

长寿 新 指南

《秋光·长寿生活》编辑部 编

长寿新指南

《秋光·长寿生活》编辑部编





新生活时代，
做健康快乐的主人，
向长寿进军！

——本刊编辑部

前言

当今，健康已经成为人们普遍关注和重视的热点问题。而在这个更加追求生命质量的“新生活时代”，保健养生绝不应成为一件枯燥乏味的“功课”，而是指引您走向幸福大门的一条捷径。人们需要一种防病治病的新思维，践行一种幸福、快乐的生活方式，畅享健康长寿的人生。不少读者朋友在我们《秋光》《秋光·长寿生活》杂志的倡导下，不知不觉间更新了健康观念，改变着生活方式，养成了不盲从、不刻意的健康生活习惯与心态，并从中深受裨益。如今，为了满足读者能更全面、系统、方便地阅读和保存的需求，我们把《秋光》《秋光·长寿生活》中有关健康资讯、疾病防治、饮食与运动养生等精彩文章，汇编成精华本，大家可以跟随书中的叙述，进入一个全新的养生保健殿堂，也许会发现——幸福竟是如此简单！

当今，各种健康资讯层出不穷，人们获得健康科普的途径更是五花八门，到底哪些是真



知灼见？哪些又须要废旧更新？比如有哪些鲜为人知的器官中风？我们将为大家带来权威的健康忠告。

步入中老年，各种慢性病高发，其实疾病不过是来自身体的提醒，但也不得不提高警觉，防患于未然。我们汇集了冠心病、糖尿病、老慢支等中老年常见疾病的各方面资讯，包括你应知、想知，而又未知的症状、预防、治疗妙方等具体细节，让你学会读懂身体的信号，并从中找到最适合自己的防病治病方式。

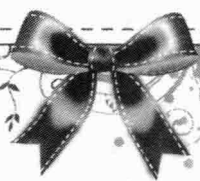
四季的改变会给人体带来微妙影响，伴随着体质、食欲、生理节奏的动态变化，对食物的需求也会有节律性变化。如何在最需要的日子吃到最适宜的饮食？如何根据身体需求，让不同性质、功能的食物以最合理的搭配防病治病？我们为你提供科学的实用指引。生命在于运动，却不是盲动。在日常锻炼中，是否有走进一些误区？运动方式多种多样，哪种才是最适合自己的？我们将交给你运动养生的窍门，让你在日常锻炼中游刃有余。

本书向大家阐述的健康理念、方法都是经过医学界权威验证和实践检验的真理。它从健康观念到健康生活方式，从健康生活细节到各种疾病预防，为中老年朋友设计出一套切实可行的健康生活方案，大家可从中找到适合自己的治病之方、养生之道，做健康快乐的主人，向长寿进军！

♥ 第一章 健康新知	001
♥ 第二章 中老年常见病的防治	037
第一节 高血压	038
第二节 冠心病	050
第三节 糖尿病	075
第四节 高血脂	090
第五节 脑中风	097
第六节 前列腺疾病	105
第七节 慢性支气管炎	112
第八节 慢性胃病	121
第九节 女性更年期综合征	125
第十节 其它	130
♥ 第三章 中老年食补	175
♥ 第四章 常见病与食疗保健	222
♥ 第五章 运动与健身	267

第一章

健康新知





中医教你“察颜观色” 脸色变化能反映健康状况

□郑帆影

中医认为，五官与身体的五脏健康息息相关，五官气色之好坏透露出人体健康的蛛丝马迹。

脸色：气血是否顺畅

脸色常常像婴儿一样经常红扑扑的人，并非是好事，尤其需要注意心脏方面的健康状况。当身体的血液循环不良时，就会使得体内热气不平衡，而造成上半身热下半身冷的状况，同时腿部容易累积过多的水分而呈现浮肿的症状。心脏若无法正常运作，就会造成体内的热分布不均而使得脸色容易潮红。

脸上长了斑，除了妊娠期和口服避孕药外，更多时候，反映出一些女性内分泌失调性疾病。中医将成年女性面部色斑称为“肝斑”，并认为肝郁气滞的人易出现面部色斑，也就是说，情绪异常与面部色斑的形成和加重有着直接的关系。因此，调畅情志才是预防和治疗面部色斑的关键。



医生提醒：脸色发黄是脾虚的表现，如果突然出现脸色变黄，则很可能是肝胆功能不佳的迹象，急性黄疸型肝炎、胆结石、急性胆囊炎、肝硬化、肝癌等患者常会发出上述“黄色警报”；

脸色发黑是肾虚的表现，应适当多吃一些补肾的食物，如核桃、黑芝麻、枸杞等。

嘴巴：体内是否积热

当肠胃功能减缓时，容易出现口臭、口腔会比较干燥的情况，同时脸色偏黄。而胃功能异常亢进而引发胃部发炎时，则会在嘴角冒出痘痘、舌头发红等。

嘴唇红润是健康的证明，不过若是像涂了口红般深红，反而是热症，体内囤积过多的热，小心上火。

若是唇色变浅，表示血红素不足。若是嘴唇过白，则表示有贫血的可能。如果同时伴有指甲苍白的症状，则贫血可能性极大。

医生提醒：如果你早晨起床时发现枕边流了一滩口水，则有可能表示你的肠胃虚弱。而且，通常伴有胃鸣、腹泻、体温较低等其他相关症状。

当你被口臭所困扰时，你应当考虑自己是否胃火旺盛引起，或者警惕是否患有鼻炎或牙龈疾病。此外，暴饮暴食造成的消化不良也会引起口臭，它通常伴有胃胀、打嗝等症状。

舌头：反映五脏虚实

若是舌头整个看起来非常的红，则表示体内积热过多，而处于水分不足的状态，往往伴随着头部或全身发热的症状。能量过剩而使得心脏亢奋或是肺部感染所引发的实热，都会使得舌尖变红。

舌头过白则表示有贫血的倾向，并且同时伴有容易疲劳，站立时出现晕眩、心慌等症状。另外，当体温过低时，比如寒冷，也会使舌头泛白，要注意区分。



当人体血液中含有大量陈旧废物、体内水分不足，或是患高血脂症时，会使血液的黏稠度上升而造成血液循环不良，导致舌头出现紫绀色的反应。舌头偏紫的人，通常会有肩膀僵硬、腰痛、痛经等症状。舌头如果出现紫色斑点，表示身体某处的血管遭到阻塞，使得血液循环不顺畅。

医生提醒：舌苔肥厚，几乎看不到舌头表面，有可能是饮食过量等因素引起的肠胃功能不良而造成的。此外，在发生重大疾病的时候，舌苔也会增厚。那种舌苔薄到几乎看不见的情况，也预示着身体虚弱或是过敏体质。

舌面光滑如镜，没有舌苔，是消化性溃疡的前兆；舌头粗糙，表示营养缺乏，以及因铁的吸收不良所引起的贫血。

牙齿：反映肾脏骨骼

在中医里，有“肾生髓，主骨，齿乃骨之余”的说法。

中医将牙龈视为胃的一部分，因此若是牙龈呈现红肿的症状，首先就应该怀疑是否有胃部发炎的情况发生。若同时牙齿变得松动，并伴随强烈的口臭等症状，则表示是牙周病。引起牙周病的原因，除了钙质摄取不足或刷牙刷得不干净外，同时也与过度疲劳造成免疫力降低有关。

肠胃不好的人也很容易在刷牙时出现出血的倾向。强健的牙齿需要建立在良好的肠胃吸收功能上，因此要想拥有一口健康漂亮的牙齿，首先从加强肠胃开始做起。

医生提醒：无论你怎么爱护牙齿，还是出现了蛀牙。这时，你要小心，这预示着全身的骨骼衰弱。尤其是对于更年期女性而言，很容易发生骨质疏松症。

眼睛：反映肝脏问题

当肝脏发生毛病时，通常脸色和眼睛会有变化，如脸色发青，眼睛容易疲劳、视力减退、眼白部分变黄、容易流眼泪等。

若血液中分泌出过多的胆汁，则会出现眼白泛黄的症状。



这也是为什么患上肝炎的人眼睛和皮肤会发黄的缘故。

即使睡前并没有喝很多水，可有些人早晨起来总是发现自己眼皮浮肿。这个情形就是体内的水分调节功能无法正常运作的结果。造成水分代谢失调的原因有很多，例如肾脏机能或肠胃功能降低、心脏疾病等。

医生提醒：有时候眼皮上冒出一些不会产生疼痛的奶黄白色小疙瘩，提示体内堆积了多余的脂肪，有可能是体内胆固醇过高的信号。

如果眼脸上长出了麦粒肿，则提醒您近期压力太大、睡眠不足或脂肪、蛋白质摄入过多，蔬菜、水果严重缺乏，需要对症治疗了。

银发一族健康指标参考值

□钟宝慧

体温指标 测口腔温度一般在 $36.3\sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 为正常。若在腋下测量，正常值为 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 。一昼夜中，人体体温是周期性波动的，以清晨 2-6 时最低，下午 1-6 时最高，但波动幅度一般不超过 1°C 。如腋下温度超过 37.3°C 为低烧。

脉搏指标 正常人安静心率在 60-100 次/分，成年男性脉搏应为 60-80 次/分，成年女性应为 70-90 次/分。超过 100 次/分为心动过速，低于 60 次/分为心动过缓。体温每升高 1°C ，脉搏约增加 10-20 次/分。



呼吸指标 安静状态下，正常成人呼吸应为 16-20 次/分，运动后或发烧时呼吸加剧。超过 20 次/分或不足 10 次/分都为不正常。呼吸与脉搏之比约为 1:4。测呼吸不仅测每分钟的次数，还应注意深浅和间隔是否均匀。如呼吸困难，要分辨是吸气困难、呼气困难还是呼气吸气都困难。如出现呼吸困难和其他异常，应到医院检查。

血压指标 正常血压：收缩压<120 毫米汞柱，舒张压<80 毫米汞柱；正常高值：收缩压 120-139 毫米汞柱，舒张压 80-89 毫米汞柱；高血压：收缩压 $\geq$ 140 毫米汞柱，舒张压 $\geq$ 90 毫米汞柱。1 级高血压（轻度）：收缩压 140-159 毫米汞柱，舒张压 90-99 毫米汞柱；2 级高血压（中度）：收缩压 160-179 毫米汞柱，舒张压 100-109 毫米汞柱；3 级高血压（重度）：收缩压 $\geq$ 180 毫米汞柱，舒张压 $\geq$ 110 毫米汞柱；单纯收缩期高血压：收缩压 $\geq$ 140 毫米汞柱；舒张压<90 毫米汞柱。

血糖指标 血糖正常值：空腹血糖应在 3.3-5.6 毫摩尔/升，餐后 2 小时血糖<7.8 毫摩尔/升。

糖尿病是由于体内胰岛素分泌不足或对胰岛素需求增加，引起血糖升高，尿糖出现，脂肪、蛋白质、矿物质代谢紊乱。糖尿病分为 I 型和 II 型，I 型糖尿病好发于儿童和青年，又称为胰岛素依赖型糖尿病；II 型糖尿病好发于 40-60 岁，又称为非胰岛素依赖型糖尿病。

糖尿病诊断标准：空腹血糖 $\geq$ 7.0 毫摩尔/升和（或）餐后 2 小时血糖 $\geq$ 11.1 毫摩尔/升。糖尿病前期标准：空腹血糖 $\geq$ 6.1 毫摩尔/升- $<$ 7.0 毫摩尔/升和餐后 2 小时血糖 $\geq$ 7.8 毫摩尔/升- $<$ 11.1 毫摩尔/升。糖尿病预警信号：空腹血糖 $>$ 5.6 毫摩尔/升，当空腹血糖超过该标准，糖尿病发病率显著增加，缺血性心脏病等心血管事件及视网膜病变发生率明显增加。



糖化血红蛋白指标 糖化血红蛋白是红细胞内的血红蛋白与葡萄糖结合的产物，能反映3个月的平均血糖水平，是目前反映血糖控制好坏最有效、最可靠的指标。糖尿病人应将糖化血红蛋白控制在4-6.5%之间，老年人应 $\leq 7-7.5\%$ 。

血脂指标 血脂指血浆中的脂质浓度，包括总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。

血脂正常值：TC <5.18 毫摩尔/升，TG <1.7 毫摩尔/升，LDL-C <3.37 毫摩尔/升，HDL-C ≥ 1.04 毫摩尔/升。血脂边缘升高：TC：5.18-6.19 毫摩尔/升，TG：1.70-2.25 毫摩尔/升，LDL-C：3.37-4.12 毫摩尔/升。血脂升高：TC ≥ 6.22 毫摩尔/升，TG ≥ 2.26 毫摩尔/升，LDL-C ≥ 4.14 毫摩尔/升，HDL-C <1.04 毫摩尔/升。

体重指标 体重指数：BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。体重指数在18.5-23.9属正常； <18.5 为体重过低；24.0-27.9为超重； ≥ 28.0 为肥胖。

代谢综合征指标 (1)腰围：男性 ≥ 89 厘米，女性 ≥ 80 厘米；(2)甘油三酯： ≥ 1.7 毫摩尔/升；(3)高密度脂蛋白：男性 <0.9 毫摩尔/升，女性 <1.1 毫摩尔/升；(4)血糖：空腹血糖 ≥ 5.6 毫摩尔/升。

尿量 正常：1000-2000 毫升/24小时；少尿： <400 毫升/24小时，多见于饮水过少、脱水、肾功能不全等；无尿： <100 毫升/24小时，多见于肾功能衰竭、休克等严重疾病；夜尿量：指夜晚8时至次晨8时的总尿量，一般为500毫升，排尿2-3次。若夜尿量超过白天尿量，且排尿次数明显增多，称夜尿增多；生理性夜尿增多与睡前饮水过多有关；病理性夜尿增多常为肾脏浓缩功能受损的表现，是肾功能减退的早期信号。



粪 便 正 常：粪便为黄、软。柏油样便：粪便黑色有光泽，说明上消化道出血。淘米水样便：应考虑霍乱、副霍乱。黏液血便：常见于细菌性痢疾等。3天不大便称便秘；1天解便4次称腹泻。

肝功能指标 谷丙转氨酶 (ALT)：正常值为5-40单位/升。谷丙转氨酶广泛存在于身体各组织，但在肝细胞中活力最高，是肝细胞损伤最敏感的指标。ALT升高见于急慢性肝炎、中毒性肝炎、酒精性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌、心肌梗死、心肌炎及胆道疾病（胆囊炎、胆管炎）等。

谷草转氨酶 (AST)：正常值为8-40单位/升。谷草转氨酶在心肌和肝组织、骨组织中活力很高，当上述组织发生疾病时，AST会升高。AST升高见于心肌梗死、急慢性肝炎、中毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、肝癌、心肌炎及胆道疾病（胆囊炎、胆管炎）等。

肾功能指标 尿素和肌酐均为机体代谢产生的废物，由肾排出，肾功能障碍到一定程度时，血液中的尿素和肌酐浓度会升高。

尿素氮 (BUN)：正常值为2.9-7.1毫摩尔/升，>60岁为2.8-7.8毫摩尔/升。升高见于急性肾小球肾炎、慢性肾炎、肾盂肾炎、肾功能衰竭、尿毒症、前列腺肥大、尿路结石、尿路梗阻、肾恶性肿瘤等。

肌酐 (Cr)：正常成年男性为53-170微摩尔/升，正常成年女性为44-97微摩尔/升。升高常见于严重肾功能不全、各种肾脏损害、心功能不全等。



形形色色的眩晕

□程心超

眩晕分为假性眩晕和真性眩晕。真性眩晕由视觉、本体感觉、前庭系统病变引起；假性眩晕则由高血压、直立性低血压、肺气肿、发热、贫血等所致，部分还与心理因素有关，常伴有焦虑和抑郁。

下面介绍几种常见的眩晕。

高血压性眩晕 高血压的主要表现就是头痛、眩晕和眼花，收缩压低于 12 千帕、舒张压低于 6.6 千帕时，同样也可以出现眩晕。如血压正常，可查一下血常规。如血红蛋白男性低于 12 克/升，女性低于 11 克/升或血小板计数低于 100×10^9 /升，白细胞计数在 4×10^9 /升以下，一般均可有眩晕症状。

椎一基底动脉供血不足 可由高血压、糖尿病、颈椎病引起。大多数表现为单纯的眩晕发作，部分在眩晕的同时可伴有偏瘫、麻木、行走不稳等。由颈椎病和外伤导致的眩晕称为颈性眩晕，其头部前后弯曲或旋转运动时眩晕明显，可伴有耳鸣、耳聋。部分患者在转颈时可突然出现意识障碍或猝倒，亦可伴肢体麻木。

脑干源性眩晕 可能由脑干肿瘤、多发性动脉硬化引起，表现为眩晕、恶心、呕吐、眼震和平衡失调，持续时间长。但听觉功能可能正常。

位置性眩晕 此病由内耳病变引起位置障碍所致，不伴有听觉改变及神经系统体征，较少伴有心慌、气短、胸闷等。

心理性眩晕 常因焦虑、抑郁或恐惧而致呼吸急促。患



者自诉有不稳感、头部充溢感、晕厥等。经检查未发现器质性病变，可对症给予抗焦虑、抑郁治疗。

美尼尔病眩晕 经检查无异常的突发性晕厥者，加上有耳鸣、恶心、呕吐、地晃等症状伴随者，应想到有美尼尔病，即内耳眩晕症的可能性，可到耳鼻喉科检查确诊。

神经衰弱性眩晕 经常失眠的神经衰弱病人常有头晕表现。更年期男女，男性约 50-60 岁，女性约 45-50 岁，头晕也有时发生，但往往可伴有一些内分泌和植物神经功能紊乱，个别病人还有一些性格上的改变。

耳鼻喉、口腔和眼科疾病伴有眩晕者，并非少见，可到相应有关科室检查确诊，及时治疗。

当然，可产生眩晕的疾病还有颅骨肿瘤、脑外伤后遗症及内分泌系统疾病，必要时可做一些特殊的实验检查，如同位素检查、B 超或 CT 等检查，以进一步明确诊断。

老人为啥常流眼泪

□刘锡潼

我们经常看见有的老人没有原因就流眼泪，是不是人一上了年纪就会患眼疾、流眼泪呢？据北京人民医院眼科主任医师吴夕讲，老年人常流眼泪不一定是患有眼病。眼泪过多，主要是眼睛干燥，缺少维生素。老年人常流泪主要有两种情况：



一种是迎风流泪。这种情况受气候影响比较大，当受到冷风刺激时，可以反射性地引起主泪腺分泌亢进。同时，面部和眼眶周围的皮肤及肌肉受冷风刺激后发生收缩，挤压泪道，泪液由鼻腔排出时受到阻碍，被迫从眼角流出，于是便会出现流眼泪的现象。一般来说，这种现象是短暂的，会很快消失。

另一种是患有眼疾流泪。如患有沙眼、内翻倒睫、角膜炎、角膜软化等眼病时，使眼结膜充血，角膜受到损伤，这时，眼睛对外界刺激的敏感性增强，流泪的现象更加明显。当患有慢性泪囊炎、泪道狭窄等疾病时，分泌过多的眼泪不能及时通过鼻泪管道排出，也会出现流泪现象。

老年人常流泪，要注意饮食，应以清淡为主。要多吃胡萝卜，多喝水。枸杞子对眼球里面的视网膜，特别是对感光细胞的新陈代谢，有很大的帮助。一般每天用30-50克枸杞子泡开水10-15分钟，喝水吃枸杞子。另外，在有风的天气里外出应戴眼镜。因为，风刮在眼球里面刺激了眼睛，会干燥得比较厉害。一般来说看电视的时间不要过长，一般看电视40-45分钟后就应休息一下，起来在屋子里面走走，看看窗外，可以继续看下去。一次看30-40分钟比较合适，所以，看电视30分钟休息5分钟这是最合适的。对于视力较差的老年人来讲，一般看电视一天不要超过2个小时，如果视力健全的看3-4小时也没关系。

吴主任讲，老年人常流泪要引起重视，应该尽早去医院检查，寻找其流泪的具体原因并接受与之相对应的治疗。切不可小看流眼泪，长此下去会诱发其他眼疾。