

中老年

自我保健

日记

李深 主编

中国医药科技

1.6



99
R161.6
16

中老年自我保健日记

主 编 李 深

X111197/05



中国医药科技出版社



3 0013 7431 7

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

《中老年自我保健日记》采用了卫生保健常识等多方面科普知识与自我保健日记撰写相结合的做法, 融医学、养生学、心理学、社会学、营养学、运动学等知识为一体, 主要以中老年保健知识为主, 并辅以妇幼保健知识。内容包括: 心理卫生、医学常识、防病知识、家庭急救、营养、药物治疗、妇幼保健、体育锻炼等 314 项内容及 7 个附录。

本书注重科学性、实用性, 易读易学, 易记易用。适合广大医务及保健工作者和城乡现代家庭阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年自我保健日记/李深编. —北京:

中国医药科技出版社, 1998. 12

ISBN 7-5067-1966-5

I. 中… II. 李… III. 中老年人-
保健-普及读物 IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32725 号

中国医药科技出版社 出版

(海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

本社激光照排室 排版

河北省香河县印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

开本 850×1168mm^{1/32} 印张 13

字数 338 千字 印数 1—6500

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

自我保健日记

钱信忠
一九九八年九月

主 编 李 深

编 委 (以姓氏笔画为序)

王天宝 李 深

李朝福 刘桂敏

陆 红 杨希忠

封太昌 葛海生

前 言

随着现代医学科学技术的发展,生命科学研究的不断突破,以及人们对自然界和社会的认识不断深化,人类对健康的理解 and 需求也在不断延伸,人的寿命正在逐步延长。世界卫生组织指出,影响个人的健康和长寿因素中,遗传因素的关系只占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%取决于自己。由此可见,自我保健对每个人的健康和长寿显得尤为重要。

在人类与疾病的斗争中,对于无病早防、有病早治、“重预防治未病”、延年益寿等医药卫生保健问题,越来越明显地摆在现代家庭的面前。随着传统的“生物医学模式”向“生物→心理→社会医学模式”的转变,考虑人类的健康必须从生理、心理和社会三个角度出发。当今,摆在健康面前最突出的问题是“个体行为”、“生活方式”以及“人群”与“社会”的关系。联合国国际卫生组织规定,1999年为国际老年年,其主题是:健康的老年。因此,对全面提高老年保健水平提出了更新更高的要求。要实现“2000年人人享有卫生保健”,实现“人人健康”的宏伟目标,要从防治疾病与提高健康水平着手。全新的“健康概念”与“保健观念”已打破医疗卫生部门独家包揽,医疗卫生人员孤军奋战的局面,应从全社会抓起,同心协力共同承担。家庭是社会的细胞,自我保健常识和卫生科普知识的普及与推广,对于改进个体和社会群体行为,强化健康意识,树立正确的卫生、保健观念,不断提高全社会的卫生素质和自我保健能力,增进健康水平,推动社会主义现代化建设,具有十分重要的意义。

基于上述考虑，武警卫生部门在长期从事部队干部保健工作实践中，深切认识到，认真做好部队干部卫生保健工作，是时代所必需，是提高部队健康水平和战斗力所必需，是实现“保障有力”所必需。特别是已经从工作岗位上离退休的老干部，他们和社会老年人一样，不仅是部队、也是社会的宝贵财富，他们为国家和军队建设作出了巨大的、不可磨灭的贡献。为此，作者怀着对部队老干部和社会上老年人的浓厚感情，在1994年编写的《自我保健手册》的基础上，采取边学习、边调查、边总结、边宣传的办法，运用多学科的知识，由武警卫生部牵头，组织武警北京一总队医院高年资医师封太昌等编著了《中老年自我保健日记》一书，向全社会出版发行，并以此作为薄礼，献给国际老年人，以满足现代家庭的需求。

本书在编写过程中，广泛参考引用了国内外有关文献资料，但未一一注明出处，在此谨向原作者表示歉意和感谢。原国家卫生部钱信忠部长为本书题写了书名，在此致以衷心的感谢。

本书采取保健常识和卫生科普知识与自我保健日记撰写相结合的做法，融医学、养生学、心理学、社会学、营养学、运动学等知识为一体，内容主要以中老年保健知识为主，辅以妇幼保健知识，具体内容有心理卫生、医学常识、预防知识、家庭急救、营养、药物、妇幼保健、体育锻炼等。

由于我们学术水平有限，书中难免有错误和不妥之处，恳请广大读者批评、指正，以期再版时修订。

作 者

1998年10月于北京

录

保健记录	(1)
保健记录说明	(3)
保健日记	(4)
附录	(382)
附录 1. 保健计划	(382)
附录 2. 特殊用药记录	(399)
附录 3. 特殊检查记录	(400)
附录 4. 锻炼观察记录	(401)
附录 5. 亲友生日录	(402)
附录 6. 特殊电话指南	(403)
附录 7. 国内各地邮政编码、长途直拨电话区号	(404)

保 健 记 录

姓 名 _____ 性别 _____
 年 龄 _____ 籍贯 _____
 单 位 _____
 邮 编 _____ 电话 _____
 家庭住址 _____
 邮 编 _____ 电话 _____
 家 属 _____ 关系 _____
 工作单位 _____
 邮 编 _____ 电话 _____

过
敏
史

血

型

身高 _____ cm, 体重 _____ kg
 血压 _____ / _____ mmHg
 _____ / _____ kPa

以往主要疾病诊断	诊断时间
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

保 健 日 记

1月1日

何为精神健康

没有意识障碍 除了睡眠状态以外，能够清晰地识别自我、他人、环境和时间。

没有感知觉障碍 对事物的感知客观、正确，没有包括视觉、听觉、触觉在内的错觉和虚幻知觉。

没有思维障碍 言语有条理，思维连贯，没有被动的体验和不属于自我的思维，没有强迫性思维，没有无端的敌意。

没有注意力障碍 注意力集中，在进行意志活动的同时，对客观环境保持适度的警觉。

没有记忆力障碍 远记忆力、近记忆力及即刻记忆力均在正常范围，没有异常的遗忘，没有记忆的错构和虚构。

没有智能障碍 一般常识、计算力、判断力、理解力和综合分析能力符合所受教育的水平。

没有情绪障碍 自己不感受过度的压抑、紧张、焦虑和恐惧，没有无端的兴奋、欣快和激动，情感反应与其他精神活动以及周围环境相协调。

没有意志活动和行为障碍 有正常睡眠和进食规律，没有过于压迫或冲动的意向，没有对于自身或外界施加破坏的意向，没有性活动或其他生命活动的特殊偏离。

没有现实检验能力障碍 对于可能出现的精神活动的非现实偏离有自知和校正能力，精神活动能够接受自然及社会的各种规则的检验。

日记：

自我心理保健

1. 确立大健康意识 所谓大健康，一是指身、心健康，二者缺一不可；二是指健康不仅仅意味着没有疾病，还意味着一种更为积极的身心幸福感。

2. 要有对自己健康负责的意识 我们每个人都应对自己的健康负有责任，因为很多危害健康的因素是个人可以控制的，如保持良好与平和的心态，提高生活质量，改变不良行为习惯，养成良好的生活与工作习惯等等。

3. 要有使自己保持良好的心情意向 生活中的确存在许多会使人心烦意乱的事，但健康者面对问题时，不仅能做出有利于自己的积极解释，而且能全力以赴，有效地解决问题。所以，关键在于有没有问题，而在于我们怎样看待和处理所遇到的问题。

4. 掌握一定的心理自我保健方法

(1) 能建设性地满足自己的需要 每个人都有各种需要，健康的方式是用那种能使自己进入良性循环的方式去满足并引导自己的需要；

(2) 能与自己友好相处 不苛求自己，以欣赏的态度接纳自己，并在此前提下以扬长避短或取长补短的方式发展自己；

(3) 能与他人友好相处 不苛求他人，能发掘他人的长处共享生活；

(4) 能有效处理个人与环境的关系 能客观评价环境，能努力发掘环境中的有利面并处理与环境的矛盾；

(5) 能保持开放的心态 与外界保持良好的接触与交流，有助于保持心情舒畅；

(6) 经常做一些能使自己快乐的事；

(7) 注意身体健康；

(8) 善于处理工作与生活的关系 工作乐趣与生活乐趣是人精神快乐的两大支柱，要尽可能学会区分两种角色并处理好这两种关系。

日记：

生活中的最佳保健时间（一）

最佳洗澡时间 晚上临睡前洗一次温水浴（水温 $40^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$ 左右），能松弛全身肌肉和关节，加快血液循环，让你做个美梦。

最佳美容时间 晚上临睡前使用护肤品效果最佳，能真正收到促进新陈代谢和保护皮肤健康之功效。因为在夜间 12 时至凌晨 6 时，皮肤的新陈代谢最为活跃。

最佳锻炼时间 生理学家研究表明：傍晚锻炼最为有益。他们认为，人的各种活动都受生物钟影响，无论是体力发挥或身体的适应能力，均以下午或黄昏时分最佳，如人的味觉、视觉、听觉等这时最敏感，全身协调能力强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜参加体育锻炼；而在早上，运动时心律与血压的升幅较傍晚明显，对健康会构成威胁。

最佳散步时间 饭后 45 分钟，以每小时 4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最大，最有利于减肥；如过 2 小时后再散步 20 分钟，则减肥效果尤佳。切勿饭后立即散步。

日记：

生活中的最佳保健时间（二）

最佳睡眠时间 午睡最好从午后1时开始，这时人体感觉自然下降，很容易入睡；晚上睡眠，以10~11时上床为佳，因为深睡时间一般在夜里12时至凌晨3时，这时人的体温、呼吸、脉搏及全身状态都进入深睡眠状态。

最佳刷牙时间 早、晚刷牙固然重要，但最佳时间是在每次进食后3分钟之内。因为饭后3分钟，口腔内的细菌开始分解食物残渣的酸性物质，腐蚀溶解牙釉质。

最佳开窗时间 每天上午9时至11时，下午2~4时，这两个时间段气温高，且逆流现象已消失，大气层底部的有害气体也逐渐散去，所以以上两时间段开窗带来的通气效果最佳。

最佳吃水果时间 人们常以为饭后吃水果最佳，其实，饭前一小时吃水果最为有益。因为水果属生食，吃生食后再进熟食，体内就不会产生白细胞增高等反应，还有利于保护人体免疫系统，从而增强防病抗癌之能力。饭后吃水果则无此保护作用。此外，饮食之后吃水果，所含果糖不能及时进入肠道，以致在胃中发酵，产生有机酸，易引起腹胀、腹泻。

日记：

心理健康与心理咨询

心理健康越来越引起人们的重视，人人都希望自己在拥有一个好身体的同时又拥有愉快的心情、稳定的情绪、健康的意志和协调的行为。心理健康的标准一般为：①有足够的自我安全感；②能充分了解自己，对自己的能力做出适当估价；③生活理想切合实际；④不脱离周围现实环境；⑤能保持人格的完整与和谐；⑥善于从经验中学习；⑦能保持良好的人际关系；⑧能适度地发泄和控制情绪；⑨在符合集体要求、不妨碍他人的前提下，能有限度地发挥个性；⑩在不违背社会规范前提下，能恰当地满足个人的基本要求。

现代社会的发展，给人们带来了越来越多的问题和压力，这给人们自身的心理健康水平提出了更高的要求，要求人们能很好地、不断地调整自己，维持良好的生存状态，适应人群和社会。心理咨询正是一门帮助人的学科，它是在咨询者和被咨询者良好的互助关系中，用言语或非言语交流方式及其技巧来改变求助者的某些认识、情感和行为，帮助他们平缓情绪，消除痛苦、压抑、焦虑、苦恼等负面情绪，矫正不良行为，学习新的适应模式，促进心理的健康和成熟。当你有了各种心理问题时，可求助于心理咨询部门。

日记：

健康箴言

少肉多菜 食肉过多易患肠癌，肉类中的氨基酸对人体有副作用。食肉还会导致脂肪过多、血管栓塞等疾病。

少盐多醋 用盐过多容易患脑卒中（中风）、肾病等。一般饮食应以清淡为宜。此外，每天喝一二两米醋，于肠胃有益，还可增加皮肤光泽。

少衣多浴 冬天不要穿的太暖和，最好是衣着保暖便可。但要常洗澡，除去掉肌肤间的污垢外，最主要的是使皮肤得到适当的按摩，血脉流畅，延缓衰老。

少欲多施 欲是人的奢望与要求。应将所欲改为施与，把要求他人满足自己变成满足他人。

少枕多眠 样样事都忧心忡忡，但又不能使事有所改变，倒不如养足精神，明天好好做事。

少愤多笑 “喜乐乃医人良药”，愤怒使人减寿，令人心理不平衡，甚至混乱。唯笑，可以排忧解难。

日记：