

老年生活

400 问 主 编 唐 颖 琳



400



400!

400?

400?

7

老年生活 400 问

主编 康锁彬

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 10.5 印张 225000 字 1996 年 3 月第 1 版

1996 年 3 月第 1 次印刷 印数:1—10000 定价:10.00 元

ISBN 7-5375-1466-6/R · 284

• 前 言 •

老年人口的增长是世界性问题。同世界上那些已进入老年型的国家相比，我国老龄化的特点是，来得晚，发展快，绝对数量大。人口老化是个动态概念，它是出生率下降、平均寿命延长、老年人口占总人口的比重上升过程的反映，这是社会发展的必然结果，是人类社会经济、政治、思想、文化、科学技术进步的综合表现。

在我国，不论是农村，还是城市，花甲老人、古稀老人，已成为普遍现象。这与社会的发展，人们生活水平的不断提高，医疗保健条件的不断完善，文化体育活动的日益丰富，人们精神状态的日益舒畅，都有着非常密切的关

系。古往今来，人之生、老、病、衰、寿、夭是生命活动的全过程，老年是人生过程中的最后阶段。然而，谁都希望有一个健康的体魄。老年人的生理机能、心理状态、工作生活等区别于青年人，特别是心理变化，直接影响着身体健康。那么，怎样才能使老年人心情舒畅、精神愉快、健康无病、延年益寿呢？对素体健康的老人，应起居有常，活动有节，量力而行；体质较差的老人，应消除顾虑，坚持锻炼，动静结合；自疑怕病的老人，应排除疑惧，有病治病，无病预防；久病卧床的老人，应树立信心，积极治疗，促使康复。

随着高科技领域的不断拓展，防病保健、诊治方法也日新月异，前景看好。基于此，我们从健身养生、防病治病、起居饮食、运动锻炼、心理卫生等方面，编写了这本《老年生活400问》。在编撰过程中，力求在内容上有普及性、知识性、趣味性、实用性；在文字上精练准确、简明生动、通俗易懂。愿本书成为老年人手中必读之物。

由于本书内容广泛，编写时间仓促，学术水平有限，书中难免有失当之处，望广大读者批评指正。

编 者

1995年1月

• 目 录 •

1. 人生何时为老年 (1)
2. 老年和衰老是不是同义词 (1)
3. 什么是老龄问题 (2)
4. 怎样看待老龄问题 (2)
5. 人为什么会衰老 (3)
6. 人类衰老的征象有哪些 (4)
7. 人的自然寿命究竟有多长 (6)
8. 人的寿命为什么有千差万别 (6)
9. 为什么女性寿命比男性长 (7)
10. 寿命长短有家族性吗 (8)
11. 寿命与婚姻有什么关系 (8)
12. 长寿与血型有关吗 (9)
13. 体弱多病的老人能长寿吗 (10)
14. 哪些药物有抗衰老作用 (11)
15. 哪些中药有抗衰老作用 (11)
16. 老年人神经系统有什么生理变化 (12)
17. 为什么老年人记忆力会减退 (13)

18. 如何防止老年人记忆力减退 (13)
19. 老年人为什么容易发生中风 (14)
20. 怎样预防中风 (15)
21. 老年人中风有哪些预兆 (16)
22. 怎样预防药物性脑中风 (17)
23. 脑出血有哪些表现 ... (18)
24. 脑出血时应如何处理 (19)
25. 脑梗塞有哪些表现 ... (20)
26. 脑梗塞后遗症应如何处理 (21)
27. 为什么老年人的手会发抖 (21)
28. 何谓震颤麻痹 (23)
29. 老年人失眠怎么办 ... (24)
30. 何谓老年性痴呆 (24)
31. 如何防治老年性痴呆 (25)
32. 何谓老年性眩晕 (26)
33. 何谓美尼尔氏病 (27)
34. 哪种情况需做 CT 检查 (28)
35. 老年人呼吸道感染的特点是什么 (29)
36. 如何防治老年人上呼吸道感染 (30)
37. 慢性支气管炎发生的原因有哪些 (30)
38. 如何防治慢性支气管炎急性发作 (31)
39. 为什么老慢支多在冬季加重 (32)
40. 为什么老慢支应冬病夏治 (33)
41. 如何防治老年人肺气肿 (34)
42. 如何防治老年人哮喘 (35)
43. 如何防治肺心病 (36)
44. 如何防治老年肺炎 ... (36)
45. 老年人肺结核有什么特点 (37)
46. 老年人痰中带血的原因有哪些 (39)
47. 痰吐不出来怎么办 ... (39)
48. 老年人心血管系统的特点是什么 (40)
49. 怎样预防冠心病 (41)
50. 冠心病心绞痛有哪些特殊表现 (42)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 51. 心绞痛发作时怎
么办 (43) | 65. 如何防治老年人低
血压 (53) |
| 52. 冠心病患者怎样使
用保健盒 (43) | 66. 何谓体位性低血压 ... (53) |
| 53. 硝酸甘油能长期服
用吗 (44) | 67. 何谓排尿性低血压 ... (54) |
| 54. 急性心肌梗塞的典
型症状是什么 (45) | 68. 如何预防老年人
动脉粥样硬化 (55) |
| 55. 心肌梗塞发作有哪
些不典型症状 (45) | 69. 如何预防高脂血症 ... (56) |
| 56. 发生急性心肌梗塞
时怎样处理 (46) | 70. 心跳快慢与寿命有
什么关系 (56) |
| 57. 如何预防急性心肌
梗塞 (47) | 71. 什么叫心律失常 (57) |
| 58. 患过心肌梗塞的老
人应注意什么 (48) | 72. 发现心律失常怎
么办 (58) |
| 59. 老年人查心电图有
什么意义 (48) | 73. 如何预防老年人心
律失常 (58) |
| 60. 怎样测血压 (49) | 74. 如何使用心脏起
搏器 (59) |
| 61. 老年人正常血压是
多少 (50) | 75. 心脏病患者服用洋
地黄应注意什么 (60) |
| 62. 什么是老年高血
压病 (50) | 76. 老年人消化系统有
什么病理特点 (60) |
| 63. 高血压病人应注意
什么 (51) | 77. 老年人食欲减退怎
么办 (61) |
| 64. 哪几类药物容易引
起血压升高 (52) | 78. 老年人恶心呕吐的
原因有哪些 (62) |
| | 79. 老年人呕血怎么办 ... (63) |
| | 80. 老年人溃疡病有什
么特点 (64) |

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 81. 老年人如何防治溃
疡病 (65) | 需做内窥镜检查 (77) |
| 82. 萎缩性胃炎能否
癌变 (66) | 96. 老年人内分泌系统
有什么特点 (77) |
| 83. 为什么老年人容易
便秘 (67) | 97. 老年人糖尿病有什
么特点 (78) |
| 84. 如何防治老年性
便秘 (67) | 98. 如何防治糖尿病 (79) |
| 85. 如何防治老年人
腹泻 (68) | 99. 糖尿病有哪些并
发症 (80) |
| 86. 如何防治老年人结
肠功能紊乱 (69) | 100. 糖尿病患者怎样自
查尿糖 (81) |
| 87. 老年人便血的原因
有哪些 (70) | 101. 糖尿病患者如何控
制饮食 (82) |
| 88. 如何防治痔疮 (70) | 102. 糖尿病患者一定要
注射胰岛素吗 (83) |
| 89. 老年人如何保护
肝脏 (71) | 103. 糖尿病下肢坏疽
如何治疗 (84) |
| 90. 如何防治脂肪肝 (72) | 104. 糖尿病患者能不能
吃水果 (85) |
| 91. 如何防治老年人
肝炎 (73) | 105. 何谓老年性贫血 ... (86) |
| 92. 老年人肝硬化应如
何调护 (74) | 106. 如何防治老年性
贫血 (87) |
| 93. 如何防治老年人胆
囊炎 (75) | 107. 老年人甲状腺机能
亢进如何治疗 (88) |
| 94. 如何防治老年人胰
腺炎 (76) | 108. 老年人甲状腺机能
低下如何治疗 (89) |
| 95. 老年人在什么情况
下 | 109. 如何防治痛风 (90) |
| | 110. 老年人如何减肥 ... (91) |

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 111. 老年男性乳腺增生
怎么办 (91) | 125. 如何防治慢性前
列腺炎 (101) |
| 112. 老年人泌尿生殖系
统有什么特点 (92) | 126. 老年人夜尿多怎
么办 (102) |
| 113. 什么是更年期 (93) | 127. 如何防治泌尿系
感染 (103) |
| 114. 男性也有更年
期吗 (93) | 128. 为什么老年人容易
发生骨折 (104) |
| 115. 何谓女性更年期
综合征 (94) | 129. 老年人怎样预防
骨折 (105) |
| 116. 更年期综合征应与
哪些疾病相鉴别 ... (95) | 130. 阴雨天老年人为什么容易
浑身酸痛 ... (105) |
| 117. 女性应怎样度过
更年期 (96) | 131. 老年人关节痛怎么
办 (106) |
| 118. 绝经后出血怎么
办 (97) | 132. 老年人为什么常
有腰腿痛 (106) |
| 119. 老年人血尿有哪
些原因 (98) | 133. 老年人跟骨骨质
增生怎么办 (107) |
| 120. 如何防治老年人
尿失禁 (98) | 134. 如何防治老年性
肩周炎 (108) |
| 121. 老年人排尿困难
怎么办 (99) | 135. 如何防治腰肌劳
损 (109) |
| 122. 什么是前列腺肥
大 (100) | 136. 如何预防骨质疏
松症 (110) |
| 123. 前列腺肥大有哪
些表现 (100) | 137. 如何防治骨质增
生 (111) |
| 124. 如何防治老年人前
列腺肥大 (101) | 138. 如何防治颈椎病 ... (112) |

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 139. 怎样做颈椎保健操 (112) | 155. 怎样延缓老花眼的发展 (124) |
| 140. 老年人口腔有哪些生理特点 (113) | 156. 突然摘掉老花镜是不是好事 (126) |
| 141. 老年人如何防治龋齿 (114) | 157. 老年人为什么会听力减退 (126) |
| 142. 怎样正确刷牙 (115) | 158. 如何预防老年性耳聋 (127) |
| 143. 怎样选择牙刷、牙膏 (115) | 159. 哪些老年人需要配戴助听器 (128) |
| 144. 怎样使用和保护假牙 (116) | 160. 怎样选择和使用助听器 (129) |
| 145. 老年人常患哪些口腔疾病 (117) | 161. 老年人鼻出血怎么办 (130) |
| 146. 高血压和冠心病患者能拔牙吗 (118) | 162. 老年人皮肤有什么特点 (131) |
| 147. 高血压和冠心病患者拔牙应注意什么 ... (118) | 163. 老年人如何保护皮肤 (132) |
| 148. 什么是口腔粘膜白斑 (119) | 164. 如何防治老年人皮肤瘙痒 (132) |
| 149. 如何防治嗓音病 ... (120) | 165. 如何防治老年人手足干裂 (133) |
| 150. 如何防治老年性白内障 (120) | 166. 老年人头发为什么会变白 (133) |
| 151. 如何防治青光眼 ... (122) | 167. 怎样保养头发 (134) |
| 152. 什么是老花眼 (123) | 168. 癌瘤与年龄有什么关系 (135) |
| 153. 配戴老花镜要不要验光 (123) | |
| 154. 老花镜有哪三种 ... (124) | |

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 169. 为什么癌症也可
以从口而入 (136) | 治疗 (147) |
| 170. 怎样预防癌从口
入 (137) | 184. 放化疗病人如何
调理饮食 (148) |
| 171. 多吃盐腌食物容
易得癌吗 (138) | 185. 民间偏方能治疗
癌症吗 (148) |
| 172. 生气容易得癌症
吗 (139) | 186. 癌症病人需要忌
口吗 (150) |
| 173. 什么是癌前病变 ... (139) | 187. 老年人居室怎样
布置 (150) |
| 174. 老年人怎样做防
癌自我检查 (140) | 188. 老年人怎样选购
家具 (151) |
| 175. 得了癌症怎么办 ... (141) | 189. 老年人怎样安排
饮食起居 (153) |
| 176. 怎样早期诊断大
肠癌 (142) | 190. 早睡早起对老年人
健康有何好处 (153) |
| 177. 怎样早期发现肝
癌 (142) | 191. 老年人怎样才能有
良好的睡眠 (154) |
| 178. 怎样早期诊断胃
癌 (143) | 192. 老年人睡眠越多越
好吗 (155) |
| 179. 老年人肺癌有什
么表现 (143) | 193. 午睡会影响夜间睡
眠吗 (155) |
| 180. 怎样早期发现乳
腺癌 (144) | 194. 选择哪种睡眠姿势
最好 (156) |
| 181. 怎样早期发现膀
胱癌 (145) | 195. 选择什么样的枕头
有益健康 (157) |
| 182. 颅内肿瘤早期有
什么症状 (146) | 196. 怎样选择药枕保
健 (157) |
| 183. 老年人癌瘤如何 | |

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 197. 老年人选择什么样
的床铺最好 (158) | 袜 (169) |
| 198. 老年人怎样使用安
眠药 (159) | 212. 老年人怎样选择帽
子 (170) |
| 199. 老年人常洗澡好
吗 (159) | 213. 老年人为什么要常
修剪指(趾)甲 ... (170) |
| 200. 老年人洗澡时应注意
什么 (160) | 214. 春季养生应注意
什么 (171) |
| 201. 染发对身体有害
吗 (161) | 215. 夏季养生应注意
什么 (171) |
| 202. 怎样染发 (161) | 216. 秋季养生应注意
什么 (173) |
| 203. 为什么说“人老腿
先老” (163) | 217. 冬季养生应注意
什么 (173) |
| 204. 怎样防止“腿先老”... (163) | 218. 什么是“养生十六
宜” (174) |
| 205. 为什么说“有钱难
买老来瘦” (164) | 219. 老年人怎样选择
手杖 (176) |
| 206. “老来瘦”都是好现
象吗 (165) | 220. 为什么说“玩物”
可延寿 (177) |
| 207. 老年人爱打哈欠是
病态吗 (166) | 221. 喂养玩赏动物有益
于健康吗 (178) |
| 208. 为什么勤用脑可
延缓衰老 (167) | 222. 为什么不宜养猫 ... (179) |
| 209. 老年人的内衣为什
么要勤洗勤换 (167) | 223. 居室养花有何利
弊 (180) |
| 210. 老年人怎样选择衣
着 (168) | 224. 家庭里适宜养什
么花 (181) |
| 211. 老年人怎样选择鞋 | 225. 为什么老年人看电 |

- 视时间不宜太长 … (181)
226. 老年人打麻将的利
与弊 …………… (182)
227. 老年人睡前做哪些
准备 …………… (183)
228. 为什么老年人容易
在夜间发生意外 … (184)
229. 老年人乘火车应注
意什么 …………… (185)
230. 老年人旅游时怎样
注意卫生保健 …… (186)
231. 旅游时应备哪些常
用药品 …………… (187)
232. 老年人用药应注意
什么 …………… (188)
233. 如何合理应用滋补
药 …………… (189)
234. 能长期服用阿斯匹
林吗 …………… (190)
235. 哪些老人慎服心痛
定 …………… (191)
236. 为什么说运动可
防病 …………… (191)
237. 老年人适于哪些体
育锻炼 …………… (192)
238. 老年人进行锻炼时
应注意什么 …… (193)
239. 户外锻炼选择什么样
的气候条件 …… (194)
240. 为什么跑步对老年
人健康有益 …… (194)
241. 老年人怎样进行健
身跑 …………… (195)
242. 为什么说散步更适
合于老年人 …… (196)
243. 为什么说体力劳动不
能代替体育锻炼 … (196)
244. 为什么脑力劳动者更
应进行体育锻炼 … (197)
245. 如何自我监测运动
量 …………… (197)
246. 气功能治哪些病 … (198)
247. 老年人练气功应注
意什么 …………… (198)
248. 练气功可以长寿
吗 …………… (199)
249. 日光浴有什么好
处 …………… (200)
250. 老年人怎样做日
光浴 …………… (201)
251. 空气浴有什么作
用 …………… (201)
252. 老年人怎样做空
气浴 …………… (202)

- | | | | |
|---------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 253. 冷水浴有什么作用 | (202) | 运动 | (210) |
| 254. 老年人怎样做冷水浴 | (203) | 267. 肥胖老人怎样运动 | (211) |
| 255. 为什么练太极拳有助于健康长寿 | (203) | 268. 老年病包括哪些疾病 | (211) |
| 256. 游泳对老年人身体有何好处 | (204) | 269. 怎样防治老年病 ... | (212) |
| 257. 老年人游泳应注意什么 | (204) | 270. 为什么老年人要定期健康检查 | (212) |
| 258. 老年人怎样做自我按摩 | (205) | 271. 老年人定期检查哪些项目 | (213) |
| 259. 老年人夏季锻炼应注意什么 | (206) | 272. 什么是营养、营养素 | (214) |
| 260. 老年人冬季锻炼应注意什么 | (207) | 273. 老年人每天应摄取多少热量 | (214) |
| 261. 冠心病患者可以运动吗 | (208) | 274. 老年人如何做到合理营养 | (215) |
| 262. 偏瘫患者怎样运动 | (208) | 275. 怎样摄取足够的蛋白质 | (216) |
| 263. 颈椎病患者怎样运动 | (209) | 276. 怎样选择合适的脂肪食物 | (217) |
| 264. 糖尿病患者怎样运动 | (209) | 277. 为什么老年人应避免高脂肪饮食 | (217) |
| 265. 糖尿病患者运动时应注意什么 | (210) | 278. 进食胆固醇与血清胆固醇升高有关系吗 ... | (218) |
| 266. 肺气肿患者怎样 | | 279. 老年人能吃蛋黄吗 | (219) |
| | | 280. 糖类与人体健康有 | |

- 什么关系 (219)
281. 纤维素对老年人有什么好处 (220)
282. 老年人为什么需要适当补充维生素 ... (221)
283. 哪些老年人需要补充维生素 A (222)
284. 哪些食物富含维生素 A (222)
285. 老年人为什么应该多吃胡萝卜 (223)
286. 哪些老年人需要补充维生素 B₁ (224)
287. 怎样从食物中补充维生素 B₁ (224)
288. 哪些老年人需要补充维生素 B₂ (225)
289. 维生素 C 对机体有哪些作用 (226)
290. 怎样补充维生素 C (227)
291. 维生素 E 有哪些作用 (227)
292. 怎样补充维生素 E (229)
293. 如何烹饪以保护维生素 (230)
294. 为什么老年人更需要补钙 (231)
295. 怎样补钙 (232)
296. 血钙增高的老人还需要补钙吗 (233)
297. 骨质增生的老人还需要补钙吗 (233)
298. 为什么老年人饮食不宜太咸 (234)
299. 为什么说水是人体最必需的营养素 ... (235)
300. 为什么老年人需防脱水 (235)
301. 营养越好越长寿吗 (236)
302. 老年人常喝牛奶有什么好处 (236)
303. 怎样喝牛奶最有益 (237)
304. 老年人吃素能长寿吗 (238)
305. 老年人可以多食用植物油吗 (238)
306. 吃鸡蛋宜生还是宜熟 (239)
307. 为什么不能吃生鱼片 (240)

308. 水产类食品有什么
营养价值 (240)
309. 为什么鱼类食物可
防治动脉硬化 (241)
310. 黄豆有什么营养
价值 (242)
311. 为什么豆制品的营
养比黄豆好 (243)
312. 黄豆及豆制品有什
么药用价值 (243)
313. 豆腐有何保健作
用 (244)
314. 为什么说蜂蜜是老
年人的营养佳品 ... (245)
315. 大蒜有什么药用
价值 (246)
316. 洋葱有什么药用
价值 (247)
317. 为什么老年人不宜
多吃油条 (249)
318. 吃水果有什么讲
究 (250)
319. 老年人吃水果多多
益善吗 (251)
320. 老年人为什么宜多
吃干果类食品 (252)
321. 为什么说大枣是老年
人保健长寿佳品 ... (252)
322. 香蕉有何保健作
用 (253)
323. 为什么说山楂为保
健佳品 (254)
324. 荸荠有何保健作
用 (254)
325. 为什么说香菇可健
身益寿 (255)
326. 罗汉果有何保健
作用 (256)
327. 为什么说无花果可
强身抗癌 (256)
328. 南瓜有何保健作
用 (257)
329. 哪些食物可以健
脑 (258)
330. 哪些食物可以养
发 (259)
331. 哪些食物可以防
癌 (260)
332. 老年人的标准体重
是多少 (261)
333. 肥胖老人怎样安排
饮食 (261)
334. 习惯性便秘老人怎
样安排饮食 (263)

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 335. 慢性腹泻老人怎样
安排饮食 (263) | 350. 如何防止老年人精
神老化 (277) |
| 336. 为什么说夜间保健
应先从晚餐做起 ... (264) | 351. 老年人应怎样制
怒 (278) |
| 337. 老年人晚饭后应注
意什么 (265) | 352. 老年人怎样保持乐
观的心态 (278) |
| 338. 吸烟对人体有什么
危害 (266) | 353. 老年人应怎样对待
疾病 (279) |
| 339. 怎样戒烟 (268) | 354. 为什么老年人容易
固执己见 (280) |
| 340. 饮酒有何利弊 (269) | 355. 老年人爱唠叨怎么
办 (281) |
| 341. 老年人饮酒应注意
什么 (269) | 356. 为什么说“笑一笑,
十年少” (282) |
| 342. 饮茶对人体有哪些
好处 (270) | 357. 老年人为什么不宜
大笑 (283) |
| 343. 饮茶不当有哪些
危害 (271) | 358. 怎样理解“老伴,老
伴,老来为伴” ... (283) |
| 344. 茶叶能防癌吗 (272) | 359. 老年夫妻之间如何
相互保健 (284) |
| 345. 老年人有什么心理
特点 (273) | 360. 怎样安排好退休
生活 (285) |
| 346. 老年人心理健康的
标准是什么 (274) | 361. 离退休干部怎样克
服失落感 (286) |
| 347. 长寿老人有什么心
理特点 (275) | 362. 老年人怀旧影响健
康吗 (287) |
| 348. 负性情绪对老年疾
病有什么影响 (275) | 363. 梦是怎么回事 (288) |
| 349. 如何预防老年抑
郁症 (276) | |