

李襄五 主编

山东科学技术出版社



LAONIAN
BAOJIAN
WENDA

老年保健问答

R161.7
94

老年保健问答

李襄五 主编

bt13/14

山东科学技术出版社

1988年·济南



B 533057

主 编 李襄五
编 者 李襄五 戚俊生
马敏厚 汤素卿
责任编辑 初世均

老年保健问答

李襄五 主编

*

山东科学技术出版社出版
(济南市玉函路)

山东省新华书店发行
山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

187×1092毫米32开本 11.375印张 212千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 1—11000

ISBN 7-5331-0369-6/R·90

定价: 3.60元

前 言

随着我国经济的发展和人民生活的改善，人们的健康水平不断提高，平均寿命不断延长，老年人在人口中的比例逐渐增大。他们有的经历过战争岁月，有的在社会主义建设中做出了卓越的贡献，因而深受人民的尊敬与爱戴。但是他们积劳成疾，很多人患有慢性疾病。为了把卫生保健知识交给他们，帮助他们建立科学的生活方式和提高自我保健能力，让老年人自己起来与衰老、虚弱及疾病作斗争，更好地度过幸福的晚年和发挥余热，我们编写了这本《老年保健问答》小册子。

本书共分 8 个部分，以问答形式编写。主要介绍了人为什么会衰老、影响老年人健康的因素和老年人常见病、多发病的防治知识，以期老年人读后能够理解“老年”是人生过程中的必然规律，人到老年可能发生的生理变化；认识老年人的日常生活、营养饮食、休息睡眠、体育锻炼、精神情绪等与身体健康及寿命的关系；学会并掌握一般老年病的防治知识。内容丰富，语言通俗，为了保证科学性与提高趣味性，书中还引证了部分中外文献的科学统计数字和实际范例。可供具有初小以上文化程度的广大群众阅读，亦可供作基层医疗单位卫生保健人员参考。

由于水平所限，书中可能存有错误与不妥之处。恳请读者批评指正。

编 者

于山东省立医院

1988年6月

目 录

一、人的“衰老”与“老年”	(1)
1.人为什么会衰老?	(1)
2.什么叫做“老年”?	(2)
3.什么叫“早衰”、“早死”和“无疾而终”? ...	(2)
4.世界各地的人平均寿命是多少?	(3)
5.世界上有超过百岁的“老寿星”吗?	(4)
6.影响人类正常寿命的因素有哪些?	(5)
7.人的寿命与社会发展有关系吗?	(6)
8.为什么女性寿命比男性长?	(7)
9.什么是“妇女更年期”?	(8)
10.什么是“男子更年期”?	(9)
11.老年人的体表有什么变化?	(9)
12.老年人为什么会变矮及体重减轻?	(10)
13.为什么说“人老腿先老”?	(11)
14.老年人的呼吸功能和消化功能有什么变化? ...	(11)
15.老年人的心血管可发生哪些变化?	(12)
16.老年人为什么易发生神志障碍?	(13)
17.老年人为什么会出现视、听及皮肤感觉的功能 减退?	(14)

18. 老年人的体温有哪些特点? (14)
19. 老年人的内分泌及免疫功能有哪些改变? (15)
20. 老年人为什么会发生心理改变? (16)
21. 人老一定智衰吗? (17)
22. 怎样预防老年人的智力衰退? (18)
23. 老年人应怎样安排好退休后的生活? (20)
24. 人老了还能学习和劳动吗? (21)
25. 人老了还能为社会做贡献吗? (22)
26. 老年人应怎样利用晚年为社会发挥“余热”?
..... (24)
27. 老年人为什么会感到“力不从心”? (25)
28. 老年人常见的死亡原因有哪些? (26)
29. 为什么老年人要定期进行健康检查? (26)
30. 健康老人有哪些特征? (27)
31. 有慢性病的老人亦能长寿吗? (28)
32. 有慢性病的老人应怎样战胜疾病、延长寿命?
..... (31)
33. 怎样理解《十叟长寿歌》? (32)
34. 展望未来, 人们将用什么方法推迟衰老? (33)
- 二、老年人的饮食与营养..... (36)
35. 食物中含有哪些营养物质? (36)
36. 老年人在营养方面有哪些特殊要求? (38)
37. 老年人每日需要多少热量? (41)
38. 老年人饮食应注意哪些事项? (42)

39. 粗米、粗面和五谷杂粮对老年人健康有益吗？ (43)
40. 老年人为什么要多吃蔬菜和水果？ (44)
41. 新鲜蔬菜的三大作用是什么？ (45)
42. 老年人吃水果时要注意什么？ (46)
43. 哪些蔬菜有抗癌作用？ (47)
44. 哪些食物含胆固醇较高？对老年人健康有何影响？ (48)
45. 吃鸡蛋对健康有什么影响？ (49)
46. 老年人为什么不宜食咸？ (50)
47. 老年人多吃糖有什么害处？ (50)
48. 多吃鱼类对老年人健康有什么好处？ (51)
49. 老年人经常吃大蒜、洋葱对身体有哪些好处？ (52)
50. 食醋有哪些用途？ (53)
51. 为什么说蜂蜜是老年人理想的保健食品？ (54)
52. 啤酒有什么营养价值？ (55)
53. 糖精、味精对健康有何利弊？ (55)
54. 老年人怎样对待滋补药、维生素类和激素类药物？ (56)
55. 久病体弱老人用补品时应注意什么？ (57)
56. 维生素对老年人健康有什么影响？ (58)
57. 老年人应怎样防治维生素A缺乏？ (59)
58. 维生素B缺乏时有哪些症状？哪些食品中维生

- 素B含量较多? (60)
59. 维生素B₆、维生素B₁₂缺乏时有哪些症状? 哪些食品中含量较多? (62)
60. 叶酸缺乏时有哪些症状? 哪些食品中叶酸含量较多? (63)
61. 维生素C缺乏时有哪些症状? 哪些食品中维生素C含量较多? (63)
62. 老年人为什么易发生维生素D缺乏? 怎样处理? (64)
63. 维生素E对老年人健康有哪些作用? (65)
64. 什么叫老年维生素? (66)
65. 微量元素主要包括哪些物质? 它对人体有什么作用? (67)
66. 微量元素能防癌、抗癌吗? 各种微量元素在哪些食品中含量较多? (69)
67. 哪些食品能诱发癌症? (70)
68. 发霉食物有致癌作用吗? (70)
69. 有的老年人为什么食欲不好? (71)
70. 哪些食品对脑神经有补益作用? (72)
71. 智力与饮食有什么关系? (73)
72. 维生素与智力有什么关系? (74)
73. 什么食物有防止脱发作用? (74)
74. 冠心病病人在饮食方面应注意什么? (75)
75. 呼吸系统疾病患者在饮食方面应注意些什么? (76)

76. 溃疡病患者怎样进行饮食治疗?.....	(77)
77. 肝脏病患者在饮食方面应注意什么?.....	(78)
78. 胆道疾病患者在饮食方面应注意什么?.....	(79)
79. 肾炎病人在饮食方面应注意什么?.....	(79)
80. 贫血病人在饮食方面应注意什么?.....	(81)
81. 糖尿病病人在饮食方面应注意什么?.....	(81)
82. 更年期在饮食方面应注意什么?.....	(83)
83. 癌症病人在饮食方面应注意什么?.....	(83)
三、体育锻炼与健康长寿	(85)
84. 为什么说“生命在于运动”?.....	(85)
85. 老年人经常参加体育活动有哪些好处?.....	(86)
86. 老年人参加体育锻炼时应注意哪些事项?.....	(88)
87. 老年人运动“五戒”包括哪些内容?.....	(89)
88. 脑力劳动者为什么更要加强体育锻炼?.....	(90)
89. 老年人怎样选择运动项目?.....	(92)
90. 老年人参加体育锻炼应掌握哪些监护知识?.....	(92)
91. 老年人应怎样安排运动、进食和睡眠的时间?	(93)
92. 早上锻炼好还是多睡一会好?.....	(94)
93. 为什么老年人在参加运动前要做准备活动, 在 运动后要做整理活动?	(95)
94. 老年人怎样进行慢跑锻炼?.....	(96)
95. 老年人参加慢跑或长跑运动有什么好处?.....	(99)
96. 妇女能参加慢跑或长跑运动吗?	(100)

97.有慢性病的人能否参加慢跑运动?.....	(101)
98.步行有益于健康吗?.....	(102)
99.老年人应怎样进行散步锻炼?.....	(103)
100.脑力劳动者在课间、工余散步能提高工作效 率吗?	(104)
101.为什么说轻快的步行是良好的“镇静剂”?... (105)	
102.老年人能参加登山活动吗?	(106)
103.老年人应怎样利用“爬楼梯”来锻炼身体?... (107)	
104.打太极拳有哪些好处?	(108)
105.怎样练好气功?	(110)
106.“健身球”的“健身”机理是什么?	(113)
107.空气浴对人体健康有什么作用?	(114)
108.日光浴对人体有什么好处?	(114)
109.冷水浴对人体有什么好处?	(115)
110.怎样做“电视操”?	(117)
111.体育疗法对高血压病人有降压作用吗?	(119)
112.冠心病患者怎样进行体育锻炼?	(121)
113.有慢性支气管炎或肺气肿的老人怎样做呼吸 操?	(123)
114.肥胖老人在锻炼时应注意些什么?	(124)
115.偏瘫病人应怎样锻炼身体?	(125)
116.颈椎病患者怎样做体育治疗?	(126)
117.老年人腰酸背痛用什么方法锻炼较好?	(127)
118.“提肛运动”对痔疮有什么防治作用?	(127)

四、老年人的情绪、心理、精神状态与健康…………… (129)

119. 消极情绪能影响老年人的身体健康吗? …… (129)

120. 老年人有哪些性格类型? …… (130)

121. 老年人怎样改变自己的不良性格? …… (131)

122. 怎样改善老年人的心理环境? …… (132)

123. 促进老年人健康长寿的心理因素有哪些? …… (133)

124. 老年人怎样才能经常乐观? …… (134)

125. 笑有哪些好处? …… (134)

126. 为什么说“笑一笑, 十年少”? …… (135)

127. 老年人怎样才能“笑口常开”? …… (136)

128. 为什么说忧愁可使人衰老? …… (137)

129. 情绪不好为什么会影响食欲? …… (138)

130. 老年人过度兴奋好吗? …… (140)

131. 老年人应怎样防止发怒? …… (140)

132. 老年人怎样检查自己的心理是否健康? …… (141)

133. 老年人应怎样保持自己的心理健康? …… (142)

134. 如何推迟老年人的心理衰老? …… (144)

135. 老年人应怎样对待自己的疾病? …… (146)

136. 老年夫妻怎样巩固爱情、维持健康的心理状态? …… (147)

137. 老年失伴后应怎样控制感情和振作精神? …… (147)

138. 老年人应怎样搞好人际关系? …… (149)

五、老年人的生活习惯…………… (151)

139. 老年人在生活起居方面应注意什么? …… (151)

140. 老年人生活规律与健康长寿有关系吗?	(152)
141. 老年人的行走坐卧应注意些什么?	(153)
142. 居室环境与老年人健康有什么关系?	(154)
143. 怎样布置老年人的居室?	(154)
144. 老年人的居室内以保持什么样的温度和湿度 最适宜?	(155)
145. 老年人的居室内布置花草有无好处?	(156)
146. 老年人在春季应注意些什么?	(157)
147. 老年人在盛夏季节应注意些什么?	(157)
148. 老年人在秋季应注意什么?	(159)
149. 老年人在冬季应注意什么?	(160)
150. 老年人在节日里应注意些什么?	(160)
151. 老年人洗澡时应注意什么?	(161)
152. 为什么老年人的内衣要勤洗勤换?	(163)
153. 为什么老年人要经常剪指(趾)甲?	(163)
154. 老年人看电视时应注意什么?	(164)
155. 老年人应如何休息?	(165)
156. 老年人睡眠时应注意什么?	(165)
157. 古人的睡眠“十忌”包括哪些内容?	(166)
158. 老年人睡眠应采取什么姿势?	(168)
159. 睡眠时为什么会做梦? 需要治疗吗?	(168)
160. 老年人为什么易失眠? 怎样防治?	(170)
161. 老年人夜间起来时要注意什么?	(171)
162. 茶叶中含有哪些主要成分?	(171)

163.老年人喝茶对防病治病有哪些作用?	(172)
164.老年人喝茶时应注意哪些事项?	(173)
165.常见饮用酒中含有哪些主要成分?	(174)
166.酒精在体内是怎样代谢的?	(175)
167.饮酒对人体有益处吗?	(176)
168.超量饮酒能危及生命吗?	(177)
169.长期大量饮酒可引起哪些器官的病变?	(177)
170.老年人应怎样对待饮酒问题?	(179)
171.烟草中含有哪些有毒物质?	(180)
172.吸烟为什么能致癌?	(181)
173.吸烟对心血管有哪些不良影响?	(182)
174.吸烟对呼吸道及消化道有什么影响?	(183)
175.吸烟对周围的人有影响吗?	(184)
176.为什么切忌边喝酒边吸烟?	(184)
177.吸烟能解乏提神吗?	(185)
178.为什么有的人长期吸烟不得癌?	(185)
179.因吸烟引起各器官的病变,戒烟后还能恢复 吗?	(186)
180.怎样戒烟?	(187)
181.个人爱好与长寿有关系吗?	(187)
182.夫妻恩爱与健康长寿有关系吗?	(188)
六、老年病的预防和早期发现	(190)
183.怎样预防老年病?	(190)
184.老年人患病时有哪些特点?	(191)

185. 妇女在绝经期易患哪些疾病?	(192)
186. 心肌梗塞在发病前有哪些预兆?	(193)
187. 怎样预防老年性心血管疾病?	(194)
188. 怎样早期发现中风?	(195)
189. 青光眼早期有哪些征兆?	(196)
190. 怎样预防青光眼?	(197)
191. 老年人为什么易患癌肿?	(198)
192. 什么是肿瘤? 什么是癌?	(199)
193. 老年人应怎样对待癌肿的防治问题?	(199)
194. 癌肿是不治之症吗?	(200)
195. 日常生活中的致癌因素有哪些? 应该怎样预防?	(200)
196. 恶性肿瘤早期有哪些“警号”?	(202)
197. “预防癌症十二条”包括哪些内容?	(206)
198. 老年人有哪些疾病易发生癌变?	(207)
199. 食管癌及胃癌早期有哪些症状?	(209)
200. 怎样早期诊断原发性肝癌?	(209)
201. 肠癌早期有哪些表现?	(210)
202. 肺癌早期有哪些症状?	(210)
203. 宫颈癌早期有哪些症状?	(211)
204. 怎样早期发现鼻咽癌?	(212)
205. 怎样早期发现乳腺癌?	(213)
206. 怎样早期发现前列腺癌?	(213)
207. 肿瘤早期有哪些表现? 怎样确诊?	(214)

208.放射性同位素、超声波、CT及免疫学检查， 对癌肿的诊断有什么意义？	(214)
209.身体过胖好吗？	(215)
210.身体过瘦是健康的表现吗？	(216)
211.老年人怎样保护听力？	(217)
212.老年人怎样保护视力	(219)
213.老年人怎样保护皮肤	(220)
214.老年人拔牙时要注意哪些事项？	(221)
215.老年人为什么要多步行？	(222)
216.气候变化和环境变迁对老年人健康有影响吗？	(222)
217.老年人怎样防止意外伤害？	(223)
七、老年人用药与急救知识	(226)
218.老年人用药应注意哪些事项？	(226)
219.老年人用药为什么易发生不良反应？	(226)
220.哪些药物老年人应慎重应用？	(228)
221.多种药物同时服用，相互间有什么影响？	(229)
222.老年人家中应常备哪些药品？	(231)
223.家中常备药品要怎样存放？	(234)
224.老年人旅游应备哪些药品？	(235)
225.怎样识别药物的有效期和失效期？	(236)
226.为什么不能随意增减服药剂量？	(237)
227.为什么要严格按时服药？	(238)
228.哪些药物不能同时服用？	(240)

229. 有些疾病为什么要忌口? (242)
230. 口服片剂药物为什么要多喝水? (243)
231. 酒、茶、奶能否与药物同服? (243)
232. 为什么不能滥用抗生素? (245)
233. 长期应用抗菌药物为什么会发生“菌群失调” (246)
234. 老年人长期服用抗菌药物为什么易发生“二重感染”? (247)
235. 长期滥用抗菌药物为什么会发生皮下出血、牙龈出血等症? (248)
236. 病原体为什么会产生耐药性? (248)
237. 长期服用催眠药物能形成习惯吗? (249)
238. 常用镇痛药物能成瘾吗? (250)
239. 服药时发生过敏反应怎么办? (250)
240. 服错了药怎么办? (251)
241. 怎样使用保健盒? (253)
242. 肺气肿病人能用安眠药吗? (254)
243. 气喘患者怎样使用气喘气雾剂? (255)
244. 长期大量服用维生素对身体无害吗? (256)
245. 怎样使用滴鼻药? (257)
246. 怎样滴眼药? (258)
247. 怎样滴耳药? (258)
248. 使用红药水、碘酒和紫药水应注意什么? (259)
249. 怎样煎中药? (260)