

老年生活保健指南

浙江大学出版社

华宇编著

51.7

R161.7
144

老年生活保健指南

华 宇 编著

浙江大學出版社



B 738736

老年生活保健指南

华 宇 编著

责任编辑 涂 红

★
浙江大学出版社出版

浙江大学印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

★
开本：787×960 1/32 印张：7.75 字数：147千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数00001~17000

ISBN7-308-00608-5

R·016 定价：2.70元

目 录

第1章 老年人心理保健

第一节 老年人心理变化特征·····	1
(一) 老年人感知觉的特点·····	1
(二) 老年人记忆力的特点·····	3
(三) 老年人思维的特点·····	4
(四) 老年人的智力·····	6
第二节 老年人社会问题的心理保健·····	8
(一) 社会出现人口老龄化的现象·····	8
(二) 欢度“第二人生”·····	10
(三) 老干部应正确对待离退休之后出现的 社会环境·····	12
(四) 老年人应该受到社会的关怀·····	14
第三节 老年人家庭问题的心理保健·····	17
(一) 家庭和睦老人长寿·····	17
(二) 老年人再婚有益于身体健康·····	23
第四节 老年人日常生活中的心理保健·····	28
(一) 卧室的环境要求·····	28
(二) 老年人适当的修饰打扮可使自己 显得更年轻·····	32
(三) 老年人要戒烟,少喝酒,常饮茶·····	37
第五节 老年人自我心理保健·····	41
(一) 情绪与健康·····	41

- (二) 发怒与泄怒 42
- (三) 做乐天派 45

第2章 老年人饮食保健

第一节 老年人的合理营养..... 49

- (一) 营养对防止衰老的影响 49
- (二) 老年人的营养需要 51
- (三) 老年人食物的选择 58

第二节 老年人常见疾病的膳食治疗..... 63

- (一) 高血压病的膳食治疗 63
- (二) 肥胖病的膳食治疗 66
- (三) 骨质疏松症的膳食治疗 68
- (四) 癌症的膳食治疗 70
- (五) 糖尿病的膳食治疗 73
- (六) 老年慢性支气管炎的膳食治疗 75

第三节 老年人的进补..... 79

- (一) 老年人的食补 79
- (二) 老年人的药补 81

第四节 老年人保健菜谱..... 83

- (一) 含低热量的菜肴 83
- (二) 富含蛋白质的菜肴 88
- (三) 含矿物质丰富的菜肴 95
- (四) 富含维生素的菜肴 101

第3章 老年人运动保健

第一节 体育锻炼是老年人的健身法宝... 122

- (一) 体育锻炼的健身作用 122
- (二) 老年人体育锻炼的基本原则 126

第二节 老年人的健身运动..... 131

(一) 散步	131
(二) 慢跑	135
(三) 八段锦 (保健体操).....	138
(四) 太极拳	144
(五) 气功	148
(六) 老年迪斯科	152
(七) 床上保健运动	154
(八) 冷水锻炼	158

第三节 老年人的简易自我体育疗法..... 160

(一) 冠心病的自我推拿保健法	160
(二) 高血压病的简易体育疗法	163
(三) 颈椎病的简易体育疗法	165
(四) 中风病的康复锻炼	168
(五) 髌关节炎患者的按摩操	170
(六) 老年慢性气管炎病人的体育疗法	172
(七) 防止积劳成疾的放松疗法	173
(八) 癌症病人的康复锻炼	174

第4章 老年人卫生保健

第一节 老年人生理变化的特征..... 176

(一) 神经系统	176
(二) 呼吸系统	177
(三) 心血管系统	178
(四) 消化系统	179
(五) 内分泌系统	181
(六) 血液	182
(七) 皮肤	183
(八) 运动器官	184

第二节 老年人的常见病及其医疗防治… 185

- (一) 冠心病 …………… 185
- (二) 高脂血症 …………… 188
- (三) 高血压病 …………… 190
- (四) 老年慢性支气管炎 …………… 193
- (五) 糖尿病 …………… 194
- (六) 溃疡病 …………… 198
- (七) 胆结石 …………… 200
- (八) 前列腺增生症 …………… 202
- (九) 老年性白内障 …………… 204
- (十) 便秘 …………… 207

第三节 老年病人的家庭急救常识………… 208

- (一) 体温、脉搏、呼吸、血压的测量方法 … 208
- (二) 冠心病人的及时处理 …………… 212
- (三) 中风急性出血期处理 …………… 215
- (四) 低血糖反应的及时处理 …………… 216
- (五) 高血压危象时的及时处理 …………… 217
- (六) 骨折的及时处理 …………… 218

第5章 老年人的睡眠保健

第一节 与老年人睡眠有关的几大问题… 219

- (一) 睡眠与养生 …………… 219
- (二) 睡眠与做梦 …………… 220
- (三) 睡眠与早睡早起 …………… 222
- (四) 睡眠与白天打盹 …………… 223

第二节 老年人的科学睡眠………… 225

- (一) 睡眠姿势 …………… 225
 - (二) 睡眠时间 …………… 226
-

(三) 睡硬板床好还是睡软床好	228
(四) 什么样的枕头好	229
(五) 开窗睡觉和蒙头睡觉	230
(六) 睡眠前应注意的事项	231
第三节 老年人失眠及其保健措施	232
(一) 失眠的原因	232
(二) 老年人睡眠的保健措施	234

老年人心理保健

第一节 老年人心理变化特征

人到老年不仅有生理上的变化，同时也会出现心理上的一系列变化。现代科学的发展已经证明，伴随着老年人的脑组织的衰老，大部分老年人的生理和心理是同步变化的。同步老化的老年人心理特征表现比较复杂，下面就详细谈谈。

（一） 老年人感知觉的特点

从心理学角度讲，感知觉又可分为感觉和知觉。

感觉是一种最简单的心理现象，它是客观事物直接作用于感觉器官时，人脑对该事物的个别

属性的反映。感觉不仅反映客观外界的具体事物，也反映有机体本身的活动情况。感觉又可分为内部感觉和外部感觉两种。外部感觉有视、听、嗅、味和皮肤感觉（包括温度觉、触觉和痛觉）五种；内部感觉有运动、平衡、痛、体位等感觉。

老年人由于神经细胞和传导神经兴奋的纤维数减少以及疾病的影响，内部感觉和外部感觉均有下降。老年人的视力因视细胞的衰老而有所影响。据统计，50、60、70、80岁时，老年人的视力递减顺序依次为0.9、0.8、0.7、0.6左右，况且，有不少人患有远视眼病，视觉敏锐度也降低，看同样的东西，老年人比年轻人觉得暗些。

大约80%以上的老年人的味觉和嗅觉出现下降趋势，他们常常很难嗅出食品的好坏，体会不出菜味的鲜美程度，所以，总觉吃饭菜不香。

另外，老年人的听力也随着年龄的增加而呈现下降趋势。对讲话声音的感觉能力比其它声音的感觉能力下降更明显。老年人的皮肤感觉也在减退，对物体的冷暖反应不灵敏，有时对轻微的外伤也不知疼痛。

与此同时，老年人的内部感觉也在减退。他们走路很慢，活动不灵便，做事喜欢慢条斯理，同时平衡能力也差，所以，经常容易摔跤。

什么是知觉呢？知觉是人对客观事物的各种属性、各个部分及相互关系的整体反映。知觉是以各种感觉为基础的，并且是与感觉同时发生的。对一个事物的感觉越丰富，越精确，对该事物的知觉也就越完整、越准确。知觉总是与以往经验相联系的。老年人由于过去经验丰富，所以，其知觉的衰退比感觉慢而且轻。如果让老年人有充裕的时间来观察某件事情，他们的知觉效果和年轻人相差无几。

(二) 老年人记忆力的特点

记忆是指人们感知某种事物后，在人脑中留下的印象，并且今后可以在脑子内反映出来。记忆可分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆三种。

老年人记忆问题的最大苦恼是，对年轻时代的往事记忆犹新，好象就发生在昨天；而对眼前的事情则时常记不住，听过就忘。不知你是否注意到，老年人常常话到嘴边，但一下子又记不起来了，吞吞吐吐，支支唔唔半天，还是说不出结果来。所以，老年人总喜欢谈过去怎样，况且不厌其烦地讲他的过去，不管你是否爱听，而对近段时间发生的事情，反而不感兴趣，很少谈起。其原因是他们对眼前发生的事情反应不灵，刚见

过或听过的消息，随时有可能烟消云散，忘记掉了。临时遗忘是老年人记忆的主要特点，它和永久遗忘不一样，经过他们的苦思冥想或休息片刻后，他们又会记起不久前被自己遗忘的事。

老年人的健康状况、情绪状态、事物的相似性以及对它的熟悉程度等，都会干扰老年人的记忆力。一般来说，老年人的记忆力不如年轻人，老年人常常易忘记，说话时常辞不达意，做事常不全尽人意，但是，在老年人的形象记忆明显减退的同时，逻辑记忆却没有明显地减退。

老年人的长时记忆并不比年轻人差，他们对过去的往事能如数家珍似地与你谈，在谈的过程中，不会出现停顿，相当流畅；瞬时记忆虽然有些减退，但对日常生活影响不是很大。

老年人的记忆衰退，容易忘记，这是正常的自然规律。老年人可以通过增强对提高自己记忆力的信心，通过提高自己对周围发生的事情的兴趣，通过发挥自己的优势，即经验丰富，理解力强，通过不断地学习，强化记忆等途径，延缓记忆的衰退。

（三） 老年人思维的特点

同知觉、记忆力这类心理现象比较起来，人

的思维活动是更高级、更复杂的过程。思维能力对于人的工作生活非常重要，所以，人到老年时思维能力有什么变化，是人们十分关心的问题。

同思维有关的研究主要有概念学习、解决问题和逻辑推理等三个方面。下面就着重从这三个方面分别进行介绍。

概念学习的一些实验表明，形成概念需要的时间和形成概念过程中出现的错误都随着年龄而增加，即年龄越大需要的时间越长，出现的错误也越多；老年人对类属概念的把握到高龄时有所减退，如，有人在一项研究中让不同年龄的人把画有叉子、笔、包、茶杯、书、烟斗等东西的40张卡片分类，结果60岁、70岁和80岁的三个高龄组，年纪越大，分出的类别越少。

老年人解决问题时在选用策略上比年轻人退步，这可能是由于老年人的记忆力较差，在搜索和保持与问题有关的知识时出现困难，这就自然影响了他们对策略的选择。同时，随着记忆负荷和问题难度的增加，老年人在解决问题上的能力不如年轻人。这不能完全归结于老年人生理上的衰退，其中有一部分原因是由于老年人处于摆脱工作负担、受人照顾的地位所决定的。

老年人的逻辑推理能力也有所下降，其原因

有可能是工作记忆容量的缩小所造成的。因为，实验表明，随着记忆负荷和课题难度的增加，年轻人同老年人在逻辑推理能力上的差异也就更加明显。当记忆负荷较低或课题较为简单时，年轻人和老年人并没有什么差别，但当课题对记忆的要求很高或课题的难度增加时差异就会相当明显。

另外，人到老年时，想象某个形状改变方位的能力也有所衰退。

总的来说，老年人在思维能力上有所下降，但个体间存在着明显的差异也是不可忽视的事实，即有的老年人思维和解决问题的能力明显衰退，有的人却能始终保持较高的水平。这固然有生理机能的原因，但是与生活方式和生活态度也很有关系。思维能力也和其他能力一样，服从于“用进废退”的原则，如果到老年时，仍然经常思考问题，关心和研究周围的事物，则这种能力多半就能保持得很好。

（四） 老年人的智力

年龄对智力的影响是大家所关心的问题。不少人认为，人到老年时，脑子就糊涂了。这种偏见往往使老年人产生消极悲观情绪，对自己的前

景失去信心。事实又是怎样的呢？

霍恩（Horn）和卡特尔（Cattell）将智力的不同方面归纳为两类，即“晶态智力”和“液态智力”。“晶态智力”主要是后天获得的，它与知识、文化和经验的积累有关，例如知识、词汇和理解力等。成年后，这些能力随着年龄的增长非但不减退，反而有所提高，直到70岁或80岁后才出现衰退；“液态智力”主要与神经的生理结构和功能有关，而与知识和文化背景关系较小。例如，知觉能力、近事记忆力、思维敏捷度以及和注意力、反应速度有关的能力等。这些能力在成年时期达到高峰后，由于大脑、神经系统、感觉器官和运动器官的生理结构和功能的老化，随着年龄增长较早就出现减退，而且速度也较快。一般在50岁后就出现减退，60岁后减退明显。

“晶态智力”与“液态智力”的变化不是平行的，所以，不应笼统地说智力随年龄增长而减退。

此外，文化、职业、健康状况和锻炼等因素对智力均有影响。老年人如能坚持体育锻炼，经常用脑，加强智力功能训练，合理安排生活，重视心理卫生等，就可以延缓智力老化的进程并改善智力功能。

第二节 老年人社会问题的 心理保健

(一) 社会出现人口老龄化的现象

随着科学技术的发展，医疗事业的进步，社会经济的日趋繁荣，人们生活水平的不断提高，社会便出现了人口老龄化的现象。

按照国际人口老龄化的标准，一个国家65岁以上人口占总人口比重达到7%，或60岁以上人口达到10%，即成为老年型国家。据统计，1987年，我国人口60岁以上老年人口有8900万左右。据预测，到本世纪末老年人口将达到1.3亿，成为老年型国家，全世界老年人数约为5亿9千万，故有人称21世纪为“老龄化”的时代。而全国最大的城市上海，已经率先成为老年型的城市。据上海市老龄委员会提供的资料表明，1979年以来10年中，上海市人口以年均1.07%的速度递增，而老年人口比重不断增加。到1989年末，60岁及以上老年人口已达177.14万，占全市总人口14.07%。据预测，下世纪初，老年人口还将急剧增加，到2025年时，上海市老年人口将达到

400万人，占全市人口的28.56%，老年问题将日益成为重要的社会问题。

所以，如何看待社会的人口老龄化现象，如何看待老年人，已成为社会科学研究的一个重要课题。

我们应一分为二地看待这个问题。首先，社会的人口老龄化，是20世纪医学和科学进步的重大成就。它象征着人类社会的进步，科学技术的日益更新，社会经济的繁荣与兴旺。从某种意义上说，它是客观社会经济发展和人类对自身生产的认识再认识水平提高的必然结果。所以，有些专家认为，社会的人口老龄化不是一件坏事，只要妥善处理，不一定会加重社会的经济负担，相反地是极大地减轻了人口压力，减轻了社会对人口的抚养负担。同时，老年人还能发挥“余热”，为社会创造出不少财富，而且，有不少的科研成果和功绩都是在老年时所创造和建立的。其次，社会的人口老龄化的确将给社会带来一系列问题，它将对社会生产、消费、服务设施等方面造成影响。如，随着人口的老龄化，社会将不得不增加许多服务设施以尽社会的义务和职责。