

老年養生手冊

黃綺



主編 鄧本浩

花山文艺出版社

(冀)新登字003号

老年养生手册

主编 郝奉洁

花山文艺出版社出版发行(石家庄市北马路45号)

法律出版社印刷厂印刷

850×1168毫米 1/32 17.75印张 443千字 1991年7月第1版
1991年12月第2次印刷 印数:12,000—22,000 定价:8.50元

ISBN 7-80505-486-x/R·2

身心保健的
良師益友。

吳傳耀

左手書

九二年

二月十日

愛國医疗队

為七年保健服務

保衛方法與彩色照片

批評與建議

朱序題
五九〇年

健康顧問
益壽之友

韓啟民
一九九一年
三月

以冬自書生自冊及冬自人
愉快子福康樂長壽

王五 寫於京未自夏

序

由郝本洁教授主持编写的《老年养生手册》，以老年养生知识和老年常见疾病的自我防治为基本内容，具有知识性、科学性和趣味性，通俗易懂，是老年人和老年保健工作者的良师益友。

本世纪末，我国将进入老年社会，保障老年人身体健康，延年益寿，合理安排老年人的晚年生活，应当引起社会各界的高度重视。这部书的编写人员总结多年养生保健工作经验，对老年人养生、长寿和常见病、多发病的自我防治，慢性病的康复疗养以及家庭护理等内容，归纳了行之有效的办法。

愿本书的出版，能够为广大老年人服务。

河北省卫生厅副厅长 王春然

1991年4月

目 录

序.....河北省卫生厅副厅长 王春然

第一章 老年养生与长寿

什么是老年学.....	(1)
老年学研究的发展和现状.....	(2)
老年学研究的发展趋势.....	(3)
什么叫养生.....	(4)
什么是“天人合一”的养生观.....	(5)
生活起居与养生的关系.....	(7)
饮食与养生的关系.....	(8)
情绪调摄与养生的关系.....	(10)
人类的平均寿命情况如何.....	(12)
影响人类寿命的因素有哪些.....	(14)
健康长寿老人的特征有哪些.....	(20)
什么叫衰老.....	(21)
人体衰老有哪些学说.....	(22)
人体衰老有哪些变化.....	(23)
老年人脏器功能有哪些变化.....	(25)
怎样判断自己的健康状况.....	(29)

第二章 老年心理与身心健康

什么是老年心理学·····	(31)
老年人各种智力都会明显衰退吗·····	(32)
健康的含义和身心健康的标志·····	(34)
老年人感、知觉方面有哪些特点·····	(35)
老年人的记忆有什么特点·····	(37)
老年人怎样延缓记忆力的衰退·····	(38)
老年人在情绪方面表现出哪些特点·····	(39)
老年人与抑郁情绪·····	(40)
老年人保持良好的情绪有益健康·····	(41)
老年人存在哪些性格特征及性格类型·····	(43)
老年夫妻怎样才能“白头偕老”·····	(44)
老年人丧偶后的情绪表现有哪些·····	(46)
为什么老年人丧偶后一心想找个老伴·····	(47)
老年人如何战胜孤独·····	(47)
老年人的性生活及其心理·····	(48)
老年人的“黄昏恋”及其心理障碍·····	(50)
老年人的生死观——“希望暴死”心态分析·····	(51)
导致退休老人心理功能、精神活动变化的原因·····	(52)
老年人退休后要注意哪些心理卫生问题·····	(53)
老年人需克服的心理有哪些·····	(54)
老年人精神疾患的病因分析·····	(55)

第三章 老年饮食与运动

老年人怎样做到合理营养·····	(56)
老年人摄取多少热量为宜·····	(58)
微量元素和人体健康有何关系·····	(59)
纤维素有什么作用·····	(61)

绿叶蔬菜有哪些作用·····	(61)
食肉应注意什么·····	(63)
老年人怎样调节夏季饮食·····	(64)
冬季进补应注意什么·····	(65)
节日饮食注意什么·····	(66)
食疗有什么作用·····	(67)
为什么说食用药粥有延年益寿作用·····	(69)
饮茶有什么学问·····	(70)
老年人喝咖啡应注意哪些问题·····	(71)
饮酒有什么利弊·····	(72)
吸烟对人体有什么危害·····	(74)
为什么说生命在于运动·····	(76)
老年人运动怎样做到科学适量·····	(77)
老年人应选择哪些运动项目·····	(78)
跳舞对老年人有什么益处·····	(81)
为什么步行高楼是简便易行的健身运动·····	(82)
健身球锻炼对老年人有什么益处·····	(83)
门球为什么是深受老年人欢迎的项目·····	(84)
游泳对健康有什么作用·····	(84)

第四章 老年文化生活情趣

读书自有无穷乐趣·····	(86)
音乐陶冶人们的情操·····	(87)
欣赏戏曲丰富业余文化生活·····	(91)
书法绘画能提高艺术修养·····	(95)
栽养盆花可装点环境美化生活·····	(103)
养鸟为生活增添自然野趣·····	(110)
养鱼给人以动态的美感·····	(111)
钓鱼是有益身心健康的活动·····	(113)

老年生活中的棋牌乐·····	(116)
旅游为老年人开拓新的天地·····	(118)

第五章 疾病的预防和护理

老年人睡眠应注意什么·····	(125)
老年人洗澡应注意什么·····	(127)
老年人怎样预防发生意外事故·····	(128)
性生活对老年人有益吗·····	(129)
为什么老年人要慎防受寒·····	(130)
老年人为什么要定期进行健康检查·····	(131)
怎样测量体温、脉搏和呼吸·····	(132)
怎样留取化验标本·····	(134)
怎样在家里换药·····	(134)
怎样护理发烧病人·····	(136)
病人怎样配合医生的手术治疗·····	(137)
如何做好手术后的家庭护理·····	(138)
怎样护理长期卧床的病人·····	(140)
怎样做好褥疮的预防和康复·····	(141)
热敷有什么作用·····	(143)
冷敷有什么用途·····	(144)
药浴有哪些功用·····	(145)
怎样进行坐浴·····	(146)
发烧常见的原因有哪些·····	(147)
如何早期诊断发烧·····	(148)
水肿是由哪些原因引起·····	(150)
何谓变态反应性疾病·····	(152)
什么是低血压·····	(154)
什么是休克·····	(156)
什么是昏迷·····	(157)

呼吸困难应如何处理·····	(159)
----------------	-------

第六章 心脑血管疾病

老年人心血管系统有何特点·····	(161)
什么是血压, 血压是怎样产生的·····	(162)
正常人血压为什么能保持相对稳定, 有什么生理意义·····	(163)
怎样测量血压·····	(165)
成年人血压多少为正常, 多少为高血压·····	(166)
血压高是否就是高血压病·····	(167)
患高血压病后有什么症状及表现·····	(168)
什么是高血压危象·····	(169)
什么是恶性高血压·····	(170)
为什么高血压病患者会并发中风·····	(171)
高血压性心脏病是怎样发生的·····	(172)
高血压何时开始需要治疗·····	(173)
应用抗高血压药物时需注意什么·····	(174)
什么是冠状动脉·····	(175)
什么是冠心病, 诊断标准是什么·····	(176)
诊断冠心病需做哪些物理检查·····	(177)
哪些危险因素易患冠心病·····	(179)
心绞痛的表现及特点是什么·····	(180)
为什么必须重视无症状心肌缺血·····	(183)
心绞痛或心电图有心肌缺血是冠心病的特有表现吗·····	(183)
急性心肌梗塞有什么先兆表现·····	(185)
典型心肌梗塞的临床表现是什么·····	(186)
不典型心肌梗塞的临床表现有哪些·····	(187)
急性心肌梗塞常引起哪些并发症·····	(188)
急性心肌梗塞病人送医院前如何处理·····	(190)
急性心肌梗塞病人发生猝死如何进行现场抢救·····	(191)

心肌梗塞患者治愈出院后需注意什么	(193)
什么是心律失常	(193)
如何诊断心律失常	(195)
心律失常对身体有何影响	(195)
常见的心律失常有哪几种	(197)
心血管病患者饮食应注意什么	(199)
心血管病人日常生活中应注意什么	(200)
患有心脑血管病患者适宜参加哪些活动	(202)
老年人的大脑系统有什么变化	(204)
什么是脑血管病	(205)
如何预防脑血管疾病	(207)
脑血管意外如何进行家庭急救与护理	(208)
脑动脉硬化有何临床表现及症状	(210)
什么是老年性痴呆, 有何临床特征	(211)
老年人常发生手颤动、摇头是怎么回事	(212)

第七章 呼吸系统疾病

呼吸系统包括哪些器官	(214)
人体是怎样进行呼吸的	(215)
呼吸系统各器官有何功能	(216)
气体是怎样进行交换的	(218)
老年人呼吸系统有什么生理变化	(219)
老年人为什么易患呼吸系统疾病	(221)
老年人呼吸系统疾病有哪些表现	(221)
如何预防老年人呼吸道疾病	(222)
老年人为什么易患呼吸道感染	(224)
为什么要重视感冒的防治	(225)
咳嗽和咳痰是由哪些原因引起的	(227)
老年人咯血常见哪些疾病	(228)

如何鉴别老年人的咯血与呕血·····	(230)
老年人呼吸困难常见哪些疾病·····	(230)
胸痛常见哪些病症·····	(232)
老年人肺炎有何特点·····	(233)
老年人为什么易患慢性支气管炎·····	(235)
什么是老年期哮喘·····	(237)
什么是支气管扩张·····	(238)
为什么老年人易患结核病·····	(239)
老年人肺结核有哪些特点·····	(240)
如何做好肺结核病人的饮食疗养·····	(240)
怎样做好老年结核病的防治·····	(242)
老年人为什么易患阻塞性肺气肿·····	(243)
什么是肺原性心脏病·····	(244)
老年人发生呼吸衰竭怎么办·····	(245)
老年人为什么易患肺癌·····	(247)

第八章 消化系统疾病

消化系统是由哪些器官组成·····	(249)
食物是怎样消化和吸收的·····	(250)
老年人消化器官有哪些变化·····	(251)
老年人急腹症有什么特点·····	(253)
老年人急腹症有哪些表现·····	(253)
消化道急症与猝死有什么关系·····	(255)
急腹症早期处理应注意哪些事项·····	(256)
老年人吞咽困难是由哪些原因造成·····	(256)
食道癌有什么特点·····	(257)
引起食道癌的原因和预防措施有哪些·····	(258)
恶心呕吐的原因有哪些, 如何做好家庭护理·····	(259)
什么叫腹泻, 由哪些原因引起·····	(261)

老年人消化性溃疡有哪些特点	(262)
引起溃疡病发生的因素有哪些	(263)
如何治疗消化性溃疡	(264)
溃疡病是否需要手术治疗	(265)
溃疡病伴发胃出血有哪些表现	(266)
溃疡病并发急性穿孔有何特点	(267)
老年人溃疡病与胃癌有何关系	(268)
如何防治老年人疝气	(269)
老年人急性阑尾炎有什么特点	(270)
老年人肠梗阻有哪些特点	(271)
什么是胆囊炎、胆石症	(272)
怎样治疗和预防胆囊炎、胆石症	(274)
老年人急性胰腺炎有何特点和危险	(275)
老年人为何容易发生消化不良, 如何预防	(276)
老年人患慢性胃炎有什么表现和特征	(277)
如何防治慢性胃炎	(278)
老年人大便不规律是由什么引起的, 如何治疗	(280)
老年人便血是由哪些原因引起	(281)
为什么要重视老年人菌痢	(282)
如何早期发现大肠癌	(283)
什么叫老年人食管裂孔疝	(284)
为什么体弱老人会发生脱肛	(285)
老年人常发生哪些痔疮	(286)
老年人患痔疮后怎样治疗	(287)
什么是老年人肛裂	(288)
老年人肛瘘应如何治疗	(288)
为什么有的人发生黄疸	(289)
什么是传染性肝炎? 分几种类型	(290)
老年人患急性肝炎后有哪些表现	(291)

老年人患慢性肝炎有什么特点	(292)
为什么吃药能吃出肝炎来	(293)
如何预防传染性肝炎	(295)
老年人得了肝炎后应该怎样治疗	(296)
肝硬化有哪些表现	(299)
肝硬化病人怎样做好家庭护理	(300)
什么是蜘蛛痣和肝掌	(301)
肝癌有什么特点	(302)
消化系统疾病要做哪些检查	(303)

第九章 代谢、内分泌、血液疾病和癌症

老年人新陈代谢有何特点	(306)
肥胖症是怎样发生的	(307)
怎样防治肥胖症	(308)
什么是高脂血症, 有什么危害	(310)
怎样防治高脂血症	(311)
什么是内分泌, 老年人内分泌系统有哪些特征	(313)
老年人为什么容易发生糖尿病	(314)
老年人糖尿病有哪些特点	(315)
糖尿病会造成哪些不良后果	(317)
糖尿病人如何饮食疗养	(319)
糖尿病人如何实行体育疗法	(321)
糖尿病人如何口服降糖药	(322)
哪些糖尿病人适宜胰岛素治疗	(323)
糖尿病人疗养中需要注意哪些问题	(324)
怎样检查尿糖	(326)
什么是甲状腺功能亢进	(327)
什么是甲状腺功能低下症	(328)
血液系统包括哪些内容, 有何功能	(329)

血液是由哪些成份组成的·····	(330)
血液中有哪些主要化学成分·····	(331)
老年性贫血有何主要表现·····	(332)
老年人为什么容易发生贫血·····	(333)
老年人贫血的原因和判断方法有哪些·····	(334)
老年人贫血治疗上应注意哪些问题·····	(335)
怎样做好贫血病人的饮食疗养·····	(336)
缺铁性贫血有哪些特点·····	(338)
什么是老年性再生障碍性贫血·····	(339)
老年人常发生哪些慢性继发性贫血·····	(340)
什么是真红细胞增多症·····	(341)
什么是原发性出血性血小板增多症·····	(342)
老年病人在什么情况下需要输血·····	(343)
什么是老年人慢性白血病·····	(344)
什么是老年性多发性骨髓瘤·····	(345)
什么是老年性骨髓纤维化症·····	(346)
什么是癌瘤·····	(346)
癌瘤是由哪些原因引起的·····	(348)
我们周围有哪些致癌因素·····	(350)
癌瘤有哪些早期信号·····	(351)
颈部肿物与癌瘤有何关系·····	(353)
内脏恶性肿瘤在皮肤上有哪些表现·····	(354)
癌瘤的预防和治疗措施有哪些·····	(356)
怎样做好癌瘤病人的家庭护理·····	(358)

第十章 骨科、皮肤科疾病

为什么老年人易发生骨质疏松症·····	(360)
老年人为什么容易骨折·····	(362)
老年人常发生哪些骨折·····	(363)