

# 老年人保健手册



临安老年大学



# 老年人保健手册

临 安 老 年 大 学

二〇一一年七月

# 老年人保健手册

## 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 前 言 .....                 | 1  |
| 第一章 预防养护 .....            | 3  |
| 一、老人疾病"四不得" .....         | 3  |
| 二、老人护胃十大注意 .....          | 4  |
| 三、老年噎食如何紧急处理 .....        | 5  |
| 四、长寿先从慢餐开始 .....          | 7  |
| 五、老年人吃水果的学问 .....         | 11 |
| 六、老人补钙三注意 .....           | 12 |
| 七、口腔保健 .....              | 13 |
| 八、老年人天亮起夜要当心 .....        | 14 |
| 九、高龄老人外出注意点 .....         | 15 |
| 十、老人应怎样护理皮肤 .....         | 17 |
| 十一、老年人皮肤特点和保护 .....       | 18 |
| 十二、老年人不要揉膝盖 .....         | 19 |
| 十三、多晒太阳可以降血压 .....        | 20 |
| 十四、老人记忆力差要趁早治 .....       | 21 |
| 十五、如何做好老年人的心理护理 .....     | 23 |
| 十六、老年痴呆病人的护理 .....        | 24 |
| 十七、暗示老年人可能患癌症的十二种特征 ..... | 28 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第二章 晨运锻炼 .....           | 30 |
| 一、老人晨练前吃个煮鸡蛋 .....       | 30 |
| 二、晨运别在日出前 .....          | 31 |
| 三、适合老年人锻炼的项目 .....       | 31 |
| 四、运动能使人"老不益壮" .....      | 37 |
| 五、老年人健身运动 .....          | 39 |
| 六、老年人健身徒步六注意 .....       | 43 |
| 七、老年人运动习惯从何做起 .....      | 43 |
| 八、身体锻炼的作用和特点 .....       | 45 |
| 九、老年人散步好处多 .....         | 46 |
| 十、老人可别倒着走 .....          | 46 |
| 十一、适应老人的"低能"运动 .....     | 47 |
| 十二、老人健身"七戒" .....        | 48 |
| 十三、老人健身气功六字诀 .....       | 49 |
| 十四、老年人锻炼五原则 .....        | 51 |
| 十五、友谊舞怎样跳更健身 .....       | 53 |
| 十六、常锻炼显你更年轻 .....        | 54 |
| 十七、老人养生勤动腿 .....         | 55 |
| 十八、老年人运动锻炼时要进行自我检测 ..... | 56 |
| 十九、老人活动五不宜 .....         | 57 |
| 二十、老年人第一大品牌运动--门球 .....  | 58 |
| 二十一、体胖老人如何健身 .....       | 59 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 二十二、老人游泳给骨头水疗 ..... | 60 |
|---------------------|----|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>第三章 滋补营养 .....</b> | <b>63</b> |
|-----------------------|-----------|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、和老年人谈谈饮食和健康 ..... | 63 |
|---------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 二、饮食养心保健法 ..... | 64 |
|-----------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 三、养生保健话"报应" ..... | 65 |
|-------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 四、老年人营养问题与对策 ..... | 66 |
|--------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 五、老年人食养原则 ..... | 70 |
|-----------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 六、老年人群对营养的特殊需求 ..... | 73 |
|----------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 七、老年人怎样吃更营养 ..... | 75 |
|-------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 八、老年人进补有五忌 ..... | 79 |
|------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 九、老年人怎样吃才能延年益寿 ..... | 80 |
|----------------------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| 十、老年人必备的营养物质 ..... | 82 |
|--------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 十一、老人饮出健康来 ..... | 83 |
|------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| 十二、老人更需补充的微量原素 ..... | 84 |
|----------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 十三、老人合理素食搭配 ..... | 87 |
|-------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 十四、老年人应适当吃肉 ..... | 88 |
|-------------------|----|

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>第四章 每日保健 .....</b> | <b>90</b> |
|-----------------------|-----------|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、老人春季有五忌 ..... | 90 |
|-----------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 二、老年人夏季健康手册 ..... | 90 |
|-------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 三、秋季老人如何保健 ..... | 92 |
|------------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 四、老人冬季护理手则 ..... | 95 |
|------------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| 五、健康老年人标准 ..... | 95 |
|-----------------|----|

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 六、老人健康离不开水.....       | 97         |
| 七、老年人生理特点 .....       | 99         |
| 八、保护老年人免疫力.....       | 102        |
| 九、预防是老年人健康之道.....     | 104        |
| 十、人到暮年动则不衰.....       | 105        |
| 十一、牛奶与老年人健康.....      | 106        |
| 十二、如何增进老人食欲.....      | 108        |
| 十三、老年人护肤营养为主.....     | 109        |
| 十四、老人肥胖症控制调理.....     | 111        |
| 十五、老年人如何护齿.....       | 112        |
| 十六、老年人饮食禁忌.....       | 113        |
| <b>第五章 趣味爱好 .....</b> | <b>116</b> |
| 一、使人显老四因素 .....       | 116        |
| 二、工作有益健康 .....        | 119        |
| 三、吃菜不该扔的五大宝.....      | 121        |
| 四、给老人智慧一个出口.....      | 122        |
| 五、老人旅游要点 .....        | 123        |
| 六、身体比岁数年轻多了.....      | 124        |
| 七、老人如何选择健康服饰.....     | 126        |



## 前 言

什么是老年人？国内外老年学家对老年人的定义有十几种观点。世界卫生组织和卫生部规定，我国 60 岁以上为老年人。但在现实生活中，不难发现，同是花甲之人，却相差悬殊：有的身体健康，有的疾病缠身；有的暮气沉沉；有的老当益壮，有的未老先衰；有壮大心不已，有的万念俱灰。显然简单的从年龄或表面现象来划分老年人是很不科学的。究竟老年人的概念是什么？的确是一个既简单又难以回答的问题。下面介绍当前一些专家的四种观点：

### 根据年代年龄确定老年人。

所谓年代年龄，也就是出生年龄，是指个体离开母体后在地球上生存的时间。西方国家把 45-64 岁称为初老期，65-89 岁称为老年期，90 岁以上称为老寿期。发展中国家规定男子 55 岁，女子 50 岁为老年期限。根据我国的实际情况，规定 45-59 岁为初老期，60-79 岁为老年期限，80 岁以上为长寿期。

### 根据生理年龄来确定老年人。

所谓生理年龄就是指以个体细胞、组织、器官、系统的生理状态、生理功能以及反应这些状态和功能的生理指标确定的个体年龄。生理年龄可分为四个时期：出生至 19 岁为生长发育期，20-39 岁为成熟期，40-59 岁为衰老前期。60 岁以上为衰老期。所以，生理年龄 60 岁以上的人被认为是老年人。但生理年龄和年代年龄的含义是不同的，往往也是不同步的。生理年龄的测定主要采用血压、呼吸量、视觉、听觉、血液、握力、皮肤弹性等多项生理指标来决定。

### 根据心理年龄来确定老年人。

所谓心理年龄是根据个体心理学活动的程度来确定的个体年龄。心

理年龄是以意识和个性为其主要测量内容。心理年龄分为 3 个时期：出生至 19 岁为未成熟期，20-59 岁为成熟期，60 岁以上为衰老期。心理年龄 60 岁以上的人被认为是老年人。心理年龄和年代年龄的含义是不一样的，也是不同步的。如年代年龄 60 岁的人，他的心理年龄可能只有四、五十岁。

**根据社会年龄来确定老年人。**

所谓社会年龄是根据一个人在与其他人交往的角色作用来确定的个体年龄。也就是说一个人的社会地位越高，起的作用越大，社会年龄就越成熟。

综上所述，年代年龄、生理年龄、心理年龄和社会年龄，年代年龄受之父母，不可改变，但生理年龄、心理年龄和社会年龄却可以通过身心锻炼、个人努力加以改变，推迟衰老，弥补其不足。因此，一个人是否衰老，不能单纯看出生年龄，还要看生理年龄，尤其是心理年龄，人的心理状态对生活有很强的反作用力。所以老年人只要加强锻炼，不仅能使身体健康，而且能在心理上永葆青春。



## 第一章 预防养护

### 一、老人疾病"四不得"

家有老人，作为晚辈除了尽孝赡养以外，对长辈的几种常见突发病也要了如指掌，掌握一些预防救治的应对措施，以防一旦发病而耽误救治的最佳时间。

#### 哮喘病--背不得

专家提醒：

首先让患者保持坐位或半卧位，解开领扣，松开裤带，清除口中分泌物，保持呼吸道通畅，若家中有气管扩张气雾剂应立即让患者吸入若干次。待病情稳定后，用担架或靠背椅，保持病人坐位姿势，将病人安全转送医院。如用自行车转运也应采取坐位，避免病人胸腹部受压。

#### 脑溢血--颠不得

专家提醒：

应立即让病人平卧，避免震动，尽可能就近治疗，不宜长途搬运。如果必须搬运，也应尽量保持平稳，保持头部的稳定，减少震动，还应将病人的头歪向一边，便于呕吐物流出，防止阻塞呼吸道引起窒息。

#### 中风--慢不得

专家提醒：

堵塞的脑血管如果过了6小时后再去疏通，就已经晚了。因此应在发病的第一时间即发病6小时之内使患者得到治疗。

#### 心脏病--动不得

专家提醒：

当患者心绞痛发作且伴有心律不齐、气短时，家人要立即向"120"呼救，并给其含服消心痛或硝酸甘油。除了病人心脏、呼吸骤停，家人要

立即进行复苏抢救以外，其他症状的心脏病患者，不要去随意搬动，应等候医生上门急救。

## 二、老人护胃十大注意

胃是身体里的重要消化器官，如果保护不好，不仅影响食物的消化，而且也容易发生胃病，引起腹痛、腹胀、恶心、呕吐、烧心、吐酸水等。老年人随着年龄的增加，胃的肌肉层和黏膜层逐渐萎缩退化，消化能力及抗病能力日趋降低，如果不加强保护，很容易发生胃炎、胃下垂、胃溃疡、胃癌等疾病，影响健康长寿，因此老年人要学会如何保护自己的胃，老年人护胃要注意以下十点：

### 1、吃饭定时定量

一般人应是一日三餐，定时定量，不要忽早忽晚，也不要两餐合并成一餐吃，晚餐不要吃得过晚和过饱。

### 2、细嚼慢咽

老年人要多吃容易消化的软食，避免吃些干硬、生冷、不卫生的食物。要发挥牙齿咀嚼的作用，使唾液和食物能够充分地混合，使唾液对食物中的淀粉初步进行消化，这样还可尝到食物中的甜味。

### 3、多吃保护胃黏膜的食物

含蛋白质多而易消化的食物，对胃黏膜有保护作用，像鸡蛋、牛奶、豆浆、小米粥、八宝粥、豆腐等应多吃。

### 4、少吃过凉过烫的食物

食物的温度应和体温相当，以 30-40℃ 为宜，过凉的食物和冰糕、冷饮、冰镇啤酒等，容易引起胃的血管剧烈收缩，血液循环不良，导致腹泻和消化不良，过烫的食物，往往使胃的血管扩张，甚至烫伤食道和胃的黏膜，有时还易引起胃癌及食道癌。

### 5、少吃过甜、过咸、过油的食物

过甜的食物使胃液过度分泌，常使胃酸增多；过咸的食物使胃液分



泌过少，食物不能很好地消化；过油的食物增加胃黏膜消化食物的负担，甚至发生消化不良，所以不要吃过甜、过咸、过油的食物，平时的饮食最好清淡些。

## 6、戒烟限酒

烟酒对胃都有不良的刺激，据卫生部门统计，每天吸一盒香烟的人，有 30%-50% 的人患有胃病，每天喝 500 克白酒的人，有 70% 的人患有胃病，所以老人要戒烟限酒。

## 7、保持愉快的情绪

吃饭时的心情好坏与胃的消化有很大关系，情绪不好，食欲便会降低，所以吃饭时精神要愉快，不要生气和着急。

## 8、不吃含防腐剂、添加剂的食品

防腐剂和添加剂对胃的消化功能有不良的影响，方便面、火腿肠及一些罐头食品中，常含有防腐剂及添加剂，平时应不吃或少吃。

## 9、不服用对胃有刺激性的药品

老年人患病较多，服药也较多。有些药物对胃有刺激作用，如保泰松、强地松、消炎痛、双氯灭痛、阿斯匹林等，应尽量少服用这些药，若必须服用时，也要服用其肠溶片。

避免腹部受凉：腹部受凉常使胃肠蠕动加快，引起腹痛、腹泻、烧心、吐酸水等，过去有胃病的人，还易引起胃病复发，所以老年人注意腹部保暖很重要。

## 10、及早治疗牙病

牙齿有病或脱落，势必影响咀嚼和食物的消化，老年人要及早治疗牙病和安装义齿，使食物能够嚼烂后咽下，避免加重胃的负担。

## 三、老年人噎食如何紧急处理

食物团块完全堵塞声门或气管引起的窒息，俗称“噎食”，是老年人猝死的常见原因之一，近年来屡有报道。美国每年约有 4000 多人因噎食

猝死，占猝死病因第六位。其中至少有三分之一的噎食病人被误诊为"餐馆冠心病"而延误了抢救时机。阻塞气管的食物常见的有肉类、芋艿、地瓜、汤圆、包子、豆子、花生、瓜子、纽扣等。

老年人易发生气管食物阻塞，应引起人们的高度重视。

老年人为什么容易发生噎食呢？这是因为：1、咀嚼功能不良，大块食物尤其是肉类，不容易被嚼碎；2、在饮酒过量时，容易失去自控能力；3、老年人患食管病者较多，加上进餐时情绪激动，容易引起食管痉挛；4、老年人的脑血管病变发生率高，咽反射迟钝，容易造成吞咽动作不协调而噎食。

噎食的发生往往具有以下特征：1、进食时突然不能说话，并出现室息的痛苦表情；2、患者通常用手按住颈部或胸前，并用手指口腔；3、如为部分气道阻塞，可出现剧烈的咳嗽，咳嗽间歇有哮鸣音。

老年人预防噎食，除了及时治疗各种诱因疾病之外，还应注意做到"四宜"：食物宜软、进食宜慢、饮酒宜少、心宜平静。

有 80%的人噎食发生在家中，病情急重。抢救噎食能否成功，关键在于是否及时识别诊断，有否分秒必争地进行就地抢救。如抢救得当，可使 50%的病人脱离危险。

美国学者海姆里斯发明了一种简便易行、人人都能掌握的急救法。其具体操作方法是：意识尚清醒的病人可采用立位或坐位，抢救者站在病人背后，双臂环抱病人，一手握拳，使拇指掌关节突出点顶住病人腹部正中线脐上部位，另一只手的手掌压在拳头上，连续快速向内、向上推压冲击 6~10 次(注意不要伤其肋骨)。昏迷倒地的病人采用仰卧位，抢救者骑跨在病人髋部，按上法推压冲击脐上部位。这样冲击上腹部，等于突然增大了腹内压力，可以抬高膈肌，使气道瞬间压力迅速加大，肺内空气被迫排出，使阻塞气管的食物(或其他异物)上移并被驱出。这一急救法又被称为"余气冲击法"。如果无效，隔几秒钟后，可重复操作一次，



造成人为的咳嗽，将堵塞的食物团块冲出气道。

海氏法还可以用来自救。如果发生食物阻塞气管时，旁边无人，或即使有人，病人往往已不能说话呼救，病人必须迅速利用两三分钟左右神志尚清醒的时间自救。此时可自己取立位姿势，下巴抬起，使气管变直，然后使腹部上端(剑突下，俗称心窝部)靠在一张椅子的背部顶端或桌子的边缘，或阳台栏杆转角，突然对胸腔上方猛力施加压力，也会取得同样的效果--气管食物被冲出。

#### 四、长寿先从慢餐开始

"当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已离我们而去。"英国歌手约翰·列侬的话无疑成了现代人快节奏生活的写照。日前，《中国青年报》社会调查中心与新浪网新闻中心联合进行的一项调查(1707人参与)显示，84%的人认为自己生活在"加急时代"，其中71.1%的人称，"精神高度紧张，压力大"，是让他们着急上火的主要原因。至于"加急时代"最突出的表现，60.2%的人觉得是"生活节奏加快"，54.7%的人认为"浮躁，踏实不下来"。

为此，国内外不少专家呼吁，人们需要静下心来，慢慢享受生活了。与此同时，一场"慢生活"的革命在全球悄然兴起，其中，打响"第一枪"的便是慢饮食。当"快餐"与"垃圾食品"越来越威胁人类健康时，慢餐逐渐发展成一种新的"饮食文化"，成为人们长寿的关键。

#### 慢餐正在风靡全球

城市的快节奏生活正以生产力的名义扭曲我们的生命和环境。我们要从慢慢吃饭开始，反抗快节奏的生活。

#### ——国际慢餐协会"慢餐宣言"

1986年，意大利记者卡洛·佩特里尼被几十名学生坐在广场上大嚼汉堡的场景所震惊。为唤醒人们遭快餐催眠的味觉，他成立了"国际慢餐协会"。Slow Food(慢餐)中的"O"被夸张成一只蜗牛形状——意为"慢

慢吃吧，没有太特别的事要赶”。国际慢餐协会中国区副主席赵则鸣说，“慢餐是种生活态度，它能让人们在快节奏的生活中找到乐趣。”截至目前，慢餐协会已有近 7 万成员，遍及 45 个国家和地区。

法国慢食协会成立于 1989 年。不过，这个协会成立的初衷是为了保护民族饮食文化。作为协会推广内容之一，“细嚼慢咽”的理念也走进了千家万户。

无论工作多忙，法国人总喜欢把大块时间花在晚餐上，而这也是人们身心最放松的时候——四道菜一道道上，大家慢慢吃、慢慢聊，吃完大多已是晚上 10 点多了。周末也是法国人“慢餐”的时候，好不容易有机会和亲友享受美食的乐趣，大部分人都不想错过。

和法国相比，美国人的“慢餐素吃”则带有一些“功利”色彩。由于全美超过 30% 的人被肥胖困扰，因此对他们而言，“慢餐素吃”成了减肥的不二法门。

其实，慢餐并不适合美国高速运转的社会。很多人有时干脆开车驶入快餐专卖口，车都不用下，直接买了汉堡边开边吃。但随着“慢餐对健康有益，还能减肥”理念的推广，快餐业遇到了挑战。去年，美国的一个律师团队还要控告麦当劳，说他们提供的快餐让美国人民发胖，要求赔偿近亿美元。于是，快餐业老板在十分被动的情况下，开始做广告，要那些“争分夺秒”的美国人停下车，歇歇脚，到店里慢慢品尝美味。

另一个以“生活节奏快”著称的国家——日本，如今也推行起“慢餐”。“对身体的好处不用多说，有利于消化又能保持体形；从心理上说，则能让人在忙碌了一天后安静下来，以平和的心态面对喧嚣的都市生活。”而今日本一些西式快餐店门前冷落了很多，即使在短暂的午餐时间，也能见到工薪族在饭店里慢慢吃饭。

### 慢慢吃饭能长寿

“想长寿吗？那就吃慢点吧。”在以长寿著称的地中海地区，人们一



顿晚餐可以吃三四个小时。这也被认为是当地人的长寿秘诀之一。有研究证实，唾液腺在分泌唾液的同时，还会分泌一种腮腺激素。它可以被机体重新吸收进入血液，具有抵抗机体组织老化的作用。而细嚼慢咽则可以刺激唾液的分泌，延缓机体衰老。

中国营养学会副理事长程义勇、中国农业大学食品学院副教授范志红也向《生命时报》记者介绍了慢餐的几大健康理由：1、有助消化。充分咀嚼能促进胃液分泌，同时将食物磨得极细，有助于食物消化吸收，并直接减轻胃肠负担，对老年人和胃肠功能欠佳的人尤其重要。2、慢餐能增加唾液分泌量，唾液入胃后形成保护胃部的蛋白膜，预防胃溃疡。3、多花些时间咀嚼食物，食欲中枢才能发出正确指令，使人产生饱腹感，避免发胖。4、细嚼慢咽对降低餐后高血糖有益，坚持慢餐，血糖、胆固醇、血压会相应降低。5、慢餐能缓解人紧张、焦虑等情绪，让人愉悦起来。6、频繁咀嚼可锻炼面部肌肉，减少皱纹。

### **每餐饭别少于 30 分钟**

尽管慢餐有诸多好处，但对用餐时间急剧“缩水”的现代人来说，“狼吞虎咽”似乎成了进食习惯。近日一项统计显示，现代人已从 40 多年前每餐咀嚼 900—1100 次、用时 20—30 分钟，下降为目前的每餐咀嚼 500—600 次、用时 5—10 分钟。

近日，《生命时报》联合搜狐健康频道进行的网络调查也显示，在参与答卷的 2743 人中，61.23% 的人花在早餐上的时间最少；43.31% 的人“每天最短一餐”仅用 5 分钟；即便“最长一餐”，65.71% 的人也只用了不到半小时。至于吃饭快的原因，42.45% 的人表示习惯了，29.02% 的人则表示，是“生活节奏快”导致的。在外企工作的张先生说，他每天一早就跟赶火车似的去上班，“要么不吃早饭，要么草草了事；午饭也是‘风卷残云’，许多同事年纪轻轻就得了胃病。”

那么，慢餐究竟该怎么吃呢？中国疾病预防控制中心营养与食品安

全所副所长马冠生告诉《生命时报》记者,《中国居民膳食指南》提倡不要暴饮暴食,一般来说,建议用 15—20 分钟吃早餐,中、晚餐则用半小时左右。天津市海河医院营养师沈月霞则认为,对老年人来说,每口饭菜应咀嚼 25—50 次,每顿饭吃 30 分钟左右,才可以给饱食中枢足够的兴奋时间。一些医学家还指出,中老年人癌症发病率较高,与咀嚼能力差有一定关系,而如果每口饭咀嚼 30 次左右,基本上可以消除食物中的致癌物。

除细嚼慢咽外,在中国营养学会副理事长、国家食物与营养咨询委员会委员程义勇看来,慢餐还有其他内涵:首先是放慢饮食速度,静心地享受每一道美食;其次,孔子曰"食不厌精",慢餐还要精心选择食物原料、采用手工烹制等方法精心烹调;最后也是最重要的一点,是心态上的慢,吃饭不仅为充饥,还是一种享受,吃饭时应该集中注意力,让味蕾充分享受每一种味道。

那么,你不妨调整一下自己的生活习惯——早上提前 20 分钟起床准备早餐,即使不会做饭,至少为自己煎个鸡蛋、调杯果汁;与自己约定中午 12 点准时吃午餐,上午没做完的事下午再做;尽量别买速冻食品,既不美味也对健康不利;每周至少去一两家没去过的餐厅……这些都可以让我们寻找到自己的慢餐态度。

### 以健康为名放慢生活

上世纪末兴起的"慢餐运动",如今已扩展为全球化的"慢生活"组织。人们认为,一旦放慢节奏,就能有更多时间品味生活,从而达到减压目的,生活也更健康了。

人口只有 1.5 万的意大利小城布拉成了这一运动的先锋,并建立起一种新的城市模式——"慢城市"。在这里,有更多空间供人们散步,有更多绿地供人们休闲娱乐。此外,他们还提倡拆除不美观的广告牌和霓虹灯,并且号召人们以时速 20 公里的速度驾驶汽车。



美国则有一个“放慢时间协会”。目前，该组织已经在全世界拥有 700 多个加盟伙伴。他们手拿着秒表，观察街上走过的人，如果发现有人在不到 30 秒时间内走过了 50 米的路程，他们就会叫住这个人，询问为什么如此匆忙。

由美国记者卡尔·奥诺雷创建的“找回你失去的时间”运动，从 4 年前开始，每年都要举行“时间大会”，并已经向美国国会建议将每年 10 月 24 日命名为“官方无手表日”。他们号召人们扔掉闹钟和手表，找回被工作挤占掉的业余时间，寻求一种悠闲的生活方式。

著名养生专家洪昭光教授告诉《生命时报》记者，应该尝试把自己的生物钟“拨慢”，适时地“刹车”是为了走得更远。学会“慢生活”，可以从运动开始。如今，无论是在忙碌的美国还是在悠闲的澳大利亚，一种“每天一万步”的健身方式相当流行。医学研究表明，每天步行 1 小时以上的男子，心脏局部缺血的发病率只是很少参加运动者的 1/4。

洪昭光还强调，学会“慢生活”，并不是指工作上的懒惰，而是提倡人们不要将工作带到家中，尽量别加班；杜绝周末查看电子信箱、打工作电话。要有计划地拿出整块时间来做运动、给自己做一顿好饭、看喜欢的书、给花浇水，甚至连坐着发呆，都是种自我调节，这些都是长寿的关键因素。

## 五、老年人吃水果的学问

老年人由于内脏器官衰老，导致各生理功能减弱。如消化能力差、肠蠕动减慢、胃粘膜萎缩、胃酸过量等，也常伴有各种疾病发生。因此一次不宜进食大量的水果，可采用“少食多餐”的吃法。

经常胃酸的，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

经常大便干燥的，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因这些水果有缓下作用。

柿子含大量柿胶，吃多了可加重便秘。