

农村居家养老健康促进丛书



老年人

健康顾问



主编 郑寿贵 黄礼兰

卫生出版社

农村居家养老健康促进丛书

老年人 健康顾问

主编 郑寿贵 黄礼兰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人健康顾问 / 郑寿贵, 黄礼兰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

(农村居家养老健康促进丛书)

ISBN 978-7-117-22409-3

I. ①老… II. ①郑… ②黄… III. ①老年人-保健-基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076251 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

农村居家养老健康促进丛书
老年人健康顾问

主 编: 郑寿贵 黄礼兰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.5 插页: 2

字 数: 76 千字

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22409-3/R·22410

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

主 编 简 介



郑寿贵，1974 年浙江医科大学（现浙江大学）毕业，一直从事基层疾病预防控制工作，现任浙江省金华市金东区疾病预防控制中心书记、二级岗位主任医师。获省部级科研奖励第一负责人 4 项，第二负责人 2 项，其他科研奖 19 项，编著科普书籍 22 册。1997 年获全国预防医学创始人刘世杰预防医学奖励基金会奖、2001 年获全国职业医学创始人吴执中教授职业卫生奖励基金会奖励、2002 年被授予享受国务院特殊津贴专家、2006 年获浙江省有突出贡献的中青年专家、2007 年获金华市十佳社会工作人才、2009 年被评为感动浙江卫生十大人物、2012 年被授予全国五一劳动奖章获得者、2014 年获金华市科技创新领军人物等几十项荣誉。

主 编 简 介



黄礼兰，主管医师，公共营养师，现任金东区卫计局公共卫生与疾病预防控制科科长。为浙江省首轮第四期现场流行病学培训班学员，十余年来立足基层农村，深入开展传染病防控与公共卫生监测等业务。曾主持完成区域内农村居民营养与健康状况调查、农村饮用水卫生调查及综合干预应用研究，参与农村中学生艾滋病防控综合干预应用研究、血吸虫病防控适宜技术研究、碳酰胺杀灭钉螺效果系列研究、水土环境中氯硝柳胺污染物测定技术的创新与应用研究、新发传染病-埃里克体病病原研究等多项大型特色业务，参编科普书籍 18 本，发表论文 31 篇，主持科研项目 1 项，参与科研 3 项，获省市科技进步奖 3 项。

编写委员会

主 编 郑寿贵 黄礼兰

副主编 潘莹莹 应 杰 郑 宁

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会存 王翠蓉 叶晓东 严瑶琳

应 杰 况明亮 汪松波 郑 宁

郑寿贵 姚慧晶 黄礼兰 潘莹莹

主 审 杨 敬 胡俊峰

插 图 王蔚佳 郑海鸥



序

中国已是世界上老年人口最多的国家,也是老年人口增速最快的国家。到 2020 年,中国人的平均期望寿命有望延长至 77 岁,达到中等发达国家的水平。老年人这一庞大的社会群体,既有自身独特的心理生理特点,需要社会更多的关爱;同时,又作为社会的重要成员,影响着社会的发展。

俗话说:“活到老,学到老”、“家有一老,如有一宝”。经济发展和科技进步,使得生活条件已大大改善了,老人们也要与时俱进,在追求健康长寿方面,不能人云亦云,更不能盲目“跟风”,要学一点健康的生活方式,更要学一些科学的养生之法,从而既可以健康自己,提高老年生活质量,又可以利用自己的威望与影响来带动全家共同健康的生活。

衰老并不可怕,因为这是人的一生中必然要经历的阶段。但可怕的是不了解、不尊重这个阶段的自然规律,健身方法不科学、生活方式不健康,加上老年人生理功能的自然衰退等因素,疾病缠身是不可避免的。因此,进入老年期,重

要的是我们要努力当一位“健康”的老年人,做到心态乐观平稳、生活方式健康,精神自立、生活自理,实现“成功衰老”,成为一个老有所为、老有所乐的人。随着传染病被有效控制,高血压、糖尿病等慢性疾病在老年人群中已成为常见病,如何预防这些主要因行为所导致疾病的发生发展,延缓和降低并发症对生活 and 生命质量的影响,关键也是要从学习健康知识做起。

本书编写组由享受国务院特殊津贴的郑寿贵主任医师领衔,针对老年人,尤其是农村老年人的特点而精心编写。全书用通俗易懂的语言,图文并茂的形式,介绍了老年人关心的营养、运动、心理、日常行为与急救等实用健康知识,让老年朋友易读、易记、易用,有助健康养老。

开卷有益!祝愿老年朋友人人健康高寿、快乐幸福!

浙江省卫生和计划生育委员会主任





前 言

随着我国老龄化进程的不断加快,如何让老年人能老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安,已成为全社会所共同关注的问题。目前,在老人们基本实现了衣食住行等生活保障后,越来越多的老年人开始关注如何健康养老。作为卫生领域的人员,深感进一步提升老年健康保健的重要性和必要性。

为此,在金东区卫生和计划生育局局长朱国武的策划和安排下,由享受国务院特殊津贴的郑寿贵主任医师领衔,金东区疾病预防控制中心的专业人员组成编写组,从老年人健康的角度出发而精心编著《老年人健康顾问》一书。该书用通俗易懂的语言,图文并茂的形式,以老年人健康的基本概念、生活方式、行为习惯、基本技能和日常救护知识等为主要内容,对老年人健康保健提供指导意见,也可作为相关人员实际工作中的参考书。

本书在编写过程中,得到了金东区委区政府的大力支持

持,金华市疾病预防控制中心副主任王凤英,金东区卫生和计划生育局副局长章志忠、褚顺忠等专门对稿件进行了初审;浙江省卫生和计划生育委员会主任杨敬教授,中国健康教育中心胡俊峰教授为本书尽心审稿。对于各位领导和专家为本书付出的辛勤劳作,在此表示衷心感谢。

由于编者水平有限、时间仓促,书中疏忽与不当之处在所难免,敬请各位读者和专家不吝批评指正。

编者

2016 年 3 月



目 录

1. 什么是老年健康	1
2. 为什么要重视老年健康问题	2
3. 针对养老国家有哪些法规政策	3
4. 中国老年人健康标准是什么	4
5. 影响老年人健康的因素有哪些	5
6. 老年人应遵循的健康生活方式	6
7. 中国老年人平衡膳食宝塔的内容	7
8. 中国老年人膳食指南的内涵	8
9. 老年人如何做到合理膳食	9
10. 如何科学互换食物	10
11. 合理膳食的一二三四五	11
12. 合理营养的红黄绿白黑	12
13. 老年人膳食的十个拳头原则	13
14. 食物多样,谷类为主,粗细搭配	14
15. 多吃蔬菜、水果和薯类	15
16. 每天吃奶类、大豆或其制品	16
17. 常吃适量鱼、禽、蛋和瘦肉	17

18. 减少烹调用油,吃清淡少盐膳食	18
19. 食不过量,保持健康体重	19
20. 每天足量饮水,合理选择饮料	20
21. 吃新鲜卫生的食物	21
22. 三餐分配要合理,零食要适当	22
23. 食物要松软,易于消化吸收	23
24. 合理安排饮食,做到成功衰老	24
25. 重视和预防营养不良和贫血	25
26. 合理补充微量营养素	26
27. 正确选择保健食品	27
28. 保健食品不能代替药品	28
29. 世界卫生组织倡导的食品安全五大要点	29
30. 如何保持食品清洁	30
31. 如何做到生熟分开	31
32. 为什么食品要烧熟煮透	32
33. 如何正确存放食品	33
34. 如何保证材料安全	34
35. 垃圾食品主要有哪些	35
36. 垃圾食品对人体的主要危害	36
37. 适量运动对老年人的好处	37
38. 老年人适量运动要遵循的原则	38
39. 老年人为什么要多做户外活动	39
40. 老年人适量运动的次数、时间和强度	40
41. 适合老年人的运动项目有哪些	41
42. 老年人运动需要注意哪些方面	42

43. 吸烟对老年人有哪些危害	43
44. 为什么戒烟越早越好	44
45. 过量饮酒对健康有什么影响	45
46. 饮酒的限量标准	46
47. 心理平衡是确保老年人健康的金钥匙	47
48. 心理平衡的三个三	48
49. 保持良好心态的“三个学会”	49
50. 建立良好的人际关系	50
51. 和谐的家庭关系会使心情更加愉快	51
52. 积极融入社会	52
53. 谨防上当受骗	53
54. 遇到心理问题要及时寻求帮助	54
55. 培养和发挥老年人的兴趣爱好	55
56. 老年人的生活更要有规律	56
57. 良好卫生习惯有益于老年人健康	57
58. 有利于老人健康的三个半分钟	58
59. 有利于老人健康的三个半小时	59
60. 老年人要尽可能少染发	60
61. 勤洗手,常洗澡	61
62. 早晚要刷牙,饭后要漱口	62
63. 经常开窗通风	63
64. 咳嗽打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰	64
65. 保持大便通畅	65
66. 使用安全厕所和管理好人畜粪便	66
67. 坚持经常晒太阳	67

68. 保护好视力和听力	68
69. 预防跌倒.....	69
70. 重视脑力劳动	70
71. 劳逸结合,保证睡眠	71
72. 不滥用抗生素	72
73. 慎用安眠药	73
74. 学会脉搏测量	74
75. 学会体温测量	75
76. 学会血压测量	76
77. 学会血糖测定	77
78. 学会拨打 120 急救电话	78
79. 能看懂食品、药品、化妆品标签说明书	79
80. 会识别常见的危险标识	80
81. 掌握自救和互救的方法	81
82. 准备急救药盒并懂得使用方法	82
83. 随身携带急救卡和急救药	83
84. 如何急救呼吸心跳骤停的病人	84
85. 遇到创伤性出血怎么处理	85
86. 遇到骨折的病人怎么处理	86
87. 被狗、猫等动物咬伤怎么办.....	87
88. 如何做好病人的褥疮护理	88
89. 发生食物中毒怎么办.....	89
90. 如何预防煤气中毒	90
91. 触电后的急救措施是什么	91
92. 遇上火灾时该怎么办.....	92

93. 老年人要特别注意哪些疾病的预防	93
94. 老年人要警惕身体出现的各种异常变化	94
95. 老年人为什么也要打预防针	95
96. 老年人为什么要每年进行一次体检	96
97. 生病及时就诊, 遵医嘱治疗	97
98. 患病后为什么建议先到村卫生室或乡镇卫生院 就诊	98
99. 如何正确进行网络或电话预约看病	99
100. 为什么说人活百岁不是梦	100

1.

什么是老年健康

老年健康的含义与一般人群健康的含义是一样的,指的是身体上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病。老年人更应注重以上三方面相结合的整体健康。

健康不是一切,但是没有健康就没有一切。每个人一生中都有很多追求:事业、家庭、成就、财富、自由……但是,健康是“1”,其余都是1后面的“0”。“1”不在了,后面的“0”就没有任何意义。



2.

为什么要重视老年健康问题

我国已经进入人口老龄化快速发展期，随着老年人口总量特别是高龄老年人口的增加，老年健康问题将愈加突出。对于老年健康问题，国家有法规，家庭有需求，老人有愿望，无论是社会还是个人，都应重视老年健康问题。

