

老年保健精要丛书

Laonianjia ting kangfu

2.1

老年家庭康复

老年家庭康复 (老年保健精要丛书)

出版者：人民体育出版社出版

印刷者：冶金工业出版社印刷厂

发行者：新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 印张 $6\frac{8}{32}$ 插页 4 132千字

1990年9月第1版

1990年9月第1次印刷

印数：1—7, 600册

ISBN-7-5009-0323-5/G·308 定价：2.90元

名誉顾问：崔月犁

主 编：骆勤方

副主编：孙元培 佟绛馨

主 审：卞志强

撰稿者：（按姓氏笔画）：

千 卓 夕 逸 邓庶民

宗 楠 邱宗珊 印 林

曾 莹 黄德裕 韩凤武

為老人

服務

元二六

陳中



餘熱
生輝

朱學範

一九八六年
三月四

吾南大

振壯心

已九六
許德珩
八五十一月

寧康而樂

壽樂而康

賈島題

時在乙丑仲夏上澣



长者的生命之友

(代序)

《老年保健精要丛书》与读者见面了。这是目前我国比较系统地介绍老年健康知识的一部科普读物，对于指导老年人如何科学健康地欢度晚年，具有积极作用。相信它将成为长者的生命之友。

我国是世界上人口最多的国家，当前老年人占人口的比例虽然不算高（占4.8%，而全世界老年人平均已占人口的12%），但从绝对数看，还是老年人最多的国家。据调查，我国已有不少家庭6个成员中4个是老人，两代人共度晚年。当然，人口老化是社会进步的一个体现，但也给社会带来许多新的问题。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，余热生辉，老有所乐，老有所为，已是摆在我们面前的一个迫切的任务。

众多的老年人是一支重要的社会力量。世界上不少国家，特别是欧美一些高龄化社会，将老年问题列入社会发展规划。本世纪初兴起的老年学发展较快，我国人口老龄化开始晚，对老年学这门新兴的学科的研究起步亦较晚。中国是一个具有几千年文明史的伟大国家，尊敬爱护老人是中华民族的传统美德，也是构成当今社会安定团结的重要因素。我们

不仅要继承这个优良传统，而且要给它插上科学的翅膀，使老年人在现代科学知识的武装下，建立文明、进步、健康的生活方式。

历史是一代一代延续下来的，每个人都不可避免地要由小到老，唤起关怀老龄问题的热情，掌握老年学，对于无论是现在或未来的老人都会有所裨益，而且会促进两代人的相互理解。人民体育出版社及时出版发行这套科普读物，从心理卫生、生活卫生、家庭康复、传统健身、中医保健、常见病、用药、性问题、娱乐、营养等十个方面，为老年人提供科学咨询。这不仅有利于老年人健康长寿，开拓金色的晚秋，也有助于各年龄层次的人提高对老年问题的重视，懂得有关的科学知识，从各方面为老一代创造颐养天年的良好环境。

当今中国正在深化改革和进一步开放，给我们民族精神带来了新的解放。封闭的体制和僵化的观念不断受到冲击，现代意识和现代体育运动方法、体育器械涌入中国，老年人的锻炼内容和形式比过去更丰富多采、更富有活力了。我曾经很赞赏这样一首关于老人锻炼的诗：“过去不爱动，拐杖当腿用；而今常锻炼，拐杖当宝剑。”它的确生动地表达出一个年老体弱者通过锻炼而获得了活跃的生机与活力。而如今，中国的老年人已远不止单一地练拳舞剑了。迪斯科、韵律操这类曾被视为资产阶级生活方式的东西，终于冲破人为的禁区而风行于社会主义中国了。曾几何时？老年迪斯科热已达到可以与青年妇女健美操媲美的地步，其速度之快、覆盖面之广，出乎许多人预料。融舞蹈、音乐、体操、拳术为

一体的迪斯科，虽然富有健身与娱乐的价值，但毕竟是比较激烈的运动，也并非人人皆宜。必须区别对待，给予科学指导，老年人尤其要注意掌握节律。

研究解决老年问题是一项系统工程，老年学是一门综合科学。健身养生之道也不仅只于参加体育运动，而且讲究生理和心理卫生，修身养性，改善营养，加强保健，也都是老年人在人生道路上奔跑最后几圈时所需掌握得当的。否则，就难有金色晚秋夕阳红。现在不少谈老年问题的书应运而生，但给人以比较系统、全面的老年学知识的还不多见。这套丛书在这方面做了一定的努力，当然也还不是完美的。相信在各方面关注努力下，会有更多更好的老年读物出版，使老年人不仅成为人生之旅的长者，而且成为精神生活的强者。

目 录

何谓康复医学，康复医学包括哪些内容？	1
康复医疗与一般的临床治疗有什么不同？	2
康复医疗的对象是哪些人？	4
老年康复医疗有什么特点？	5
为什么说疾病的预防在康复医疗中有着重要意义？	6
康复医疗中的“锻炼”与一般的身体锻炼有何不同？	7
怎样才能把你的家庭办成一所小型“康复”医院？	8
如何排除家中对老人健康不利的因素？	10
为什么兴奋与痛苦对老人均不利？怎样避免？	12
为什么要给老人做健康管理？	13
怎样根据老人的具体情况进行健康管理？	14
为什么应该给老人定期做健康体格检查？	16
家属怎样给老人进行健康检查？老人的体格检查有何特点？	17
你会做简单的肌力手法测验吗？怎样判断结果？	18
老年基本活动能力减低与疾病有何区别？	19
如何从老人的步态中发现疾病？	20
老人的脸面部表情变化能告诉家属些什么？	21
当老人身体某部位出现麻木或有其它异常感觉时，家属应想到什么？	22
为什么老人的语言能力突然变化往往是疾病发生发展的	

信号?	23
老人的生活环境对其情绪有何影响?	24
为什么老年人的“生活依赖性”突然增加时, 应该引起 家属的重视?	26
如何处理休息与活动的关系?	27
如何将家务劳动与康复锻炼结合起来?	29
康复训练包括哪些项目?	32
老年人有哪些日常生活能力测验? 怎样判断其结果?	35
为什么老人参加缝补、木工操作、编织等工艺活动好处 多?	39
怎样训练老年人的平衡能力?	42
老年人的移动动作怎样训练?	45
老年人怎样进行关节活动度的训练?	51
怎样根据自身情况选择医疗体育作为康复训练手段?	54
水在康复治疗中有何妙用?	58
洗澡有哪些学问?	60
日光浴有哪些康复效用?	61
你知道“药浴”的康复效用吗?	64
你知道艾灸的治病作用吗?	66
保健灸的养生保健作用是什么?	68
哪些病可以用按摩来治疗?	72
有哪些常用的按摩手法?	74
拔罐有哪些治病健身作用?	79
针刺疗法为何能治病? 哪些病症可以用针刺疗法?	81
老年人为什么喜欢健身球?	85

小小药枕有哪些健身作用？怎样制做？	86
你知道热熨法吗？	89
长期卧床的老年人为什么容易生褥疮？	91
怎样护理褥疮？	92
怎样预防褥疮？	94
怎样护理尿失禁或尿潴留的老人？	95
怎样护理老年人的大便失禁？	97
怎样防止便秘？	98
俗语中的“中风”是怎么回事？	100
患哪些疾病的老年人易发生中风？	102
哪些因素可以诱发中风？	103
当老年人出现哪些表现时，应该警惕中风的发生？	106
当老年人发生中风时，身边的人应该做些什么？	109
为什么在中风的急性期，病人不宜留在家里？	110
中风急性期的护理水平与病人转危为安及康复有何关系？	112
为什么在中风急性期应经常变换肢体、关节的位置、姿势？	115
中风病人什么时候可以开始功能锻炼？	116
卧床的中风病人怎样进行功能锻炼？	118
中风病人如何进行日常生活动作的锻炼？	120
怎样进行失语后的语言康复训练？	121
中风病人在进行步行练习前应做哪些准备活动？	123
中风病人怎样进行步行锻炼？	124
中风病人可以做哪些理疗？	126

为什么要重视小中风?	127
怎样预防慢性支气管炎及肺气肿的发生?	127
慢性支气管炎、肺气肿老人的康复医疗包括哪些内容?...	130
慢性支气管炎、肺气肿病人怎样进行腹式呼吸锻炼? ...	132
怎样做呼吸体操?	134
热蒸气吸入对慢性支气管炎、肺气肿的病人有好处吗?...	136
慢性支气管炎病人可做哪些理疗?	138
应该怎样护理气管切开的病人?	139
怎样对慢性支气管炎病人进行食物治疗?	141
患有高血压的老年人怎样进行自我健康管理?	143
参加医疗体育锻炼能治疗高血压吗?	146
治疗高血压的医疗体育锻炼有哪些?	148
怎样根据高血压者的病情选择医疗体育项目?	152
如何对患有冠心病的老年人进行健康管理?	154
心肌梗塞发作后一定要长期卧床休息吗?	156
急性心肌梗塞后康复医疗有哪些阶段, 应注意什么问题?	157
怎样安排心肌梗塞患者的康复医疗活动?	158
糖尿病的康复医疗原则是什么? 怎样制定康复计划? ...	161
老年糖尿病患者怎样进行医疗体育锻炼?	162
糖尿病的饮食治疗怎样进行?	163
肿瘤病人有没有必要进行康复治疗、锻炼?	164
肿瘤的康复医疗包括哪些项目?	166
各种癌症患者怎样进行康复医疗?	169
肩为何会被“冻结”, 怎样才能解除“冻结”?	172

肩周炎能预防吗?	174
前列腺肥大引起的排尿异常如何防治?	175
如何防治下尿路感染?	178
老年妇女怎样防治慢性盆腔炎?	179
如何防治老年性阴道炎?	181
患外阴搔痒时怎么办?	182
怎样进行子宫及阴道壁脱垂的自我保健?	184
患有尿毒症的老人应该怎样生活?	186

何谓康复医学，康复医学包括哪些内容？

古希腊哲学家苏格拉底说：“一个健康的乞丐要比一个多病的国王幸福。”可见，健康的意义多么重大！正因为如此，人们总是衷心祝愿老年人健康长寿，而在他们一旦患病之时，又会热情期待他们早日恢复健康。

要弄清何谓康复医学，必须先从“康复”二字说起。康复的原意就是“恢复”，即针对疾病和损伤造成的功能障碍，使之尽可能恢复正常或接近正常。为解决这种康复问题而服务的医学和技术，称为“康复医学”。

康复医学在国内外已有悠久历史，但作为一个系统专业，只有七十多年的历史，是一个从实践中逐步发展起来的新兴学科。我国对康复医学的贡献为世人瞩目，应用针灸、气功与按摩等方法进行功能康复治疗，已经过了两千多年的漫长历程。今天，我们既重视发挥祖国医药学的优势，又注意吸取国外的先进经验，使康复医学展现了一幅光辉灿烂的前景。

随着社会经济的发展，人民生活水平不断提高，不仅要求治好病伤、保全生命，而且要求生活得更加美好；随着卫生保健事业的发展，疾病结构发生了重大变化，病人死亡率降低，而作为功能障碍者生存下来的人逐渐增多；随着人口结构变化，老年人口比重加大，其常见病、多发病日益突

出；随着城市人口增加与车辆剧增，交通事故频繁出现。这一切，都要求医学科学提供良好的服务，而康复医学正好异军突起，作用非凡。特别值得一提的是，近二十年来，人口“老化”问题越来越受到人们关注。据统计，1960年全世界老年人（60岁以上）为2亿，1970年增加到3亿，预计到2000年将猛增到6亿。在我国，60岁以上的老人已达8千万，有些市、县平均年龄已逾70岁。“人生七十古来稀”已成为历史。不言而喻，老年人体衰、多病，越来越需要康复医疗的帮助。

康复医学的内容包括两大部分，即功能测定与康复医疗。功能测定的主要目的是判明患病的器官还能发挥多大的作用，比如“耳聋眼花”的老人，究竟听力与视力的情况如何。其主要项目有：电生理学诊断、心肺功能诊断、代谢及有氧活动能力测定、运动学方面的测定、就业能力鉴定等。康复医疗是为了达到康复目的而采取的措施，其主要手段有：物理治疗和医疗体育、作业疗法、语言矫治、心理康复、康复工程、营养治疗、临床康复、文娱治疗、音乐治疗。无论功能测定还是康复医疗，都有着丰富的内容。康复医学工作者应为病人作出正确的选择，有的还需要加以精心的指导。

康复医疗与一般的临床治疗有什么不同？

不管是康复医疗还是临床治疗，其根本目的是相同的，都是为了人民的健康。但是，两者仍然存在区别。

• 2 •