

生活篇 疾病篇

生活篇 疾病篇

主审 杨克夷

中老年生活与保健

51.7
3

鲁新登字 12 号

中老年生活与保健

主 编：张清华 张玉云 曲玉洁

主 审：杨克夷

山东友谊出版社出版发行

（济南经九路胜利大街）

济南市中印刷五厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 110 千字

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5,000

ISBN7-80551-618-9

2·226 定价：4.00 元

《中老年生活与保健》

编 委

主 编 张清华 张玉云 曲玉洁

主 审 杨克夷

编 委 (按姓氏笔划排列)

方元芬 曲玉洁 刘淑贤

刘遂群 张玉云 张清华

赵永才 谢广顺

前 言

人人享有卫生保健是我们探讨卫生服务问题、制订卫生政策和卫生发展战略必须遵循的准则，也是评价深化卫生体制改革成败的重要标准。

综合性卫生保健是融医疗、预防、康复、运动、体疗、心理、饮食起居、生活环境等为一体，以自我保健方式为主的增强体质、预防疾病、延年益寿的综合措施。合理的养生之道、科学的保健方法是通向健康长寿的有效途径。

我们编写这本《中老年生活与保健》，旨在指导广大中老年人广泛开展综合性卫生保健活动，普及医疗保健知识，促进广大中老年人健身壮体，对提高自我保健能力和健康水平，颐养天年会有较大帮助。

由于编写时间仓促，水平有限，难免有不足之处，请广大读者批评指正。

编 者

1994 年 1 月

目 录

上篇 生活篇

1. 什么叫人的寿命? (1)
2. 影响寿命的因素有哪些? (1)
3. 中老年人的年龄是怎样划分的? (2)
4. 中年期总的特点是什么? (2)
5. 老年期总的特点是什么? (2)
6. 如何保持身体健康? (3)
7. 中年人自我保健包括哪些内容? (3)
8. 年过 40 男性的几少几多? (4)
9. 您知道老年人应如何保健吗? (4)
10. 为什么说常乐寿自高? (5)
11. 为什么说 50~59 岁是衰老危险区? (5)
12. 老年人的生活原则是什么? (6)
13. 长寿与生活规律有关吗? (6)
14. 为什么老人生活宜“四慢”? (6)
15. 什么叫合理营养? (7)
16. 长寿与饮食习惯有关吗? (7)
17. 你知道我国民间食疗歌吗? (8)
18. 怎样合理安排中老年人的饮食? (9)

19. 中老年人饮食保健的原则是什么? (9)
20. 中年人的营养应注意什么? (10)
21. 老年人的营养应注意什么? (11)
22. 为什么中年人适当进补? (12)
23. 为什么老年人适当饮水? (12)
24. 为什么长期饱食会缩短寿命? (13)
25. 老年人应重视钙的补充? (13)
26. 中老年人怎样饮酒? (13)
27. 为什么饮茶有益健康? (14)
28. 饮食卫生的起码标准是什么? (15)
29. 吸烟能引起哪些疾病? (15)
30. 为什么说凉开水也能治病? (15)
31. 为什么喝水忌暴饮? (16)
32. 为什么温开水有镇静作用? (16)
33. 为什么牛奶、豆浆不宜在保温瓶里久存? (16)
34. 为什么高胆固醇者不必绝对忌食含脂肪食物? ... (17)
35. “老来瘦”好吗? (17)
36. 为什么营养缺乏也会导致肥胖? (18)
37. 为什么常吃鱼可预防血栓? (18)
38. 哪些人不宜喝鸡汤? (19)
39. 生活中自有抗癌物吗? (19)
40. 鸡汤、肉汤、鱼汤是最补人的吗? (19)
41. 哪些食物能预防癌肿? (20)
42. “大蒜葆青春”这种说法对吗? (20)
43. 硬水损害健康吗? (21)
44. 饭后为什么不宜饮浓茶? (21)

45. 为什么说过量饮酒有害？	(21)
46. 为什么浓茶不解酒？	(22)
47. 哪些饮食可以解酒？	(22)
48. 为什么不宜用饮料代替白开水？	(22)
49. 鸡蛋为什么不能生吃？	(23)
50. 为什么不能吃烧焦的鱼肉？	(23)
51. 为什么发芽的马铃薯不可吃？	(23)
52. 食物中有那些致癌物质？	(24)
53. 为什么“米猪肉”不能吃？	(24)
54. 为什么说大豆是“肉中之王”？	(24)
55. 为什么说白薯是长寿食品？	(25)
56. 为什么说铁比胆固醇更危险？	(26)
57. 为什么说音乐能增进健康？	(26)
58. 青丝何以成白发？	(27)
59. 怎样才能睡好？	(27)
60. 为什么说睡前洗脚，胜吃补药？	(28)
61. 为什么午睡不宜过久？	(28)
62. 睡觉采取什么姿势好？	(28)
63. 真能“高枕无忧”吗？	(29)
64. 床铺与身体健康有关系吗？	(29)
65. 为什么不可蒙头睡觉？	(29)
66. 为什么打鼾有损健康？	(30)
67. 伏案工作者如何保健？	(30)
68. 怎样才能消除疲倦？	(30)
69. 为什么刷牙要注意漱口？	(31)
70. 为什么说脑越用越灵？	(31)

71. 为什么说常梳头是健脑良方？	(32)
72. 什么样的生活环境有利于中老年人健康长寿？ ...	(32)
73. 怎样安排环境中的颜色呢？	(34)
74. 为什么说颜色能治病？	(34)
75. 人到中年如何防猝死？	(35)
76. 性功能与年龄有什么关系？	(35)
77. 老年人性生活会影响长寿吗？	(36)
78. 老年常见病患者可以保持性生活吗？	(36)
79. 怎样的冠心病可过性生活？	(37)
80. 绝经后妇女的性生活要注意什么？	(38)
81. 绝经期女子性欲减退怎么办？	(39)
82. 女子偏瘫后能否过性生活？	(39)
83. 你会站、坐、卧、动吗？	(40)
84. 为什么说夫妻恩爱可长寿？	(41)
85. 为什么要警惕突然“老来瘦”？	(41)
86. 怎样使您口中留清香？	(42)
87. 老年妇女体形与死亡率有关吗？	(42)
88. 为什么要进行保健查体？	(43)
89. 保健查体有哪些内容？	(43)
90. 保健查体应注意什么？	(44)
91. 为什么说“生命在于运动”？	(44)
92. 中老年人进行体育锻炼要注意什么？	(45)
93. 为什么散步对人体有好处？	(46)
94. 散步有几种方法？	(46)
95. 跑步有什么好处？	(46)
96. 为什么饭后不宜做剧烈运动？	(47)

97. 为什么钓鱼有益人体健康?	(47)
98. 为什么清晨锻炼先饮水?	(48)
99. 爬山有什么好处?	(48)
100. 跳舞有益健康吗?	(48)
101. 冷水锻炼有什么好处?	(49)
102. 空气浴的作用和方法是什么?	(49)
103. 日光浴的作用是什么?	(49)
104. 为什么头要常洗理?	(50)
105. 为什么面部要常摩擦?	(50)
106. 怎样做好老年人的牙齿保健?	(50)
107. 脑垂体刺激的方法是什么?	(51)
108. 怎样做甲状腺摩擦?	(51)
109. 梳胸、摩腹有什么好处?	(51)
110. 什么是肾脏摩擦法?	(52)
111. 什么是提肛法?	(52)
112. 按摩睾丸有什么好处?	(52)
113. 什么是肢体摇展法?	(52)
114. 怎样做足心按摩?	(53)
115. 打太极拳的“十忌”是什么?	(53)
116. 为什么说足浴是保健良方?	(53)
117. 为什么肥胖者不宜跑步?	(54)
118. 为什么说中年妇女最好不要减肥?	(54)
119. 为什么睡前运动有益健康?	(54)
120. 你知道健康长寿的耳功吗?	(55)
121. 老年人常用的健身法有哪些?	(55)
122. 中老年人的优势有哪些?	(55)

123. 中年人的心理特点有哪些?	(56)
124. 影响中年人心理健康的因素有哪些?	(56)
125. 老年人的心理特点有哪些?	(57)
126. 如何带病延年?	(58)
127. 花香疗病	(58)
128. 乐观使您长寿	(59)
129. 中年人怎样保持智力?	(59)
130. 控制情绪丰富生活顺利度过更年期	(60)
131. 何妨长吁短叹	(61)
132. 记忆力陡降不可忽视	(61)
133. 记忆力下降是如何分类的?	(62)
134. 如何顺利度过离退休关?	(62)
135. 安度晚年有哪“四忌”?	(63)
136. “笑一笑, 十年少”	(64)
137. 为什么“继续学习”可以延缓衰老?	(65)
138. 为什么适度紧张有益健康?	(66)
139. 中年人怎样注意克服“恐老症”?	(66)
140. 冠心病人的心态与预后	(67)

下篇 疾病篇

141. 为什么“无疾而终”不多见?	(68)
142. 为什么要警惕无痛性心肌梗塞?	(68)
143. 怎样判断无痛性心肌梗塞?	(69)
144. 怎样防止急性心肌梗塞?	(69)
145. 心肌梗塞的前驱表现有哪些?	(70)
146. 怎样预防心脏停搏?	(71)

147. 怎样预防第二次心肌梗塞?	(71)
148. 安装心脏起搏器之后应注意什么?	(72)
149. 为什么常有人在夜里发生心绞痛?	(73)
150. 冠心病的预防从何处着手?	(73)
151. 怎样预防脑溢血?	(74)
152. 老年人血栓病知多少?	(75)
153. 得了脑梗塞后遗症怎么办?	(75)
154. 怎样预防脑血管病?	(76)
155. 发生脑血管意外如何处理?	(76)
156. 怎样防治老年人的隐症——溺尿?	(77)
157. 为什么人到老年夜里尿多?	(78)
158. 什么叫“更年期”?	(78)
159. 怎样顺利度过更年期?	(79)
160. 支气管哮喘发作时如何治疗?	(80)
161. 大咯血怎么办?	(80)
162. 怎样抢救猝死病人?	(81)
163. 腹腔外的病也会引起腹痛吗?	(81)
164. 糖尿病有哪些早期信号?	(82)
165. 你知道糖尿病的蛛丝马迹吗?	(83)
166. 糖尿病患者少喝水好吗?	(83)
167. 出现哪些症状要警惕糖尿病?	(84)
168. 糖尿病患者怎样进食?	(85)
169. 怎样预防老年人食道异物?	(85)
170. 老年人为什么容易塞牙?	(86)
171. 怎样做好老年人的牙齿保健?	(86)
172. 哪些病人不宜拔牙?	(87)

173. 牙疼为什么会出现脸肿?	(87)
174. 中年人为什么容易患胆石症?	(88)
175. 家里有肝炎病人怎样消毒?	(88)
176. 为什么人到中年要防胖?	(89)
177. 宫颈糜烂是否能变为宫颈癌?	(89)
178. 阴道细胞学巴氏定级有什么意义?	(90)
179. 宫颈癌的临床表现及预防?	(90)
180. 卵巢肿瘤的并发症及预防?	(91)
181. 滴虫性阴道炎临床表现及治疗?	(92)
182. 异常阴道流血见于哪些疾病?	(93)
183. “鬼剃头”是怎么回事?	(93)
184. 什么是玫瑰糠疹?	(94)
185. 为什么神经性皮炎的治疗必须心身同治?	(94)
186. 疥疮是怎样传染的?	(95)
187. “老年斑”是怎么回事?	(95)
188. 老年性血管瘤是一种什么病?	(96)
189. 老年性皮肤瘙痒是怎么回事?	(96)
190. 红鼻头是喝酒引起的吗?	(96)
191. 白癜风能治好吗?	(97)
192. 老年疣和扁平疣有什么不同? 怎样治疗?	(98)
193. 荨麻疹是怎样发生的?	(99)
194. 哪些食物容易引起荨麻疹?	(99)
195. 药疹有哪些形态?	(100)
196. 缠腰龙是怎样得的?	(101)
197. 有哪些原因和诱因可引起银屑病?	(101)
198. 如何预防银屑病复发?	(102)

199.	什么是性传播疾病？	(102)
200.	怎样预防性病？	(102)
201.	健康男性出现哪些异常情况应警惕患有性传播 疾病？	(103)
202.	健康女性出现哪些异常情况应警惕患有性传播 疾病？	(103)
203.	性病接触者要作药物预防吗？	(104)
204.	淋病是怎样得的？	(104)
205.	怎样预防淋病？	(105)
206.	家庭治疗淋病应注意什么？	(105)
207.	尖锐湿疣是怎么得来的？	(106)
208.	癌症有哪些早期信号？	(106)
209.	得了癌症怎么办？	(107)
210.	癌症病人要忌口吗？	(108)
211.	癌症病人应当避免哪些事情？	(108)
212.	癌症病人能不能喝茶水？	(108)
213.	癌症病人要养成怎样的饮食习惯？	(108)
214.	类风湿病有什么特点？	(109)
215.	胆结石分哪几种？	(110)
216.	泌尿系为什么会出现结石？如何预防？	(110)
217.	患了痔疮后应注意什么？	(110)
218.	前列腺炎有哪些症状？	(111)
219.	什么叫颈椎病？常用的治疗方法有哪些？	(111)
220.	颈椎病患者应注意哪些问题？	(112)
221.	什么是骨质疏松症？	(112)
222.	人体“疝气”知多少？	(112)

223. 急性腹痛都是外科病吗? (113)
224. 怎样知道得了胆石症? (113)
225. 体外碎石治疗后怎样排石? (113)
226. 需要多长时间能够排净碎石? (114)
227. 腹股沟疝病人术后怎样护理? (114)
228. 为什么老年人较小孩易发生骨折? (114)
229. 为什么术后要早期活动? (115)
230. 外科手术后为什么可发生尿潴留? 如何预防和处
理? (115)
231. 家庭药箱应配备些什么? (116)
232. 家庭常备药物应注意什么? (117)
233. 怎样合理使用保健药盒? (117)
234. 用磺胺类药物应注意些什么? (118)
235. 四环素族抗菌素不能和哪些药合用? (119)
236. 链霉素类抗菌素能致耳聋吗? (119)
237. 碘酒和红汞为什么不能同时应用? (120)
238. 吃药后尿变色是怎么回事? (120)
239. 吃药为什么不能用茶水送服? (121)
240. 打针比吃药好吗? (121)
241. 贵药就是好药吗? (122)
242. 服人参有益无害吗? (122)
243. 为什么要合理选用滋补药? (122)
244. 煎煮中药要注意什么? (123)
245. 吃中药有副作用吗? (123)
246. “感冒发烧, 阿期匹林一包”对吗? (124)
247. 感冒发烧可用哪些药? (125)

248. 阿斯匹林有什么新用途?	(125)
249. 长期服阿斯匹林有害吗?	(126)
250. 为什么说“丙球”的作用有限?	(126)
251. 为什么“祖传秘方”不可轻信?	(127)
252. 为什么最好不要躺着服药?	(128)
253. 为什么不要滥用止痛药?	(128)
254. 哪些药不宜用热水服?	(129)
255. 为什么不能滥用喘息定?	(129)
256. 甲氟咪胍什么时候服用效果最好?	(129)
257. 为什么胰岛素最好使用喷射法?	(130)
258. 久服维生素E有什么隐患?	(130)
259. 老人失眠怎样选用安眠药?	(130)
260. 外出一般需带哪些药?	(131)
261. 不要滥用高锰酸钾?	(132)
262. 吃错药有什么应急措施?	(132)
263. 为什么说蛇胆川贝液并非万能止咳药?	(133)
264. 哪些药物不宜骤然停服?	(134)
265. 老年高血压的特点及用药有什么选择?	(135)
266. 怎样合理使用口服降糖药?	(137)
267. 你知道维生素的新用途吗?	(137)
268. 什么叫体外反搏?	(138)
269. 哪些疾病适合做体外反搏治疗?	(139)
270. 什么是B型超声诊断仪?	(140)
271. 经颅多普勒超声诊断脑血管疾病有哪些适应征?	(140)
272. 超声诊断乳腺疾病有哪些适应征?	(140)

273. 超声诊断心脏疾病有哪些适应征?	(141)
274. 胆道超声检查前应做哪些准备?	(141)
275. 超声检查肾脏疾病有哪些适应征?	(141)
276. 超声检查膀胱疾病有哪些适应征?	(142)
277. 超声检查妇科疾病有哪些适应征?	(142)
278. 产科超声检查有哪些适应征?	(143)
279. 产科超声检查前有哪些准备?	(143)
280. 检查膀胱、子宫、前列腺时为什么需憋尿? ...	(144)
281. X线检查会伤害身体吗?	(144)
282. X线透视和拍片检查优缺点是什么?	(145)
283. 病人胸透时以什么姿势好?	(145)
284. 胸部摄片时病人要注意什么?	(146)
285. 怎样配合医生做纤维胃镜检查?	(146)
286. 为什么射频能治疗前列腺肥大?	(147)
287. 用射频治疗前列腺肥大应注意什么?	(148)
288. 超短波有什么医疗作用?	(148)
289. CT检查是怎么回事?	(148)

上篇 生活篇

1. 什么叫人的寿命？

人的寿命，是指人的生命活动的全过程所经历的时间。也就是说，是人类从出生到死亡的时间。根据科学家研究认为，人的正常寿命应当是 140~150 岁，由于受生物的，心理的和社会的种种因素的不良影响，绝大多数人都未达到正常的寿命而早亡。

2. 影响寿命的因素有哪些？

影响寿命的因素主要有：（1）生物因素。主要指人的衣食住行与生理功能相适应，环境整洁，生活规律，劳逸结合，睡眠充足，合理膳食，定时定量，经常运动，锻炼身体，常饮茶，少饮酒，不吸烟，节制性欲，避免房劳，保持二便通畅等。（2）心理因素。指人的内心世界自控状态，善于适应外界环境、遇事制怒，情绪乐观和自信，有浓厚的工作学习情趣，与人和睦相处，遇事镇定自若，防止或克服心理冲突，消除心理压力，克服不良个性，适应人际关系，注意心理保健，预防心理老化等。（3）社会因素。指社会环境和社会关系和谐状态，优越的社会制度，安适的社会环境，良好的社