周一明
宋问伊 主编

老年自我保健300问

健康咨询丛书

老年自我保健300问

主　　编　周一明　宋问俨
责任编辑　傅永红

出版发行　江苏科学技术出版社
（南京市中央路165号，邮编：210009）
经　　销　江苏省新华书店
照　　排　南京理工大学激光照排公司
印　　刷　溧水县人民印刷厂

开　　本　787×1092毫米　1/32
印　　张　8.875
字　　数　187,000
版　　次　1997年3月第1版
印　　次　1997年3月第1次印刷
印　　数　1—5000册

标准书号　ISBN 7—5345—2295—1/R·389
定　　价　9.50元

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

前　言

健康长寿是人们共同的美好愿望。老年人只有健康才能长寿，才能保证生活质量，才能为社会继续做出贡献，使晚年生活过得愉快而有意义。如何使老年人在进入桑榆晚景后，保持身心健康，老而不衰，生活得更愉快、更幸福、更健康，这已是摆在我们老年工作者面前的一个重要任务。完全依赖医务人员和"灵丹妙药"是不能达到延年益寿目的的，必须向人们普及卫生保健知识，提高自我保健意识和能力，建立文明、健康、科学的生活方式，才能提高自身的健康水平。为此，我们邀请了从事老年医学科研和临床的同道编写了这本《老年自我保健300问》。

影响衰老和老年健康的因素是多方面的，许多日常生活的细节都与之关系密切，不少人往往忽略或陷入误区，或被一些传闻误导，或被一些不良习惯套牢，以致影响健康甚至诱使疾病发作或加重。我们希望通过本书将老年人关心的、经常遇到的、容易受误导的一些问题进行阐述、说明，使老年人学会将摄生保健与医疗康复相结合，从强身祛病预防为主出发，治本而非治标，虽效果缓慢，却是渐进的。

本书编写内容比较广泛，包括膳食营养、药膳食疗、心理卫生、日常保健、常见老年病的特点和防治、恶性肿瘤的早期发现和治疗、家庭急救、用药指南及当前临床常用诊疗手段的意义和适应证、注意事项等，使老年人了解和学会一些重要的

保健知识和方法，以达到无病早防，有病早治，防患于未然。撰写力求严谨与科学，注意实用性，文字尽可能深入浅出、通俗易懂，使广大读者能够看得懂、学得会，用得上。希望本书能够成为广大老年朋友家庭案头的医学保健顾问，对每个渴望健康长寿的人有所裨益。

老年保健是个新课题，近年才受到愈来愈多的关心和重视，由于我们水平所限，书中可能存在不妥和错误之处，恳请广大读者批评指正。

编者

1997 年 3 月

目　录

●营养·食疗

1. 老年人怎样合理调配每天的营养？ …… 1
2. 老年人的主食应怎样搭配？ …… 2
3. 老年人怎样选用食油？ …… 2
4. 老年人怎样选食大豆制品？ …… 3
5. 怎样增加老年人膳食中钙的供应？ …… 4
6. 老年人需要额外补充维生素吗？ …… 5
7. 什么是食物纤维？有何保健作用？ …… 6
8. 肉汤和肉"渣"哪样更有营养？ …… 7
9. 为什么提倡老年人多吃海产品？ …… 8
10. 为什么说大蒜是长寿食品？ …… 9
11. 老年人能吃鸡蛋、牛奶和肉类吗？ …… 9
12. 老年人烧菜放些味精有害吗？ …… 10
13. 老年人多吃些干果类和硬果类食品有什么好处？ …… 11
14. 多吃糖也会引起血脂升高吗？ …… 12
15. 老年人中最常见的饮食误区有哪些？ …… 12
16. 老年人应怎样掌握水分摄入？ …… 13
17. 肿瘤恶病质怎样调理营养？ …… 14
18. 防癌饮食准则有哪些？ …… 15
19. 消瘦老人应怎样调理饮食？ …… 16
20. 肥胖老人应怎样调理饮食？ …… 17
21. 高脂血症老人如何调理饮食？ …… 18

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

22. 患冠心病、高血压的老年人应怎样调理饮食？ …… 19
23. 慢性心功能不全的老年人应怎样调理饮食？ …… 22
24. 中风后遗症的老年人如何调理饮食？ …… 23
25. 老年慢性支气管炎患者怎样调理饮食？ …… 24
26. 消化性溃疡饮食治疗有何新观点？ …… 25
27. 患慢性腹泻的老年人如何调理饮食？ …… 26
28. 老年便秘患者如何调理饮食？ …… 27
29. 老年痛风患者应怎样调理饮食？ …… 28
30. 老年糖尿病病人饮食控制有哪些原则？ …… 29
31. 老年慢性肝病患者如何调理饮食？ …… 31
32. 老年慢性胆囊炎、胆石症患者如何调理饮食？ …… 32
33. 何谓药膳？如何服用？ …… 33
34. 如何服用药粥？ …… 34
35. 为什么饮食调理养生要因人因时制宜？ …… 35

●心理咨询

36. 老年人心理状态常有哪些改变？ …… 36
37. 老年人如何延缓心理衰老？ …… 37
38. 怎样评定老年人的焦虑情绪？ …… 38
39. 怎样消除老年人的焦虑情绪？ …… 39
40. 怎样评定老年人的抑郁情绪？ …… 41
41. 引起老年情绪抑郁有哪些原因？怎么办？ …… 42
42. 如何测定老年人的智能？ …… 44
43. 如何防止老年人的智能衰退？ …… 45
44. 老年人怎样排除孤独感？ …… 46
45. 如何对待“空巢”现象？ …… 47
46. 老年失伴如何调控自己的情感和振作精神？ …… 48
47. “老来俏”好不好？ …… 49
48. 老年人如何消除“代沟”？ …… 50

49. 建立“忘年交”有什么好处？ …… 52
50. 怎样提高老年人的生活满意感？ …… 52
51. 为什么老年人应提倡“三乐”？ …… 54

●日常保健

52. 老年人怎样掌握适合自己的运动量？ …… 54
53. 老年人运动锻炼有哪些禁忌？ …… 55
54. 老年人清晨锻炼是否越早越好？ …… 56
55. 为什么老年人饭后不宜立即运动？ …… 57
56. 经常做家务的老年人是否不必参加体育锻炼？ …… 58
57. 住在高层建筑里的老年人如何锻炼身体？ …… 58
58. 老年人坚持慢跑锻炼有什么好处？如何进行？ …… 59
59. 怎样练好太极拳？ …… 60
60. 老年人练气功应注意哪些？ …… 60
61. 患冠心病的老人能不能运动？ …… 62
62. 急性心肌梗塞后患者如何掌握运动量？ …… 62
63. 中风后偏瘫老人应如何锻炼身体？ …… 63
64. 老年人有颈椎病如何锻炼？ …… 64
65. 肩周炎病人怎样锻炼？ …… 65
66. 患慢性阻塞性肺部疾病的老人如何锻炼？ …… 66
67. 肥胖老人运动锻炼应注意些什么？ …… 67
68. 癌症病人能参加锻炼吗？ …… 68
69. 老年人春季如何养生？ …… 68
70. 老年人如何安度盛夏？ …… 69
71. 老年人在秋季怎样保养？ …… 71
72. 老年人冬季怎样安排生活起居？ …… 72
73. 老年人在节假日应注意些什么保健措施？ …… 73
74. 怎样充分优化居室的微小环境，改善微小气候？ …… 74
75. 老年人外出旅游应注意哪些医疗保健措施？ …… 74

76. 哪些老年人不宜乘飞机？ …… 76
77. 老年人看电视应注意些什么？ …… 76
78. 垂钓要注意哪些保健措施？ …… 78
79. 老年人洗澡应注意些什么？ …… 79
80. 为什么要不用或少用染发剂？ …… 80
81. 老年人喝酒有何利弊？ …… 81
82. 老年人喝茶应注意些什么？ …… 82
83. 老年人能喝咖啡吗？应注意些什么？ …… 83
84. 吃火锅应注意些什么？ …… 84
85. 为什么人老会腿先老？ …… 84
86. 老年人怎样保护自己的双足？ …… 85
87. 为什么老年人要防跌跤？怎样预防？ …… 86
88. 老年人怎样选择合适的拐杖？ …… 87
89. 老年人怎样保养皮肤？ …… 88
90. 老年人使用什么样的枕头好？ …… 89
91. 老年人睡硬板床好还是软床好？ …… 90
92. 夏天睡凉席发生皮肤瘙痒怎么办？ …… 90
93. 使用电热毯要注意些什么？ …… 91
94. 老年人睡眠采取什么样姿势比较好？ …… 92
95. 老年人睡眠应注意些什么？ …… 93
96. 睡眠时为什么会做梦？需不需要治疗？ …… 94
97. 老年人经常失眠怎么办？ …… 95
98. 绝经期后妇女还需取环吗？ …… 96
99. 老年人需不需要性生活？ …… 96
100. 老年人性生活怎样才能和谐？ …… 97
101. 患心血管疾病的老年人能否过性生活？ …… 98
102. 患前列腺增生症的老年人能否过性生活？ …… 98
103. 老年人为什么需定期健康体检？ …… 99
104. 老年人为什么常发生口臭？怎样防治？ …… 100
105. 老年人经常塞牙怎么办？ …… 101

106. 口腔内残留的牙冠和牙根对健康有些什么影响？ …… 101
107. 拔牙前后需注意哪些问题？ …… 102
108. 老年人牙齿缺失是否都要镶配义齿？ …… 102
109. 义齿有哪些品种？哪些更适合老年人？ …… 103
110. 老年人口腔粘膜出现白色斑纹是否是口腔癌的先兆？ …… 103
111. 角膜老年环是怎么一回事？ …… 104
112. 为什么会发生“眼白”出血？如何处理？ …… 104
113. 怎样配戴老花镜？ …… 105
114. 常掏耳朵好不好？ …… 106
115. 耳朵闭气怎么办？ …… 106
116. 耳鸣是怎么回事？ …… 107
117. 打喷嚏、流鼻涕就是感冒吗？ …… 108
118. 老年性耳聋怎样预防？ …… 109
119. 如何选配助听器？ …… 110
120. 为什么不能轻视老年人嗓音变哑？ …… 110
121. “千金难买老来瘦”有没有道理？ …… 111
122. 中老年人“发福”好不好？ …… 111
123. 检查血脂有什么意义？正常参考值是多少？ …… 112
124. 什么情况下需要降脂治疗？ …… 113
125. 肥胖老人如何减肥？ …… 114
126. 老年痛风病人如何注意自我保健？ …… 115
127. 糖尿病病人如何进行自我保健？ …… 116
128. 老年人大脑必然会衰退吗？怎样延缓大脑衰退？ …… 117
129. 为什么A型性格的老年人更易发生心脑血管意外？ …… 118
130. 神经、精神因素会导致心律不齐吗？ …… 119
131. 老年人出现早搏都需要治疗吗？ …… 120
132. 患了冠心病仍能长寿吗？ …… 120
133. 为什么女性比男性长寿？ …… 121
134. 如何使更年期妇女焕发活力？ …… 122
135. 为什么老年人容易发生低体温？ …… 123

136. 引起老年人皮肤瘙痒有哪些原因？怎么办？ …… 124
137. 什么情况下需做冷敷和热敷？ …… 125
138. 如何进行“坐浴”治疗？ …… 125
139. 怎样帮助老年人排痰？ …… 126
140. 老年人冬天手足发生皲裂怎么办？ …… 127
141. 老年人发生冻疮怎么办？ …… 127
142. 老年人趾甲长到肉里怎么办？ …… 128
143. 老年人在接受手术治疗前应做哪些准备？ …… 129
144. 如何促使老年病人手术后康复？ …… 130
145. 对痴呆老人如何进行家庭照顾？ …… 131
146. 老年人发生股骨颈骨折在家如何护理、促进康复、预防并发症？ …… 132
147. 直肠癌做人工肛门后怎样注意自我护理？ …… 133
148. 血气分析有什么意义？ …… 134
149. 氧气吸多了也会中毒吗？ …… 134
150. 高压氧治疗的原理和适应证是什么？ …… 135
151. 微循环检查有什么意义？ …… 136
152. 检查血液流变学有何意义？ …… 137
153. 为什么老年人要检查血小板功能？ …… 137
154. B 超在临床诊断中有什么作用？ …… 138
155. 两维超声心动图在临床上有何诊断价值？ …… 139
156. 多普勒超声心动图对老年心血管疾病有何作用？ …… 140
157. 什么情况下需做动态心电图？ …… 140
158. 检测动态血压有什么意义？ …… 141
159. 检查晚电位有何意义？ …… 142
160. 老年人在什么情况下需安装人工心脏起搏器？ …… 143
161. 安装起搏器后应注意哪些问题？ …… 143
162. 低能量激光血管内照射有何作用？ …… 144
163. 什么叫溶栓治疗？老年人能作溶栓治疗吗？ …… 145
164. 哪些老年人需要作 CT 检查？ …… 145

165. 什么叫“两对半”？怎样理解它的结果？ …… 146
166. 老年人做纤维胃镜检查应注意些什么？ …… 147

●疾病防治

167. 老年人生病时临床表现有什么特点？ …… 148
168. 高血压对老年人健康有什么危害？老年高血压有什么特点？ …… 149
169. 老年人单纯收缩压增高需要治疗吗？ …… 150
170. 高血压虽经治疗，但血压仍不能满意下降，是什么原因？ …… 151
171. 高血压病与眼底有什么关系？ …… 152
172. 老年人低血压怎么办？ …… 153
173. 什么是直立性低血压？为什么老年人常发生直立性低血压？ …… 154
174. 心绞痛有哪些表现形式？ …… 155
175. 除心绞痛外还有哪些原因可引起胸痛？ …… 155
176. 老年人自己怎样发现无症状心肌缺血？ …… 156
177. 怎样识别老年人的急性心肌梗塞发作？ …… 157
178. 老年人怎样判断自己有无心功能不全？ …… 158
179. 猝死的原因有哪些？怎样预防猝死发生？ …… 159
180. 颈动脉粥样硬化斑块有什么危害？ …… 160
181. 动脉瘤是肿瘤吗？ …… 160
182. “房颤”是怎么回事？ …… 161
183. 哪些病能引起眩晕？发生眩晕怎么办？ …… 162
184. 颈椎病为什么会引起眩晕发作？ …… 163
185. 打鼾也会引起心脑血管病吗？ …… 164
186. 中风有几种类型？哪些情况容易引起中风？ …… 165
187. 中风有哪些预兆性症状？ …… 166
188. 腔隙性脑梗塞是怎么回事？ …… 167
189. 震颤麻痹有哪些表现？怎样治疗？ …… 167

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

190. 老年人的痴呆病是怎么回事？ …… 168
191. 多发梗塞性痴呆应怎样预防？ …… 169
192. 怎样及早识别老年人精神疾病？ …… 170
193. 老年人为什么容易得肺炎？有什么特点？ …… 171
194. 慢性呼吸道疾病患者出现哪些情况需紧急就诊？ …… 172
195. 什么是肺原性心脏病？怎样防治？ …… 172
196. 老年消化性溃疡如何合理治疗？ …… 173
197. 老年消化性溃疡在什么情况下需手术？ …… 174
198. 慢性萎缩性胃炎怎样治疗？ …… 175
199. 为什么老年人消化道憩室发病率高？如发现患有本病怎么办？ …… 177
200. 老年人上消化道出血常见原因有哪些？如何处理？ …… 178
201. 大肠息肉有些什么症状？是否需要手术治疗？ …… 178
202. 为什么老年人容易发生胆石症？患了胆石症怎么办？ …… 179
203. 胆石症病人为何容易得急性胰腺炎？ …… 180
204. 胆石症治疗有哪些新方法？ …… 181
205. 老年胆囊炎、胆石症患者术后应注意些什么？ …… 183
206. 发现胆囊息肉怎么办？ …… 183
207. 什么叫脂肪肝？ …… 184
208. 老年人有肝囊肿是否需手术治疗？ …… 185
209. 肝血管瘤会不会癌变？如何处理？ …… 185
210. 老年人习惯性便秘如何防治？ …… 186
211. 老年人如何防治痔疮？ …… 186
212. 老年人得了尿路结石怎么办？ …… 187
213. 得了糖尿病怎样防治肾脏损害？ …… 188
214. 肾囊肿是怎么回事？ …… 189
215. 高龄妇女常有尿失禁应怎样治疗？ …… 189
216. 老年人出现无痛性血尿怎么办？ …… 190
217. 前列腺增生是怎么回事？需要治疗吗？ …… 191
218. 老年妇女的子宫肌瘤需治疗吗？ …… 192

219. 老年妇女发生尿频尿急，都是因为感染吗？ …… 192
220. 老年性阴道炎是怎么回事？ …… 193
221. 老年人得了贫血怎么办？ …… 194
222. 为什么老年人容易发生浮肿？都需要治疗吗？ …… 194
223. 糖尿病的诊断标准是什么？ …… 195
224. 为什么老年人容易发生骨质疏松？如何防治？ …… 196
225. 老年人怎样及时发现和预防感染性疾病？ …… 197
226. 肝炎有哪几种？各有什么特点？ …… 198
227. 病毒性肝炎如何治疗和康复？ …… 199
228. 何谓“漏肩风”？如何防治？ …… 200
229. 骨刺是怎样引起的？如何处理？ …… 201
230. 老年人膝关节酸痛无力是怎么回事？如何治疗？ …… 202
231. 老年人发生突发性耳聋怎么办？ …… 203
232. 老年人眼前出现蚊样飞舞是怎么回事？ …… 203
233. “梅核气”是怎么回事？ …… 204
234. 老年人牙周病应怎样处理？ …… 204
235. 得了老年性白内障怎么办？ …… 205
236. 青光眼是怎么回事？ …… 206
237. 什么叫癌前病变？ …… 207
238. 肿瘤病人为什么容易感染？ …… 208
239. 为什么肿瘤病人常易发生严重的营养不良？ …… 208
240. 什么叫化疗？ …… 209
241. 化疗有哪些反应？怎样减轻化疗反应？ …… 210
242. 什么叫放疗？ …… 211
243. 放疗有哪些反应？怎样减轻放疗反应？ …… 211
244. 肿瘤病人进行免疫治疗有什么意义？ …… 212
245. 肝硬化会不会癌变？如何早期发现？ …… 213
246. 目前治疗肝癌有哪些方法？ …… 214
247. 如何早期发现乳癌？ …… 214
248. 查出乳癌后怎么办？ …… 215

249. 如何早期发现肺癌？ …… 216
250. 查出肺癌怎么办？ …… 217
251. 如何早期发现结肠癌？ …… 218
252. 早期食管癌有哪些症状？如何预防？ …… 219
253. 如何早期发现胃癌？ …… 219
254. 如何早期发现宫颈癌？ …… 220
255. 怎样早期发现鼻咽癌？ …… 221

●家庭急救

256. 老年人煤气中毒怎么办？ …… 221
257. 老年人发生食物中毒怎么办？ …… 222
258. 老年人发生药物中毒怎么办？ …… 223
259. 老年人中暑怎么办？ …… 224
260. 老年人喝酒过量怎么办？ …… 224
261. 老年人血压突然急剧升高怎么办？ …… 225
262. 老年人突然晕厥跌倒在地怎么办？ …… 226
263. 慢性阻塞性肺病患者痰不易咳出怎么办？ …… 227
264. 老年人腹泻不止怎么办？ …… 228
265. 老年人发生习惯性肩关节脱位怎么办？ …… 229
266. 老年人突然发生腹痛怎么办？ …… 230
267. 老年人难复性斜疝不能还纳时怎么办？ …… 230
268. 老年人腰扭伤时怎么办？ …… 231
269. 老年人烫(烧)伤时怎么办？ …… 231
270. 老年人被猫、狗咬伤时怎么办？ …… 232
271. 老年人手足被戳、割伤了怎么办？ …… 232
272. 老年人呃逆不止怎么办？ …… 233
273. 老年人痔核嵌顿怎么办？ …… 234
274. 老年人鼻出血应怎样处理？ …… 234
275. 老年人发生咽、喉、食管和气管异物怎么办？ …… 235

●用药指南

276. 为什么老年人用药容易发生不良反应？可能会出现哪些不良反应？ …… 236
277. 老年人用药如何做到安全、有效？ …… 237
278. 肝肾功能不好的病人用药应注意些什么？ …… 238
279. 为什么需要按时服药？ …… 239
280. 中医讲究忌口，服西药要不要忌口？ …… 240
281. 为什么中西药联用应慎重？ …… 241
282. 老年人需特别慎用哪些药物？ …… 242
283. 医师所开处方与药品说明书不一样怎么办？ …… 243
284. 长期大量服用维生素对人体有何影响？ …… 244
285. 为什么老年人不能长期滥用抗生素？ …… 244
286. 绝经期妇女长期使用雌激素有何利弊？ …… 245
287. 降压药有哪些种类？常用品种有哪些？ …… 246
288. 老年高血压者伴有其他疾病时如何选择降压药？ …… 247
289. 老年人常服安定类药会影响健康吗？ …… 248
290. 老年人患了糖尿病就得注射胰岛素吗？ …… 248
291. 老年人如何选择口服降糖药？ …… 249
292. 怎样正确使用止喘气雾剂？ …… 250
293. 降脂药物怎样选择？ …… 251
294. 晚期癌症患者使用止痛药应如何掌握？ …… 252
295. 如何选用经济实惠而又有针对性的保健药物？ …… 253
296. 近年风行的活菌制剂对老年保健有作用吗？ …… 253
297. 老年人外出旅游应自备哪些药物？ …… 254
298. 家中常备药物如何存放？ …… 255
299. 喝药酒应注意哪些问题？ …… 256
300. 煎中药要注意些什么？ …… 257
301. 如何自制补膏？ …… 258

302. 滋补摄生类中药是否人人都能服？ …… 259
303. 老年人冬季如何进补？ …… 260
304. 人参有哪些种类？老年人如何选择和服用？ …… 261
305. 黄芪有何功效？怎样服用？ …… 261
306. 枸杞子有何功效？怎样服用？ …… 262
307. 灵芝有何功效？怎样服用？ …… 263
308. 龙眼肉有何功效？怎样服用？ …… 264
309. 冬虫夏草有何功效？如何服用？ …… 265
310. 莲子有何功效？怎样服用？ …… 265
311. 鳖肉有何功效？怎样食用？ …… 266
312. 泥鳅有何功效？怎样食用？ …… 266

●营养·食疗

1. 老年人怎样合理调配每天的营养？

合理的营养是老年人减少疾病、延年益寿不可忽视的重要问题。老年人营养的主要衡量指标：一是总热量是否适当；二是各种营养素的搭配是否合理；三是是否有导致疾病的不良成分。

老年人总热量的估算因体重、活动量而有差别，随着年龄增长而有所减少。一般老年人每日摄取热量约在5 280～8 800千焦耳之间。年龄愈大，活动量愈小，需要量愈少。

碳水化合物（主要来自主食和糖）和蛋白质每克产热均为16.7千焦耳。脂肪，不论是植物性还是动物性脂肪每克产热都是37.6千焦耳。三者的配比一般是：每日蛋白质、脂肪各为每公斤体重需要1克，余下的热量由碳水化合物供应，或按蛋白质、脂肪、碳水化合物的重量比在1∶0.7～0.8∶3～3.5左右。应当记住的是，除了食用油外，每种食品都不是单纯提供某一种营养素，而是同时含有多种营养素。如米、面粉除了各含75%左右的碳水化合物外，还各含8%～10%的蛋白质。而肉、鱼、蛋等除了提供蛋白质外，都含有40%～50%的脂肪，在估算时都应当予以考虑。

鱼、瘦肉、蛋、奶、豆制品都是较好的蛋白质来源，动物蛋白较植物蛋白为好。维生素、矿物质和纤维素可调节各种生理功能，它们主要的来源是蔬菜、水果，老年人每天应进食500～750g。随着年龄增长，老年人嗅觉、味觉会渐渐不灵，消化功能也有所减低，为保证将所需营养素吃下去，除了合理搭配、变换花样外，还应善于烹调，既有色香味，又要易于消化，并根据个人现有疾病，挑选有益的食品。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.