

中老年妇女



健康知识100问

中国健康教育研究所 编
中国妇女报社

中国妇女出版社

序

彭 玉

联合国确定1999年为国际老年人年，提醒各国“20世纪的社会老龄化是人类历史上前所未有的，对任何社会都是一项重大的挑战”。

世界卫生组织总干事布伦特兰女士在国际老年人年开幕典礼上，敦促各国制定积极的人口老龄化政策。她提出“健康是人们享有生活最重要的前提，特别是他们年老的时候”。

我国是世界上老龄化发展最快的国家之一，也是老龄人口最多的国家。目前60岁以上老年人口已达1.2亿，其中老年女性人口逾6000万，预计到2000年，60岁以上的老年人口将达到1.32亿，约占总人口的10%，我国将进入老龄化社会。党和政府历来十分重视老龄化问题，关心老年人的生活和健康。江泽民同志曾指出：“要重视老龄工作，发展老龄事业。”党的十五大再次强调：“控制人口增长，提高人口素质，重视人口老龄化问题。”

老龄工作得到政府重视很重要，但更需要中老年朋友的积极参与，掌握自我保健技能。自古以来，人们渴望和追求长生之道，而健康长寿的“秘诀”就在于大家能掌握科学卫生知识，规范自身的卫生行为，建立健康的生活方式。健康涉及到人们生命的全过程，为每一个人毕生努力所争取。在

这一过程中，中老年妇女在家庭、社会有独特的作用，应成为促进人们一生健康长寿的健康使者。

为了适应中老年妇女学习和掌握卫生保健知识的迫切需求，全国妇联、卫生部、中国老龄协会以庆祝国际老年人年为契机，在全国组织开展“全味杯”中老年妇女健康知识竞赛活动。借此次活动在中老年妇女中开展健康教育，增强大家的自我保健意识与能力，并且通过妇女朋友们，影响与带动整个家庭成员养成良好的卫生习惯，建立文明健康的生活方式。

为此，卫生部委托中国健康教育研究所、中国妇女报社组织有关专家编写了《中老年妇女健康知识100问》。此书针对广大中老年妇女的年龄与生理特点，以中老年妇女常见病、多发病的防治知识与保健技能，以及膳食营养、心理调适、运动养生等为内容，聚新集精、博采众长、通俗易懂，为中老年妇女自我保健、延年益寿和健康愉快的生活提供有益的咨询和指导。

即将来临的21世纪是改变所有年龄人口生命质量的世纪，健康是人们享有生命最重要的前提，也是影响中老年生活质量的重要因素。愿《中老年妇女健康知识100问》成为广大中老年妇女的益友。相信每一位中老年妇女朋友通过这本书的学习，会更多地掌握健康知识。携手擎夕阳，晚霞更生辉。让我们以良好的精神风貌和健康的体魄迎接新世纪的到来。祝中老年妇女朋友们快乐、健康、长寿。

（作者为卫生部副部长）

目 录

序	彭 玉 (1)
---------	-----------

· 健 康 常 识 ·

1. 我国老龄人口的健康状况如何?	(1)
2. 世界卫生组织对老年人的划分标准是什么?	(2)
3. 为什么说“五个老有”给老年人的身心健康带来福音?	(3)
4. 健康的概念是什么?	(4)
5. 中年人健康的标准是什么?	(4)
6. 怎样才称得上是健康老人?	(6)
7. 健康与哪些因素有关?	(7)
8. 你知道健康是基本人权吗?	(7)
9. 为什么女性寿命比男性长?	(8)
10. 什么是自我保健?	(9)

· 疾 病 与 信 号 ·

11. 为什么应该定期体检?	(10)
12. 人人都会有更年期综合征吗?	(11)
13. 女性更年期应注意什么?	(12)
14. 你知道女性更年期“三部曲”吗?	(13)

15. “更年期感冒”——潮热是怎么回事？	(14)
16. 发胖真的是发福吗？	(16)
17. 怎样知道自己是否骨质疏松？	(17)
18. 光是补钙就能防治骨质疏松吗？	(18)
19. 雌激素是“长春药”吗？	(19)
20. 恶性肿瘤有哪些危险信号？	(20)
21. “疲劳”是哪些疾病的信号？	(21)
22. 怎样从面色的变化看健康？	(21)
23. 清晨有异常，可能已患了哪些病？	(23)
24. 夜间睡觉被憋醒是怎么回事？	(23)
25. 肢体麻木预示着什么？	(24)
26. 你知道绝经期的“黄牌警告”吗？	(25)
27. 什么是高血压？高血压有什么危害？	(26)
28. 高血压可预防吗？	(27)
29. 猝死是怎么回事？	(28)
30. 心绞痛有哪些症状？	(29)
31. 怎样预防中风（脑卒中）？	(30)
32. 糖尿病为什么要早发现？	(31)
33. 如何预防老年性痴呆？	(32)
34. 便秘是百病之源吗？	(33)
35. 怎样防治胆囊炎和胆结石？	(34)
36. 怎样预防肩周炎？	(35)
37. 如何预防老年性白内障？	(35)
38. 青光眼是怎么回事？	(36)
39. 怎样防治“老掉牙”？	(37)
40. 如何预防血粘稠度增高？	(38)

41. 骨质增生都是病吗?	(38)
42. 你会自我触摸肿块吗?	(39)
43. 怎样早期发现乳腺癌?	(40)
44. 乳腺增生能忽视吗?	(41)
45. 为什么说子宫颈癌是女性癌瘤之魁?	(42)
46. 宫颈糜烂会不会发展成宫颈癌?	(43)
47. 更年期妇女为什么要重视卵巢肿瘤?	(43)
48. 白带正常与否怎样分辨?	(44)
49. 更年期了, 夫妻还要“亲热”吗?	(45)
50. 为什么要对人的“第三状态”提高警惕?	(46)

· 膳 食 营 养 ·

51. 为什么膳食必须讲营养?	(48)
52. 为什么中老年妇女更要注意膳食营养?	(48)
53. 中老年人有哪些特殊的营养需求?	(49)
54. 什么叫平衡膳食?	(50)
55. 怎样吃才科学合理?	(51)
56. 你知道最佳饮食清单吗?	(52)
57. 怎样判定体重是否正常?	(52)
58. 减肥膳食应当注意什么问题?	(53)
59. 为什么要保持人体内的钾钠平衡?	(53)
60. 为什么中老年妇女应当补钙?	(54)
61. 吃富含膳食纤维的食物能预防心血管疾病吗?	(55)
62. 如何通过饮食预防糖尿病?	(56)
63. 糖尿病人能吃金味燕麦片吗?	(56)

- 64. 为什么主食不是越少越好? (57)
- 65. 为什么中老年人应当多吃粗粮和薯类? (57)
- 66. 金味麦片有什么保健作用? (58)
- 67. 为什么中老年人应当多吃新鲜蔬菜? (59)
- 68. 哪些烹调方法会带来营养素的损失? (59)
- 69. 为什么不能吃不新鲜的食物? (60)
- 70. 如何对付食品的污染物? (61)
- 71. 你知道目前有哪些高科技食品吗? (62)

· 心 理 调 适 ·

- 72. 心理卫生与健康的关系是什么? (64)
- 73. 中老年妇女心理保健的要点是什么? (65)
- 74. 哪些因素影响中老年妇女的心理健康? (65)
- 75. 中老年妇女易患哪些心理疾病? (66)
- 76. 为什么说心胸豁达是长寿之道? (67)
- 77. 如何解除心理疲劳? (68)
- 78. 心理上有问题如何求助? (70)
- 79. “老来俏”对中老年妇女心理健康有什么益处?
..... (70)
- 80. 为什么不应将老年夫妇分开? (71)
- 81. 怎样排解婆媳不和的烦恼? (72)

· 运 动 与 养 生 ·

- 82. 你知道登山运动的好处吗? (73)
- 83. 游泳对健身有哪些帮助? (74)
- 84. 晨运前要不要吃东西? (76)

85. 慢性病人能否参加冬季锻炼?	(76)
86. “饭后百步走, 活到九十九”这一谚语有科学道理吗?	(77)
87. 倒走或倒跑应注意哪些不安全因素?	(78)
88. 中老年人在运动时如何进行自我监测?	(79)
89. 常用的养生方法有哪些?	(80)
90. 你知道静坐亦能美容养颜吗?	(82)
91. 怎样选配老花镜?	(83)
92. 预防颈椎病有什么锻炼方法?	(84)

· 生 活 知 识 ·

93. 什么样的气象条件有利健康?	(85)
94. 你对“气罩”下的“杀手”有警惕吗?	(86)
95. 为什么要保持室内通风?	(88)
96. 怎样预防空调“病”?	(89)
97. 用什么方法减少家庭用品中的污染?	(89)
98. 喝“纯净水”有利健康吗?	(90)
99. 你知道辐照食品吗?	(91)
100. 请问: 你是否已养成了这些卫生习惯?	(92)

为了亿万母亲的健康	庄坤平 (94)
竞赛须知	(96)
“金味杯”中老年妇女健康知识竞赛试题	(99)
“金味杯”中老年妇女健康知识竞赛答卷	(105)
编后话	(106)

健 康 常 识

1. 我国老龄人口的健康状况如何？

目前，我国 60 岁以上的老年人已达到 1.2 亿，到下个世纪中叶，将达到 4 亿左右。人口老龄化，它已超出了人口学的范畴，对经济、社会、文化、心理和精神等各方面都带来重大影响。这是一场无声的革命。然而，健康是享受生活的前提。健康的老龄化是众多老龄化目标中的重要部分。

人体进入老年后，由于生理老化进而带来病理老化，因此就疾病而言，老年人是健康最脆弱的人群。最近国家卫生部公布了这样一份资料：“1992 年我国 12 省（市）抽样调查结果表明，健康状态良好的老年男女分别为 32.7% 和 38.5%。据 1993 年的有关调查显示，我国老年人两周患病率和慢性病患病率分别为 25% 和 54%。另据报道，我国残疾老年人占残疾人总数的 53.7%。据部分省（市）资料，我国老年人目前主要的疾病为高血压、冠心病、糖尿病、脑卒中和其他退行性疾病。我国脑卒中发病率自 50 岁时进入较高水平，到老年期呈对数直线上升。60—70—80 岁年龄组发病率分别为 50 岁组的 3 倍、6 倍和 7 倍。高血压患病率自 40 岁以后呈直线不等比例增长，至 65 岁前几乎每隔 5 岁增长一倍。急性冠心病的现患率男性高于女性，55 岁以后现患率呈上升趋势，65 岁之后更为明显。根据监测资料，我国冠心病的平

均患病年龄男性 61 岁，女性 63 岁。据部分地区资料，老年痴呆的现患率为 0.38%~2.25%，骨质疏松患者为 8000 多万。”这份资料表明我国老龄人口的健康状况不容乐观。

最近世界卫生组织总干事布伦特兰博士指出，20 世纪是维持生命的世纪，而 21 世纪的最大挑战是改善生活质量。这种结论即源于老龄人口的增加和它带来的一系列健康问题。针对我国老龄人口的健康现状，应努力营造能适应我国老龄化和有利健康生活方式的环境，它向政策决策者提出了一个严重的挑战，同时又为社会提供了一个兴办“敬老、助老和惠老”产业的大好机会。

2. 世界卫生组织对老年人的划分标准是什么？

世界卫生组织对老年人的划分标准是：44 岁以下的人群为青年人；45~59 岁的人群为中年人；60~74 岁的人群为年轻的老年人（老年前期或准老年）；75 岁以上的人群为老年人；90 岁以上的人群称为长寿老人。总之，“老年人”主要是指 60 岁以上的人群。

目前，全世界 60 岁以上的老龄人口已近 5.5 亿，预计到 2000 年将达到 6 亿左右。老龄人口占总人口的 10% 时，整个社会便进入老龄社会。人口老龄化是社会进步的一个标志。但人口年龄结构的这种革命性变化不仅是一个人口学的现象，而且也带来一系列极其广泛而深刻的社会经济影响。联合国确定 1999 年为“国际老年人年”，它警示世界各国“老龄问题”是下一世纪人类将面临的最大挑战之一，应引起各国政府和社会的高度重视和关注，并制定出符合本国国情的老龄事业与社会发展的综合战略，以保障老年人生活质量的提高，

使老年人过上健康、幸福的生活。为此确立“建立不分年龄人人共享的社会”为国际老年人年的主题。

3. 为什么说“五个老有”给老年人的身心健康带来福音？

我国的“五个老有”是指：老有所养，老有所医，老有所为，老有所学，老有所乐。

“五个老有”是老年工作的目标。实现这一工作目标，无疑将给老年群体的身心健康带来福音，也为营造积极健康的老年生活环境创造最佳条件。“五个老有”的目标是我国老龄工作者在 80 年代提出来的。因为这个提法符合我国国情，适应我国人口老龄化的发展趋势，因而受到党和国家及有关部门的肯定和支持，并写进了《中华人民共和国老年人权益保障法》。它通过国家和社会采取行政、法律和经济等多种措施，来重视老龄工作、发展老龄事业、健全老龄社会保障制度，逐步改善老年人的物质和精神生活条件，从根本上提高老年人的生活质量。

“五个老有”是相互联系密不可分的整体，也是每个老年人生存和发展的必不可少的要素。其中，“老有所养”是生存的基础；“老有所医”是健康的保证；“老有所为”是人生价值的实现；“老有所学”能够充分发挥潜能；“老有所乐”能享用社会的文化、精神和文娱资源，培养一种积极的人生态度和思想境界。“五个老有”互为条件，相互促进，把物质的和精神的，生理的和心理的健康密切联系起来。

4. 健康的概念是什么？

什么是健康？世界卫生组织（WHO）1948 年在其《组织法》中指出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是身体的、精神的和社会幸福方面的完满状态。”也就是说，健康的内容包括：生理健康、心理（精神）健康和良好的社会适应能力。

怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织定出了健康的 10 条标准：

（1）有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和繁重的工作，而不感到过分的紧张疲劳；

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；

（3）善于休息，睡眠良好；

（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化；

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病；

（6）体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；

（8）牙齿清洁，无空洞，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；

（9）头发有光泽，无头屑；

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

5. 中年人健康的标准是什么？

这里介绍两种叙述形式。第一种是口语化的深入浅出的说法，即：

（1）眼有神：目光炯炯有神，无呆滞的感觉，说明精气

旺盛，脏器功能良好，思想活跃，情感丰富；

(2) 声息和：说话声音宏亮，呼吸从容不迫，心平气和（呼吸 16~20 次/分），反映出肺脏功能良好，抵抗力强；

(3) 前门松：小便通畅，说明泌尿、生殖系统大体无恙；

(4) 后门紧：大便每日一次，无腹痛、腹泻之虑，则消化功能健旺；

(5) 形匀称：保持体形匀称，不过胖，标准体重 = 身高（厘米）- 105（女性减 100）（公斤）；

(6) 牙齿坚：口腔卫生，基本上没有龋齿和其他口腔疾病；

(7) 腰腿灵：每周有三次以上的运动，每次不少于半小时，肌肉、骨骼和四肢关节有力而灵活；

(8) 脉形小：指每分钟心跳次数保持在正常范围（60~80 次/分），说明心脏和循环功能良好；

(9) 饮食稳：坚持定时定量，不挑食和偏食，不暴食酗酒，无烟酒嗜好，饮食营养科学合理；

(10) 起居准：能按时起床和入睡，质量好。

第二种是按世界卫生组织的健康标准结合中年人特点制定的，即：

(1) 生理上无病，尤其是无慢性病；

(2) 生活方式及行为健康：不吸烟，少饮酒，吃早餐，每日睡眠 7~8 小时，每周至少坚持三次体育运动；

(3) 情绪健康，愉快地工作、学习和生活，能应付紧张的工作，能放松身心，妥善处理各种问题，不致依赖烟、酒或其他不良的工作方式来解脱自己；

(4) 有正确的人生观、价值观及道德观，行为符合社会

规范，人生不断有所追求；

(5) 能在工作和生活中扮演恰如其分的角色，跟朋友、同事、亲人、邻居友好相处，无伤害他人之举，对社会环境能适应，在激烈竞争中能调节自己；

(6) 生活有规律，注意自己身体的需要和变化，定期参加体检。

6. 怎样才称得上是健康老人？

中华医学会老年学会 1996 年提出了健康老人的 10 条标准：

(1) 躯干无明显畸形、驼背等不良体型，骨关节活动基本正常；

(2) 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常；

(3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病；

(4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全；

(5) 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；

(6) 有一定的视听功能；

(7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定；

(8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系；

(9) 能适应环境，具有一定的交往能力；

(10) 具有一定的学习、记忆能力。

7. 健康与哪些因素有关？

第一，自然环境：清新的空气，明媚的阳光，适宜的气候，清洁的水源，无污染的土壤都是有利于健康的自然环境。相反，则有碍于健康。

第二，生活环境：卫生良好的环境，抑制了有碍健康的生物生长，有益于健康。而如果生活环境恶劣，许多致病的生物如病毒、细菌和虫媒等则会孳生、繁衍、蔓延，对人的健康造成威胁。

第三，社会环境：政治稳定，经济繁荣，文化教育发达，人与人之间团结、协作和谐，再加上医疗保健设施完善，卫生服务良好，则有利于人的健康长寿。反之，社会动荡，经济、科学、教育水平落后，人与人之间尔虞我诈，封建迷信盛行，有病难得医治，人的健康就会大打折扣。

第四，遗传：遗传对人的健康和寿命有很大的影响。遗传病种类较多，而且一般尚无有效的治疗办法，有的遗传病不仅影响人的体质，还会影响人的智力。

第五，心理：积极、向上的心理状态有利于健康。消极的、波动的、紧张的心理状态不利于健康，甚至会形成心血管、高血压、糖尿病和肿瘤等身心疾病。

第六，生活方式：坚持健康的生活方式，纠正不良的习惯、行为是保障健康、减少疾病的重要因素。在我国，因不良的生活方式致病死亡的占各种死因的 45%，这说明生活方式对人的健康有很密切的关系。

8. 你知道健康是基本人权吗？

人们应知道，健康是基本人权，获得和维护健康是每个

人的权利。早在 1978 年国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中就提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”这是因为健康问题不仅是关系个人生活的问题，而且也是关系到提高生命质量和保护生产力的大问题，关系到国家的昌盛和民族的繁荣。为此，我国从宪法到具体的卫生行政法规都对保障人民群众的健康权益有较详细的阐述和规定，即用法制手段给予了保障。

为了提高生命质量，我们应该懂得健康是基本人权，学会维护自己的健康权益。一旦发生有损害人的健康事件或行为，应学会运用法律的、行政的或道德的手段来加以禁止、干预、制裁，使之得到纠正和改善。

9. 为什么女性寿命比男性长？

1998 年 10 月 1 日，联合国秘书长安南在 1999 年国际老年人年启动仪式上发表了重要讲话。其中他讲到：女性老人一般比男性老人更贫穷，患慢性病及因病致残的比例更高，也更易受到歧视和忽视。但是，在几乎所有的地方，女性的寿命都要长于男性。这是为什么呢？人们经过深入的研究和探讨，认为女性寿命高于男性主要是自然生物学因素和人为的社会因素造成的。

女性的免疫力强。男女的性染色体由于组成不同，因此对许多遗传性疾病的抵御能力也不同。女性的性染色体是 XX，男子的性染色体则是 XY。有些遗传病是通过染色体传给下一代的，叫伴性遗传。致病基因如果仅在一个 X 染色体上，这就呈隐性，另一个 X 染色体的同位基因就可保护女性

不患病,即使一个X发生了突变,另一个还可起补偿作用,使细胞依然保持正常功能,不出现病态。此外,女性容易建立条件反射,对环境的适应性强,体内分泌的雌性激素、月经来潮和分娩失血都能促进女性机体的新陈代谢,因而延缓了衰老的进程。

除了生理因素外,还有不可忽视的社会因素。一般来说,女性的生活环境和生活方式优于男性。男性吸烟、饮酒的比例比女性高,从而导致了許多疾病的发生;男性从事高温、高压、高空、地下等危险职业较多,并且社会对其期望值高,形成紧张心态多,因而容易造成死亡。

10. 什么是自我保健?

自我保健就是利用自己所掌握的卫生知识,通过行动来养生、预防疾病,并对自身进行监测、观察、诊断、治疗、护理,并不断寻求促进健康的知识和技能,同时充分利用卫生、医疗服务,提高健康水平的过程。

作为中老年人,自我保健的主要内容就是:一要保持良好的心理状态,培养乐观、开朗和积极向上的生活情趣;二要维持和谐的家庭生活,家庭成员要互敬互爱、互助互谅,遇事要心平气和,无原则的事不要斤斤计较;三要建立适合自己的生活节律,合理安排生活,避免过度劳累,按时作息,保证充足的睡眠;四要吃营养均衡和清洁卫生的食物,呼吸新鲜的空气,不吸烟、少饮酒,避免暴饮暴食等不良嗜好;五要坚持科学、合理的健身运动;六要不断对自身健康状况进行监测,对疾病进行预防,发现疾病及早治疗,对已经发生的慢性疾病能坚持有效地控制;七要注意疾病的先兆,定期进行体检。