

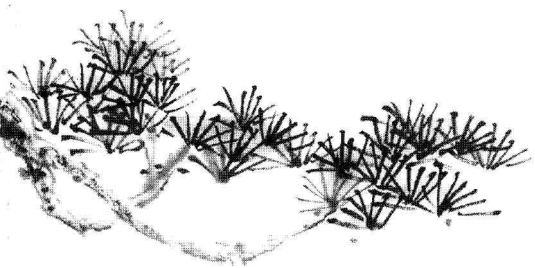
老年保健

Laonian Baojian

倪光明 编著



安徽师范大学出版社



老年保健

Laonian Baojian

倪光明 编著

安徽师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年保健 / 倪光明编著. — 芜湖: 安徽师范大学出版社, 2011.1
ISBN 978-7-81141-162-1

I. ①老… II. ①倪. III. ①老年人—保健 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 009987 号

老 年 保 健

倪光明 编著

出 版 人: 张传开

责任编辑: 汪鹏生 童 睿

装帧设计: 桑国磊

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区

邮政编码: 241002

发 行 部: 0553-3883578 5910327 5910310(传真)

E-mail: asdebsfxb@126.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 芜湖新欣传媒有限公司

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 787×1092 1/16

印 张: 26.5

字 数: 490 千

书 号: ISBN 978-7-81141-162-1

定 价: 52.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换

前 言

据 2003 年国家人口调查统计结果显示,我国 60 岁及以上老年人口为 1.34 亿,占总人口的 10%以上,并以年均 3.2%的速度增长;65 岁以上的老年人口超过 9 400 万,占总人口的 7%以上;80 岁以上老年人口达 1 300 万。由此表明,我国人口年龄结构已进入老年型。

面对如此众多的老年人,有关他(她)们的健康问题,已引起我国有关机构及领导的关切。至于我们老年人自己更应树立起健康第一的观念,把健康的钥匙掌握在自己手里,一切服从于健康、服务于健康,健健康康地生活每一天。只有这样,才能有个人和家庭的幸福,社会的安乐。老年人不生病,自己少受罪,儿女少受累,节省医药费,造福全社会。身体上无病无痛、心理上无忧无虑,这就是老年人最美好的享受。

关于人的寿命,按照自然界的生物原理,哺乳动物的寿命是其生长周期的 5~6 倍,人的生长周期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也就是 20~25 岁,所以人的寿命应该是 100~125 岁之间,不会短于 100 岁,也不会超过 150 岁。有关科学家经反复测算得出,人的自然寿命应为 120 岁。然而,全世界除极少数人活到 100 岁以上,个别人超过 120 岁外,绝大多数人远远没有达到 120 岁的标准。

因为现代人的死亡,绝大多数不是老死而是病死的,其中不少人还是死于无知,究其原因,当然是多方面的,其中最重要的原因,可以说,一是不重视养生保健,二是养生保健知识缺乏,不会养生保健。因此,我们老年人要想健康长寿,快快乐乐地走到人生的终点,就应该重视自我保健,不断学习、掌握自我保健知识,并加以认真实践,从而可以延缓衰老、减少疾病、推迟死亡,达到健康长寿的目的。

现代我国老年人最关心的是健康和长寿。健康与长寿之间存在着内在的必然联系,健康可以使人长寿,长寿人应该是健康的,但是现实生活中却也有虽然长寿却不健康,老而多病,生活不能自理,甚至长年住在医院里,靠医疗维持生命。如此情况,尽管长寿,生活也不会有多少幸福和乐趣,老年人只有既健康又长寿,才能享受美好的人生。

为了老年朋友们的健康长寿,作者从近十年来的中外书报刊上收集了大量有关老年保健方面的资料,这些资料是经过有关专家科学实验的结果,可靠性大、实用性强。依据这些资料,并结合作者多年养生保健实践经验和感悟编写了本书。书中全面、系统地介绍了老年保健方面的知识,内容丰富、翔实,有理论、有实际,实践性强。

本书内容分为概述,生活规律、习惯良好,合理营养、均衡饮食,四季养生、科学进补,适量运动、方式多样,心理平衡、保持乐观,定期体检、有病早治等七篇,书末还有四项附录。本书内容主要是针对老年朋友编写的,不仅适合老年朋友自学阅读,也可作为老年大学的参考资料,同时对中青年人也很有参考价值。

由于作者有关老年保健方面的知识和水平有限,加上养生保健的实践经验不足,书中遗漏、不妥,甚至错误在所难免,欢迎读者指正。

最后需要说明的是书中所摘引的内容,其源自的书和报刊名称及作者姓名,因涉及数量较多,恕未一一列出,敬请谅解,并致以诚挚的谢意。

安徽师范大学化材学院 倪光明

二〇一一年三月

目 录

前 言	1
第一篇 概 述	1
一、人生年龄的几种称谓	1
(一)人年龄的几种称谓	1
(二)人生几个自然年龄段的称呼	2
二、老年人的一般特征	2
三、健康新理念	3
(一)健康	3
(二)亚健康	5
(三)自我保健	7
四、养生保健名言集锦	8
五、养生保健不要盲目跟着别人走	11
第二篇 生活规律 习惯良好	13
一、人体生物钟	13
(一)“日钟”	13
(二)“年钟”	14
二、起居有常,生活规律	15
(一)起居	15
(二)洗漱	24
(三)穿着	29
(四)饮食	30
(五)体育锻炼	34
(六)性生活	38
三、养成良好的生活习惯	40
(一)戒烟限酒	40

(二)其他生活习惯	41
四、不良生活方式和习惯对健康的危害	42
(一)不良生活方式诱你得病	42
(二)不良生活习惯等于慢性自杀	42
第三篇 合理营养 均衡饮食	45
一、营养、营养素及其功能	45
(一)营养	45
(二)营养素	45
(三)营养素的功能	45
(四)营养素的来源	49
二、均衡膳食	51
(一)合理的膳食结构	51
(二)平衡膳食	55
三、日常饮食品种	60
(一)吃什么,怎么吃	60
(二)喝什么,怎么喝	71
四、老年人的饮食要求	86
(一)饮食结构要求	86
(二)老年人的健康饮食	89
(三)老年人饮食应有“度”	89
(四)养成良好的饮食习惯	90
五、健康食物与垃圾食品	92
(一)健康食物	92
(二)垃圾食品	95
六、生熟兼食与不能生食的食物	98
七、食物相互搭配宜与忌	101
(一)宜相互搭配的食物	101
(二)忌相互搭配的食物	102
第四篇 四季养生 科学进补	106
一、四季养生	106
(一)春季养生	106
(二)夏季养生	111

(三)秋季养生	116
(四)冬季养生	120
二、科学进补	123
(一)老年人人体常缺的营养素及不良后果	123
(二)老年人怎样补充维生素和微量元素	125
(三)辩证进补	128
(四)四季进补	130
(五)怎样选择肉食进补	135
三、保健食品	137
(一)保健食品的特征	137
(二)保健食品的类型	138
(三)怎样选购合适的保健食品	139
(四)保健食品服用禁忌	139
(五)两种天然保健食品简介	140
(六)各种参的保健功效	140
第五篇 适量运动 方式多样	142
一、老年人进行体育锻炼的好处	142
二、掌握运动的量与度	143
三、老年人选择运动方式的依据	144
(一)老年人体育锻炼要有所侧重	144
(二)柔韧性锻炼和肌力训练	144
(三)有氧运动、厌氧运动与无氧运动	146
四、适合老年人体育锻炼方式简介	147
(一)散步	147
(二)跑步	149
(三)健身操	151
(四)跳舞	154
(五)太极拳	155
(六)舞剑	158
(七)气功	159
(八)健身球	160
(九)球类运动	162
(十)登高运动	163



(十一)游泳	164
(十二)骑自行车	164
(十三)垂钓	165
(十四)自我保健按摩	166
(十五)交替运动	168
(十六)其他运动方式拾零	169
(十七)健身器材锻炼	176
五、老年人体育锻炼应注意事项	176
(一)五要	176
(二)五忌	177
(三)警惕健身运动中的异常感觉	178
第六篇 心理平衡 保持乐观	179
一、人的心理状态是影响人体健康的主因	179
二、心理健康与心理障碍	180
(一)心理健康	180
(二)心理障碍	182
(三)心理的亚健康	184
(四)人生心理压力最大的事件	184
三、老年人的心理状态	184
(一)老年人的特殊心理	184
(二)长寿老人的心理特征	185
(三)老年人的心理需求	185
四、老年人怎样保持心理平衡	186
(一)要重视“神补”(心理养生)	186
(二)长存童心,学会忘老	187
(三)保持情绪稳定	188
(四)摒弃烦恼,追求“三乐”	189
(五)善于消(息)气与制(止)怒	192
(六)排除孤独和寂寞	193
(七)善于三个正确对待	196
(八)安排好退休后生活	197
(九)处理好与老伴和子女间的关系	198
(十)丧偶与再婚	201



(十一)迁居老人的“心病”与防治	203
五、做个快乐的老人	203
六、老年人养心歌谣	206
第七篇 定期体检 有病早治	208
一、定期体检	208
二、自我体检	209
(一)二十四小时健康自检	209
(二)自检健康的其他途径与方法	215
(三)各部位疼痛是患疾病的信号	218
(四)眩晕、气短和咳嗽	220
(五)发热和鼻出血	221
三、老年人易患疾病的原因与患病的特点	222
(一)易患疾病的原因	222
(二)老年人患病的特点	223
四、呼吸系统疾病	224
(一)感冒	224
(二)慢性支气管炎	226
(三)支气管哮喘	228
(四)肺炎	229
(五)肺气肿	231
(六)肺心病	232
(七)肺结核	232
五、心脑血管疾病	234
(一)高脂血症	235
(二)动脉粥样硬化症	239
(三)冠心病	241
(四)心脏病	246
(五)高血压病(通称高血压)	249
(六)脑中风	259
(七)预防心脑血管疾病发生的关键	263
六、消化系统疾病	264
(一)胃炎	264
(二)胃溃疡	265



(三)便秘	266
(四)胆结石	270
七、代谢系统疾病	273
(一)糖尿病	273
(二)痛风	283
(三)骨质疏松症	286
八、神经系统疾病	290
(一)老年抑郁症	290
(二)老年痴呆症	293
(三)失眠症	299
九、生殖系统疾病	302
(一)男性前列腺增生	302
(二)老年性阴道炎	306
十、骨科疾病	308
(一)老年性关节炎	308
(二)骨质增生	309
(三)颈椎病	311
(四)腰椎间盘突出症	313
(五)膝关节疾病	316
十一、眼、耳、牙科疾病	319
(一)眼病	319
(二)耳病	327
(三)牙病	332
十二、皮肤疾病	336
(一)老年性皮肤瘙痒症	336
(二)老年斑	338
(三)带状疱疹	340
十三、肿瘤疾病	342
(一)肿瘤	342
(二)癌症	343
(三)老年人易患的癌症	356
十四、人生命的危险时刻	365
十五、临终关怀	367



附录一 常食的食物品种及其营养成分和保健功能简介	369
附录二 人体各部位的自我保健按摩	390
附录三 用药指南	397
附录四 常见急症的家庭救护	406



第一篇 概 述

当今社会已逐步进入老龄化社会,提高老年人群健康和生活质量,最大限度地延长老年期的健康时段,实现健康性老龄化,不仅需要社会来关心老年健康问题,也需要老年人自己保健。现代我国老年人最关心的是健康和长寿,健康与长寿之间存在着内在的必然联系,健康可以使人长寿,长寿人应该是健康的。老年人只有既健康又长寿,才能享受美好的人生。

一、人生年龄的几种称谓

(一)人年龄的几种称谓

1. 生理年龄

生理年龄,即生理的健康程度,按体内各器官老化程度所估计的年龄。有些人未老先衰,百病缠身,有些人则宝刀未老,青春常驻,这就是生理年龄的差别。

2. 自然年龄(又称日历年龄)

自然年龄是从人出生时起按时间的消逝来计算的年龄。这种年龄是随着时间的消逝均等的增长,活一年就增长一岁。本书所讲的老年人指的就是自然年龄在六十以上的人。

3. 外貌年龄

外貌年龄是从人的外貌特征来估算人的年龄。由于遗传因素、外界环境的影响和后天保养的差异,外貌年龄和自然年龄往往有所差别。有的人自然年龄已达七十岁,但从外貌上看只有六十多岁,有些人却相反,自然年龄只有五六十岁,但从外貌上看已有七十多岁了。

4. 心理年龄

心理年龄是以记忆、反应和对新鲜事物的敏感程度来衡量的年龄。有些年轻人,其心理年龄已经非常老,反应迟钝、思想保守;有些人即便到了垂暮之年也童心未泯。

5. 社会年龄

社会年龄是指人经验、知识和才能的积累程度,以及对社会作贡献的期限。有些人年纪一大把,办起事来却幼稚可笑,有些人则活动广泛、知识渊博、足智多谋,这就是社会年龄高的标志。一般来说,人到退休社会年龄基本结束,但也有不少老年人生命不息,为社会作贡献不止。

本书所讲的老年人指的就是自然年龄在六十岁以上的人。

(二)人生几个自然年龄段的称呼

按照人的生理变化,习惯上把婴儿初生到18岁称为生长发育期,19~45岁为青壮年期,45~65岁为渐衰期,65岁后开始进入衰老期。

联合国世界卫生组织(WHO),经过对全球人体素质和平均寿命进行测定,决定从1995年起将成年人的年龄划分为五个年龄段,即44岁以下称为青年人,45~59岁称为中年人,60~74岁称为前期老年人,75~89岁称为老年人,90岁以上称为长寿老年人。

我国老年人划分标准是45~59岁为老年前期,称为中老年人;60~89岁为老年期,称为老年人;90岁以上为长寿期,称为长寿老人。

我国古代对老年人还有些雅称,六十岁称花甲、耳顺、还乡;七十岁称古稀、悬车、杖国;八九十岁称耄耋;一百岁称期颐。另外,七十岁以上称下寿,八十岁以上称中寿,九十岁以上称上寿。

二、老年人的一般特征

老年人的一般特征,主要表现在生理和心理等方面与中青年人,尤其是青年人的差别上。

1. 生理方面

人体可能早在三十岁起就开始老化,虽然每个人因为遗传、保养和所处的环境不同,老化的速度并不一样,但老化的过程是相似的。随着老化的开始,人身体的组织则会发生变化,脂肪变多、肌肉组织变少,而进入老年期后,各组织器官随着年龄的增长有明显的衰退。例如,脑细胞萎缩而造成脑功能退化,记忆力减退,感觉器官反应迟钝,体温调节机能减退;血管逐渐硬化,心脏血管系统老化,心脏负担增加且血压升高;心肺功能衰退,肺活量变小,肾脏功能减退,体内代谢产生的废物,甚至服用的药物,都不容易排出;消化功能渐衰,脾胃功能虚弱,味觉退化,渴感减退,食量少,腺体分泌减少,肠道蠕动能力差,易导致便秘;骨骼变得脆弱,易出现驼背、骨折;牙齿会损耗及掉落,使得进食困难;更

明显的是机体免疫力下降,抗病能力渐差,易感染疾病;睡眠功能退化,夜间较难入睡;性功能也逐渐减退。

2. 心理方面

老年人的心理特征一般表现为思维能力减弱,反应慢,行动迟缓;记忆力差,往往颠三倒四,记远不记近,有怀旧感;在思想上常感空虚与孤寂,自觉不被人尊重、被看不起,有失落感。因此,老年人往往猜疑心大、易发火、喜欢唠叨或沉默寡言。

三、健康新理念

长期以来,人们常常以为不生病就是健康,实际上这种观念是不全面的。随着生活水平的提高,医学模式的转变,健康的观念也在深化和扩展。按健康新理念的标准,健康是一个整体、全面和综合的概念。健康应包括生理、心理和社会适应等几方面,一个健康的人,既要有健康的身体,还应有健康的心理和行为,只有当一个人身体、心理和社会适应都处在一种良好状态时,才是真正的健康,这就是健康新理念。根据人们的身体状况,一般可分为三类:一类是健康,二类是亚健康,三类是有疾病。

(一) 健康

什么状况是健康,健康的标准又是什么?下面我们将分别介绍世界卫生组织和我国卫生部门对健康标准的表述。

1. 世界卫生组织的健康标准

世界卫生组织根据现代生物—心理—社会医学模式,对健康的定义是:“在身体上、精神上和社会上,完全处于良好的状态,并不是单纯指无疾病或无体弱。”根据这样的定义,相应地提出了健康的十项标准:(1)精力充沛;(2)处世乐观;(3)睡眠良好;(4)适应能力强;(5)能抵抗一般性感冒和传染病;(6)体重标准,身材匀称;(7)眼睛明亮;(8)牙齿完整;(9)头发有光泽;(10)肌肉、皮肤富有弹性。

2005年,世界卫生组织对人的身体健康又制订了新的标准,它包括躯体和心理的健康状态,即身心健康新标准:

(1)快食。快食并非狼吞虎咽,不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,主餐吃时感觉津津有味,这说明内脏功能正常。

(2)快眠。上床后能较快入睡、睡眠舒畅、醒后头脑清醒、精神饱满以及睡眠质量好,这说明中枢神经系统兴奋抑制功能协调、内脏无病理干扰。

(3)快便。能快速顺畅的排泄大小便,且感觉轻松自如,便后没有疲劳感,这说明胃肠功能好。

(4)快语。说话流利、头脑清楚、思维敏捷,没有词不达意的现象,且中气充足,这说明心肺功能正常。

(5)快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应快速,动作流畅,这说明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。

(6)良好的个性。性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好的适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感;目标坚定、意志持衡,感情丰富、热爱生活和人生,乐观豁达、胸襟坦荡;能以良好的处世态度看问题,办事情都能以现实为基础,与人交往能被大多数人所接受,不管人际风云如何变幻,都能始终保持稳定、永久的适应性。

(7)良好的人际关系。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,不孤芳自赏寂寞独处,具有交际广、知心朋友多,众人都乐于向他倾诉心中的喜与乐等特点。

2. 我国关于老年人的健康标准

我国关于老年人的健康标准概括为十项:(1)头脑清;(2)眼有神;(3)牙齿坚;(4)形不丰(不肥胖);(5)腰腿灵;(6)声息和(说话声音宏亮,呼吸气息调和);(7)前门松(小便通畅);(8)后门紧(大便通畅);(9)脉形小(即脉象缓细,反应血压不高,心律正常,动脉血管硬化程度低);(10)食睡好。

有人对健康老年人的标志,总结为十个“得”、六个“正常”和三个“不”。十个“得”,即说得准、听得懂、看得清、算得出、走得动、站得直、吃得下、便得畅、睡得好和想得通;六个“正常”,即体重正常、血压正常、血糖正常、血脂正常、尿酸正常和心电图正常;三个“不”,即上楼胸不闷、步行气不短和走路腿不痛。

随着我国老龄化社会进程的形成和加快,中华医学会老年医学分会,根据我国国情又重新提出中国健康老人十条标准:

(1)躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体形,骨关节活动基本正常。

(2)无偏瘫、无老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常。

(3)心脏基本正常,无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

(4)无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全。

(5)无肝肾疾病、无内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生理功能的严重器质性疾病。

(6)有一定的视听能力。

(7)无精神障碍,性格健全,情绪稳定。

(8)能恰当的处理家庭和社会人际关系。

(9)能适应环境,具有一定的社会交往能力。

(10)具有一定的学习和记忆能力。

综上所述可知,人的健康应包括躯体健康和心理健康两个方面。躯体健康是指各器官的功能、各项活动指标正常,能有效地抵制各种疾病的侵袭,能适应自然环境的变化;心理健康是指有明确的人生奋斗目标,有健全完善的个性,有宽阔的心理容量,有高度的乐观主义精神,在人生道路上经得起各种批评、委屈、困难、打击、逆境和不幸,能自我控制、自我调节、勇猛直前、自强不息。心理健康与躯体健康是可以相互影响的,躯体健康在某种程度上取决于心理健康。只有身心都健康的人,才能算是真正健康的人。

3. 健康标准的自我监测

(1)体重基本稳定,一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常;

(2)体温基本在 37°C 左右,每日的体温变化不超过 1°C ,超过 1°C 为不正常;

(3)脉搏每分钟在75次左右,一般不少于60次,不多于100次;

(4)正常成年人每分钟呼吸16~20次,呼吸次数与心脉跳动的比例为1:4,每分钟呼吸少于10次或多于24次为不正常;

(5)大便基本定时,每日1~2次,若连续3天以上不大便或一天4次以上为不正常;

(6)每日进食量保持在1~1.5千克左右,连续一周每日进食超过平常进食量的3倍或少于正常进食量的 $\frac{1}{3}$ 为不正常;

(7)一昼夜的尿量在1500毫升左右,连续3天,每天尿量多于2500毫升,或尿量少于500毫升为不正常;

(8)每日能按时起居,睡眠6~8小时,不足4小时或每日超过15小时为不正常。

(二)亚健康

人们的身体在健康与疾病之间,有一个潜在的发展过程,健康—亚健康—疾病。由此可知,亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态,在医学上称之为亚健康状态。它是指无器质性病变的一些功能性改变,即指人们未患病,但已有程度不同的各种患病危险因素。因此,也可将亚健康状态称之为既非健康,又非疾病的“潜病状态”。亚健康可分为三个阶段:(1)与健康紧密相邻的轻度身心失调。常表现为疲劳、胃口差、情绪不稳定等,这些失调容易恢复,恢复后则与健康人没有什么不同。(2)“潜临床”状态。“潜临床”状态是指已呈现出发展成某些疾病的高危倾向,潜伏着向某些疾病发展的高度可能。(3)“前临床”状态。“前临床”状态是指已经有病变,但症状尚不明显没有引起足够重视,或

