参加一些社区的文艺团体，如唱歌、跳舞、外出旅游等。性格偏静的老人则可参加老年大学，学习琴棋书画、养花、钓鱼等，或者尝试一些年轻时想做，但没时间、没条件做的事情。总之，就是要使老年生活充实起来，活出自己的风采。

此外，为自己的离退休生活提前做好规划也是必要的。想上老年大学的提前报名，或按照自己的兴趣买一些乐器、书籍等，逐渐接触一些退休以后生活中的事物，给自己一个过渡的时间，避免离退休后没事可做，产生不适应感。



13. 生活有目标，长寿概率高

(1) 一个丑角进城，胜过一打医生。英国化学家法拉第，年轻时身体不好，经常头痛失眠，多方医治无效。有一次请一位名医诊治，医生仔细地检查了他的身体之后，笑着说：“一个丑角进城，胜过一打医生。”说完扬长而去。

法拉第细品其言，悟出其妙。从此，他业余时间经常去看滑稽戏，被丑角逗得捧腹大笑，久而久之，其病渐愈，恢复了健康，一直活到 76 岁。经验告诉人们：部分疾病的治疗，药疗不如食疗，食疗不如心疗。

(2) 生活有目标，长寿概率高。如果生活没有目标，衰亡进程就会加速。日本东北大学的医学家经过长期研究首次得出了这一结论。生活中没有明确目标、不愿紧张劳作的人，他们的病死率要比“积极分子”高出 50%。生活没有目标的人容易得心脑血管疾病，主要是由于心情抑郁而引发的。

(3) 常感不公平，生病概率大。英国和芬兰学者的一项研究表明，感觉不公平的人更易受到诸如高血压等心脑血管疾病的威胁，严重影响身心健康。

专家认为，不公平感不仅压抑一个人健康向上的良好心境，而且影响他的聪明才智与创造才能的发挥，使人感觉沮丧，从而可能会选择用不健康的生活方式排解心中的苦闷，如吸烟、酗酒等，这些都会直接或间接地影响人们的身心健康。

14. 良好生活方式可延缓精神老化

人到老年后，无论是思维能力还是记忆功能，以及精力和体力都处于低下状态，此种情况可通过改善生活方式与防治疾病来减低其程度，其中，以下几个方面值得关注。

(1) 提高文化素养。学者们认为，培养读书写字与琴棋书画，做到勤用脑，善用脑，可保持大脑细胞的活跃代谢状态，有利于延缓精神老化。

(2) 健康生活方式。日常生活中许多高龄老人仍能够保持耳聪目明，思维敏捷，其中的“秘诀”除了与勤用脑有关外，还与其长期做到了生活规律，起居有时，饮食有节，讲究卫生、戒烟戒酒、喜爱运动及保持情绪乐观有关。

(3) 良好精神状态。一个心胸豁达、情绪乐观，不仅使自己能够生活得更好，还可大大降低身心疾病的发病率及有助于延缓精神老化。

15. 人老了，有哪些需求

(1) 老年人由于年老体衰，加之部分老年人无经济来源，常常失去了往日的权威，所以怕受冷落，遭子女嫌弃。为人子女，这时就要主动给老人制造尊重的机会，凡事可多向老人请教，老人一些意见即便不对也可先接受，让老人觉得自己受到尊重，让他产生“我还中用”的心理安慰。

(2) 让老人自由活动，想干嘛就干嘛，少些干涉，平时多给老人几个闲钱，让他有自由活动的资本。要为老人安排一些单独活动的时间，不要以老人要静心养病为由，把老人圈在家里。

(3) 人老话多，子女要多陪老人聊天，解其寂寞。一些老人总是怀念过去的美好时光，或是对自己过去辉煌经历津津乐道，子女不要嫌老人唠叨，要满足其内心的得意。

(4) 碰到老人生日或特殊纪念日，子女要放下手头的事情，多陪伴一下老人，祝其生日、节日快乐，让老人高兴，盼望着下一次的到来。

(5) 老人最怕闲。孩子孝顺，让老人衣来伸手、饭来张口享清福，想法是好，可也许是帮倒忙。给老人一点事做，让老人动起来，胜过最好的补药。

(6) 人老了，最怕疾病缠身，身边却没人照料。此时子女要理解老人的需求，或搬过来

与老人同住，或委托社区专门保健医生帮忙照看，或为老人买个医疗保险，让老人过得安稳点。

(7) 老人也有情感方面的需求，黄昏恋也不无存在的可能，子女要理解并支持老人这些情感需求。

(8) 一些老人对身后事忧心忡忡，此时子女不妨先说开，询问老人对身后事的安排，提前准备一些寿事，反倒可安慰老人的心。

二、健康生活方式

1. 中年生活方式不良减寿 10 年

英国研究人员数十年随访调查发现，吸烟、高血压和高胆固醇 3 个因素将使中年人的预期寿命减少 10 年；如果再加上肥胖因素，则会减寿 15 年。

牛津大学罗伯特·克拉克率领研究小组随访调查 40 年，研究各种因素对中年人预期寿命的影响。调查结果发现，年满 50 岁的中年人如果同时具备吸烟、高血压、高胆固醇三个因素，平均寿命为 73 岁；而没有这些因素的中年人平均寿命为 83 岁。再加上其他因素，如肥胖或糖尿病，研究人员发现寿命差别可达 15 年。最不健康者的平均寿命为 70 岁，而最健康者为 85 岁。

研究人员认为：“降低心血管疾病三大危险因素（吸烟、高血压和高胆固醇）平均水平的公共卫生战略以及对‘高危’人群加强治疗可能会延长预期寿命。”

2. 中年人保持心理平衡十要诀

- (1) 对自己不苛求；
- (2) 对他人期望不过高；
- (3) 会疏导自己的愤怒情绪；
- (4) 偶尔也屈服，小处不坚持；
- (5) 暂时逃避，待心情平静后再重新面对自己的难题；
- (6) 善于找人倾诉烦恼；
- (7) 多做助人为乐的事情；
- (8) 在一定时间内，做好一件事；
- (9) 不处处与人竞争，不把别人看成对手；
- (10) 与人为善，多交朋友，少树敌人。

3. 人过中年须防“五脏受伤”

心、肝、脾、肺、肾是人体最重要的五个脏器。而五脏功能的正常与否则与人之健康、寿命有着密切关系。

那么，哪些不良行为容易导致“五脏之伤”呢？

(1) 高脂“伤心”：凡 40 岁以上的女性或 45 岁以上的男性，由于脂肪代谢能力下降，从饮食中摄入脂肪易储积体内，这直接会导致高血脂、冠心病。人过中年应牢记，“膏粱厚肥，腐肠之药；清淡饮食，长寿之方”。

(2) 嗜酒“伤肝”：长期大量饮酒（尤其是白酒）的人，往往肝脏会受到很大伤害。如慢性肝硬化、酒精中毒、肝硬化腹水或肝性脑病等，多为嗜酒者的最终结局。

(3) 暴食“伤脾”：脾胃被称为“后天之本”“生化之源”。暴饮暴食的人，很容易损伤脾胃，导致胃肠急慢性疾病。暴食还会直接影响人体正常的消化吸收，引起营养不良、气血不足



等病症，最终使人体的抗病能力降低。

(4) 吸烟“伤肺”：肺的功能是“吐故纳新”，吸烟的同时会吸进尼古丁等大量的有毒物质，这些有害物首先损害的是肺，尤其是患肺癌与吸烟关系最为密切。另外，吸烟对心、胃、肝等脏器也有不同程度的损害。

(5) 多欲“伤肾”：纵欲过度，容易暗耗阴精而导致“肾亏”，从而出现腰酸、耳鸣、头晕、神倦乏力、阳痿、早泄等病症，以致影响日常工作和生活。另外，性滥交容易染上性病甚至艾滋病。

所以，人们在日常生活中一定要重视对“五脏”的保养，尤其是人过中年后，当人体五脏功能日趋减弱时，更应养成良好的生活习惯，切莫“自恃强壮”而“放纵”。养护好“五脏”，才能使你活得健康，活得长寿。

4. 快乐常驻的妙方

国内外大量长寿老人的调查资料表明，保持心情愉快是长寿的重要因素。那么，老年人怎样才能经常保持心情愉快呢？

(1) 不怕衰老。衰老是一切生物生存、发展的必然结果。任何人都有老的时候。如果怕老，心情长期抑郁，会加速衰老的进程，老反而来得更快；以乐观主义态度对待衰老，会觉得越活越年轻。“人生 70 不稀奇，80 还是小弟弟”这种不畏老的乐观主义精神，是青春永驻的妙方。有人建议老年人应把自己的年龄减去 10 岁，这也不失为一个保持自己心理年轻的妙法。

(2) 不当家。有些老人，退下来后还要“老不舍心”，抱着家长观念不放，对子女办事、理家不放心。这样做的结果，不仅子女们不满意，而且把家中的矛盾、焦点都集中到自己身上，又常费力不讨好，可谓自寻烦恼。

(3) 少管闲事，不生闲气。在不当家的老人中，仍然有不少人好管儿女的闲事，生闲气者甚多。其实当老人的不该过多地干预闲事，好管闲事必常招来闲气。

(4) 心胸豁达。不计较一得一失。要不生闲气，除了少管闲事外，更重要的是应该心胸豁达，不计较一得一失。“心底无私天地宽”同样适用于家庭生活。遇事斤斤计较，在自己家庭里也会带来不快，在这方面，还是“老糊涂”一点好。

(5) 有所为，有所爱好。人老了仍然可以干些对社会和家庭有益的事情，当你对社会和别人做些有用的事，感到自己还是“有用之人”时，内心会充满自信和快乐。更应该有一两样爱好，如养花、养鸟、垂钓、对弈、书法、绘画、集邮等。这会丰富自己的生活内容，有助于战胜孤独和寂寞，为生活增添乐趣。

(6) 家里有伴，家外有友。伴指老伴，老夫老妻，恩恩爱爱，当然会使晚年生活充满快乐。对于无伴的单身老人，则应该在家里找小伙伴，与孩子亲密相处，会使老人心情愉快，童心永驻。在社会上老人更应多交老友，常在一起谈心、娱乐有益于身心健康。

(7) 坚持适量的体力活动。走出家门坚持适量的体力活动，常走出狭小的家庭，到大自然中去。这不仅可锻炼身体，延缓衰老，而且有助于精神愉快。大自然是调节人类情绪的高手。

(8) 戒除不良嗜好。嗜酒、嗜烟和嗜药等不良嗜好，不仅会摧残身体，也会影响精神状态，使情绪忧郁。尤其是当这些嗜好不能满足时，情绪波动更大，不易控制。

(9) 正确对待慢性病。慢性病会给人带来痛苦。不能正确对待慢性病，会使老年人背上沉重的思想包袱，情绪低落，甚至悲观厌世。相反，如能正确对待慢性病，采取乐观主义态度——“既来之，则安之”，变“怕”字为“斗”字，就会使自己精神振作，情绪愉快，有助于战胜慢性病，有益于健康长寿。

5. 人老未必都糊涂

有许多 80 岁的老人头脑尚清醒，并不糊涂，这是努力实践练心、健脑、强身与补脑等活动的结果。

(1) 练心：练心最重要的是乐观豁达，淡泊人生，去私寡欲，与名利无争，知足常乐。练心要善于控制自己的不良情绪，勿大怒，勿过忧，勿狂喜，保持心理平衡。心平则气和，气和则身安，身安自可心情舒畅，思维活跃，应对自如。

(2) 健脑：培养多种动脑的活动与爱好，如读书、书法、绘画、下棋、写文章、著书立说等多种活动，多与外界接触，使大脑经常处于活动之中，以增强脑细胞活力。

(3) 强身：要养成良好的生活方式，生活规律、睡眠充足、饮食科学、适当锻炼与劳动，以增强体质。必须摒弃不良恶习如吸烟、酗酒，以免影响健康。

(4) 补脑：老年人要善待自己，适当进补。健脑食物，像鲜鱼、豆制品、花生、水果、玉米、胡萝卜等，含有脑必需的卵磷脂、维生素和微量元素，能有效增强和改善记忆力。枸杞子 20 克，大枣 10 枚，大米 150 克，加水煮粥，常服必有益。

6. 老年独身者怎样益寿

(1) 适当参加体育运动，如散步、慢跑、打太极拳等，既可活动筋骨，又可改善孤寂的不良环境，优美和广阔的园林、场地，使人心旷神怡，逍遥自在。

(2) 可以以音乐为伴，典雅、优美、悦耳的乐曲，是一种天然镇痛和镇静剂，有助于消除闷闷不乐的情绪和肌体疲惫。聆听音乐，会感到生活丰富而多彩。

(3) 人在生活中经常会碰到不顺心的事，就看你怎样对待。有些事只要想得开，就能放得下，不要钻牛角尖，应该是“得之不喜，失之不忧”。豁达大度对身体健康十分有益。

(4) 可以养宠物，可爱的小花猫、通人性的小狗，一举一动，使人唤起生机，宠物的陪伴让人不感到寂寞。但应注意宠物的卫生，要防“猫抓热”“狂犬病”等传染病。

(5) 善交友广交知心朋友，与知己者经常倾诉衷肠，赢得友人的理解和同情。有真挚的朋友，乃人生之大幸，健康之良策。

(6) 健康的生活方式包括衣食住行，爱好习惯，人们虽各有不同，但过健康、文明的生活则是一致的目的。一些不良的生活习惯，如过多地嗜好烟酒，鏖战玩牌，不讲究卫生，生活无序等等必须克服。健康长寿是靠自己争取的。

7. 老年健康需要有“伴”

一个人的健康不是孤立的，它需要众多内在和外在因素的陪伴和养护，身心有伴，才能安康体健。

众伴：就是要走出封闭的狭小生活空间，远离孤独，多与人交往和接触，彼此交融，相互信任，相互帮助，以增强安全感，促使身心放松，达到健身延寿的目的。

德伴：加强道德修养，做到乐善好施、助人为乐、事事通达、心胸宽广，这必然会使心理平衡，神经和内分泌系统调节功能也会处于最佳状态，使健康水平得以提高。

爱伴：爱家庭，爱社会，爱生活，爱大自然。不仅满足于被别人所爱，更应注重自己奉献爱。爱能使人的胸怀更加宽广，心境更好，心态更健康，从而使童心不泯，抗衰延年。

乐伴：笑是乐观豁达的象征，是美好心情的自然流露，以此解除心理上的疲惫和痛苦，使人心境坦然，健康长寿。

游伴：走低谷，攀高峰，仰望蓝天，远眺大海，游山玩水，返璞归真，清新振神，实乃健康长寿秘诀之一。



动伴：能够经常从事一些适宜的劳动和运动，可以利关节、丰肌肉、流血脉、强筋骨、实脏器、增健康、抗衰老。

说伴：有话不说憋在心里，时间一久也会生病。无论是高兴的事还是烦恼的事，无论是喜事愁事，最好是一吐为快，因为说也是一种通气化痰的良药。

书伴：经常读书看报，能使人天天用脑，心胸开阔，益智增神，生活充满乐趣，延缓身心衰老。

8. 美国老人快乐四法

延年益寿是每个人的梦想，而保持乐观正是长寿的重要因素之一。美国《预防》杂志日前介绍了四条有助保持快乐心情的好习惯。

(1) 常打电话。美国加利福尼亚大学流行病学教授特里萨说，保持长期的友谊，对维持快乐心情和身体健康大有好处。仅仅通过打电话与朋友聊天就让血压降低也不是什么奇怪的事。此外，每周至少参加一次社交活动的人，思维会更敏锐，并可预防心脏病。

(2) 记录愉快时光。记录下愉快的事能够提神。加利福尼亚大学的研究显示，写下所有值得感激的事的人在将来一周会更乐观，生活也会更为满意。不过，这也不要过火。有研究显示，一周写1次感恩日记的女性，比那些每周写3次的人更觉得幸福。

(3) 多做好事。美国心理学专家索尼娅博士的研究显示，一天做5件好事能使人变得幸福和安宁。当然，做善事不必事先计划，一些举手之劳和微不足道的小事就会让你得到意外的回报。

(4) 回忆过去。每周抽出一些时间，写下或录下，甚至是只在心里回忆一下过去的重大事件会大有益处。美国长寿中心主任巴特勒说，可以以不同的时间段来撰写你的人生史：大学时代、新婚之始、职业生涯、初为人母(父)，写下每个人生阶段的成功、失误以及对未来的教训。回忆不好的时光一样有用，因为一次“损失”可以为你开启另一扇门，并最终解开心结。

9. 中老年人时常健忘能改善

引起中老年人健忘的因素主要有疾病、遗传因素、社会环境等，轻度的健忘可从以下几方面逐渐改善。

(1) 输入信息要多。勤于用脑的人，大脑细胞不断接受外界信息的刺激，能使大脑增加释放特殊生化物质。

(2) 保证睡眠。睡眠时脑部的血液供应相对增多，可为脑细胞提供足够的能量，使消耗的能量得以补充，恢复精力。

(3) 调整好生物钟。要养成良好的生活习惯，工作、学习、活动、娱乐以及饮食要有一定的规律，以免造成人体生物钟的紊乱、失调，对健康造成危害。

(4) 保持积极乐观的情绪。愉悦的心情有利于神经系统与各器官系统的协调统一，使肌体的生理代谢处于最佳状态，对提高记忆力颇有裨益。

(5) 养成体育锻炼的习惯。体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，促进脑细胞代谢，延缓大脑老化。

(6) 与人闲聊。即兴聊天，互通信息，交流感情，使人处于平和、轻松、友善的气氛中，有利于消除紧张情绪，增强大脑的活动。

10. 唱歌是最新提倡的养生法

音乐，百听不如一唱。人体某些肌肉(如四肢骨骼肌)可以通过体育锻炼得到增强，而内脏平滑肌却无法随锻炼来改善，唯有声音可以到达这些肌肉。唱歌既可以使音波传入脏器，引起平滑肌的振动而增强心、肝、肾等脏器的功能，还可以通过声带振动扩张肺部，兴奋胸部，