

宁波市江东区社区教育系列读本之七
ningboshi jiangdongqu shequ jiaoyu xilie duben



老年健康 教育读本



江 东 区 社 区 教 育 委 员 会
江 东 区 社 区 学 院

序

构建终身教育体系,迈向学习化社会,是新世纪国际教育改革和社会发展的潮流。终身教育体系的构建,有赖于社区教育作为其重要组成部分;学习型社会的建立,又有赖于学习型社区作为其坚实的基础。社区是社会的基本单元,社区教育开展得如何,直接关系到社区居民素质的提高和生活质量的改善,关系到社区文明建设和持续发展,关系到整个社会的和谐稳定和繁荣富强。

江东区社区教育起步早、标准高、步子实,通过构建学习网络,完善学习机制,创新学习载体,极大拓展了社区教育的内涵,提升了社区教育的品质。经过几年的努力,初步建立了区社区学院、7个街道社区教育中心、72所市民学校三级学习阵地;基本形成了从婴幼儿教育、青少年校外素质教育、成人教育、老年教育互相衔接、互相促进的终身教育体系;实现了区域居民各种学习需求的“菜单式”服务以及“网上课堂”即时点播等新型的教育模式;构建了政府统筹领导、教育部门主管、有关部门配合、社会积极支持、社区自主活动、群众广泛参与的社区教育管理运行机制。今年7月,江东区荣获“全国社

区教育实验区”称号,它将为我区社区教育发展注入新的活力,促使我区向构建终身教育体系,建设学习型城区目标阔步前进,最终形成具有时代特征、江东特色的社区教育品牌。

由江东区社区教育委员会成员单位携手合作共同编写的社区教育系列读本,是推进我区社区教育发展的一个新载体,是市民提高生活质量和知识素养的好读本。它汇集了市民普遍关心、应知应会的一些基本常识,共分亲子早教、中小学礼仪规范、妇女教育、老年人教育、实用法律知识、劳动和社会保障知识、和谐家庭指导、市民日常英语对话等,它是一套简单而又实用的普及性学习资料,具有较强的可读性和可操作性。通过阅读系列读本,不仅可以使广大市民丰富生活,增长见识,而且可以启迪智慧,陶冶情操。社区教育系列读本的编印,无疑是我区社区教育的一件很有价值而又令人高兴的事。

全民学习、终身学习是当今社会发展的必然趋势。在迎接党“十七大”召开之际,希望全区广大市民自觉学习、主动学习,在学习中充实自己,在学习中发展自己,努力在全社会营造人人学习、时时学习、处处学习的良好氛围。同时也希望广大社区教育工作者以《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干问题的决定》中提出的“努力建设学习型社会”目标为指针,立足实际,真抓实干,与时俱进。开拓创新,努力把我区社区教育工作提高到一个新的发展水平。

目 录

一、运动健身篇：运动的身体不生锈，将健身进行到底

- 1、老年人运动锻炼有哪些禁忌
- 2、老年人应选择哪种运动
- 3、老年运动锻炼应因人而异
- 4、晨练不如暮练好
- 5、老年保健养生 16 宜
- 6、按摩脚心 祛病良方
- 7、摇扇子可防肩周炎
- 8、健身不妨甩甩手
- 9、百步走不如抖一抖
- 10、梳头十分钟 轻松防中风

二、营养食疗篇：吃出营养，吃出健康

- 1、老年人饮食养生十不贪
- 2、老年人饮食要“热、淡、杂、烂”
- 3、老年人吃水果要有选择
- 4、蔬菜水果五颜六色要合理 营养均衡益健康
- 5、上午吃水果 赛过吃金果
- 6、牛奶什么时候喝最好
- 7、多吃茄子能祛老年斑
- 8、醋泡食物好处多
- 9、哪些蔬菜有防治癌的作用
- 10、油盐太多也致病

三、心理调节篇：保持身与心的和谐

- 1、老年人心理健康的标准
- 2、老年人的心理特征及变化
- 3、老年人不良心理对身心的影响

4、老年心理保健十法

四、健康的忠告：健康的身体源自科学的养生

- 1、主动养生益处多
- 2、老年人用药有哪四忌
- 3、老人忌做的几个危险动作
- 4、哪些人易中风
- 5、不宜睡午觉的老人
- 6、老人倒地先别扶
- 7、专家提醒老年人 吃药别干吞
- 8、加速衰老的八个饮食因素

五、疾病防治：身心同行，早防早治

- 1、老年人怎样预防糖尿病
- 2、如何延缓老年性耳聋
- 3、怎样预防脑中风
- 4、怎样预防心肌梗塞的发生
- 5、中老年如何预防胆结石
- 6、如何预防冠心病
- 7、如何预防高血压病
- 8、怎样防治骨质疏松症
- 9、老年便秘如何防治
- 10、老年性痴呆及其防治

六、名人养生：与名人共享健康的快乐

- 1、钟南山的五条养生之道
- 2、中国科学院院士谈家桢的养生之道
- 3、著名喜剧演员严顺开的养生之道

七、健康老人的标准

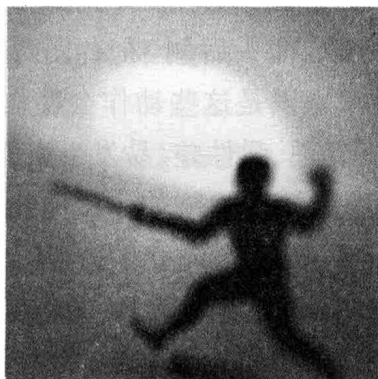
- 1、中华医学会老年医学会提出健康老年人的 10 条标准
- 2、健康自测常用的十项指标

运动健身篇:

运动的身体不生锈,将健身进行到底!

老年人运动锻炼有哪些禁忌

老年人随着年龄增加不仅心肺功能降低,而且运动器官也逐渐衰退,如肌肉萎缩,兴奋性降低,速度减慢,骨质松脆等。另外老年人听觉、视觉、触觉、平衡器官功能也减退,表现为反应缓慢,灵敏度低,协调性差。根据老年人这些生理变化特点,决定老年人所选择的运动项目和确定运动强度,在运动锻炼中下列五忌也是值得老年人重视的。



(1)忌激烈竞赛:老年人不论参加哪些项目运动,重在参与、健身,不能争强好胜,与别人争高低,否则激烈竞赛不仅体力承受不了,而且还会因易碰撞、摔倒、激

动,极易发生意外。

(2)忌负重憋气:老年人多有肺气肿,当憋气用力,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷,心悸。憋气时因胸腔的压力增高,回心血量养活脑供血减少,易发生头晕目眩,甚至昏厥。憋气完毕,回心血量骤然增加,血压升高,易发生脑血管意外,因此像举重、拔河、硬气功、引体向上、爬绳等这些需憋气运动项目,老年代不宜参加。

(3)忌急于求成:老年人对体力负荷适应能力差,因而在运动时应有较长时间适应阶段,一定要循序渐进,切忌操之过急。

(4)忌头部位置不宜过分变换:老年人不宜做低头、弯腰、仰头后侧、左右侧弯,更不要做头向下的倒置动作,原因是这些动作会使血液流向头部,而老年人血管壁变硬,弹性差,易发生血管破裂,引起脑溢血。当恢复正常体位,血液快速流向躯干和下肢,脑部发生贫血,出现两眼发黑,站立不稳,甚至摔倒。

(5)忌晃摆旋转:老年人协调性差,平衡能力弱,腿力发软,步履缓慢,肢体移动迟钝,像溜冰、荡秋千及各种旋转动作应忌讳,否则易发生危险。

老年人应选择哪种运动?

运动可以调整中枢神经系统功能,增强新陈代谢,增

强心脏和呼吸功能,提高机体的免疫能力,促进消化和吸收,使肌肉发达增强耐力,速度,提高身体的灵活性,



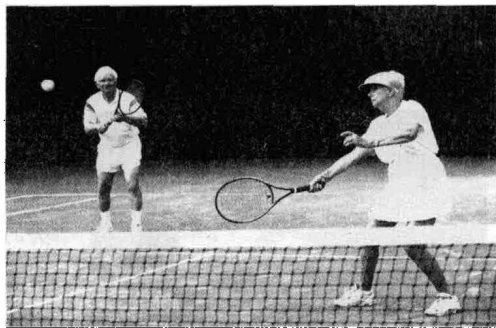
准确性,减轻骨、关节、肌肉的退化性改变等。所以,运动是最益于健康和长寿的良药。适合老年人的运动项目很多,如散步、慢跑(以每小时3000-6000米)、太极拳、气功、徒手操、舞剑、练功

十八法、乒乓球、游泳、爬山、跳绳、骑自行车、拾级登楼、八段锦、健美体操、羽毛球等。应根据个人的年龄、性别、自身情况、爱好、运动基础以及所住地区、条件、季节气候等选其中的几项。有的老年人没有户外运动条件如身居高楼,则可选择室内运动项目,如自我保健按摩,静功或每日面墙做俯卧撑15-20次,还可玩健身球,做椅上体操或原地跑等。不论哪种运动,只要坚持循序渐进,量力而行,持之以恒就能收到健身祛病,盖寿延年之效。

老年运动锻炼应因人而异

像医生给病人看病一样,不会一张处方适合所有的

病人，由于各方面的原因，老年人的运动处方也不会完全一致。



(1) 年龄不同：
我国规定 60 岁以上的人就属于老年

人范畴，若让 60-90 岁的老年人采用同一运动项目，同样强度的运动量进行锻炼，显然是不合适的。

(2) 性别不同：一般来说，男性体力比女性要好一些，运动量也应该大一些。

(3) 健康情况不同：老年人身体有强有弱，即使相同岁数的人，身体状况也有千差万别，有甚至患有慢性疾病。因此，在选择运动项目、锻炼方法、运动量等方面也不应完全相同。

(4) 工作性质不同：脑力劳动者比体力劳动者要多参加运动锻炼；体力劳动者，由于工种的不同造成身体的各个部位发展不平衡，更应该采取有针对性的锻炼。

(5) 锻炼的基础不同：有的老年人从少年或中年就开始锻炼。因此，所选择的运动项目、锻炼方法及运动量等，也要有所不同。

(6) 兴趣和爱好不同：应根据每个人的兴趣和爱好选择适合的运动项目，这样不仅易于坚持，而且锻炼效果也会好些。

(7)工作、生活习惯、家庭环境不同:选择运动项目、时间和地点也应有不同。

总之,要根据每个老年人的特点、身体健康情况、运动习惯等来选择运动项目,决定运动量大小和锻炼时间长短,不能千篇一律,要因人而异。

晨练不如暮练好

人们习惯认为早晨是锻炼身体的大好时光。而现代保健医学研究表明事实并非如此,尤其是中老年人。专家们对人体生物钟运转的节



律特征进行研究表明:早晨是肝脏中含糖量最低时期,老年人若在这段时间进行体育锻炼,运动的能源——糖,将主要靠脂肪分解供给。脂肪作为能源物质进入血液后,由于机体不能有效地利用其中的游离脂肪酸,因而导致血液游离脂肪酸浓度显著增高。老年人由于心肌活动能力降低,过剩脂肪酸所带来的毒性,往往产生各种心律失常现象,甚至引起心源性休克,使人猝然死去。对身体素质较差的老年人来说,用大量的脂肪消耗作为早晨

锻炼的能源,实在是得不偿失。

有关学者曾对心脏病史的病人调查发现:上午九点钟左右发作心脏病的几率比下午一点钟左右要高三倍,早晨起床后的几小时更是心脏病发作的高峰期。这主要是因为早晨血液黏稠,容易形成血栓,进行较强烈的运动,也容易造成碰、撞、扭伤等。那么,老年人什么时间进行体育锻炼合适呢?根据人体生物钟节律,最佳时间是下午5点钟和接近黄昏的时间。此时,绝大多数人体力、动作的灵活性、协调性、准确性以及适应能力均处于最佳状态。而且,人体内的糖分也增至最高峰,进行各种健身运动时,不会产生能源代谢紊乱和器官机能运转超负荷的现象。因此,老年人保健锻炼,暮练比晨练安全、效果也更好。

老年保健养生 16 宜

养生十六宜,是一套以动功为主的养生锻炼方法,在我国明代就有流传,如明初冷谦的《修龄要指》中以及后来的李中梓《颐生微论》中均有此记载。这套功法是以古代的“修昆仑法五宜”为主,吸收了“祛病延年十六句之术”和《灵剑子引导子午记》中若干内容整理而成,因此套健身法动作轻缓,简单易学,尤适宜在老年人中推广。

具体操练内容如下:

(1)发宜多梳 用木梳每日梳头 3~5 遍,每遍 60 次左右。可以疏通头部经络,防止脱发和头发早白。

(2)面宜多擦 用双手轻擦或拍打面部,每次 1~2 分钟,每日 2~3 次。因经络系统中足三阳经都起于头面部,擦面可疏通经络,并有面部美容作用。

(3)目宜常运 即眼球转动,速度要均匀,每个转动方向可作 2~4 个节拍,限睛疲劳适当休息。运目可加速眼睛局部血液循环,防止视力衰退,明目清神。

(4)耳宜常弹 用两掌心掩耳,用食指放在中指上,向下弹响 10 次,然后突然张口。弹耳可预防耳聋,增强记忆。

(5)舌宜抵腭 舌轻抵上腭又称搭鹊桥,意在使任督两脉相通,从而达到阴阳平衡的目的。

(6)齿宜常叩 叩齿即上、下排牙轻轻咬合,每次轻叩牙齿 36 次,先叩大牙,再叩门齿。可达到固齿清热疗牙疾之效。

(7)津宜常咽 光鼓腮干漱口,待唾液充满后分 3 次咽下。能起到滋阴益气的作用。

(8)浊气宜常呵 体内浊气要慢慢呼出。有清理浊气、补益脏腑的作用。

(9)背宜常暖 背主一身之阳气,是督脉所在处,常暖可使阳气运行并畅达全身经脉,起防病治病作用,可采用按摩、晒太阳等方法。

(10)胸宜常护 胸为心、肺所在,需特别保护,以防外邪

侵袭。

(11)腹宜常摩 腹为胃肠等脏器所在,常作腹部按摩有利消化。

(12)谷道宜常撮 谷道指肛门,平时有意识撮提肛门,可防治痔疮、肛裂等疾病。

(13)肢体宜常摇 四肢经常活动,平仅锻炼四肢肌肉、筋骨,也能通过四肢运动促进内脏气血运动,增强体质。

(14)足心宜常擦 以右手心(劳宫穴)擦左足心(涌泉穴),可以交通心肾,使水火相济,心肾相交,能防治失眠、多梦。

(15)皮肤宜常干沐浴 用手掌、干毛巾沐浴周身皮肤,即全身按摩,能疏通经络,活跃气血,抗衰老防疾病。

(16)大小便宜闭口勿言 古代养生家主张大小便时要精神专注,即不宜开口呼吸,同时轻轻咬住牙齿,可保住气血,有利于浊气糟粕的排泄。

按摩脚心 祛病良方

按摩脚心能增强血脉运行,调理脏腑,舒通经络,增强新陈代谢,从而强身健体,祛除病邪。北宋大文学家苏东坡年逾花甲仍然精力旺盛,其重要原因之一是他坚持按摩脚心。

人的脚掌密布许多血管,故科学家把脚掌称为人的

“第二心脏”，脚心的涌泉穴是足少阴肾经的起点。按摩这个穴位，有滋阴补肾、颐养五脏六腑的作用。经常按摩脚心，能活跃肾经内气，强壮身体，防止早衰，有利于健康长寿。老年人常按摩脚心，还能防止腿脚麻木，行动无力，脚心凉冷等现象。

按摩脚心时，还要多动脚趾。祖国医学认为，大脚趾是肝、肺两经的通路。多活动大脚趾，可舒肝健脾，增进食欲，对肝脾肿大也有辅助疗效。第四趾属胆经，按摩可防便秘、肋骨痛。常按摩脚心、脚趾，对神经衰弱、顽固性膝踝关节麻木痉挛、肾虚、腰酸腿软、精神性阳痿、失眠、慢性支气管炎、周期性偏头痛及肾功能紊乱等都有一定的疗效或辅助治疗作用。

按摩手法要正确，否则达不到祛病健身的目的。每晚用热水洗脚后坐在床边，将腿屈膝抬起，放在另一条腿上，脚心歪向内侧，按摩左脚心时用右手，按摩右脚心时用左手，转圈按摩，直到局部发红发热为止。

摇扇子可防肩周炎

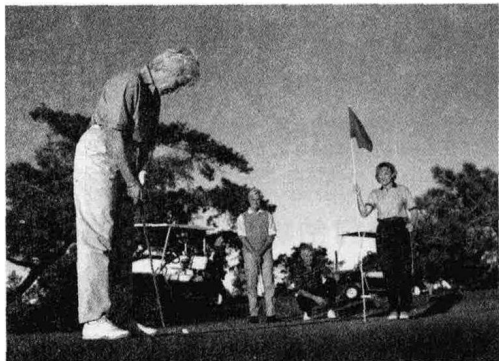
现在常能看到老人们出门纳凉时手里都拿把扇子。有关专家说，摇扇子不仅可以纳凉，还能有效防治肩周炎。

湘雅医院骨科张亚平副教授说,肩周炎又称为“五十肩”,因为它多发于50岁以上的中老年人群,故而得名。治疗肩周炎最主要的方法就是锻炼。肩关节的锻炼主要有6种运动:屈、伸、收、展、内旋外旋和旋转。摇扇子正是一种手指、腕、局部关节肌肉协调配合的上肢运动。向前扇一扇脸、胸腹部,向后扇一扇背,这两种动作不仅规律、轻柔,而且包括了肩关节运动中除旋转的前5种运动。天热的时候经常摇扇,可以有效地促进上肢关节肌肉的血液循环,增强肌肉力量和各关节协调配合的灵活性。老人在摇扇子时头部经常活动,对防止颈部骨质增生也有一定的作用。

摇扇还可以达到静心的良好功效。湘雅医院心血管科杨天伦教授说,摇扇子是一种最简单的健脑运动,不仅可以减少老人脑中风的发生,还可以增强大脑的功能,防止血压突然升高。

特别值得一提的是,老年人可以摇摇檀香扇。檀香

属于天然香料,对嗅觉神经可产生较强的良性刺激,特别是神经衰弱者,对此刺激特别敏感,能起到镇静安神的作用。



健身不妨甩甩手

甩手是一种十分简易的锻炼方法,对于中老年人、体弱者特别适宜,它有利于活跃人体生理功能,行气活血,疏通经络,从而增强体质,提高机体抗病能力。

甩手的方法是:双腿站直,全身肌肉尽量放松,两肩两臂自然下垂,双手同时向前甩,又同时收回,连续甩动,就像钟摆那样,其速度大约为每一个来回 2 秒左右,即约为每分钟甩 30 次。

甩手时手的姿势大致有三种:一是双手向前摆,摆至前臂与躯体成 45 度角左右收回,收回时不超过躯体的轴线;二是摆回时又向后方甩去,与躯体成 45 度角;三是两手手心都朝前方,往前甩,如同轰赶鸭子。

甩手要根据自己的体力,掌握次数和速度,由少到多,循序渐进,使身体能适应,才能达到锻炼的目的。

经常捶背可提高免疫力

祖国医学认为,捶背可以行气活血,舒筋通络。因为背部脊柱两旁共有 53 个穴位,这些穴是联络脏腑的通路,捶打可以刺激调节脏腑的功能,可治疗某些疾病。

现代医学也证明,人的背部皮下有大量功能很强的

免疫细胞,由于自己的双手平时不容易触及背部,所以这些有用的免疫细胞处于“休眠”状态。捶背时,刺激这些细胞,激活了它们的功能,通过神经系统和经络传导,促进全身的血液循环,增强内分泌与神经系统的功能,提高机体免疫力和抗病能力。

捶背方法简单,通常有拍打法和击法两种,均沿脊柱两侧进行。前者用虚掌拍打,后者用虚拳叩击,手法要均匀,宜轻不宜重,力求动作协调、节奏均匀和着力富有弹性。如此自上而下或由下向上轻拍轻叩。可自己操作,也可请别人帮忙,每分钟 60 至 100 下,每日一至二次,每次捶背时间以 30 分钟为限。

北京大学第三医院骨科副研究员宋纯理大夫说,患有腰椎间盘突出老年人,如果由于身体或环境的原因不能进行爬行。

梳头十分钟 轻松防中风

抗衰老,先治脑。脑是人机体的司令部,保护好大脑对人体的健康意义重大。中风是老年人的常见病,对付它的最好办法就是加强预防,坚持梳头就是一种最简单易行的好办法。

梳头,不仅是美容化妆的需要,而且对自我保健大有益处,尤其是对中风能起到很好的预防作用。俗话说: