

主编 陈宪刚 王文祥

老年养生与 长寿人

.7

版
社

养生与老年人长寿

主编 陈宪刚 王文祥

*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街39号 邮政编码:250001)

新华书店经销 济南市人民印刷厂印刷

*

787×1092毫米,32开本 6.5印张 125千字

1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷

印数1—8000

ISBN7-209-02340-2

Z·141 定价:10.00元

目 录

心理卫生

职工离退休后心理变化的特点	(3)
离退休后要注意心态过渡	(4)
怎样安排离退休后的生活	(6)
情绪与人体健康	(7)
心理健康的标准	(8)
化解恶劣心情的方法	(9)
使心理健康的方法	(11)
老来潇洒有益于养生	(12)
防止精神衰老的方法	(13)
过分安闲易生病	(14)
老年人如何制怒	(15)
老年人要讲究记忆卫生	(16)
健脑补脑益长寿	(17)

养生保健

健康长寿的五个要素	(21)
-----------------	------

何谓寿命三角	(21)
老年人体育活动与注意事项	(22)
体重与健康	(23)
老年人健身法	(24)
老年人要多晒太阳	(25)
健身二十二宜	(26)
洗澡有益于健康	(28)
室内卫生与人体健康	(30)
年老更要注意穿着	(30)
养成良好的睡眠习惯	(33)
老年人晨起注意事项	(34)
哪些症状要引起老年人的注意	(35)
通过人的外观特征变化预测疾病	(38)
老年人眼睛的保养方法	(40)
老年人耳聋配带助听器注意事项	(41)
老年人如何保护牙齿	(43)
脚的保护与人体健康	(43)
头发的养护	(45)
长寿谚语	(48)

饮食健身

老年人饮食应遵循的原则	(53)
讲究饮食卫生	(55)

食物的合理加工与烹调技巧	(56)
老年人如何对待饮酒	(59)
饮茶与人体健康	(61)
吸烟有害身体健康	(64)
不吃早餐害处多	(66)
老年人四季食补	(66)
素荤食合理搭配以利健康	(75)
如何正确喝豆浆	(77)
老年人吃鱼好处多	(77)
老年人多吃豆制品的好处	(78)
老年人如何对待吃糖	(79)
肥胖老年人吃什么肉好	(80)
滋补健身的蜂蜜	(80)
晨饮一杯水,祛病又延年	(81)
少盐益寿	(83)
食物的食性与食疗	(83)
多用食醋利长寿	(85)
牛奶的饮用	(86)
钙与人体健康及补充	(88)
维生素与人体健康及食物补充	(90)
微量元素与人体健康及补充	(95)
患病老年人食用水果宜忌	(96)
饮食的禁忌与药效的关系	(97)
生病时饮食禁忌	(102)

老年人多吃五谷杂粮好	(103)
食物五味的宜忌	(104)
正确服用补品与补药	(104)
膳食纤维与老年保健	(106)
哪些人不宜服人参蜂王浆	(107)
哪些人不宜吃螃蟹	(108)
哪些人不宜吃花生	(109)
药粥预防老年病	(109)
药茶预防老年病	(111)
饮食十戒歌	(114)

医疗保健

老年人患病的特点	(119)
老年人易患哪些常见病	(119)
老年人就医五忌	(121)
老年人用药须知	(122)
服药时间有讲究	(123)
老年人应特别慎重的药物	(124)
老年人警惕身上出现的异常	(126)
哪些疾病会导致老年人下肢浮肿	(127)
老年人尿失禁的致病因素	(128)
根据病情挂号	(129)
如何向医生诉述病情	(130)

中西药能否同时服用	(131)
注意药物有效期和失效期	(132)
老年斑及预防	(132)
高血压患者应注意的事项	(134)
如何抢救危重病人	(135)
老年冠心病及易发因素	(136)
老年心脏病的早期征象	(138)
急性心肌梗塞的预兆	(140)
冠心病人的夜间保健	(140)
应用硝酸甘油要注意什么	(141)
如何判断硝酸甘油制剂是否失效	(143)
癌症的早期预兆及预防	(143)
中风病及预防	(146)
老年前列腺肥大及预防	(149)
椎间盘突出症及治疗	(151)
老年骨质疏松症及防治	(152)
老年人慢性咳嗽的致病因素	(153)
哮喘病及防治	(154)
如何防止药源性哮喘	(157)
慢性支气管炎及防治	(158)
慢性胃炎及防治	(162)
病毒性肝炎及防治	(164)
老年性便秘及防治	(168)
动脉粥样硬化及防治	(170)

高脂血症及防治	(171)
糖尿病及防治	(174)
老年性痴呆及防治	(177)
头痛及防治	(179)
牙痛及防治	(182)
老年性白内障及防治	(183)
青光眼及防治	(185)
老年性耳聋及养护	(189)
鼻出血及防治	(191)
腿脚抽筋的防治	(192)
家庭消毒方法	(193)
传染病的隔离与消毒	(194)
家庭适用的物理康复治疗	(195)
中药的煎法及服用方法	(197)
家庭保健箱	(198)

心理衛生

职工离退休后心理变化的特点

职工离退休后,由于生理上的衰老变化和外界环境的改变,在思想上、情绪上、生活习惯和人际关系等方面,往往不能迅速适应,程度不同地产生种种心理上的变化,常表现为以下特征:

由于工作环境和社会环境的改变,易产生失落感。老年人曾辛勤工作几十年,一旦离退休以后,在工作上由积极参加者变为旁观者,由紧张繁忙和有规律的工作和生活转向自由松散状态,精神上由有依托而变为无依托,因而在思想上常感到空虚,心理上产生失落感。由此往往出现两种情绪:一种是沉默寡言,忧愁思虑,闷闷不乐;另一种是急躁易怒,这都是由于心理上一时不能适应的表现。

由于长期脱离社会生活而易产生隔绝感。老年人在退出工作岗位之后,由于接触社会和同事们机会减少,以致信息不灵,再加上生理功能的衰退,视力、听力的减弱,有时候变得好静、懒动、情感淡漠。有的人因家庭条件所限,子女们忙于工作和学习,缺乏与老年人在信息和感情上的交流并给予精神上的慰勉,使老年人在思想感情上日渐与社会疏远。时间一长,可能更易使老年人产生“与世隔绝”的感觉。

由于同子女、亲友接触减少,产生孤独感。如上所述,由于老年人脱离工作岗位,闲散无聊,子女亲友往往忙于自己的工作、学习和家务,来往可能减少,如果有的老年人因体质不佳,行动不便或因性格内向,不爱交往活动,很容易引起孤寂感,特别是丧偶的老年人,更易产生这种心情。

由于身体衰弱和精力不足形成没落感。老年人由于长期

劳累,以及增龄而产生的抵抗力下降,以至逐渐引起老年性疾病或易于患新病或旧病复发,这对年迈体弱多病的老年人,往往造成精神压力,思想感情上产生没落感,有的心理学家把这种有害的情绪称为“定时炸弹”,说明它对老年人的危害的严重性,需要予以消除和克服。

由于担心患病或旧病复发或加重而形成恐惧感。很多老年人常担心患病,尤其害怕患癌症或脑中风瘫痪等折磨人的、造成极端痛苦的疾病,而且担心已有的旧病复发或加重会造成严重后果,因此,一旦身体不适便惴惴不安,到处求医问药甚至不做调查研究,轻信某些夸张不实的广告宣传,胡乱用药。老年人担心患病或急于求医的心情是可以理解的,但是,如果由此经常处于恐惧不安的紧张状态也是不必要的。有的人由于精神上的压力很大,心理创伤重,甚至出现轻生感。这些情绪实际上反而使老年人更易患病或使已有病情恶化或加重,增加痛苦,后果更为严重。

上述各种心理特征的表现,常常因人而异,程度不同。因此,预防和克服这些不良心理,对老年人的身心健康有极为重要的意义。

离退休后要注意心态过渡

人的一生,是由一个年龄阶段向另一个年龄阶段转移的过程。随着每次转移,生活方式和内容,个人身份、责任乃至心理状态等,也要随之发生变化。一般说来,在中年以前,多数人的这种变化是“向上”的。无论是学习和工作,还是婚姻与家庭,总有一种朝向“蓬勃”发展,努力进取的劲头。即使遇有挫折,发生意外,也能及时坚定信心,重整旗鼓,从多方面吸

取人生智慧和营养，去克服，去超越，锲而不舍地实现少年时期所立下的志向。

人过中年以后，不仅负担加重，精力在不断耗损，而且面临着走向老年的实际问题，这是任何人都无法逃避的。年届60终于从工作岗位上退下来。从表面上看，这种转变就带有“每况愈下”的意思，这对有血有肉、有情有意的人来说，自然是件大事情。面临这样的现实，自然就会出现从心理上的过渡问题，也就是说心理上要适应退休生活的问题。

人活在世上，想永远拥有和保持一种固定的心态是不可能的。因此，顺应变化及时调整心态就显得特别重要了。到年龄退休，是件很正常的事情。退休对一个人来说，是人生的一次转变，需要从生活中去酿造自己的第二个春天，要为自己拟定个“安老计划”，使得生活在清静中透露生机，无为中而有为，闲逸中自有情趣，仍能沉浸在希望、期待、充实与快乐的气氛之中。要活得开朗、洒脱、豁达，自需未雨绸缪，在心理上早有所准备，一旦结束上下班有规律的生活，才不至于感到茫然若失，心神不定。老年人在工作岗位上操劳了大半辈子，很可能放弃过一些本应属于自己的东西，比如求知、学艺、爱好和悠闲。退休之后，可以把这些重新拣起来，在今后的时光里付诸实施，弥补往日的不足和遗憾，以充实未来的生活。有些老人于退休后，书画、写作、棋艺、太极拳大有长进，正是抓住晚年光阴从容进取的结果，从而把“下坡路”变成了“上坡路”。另外，现代生活的丰富与多彩，退休后只要有能力、有余热，还可找个适合自己的工作。完全不必为“大势将去”而郁郁寡欢。

人的健康长寿与心理因素有关。保持不畏老、情绪好，有

益于长寿。不畏老,能使大脑保持年轻,功能正常,使各器官系统协调工作,代谢仍然旺盛,生命力强。不畏老,能免除忧、惊、恐等不良情绪对人体的危害。不畏老,会使人对健康长寿充满信心,能主动地采用有益健康的生活方式。

怎样安排离退休后的生活

职工年老离退休后,身心方面可发生较大变化。离开了工作岗位,减少了与社会的接触,感情上会产生孤独的感觉;有规律的工作、学习、劳动,变为松散的一般化生活。生活方式的改变,即感情上的孤独感和生活上的慢节奏,会对老年人的健康产生一定影响。因此,如何安排好晚年离退休后的生活,是老年人迫切需要解决的问题。

安排合理的生活。离退休后的生活特点就是由“动”变“静”而体力活动的减少,正是体质下降、抵抗力降低、寿命缩短的重要因素。因此,老年人离退休后,可根据自己的体力情况,结合自己的兴趣,从事一些家务劳动,如种菜、栽花、手工纺织,或参加体操、打拳、练功、游泳等体育活动。合理的生活制度,是老年人身心健康的重要保证。

以乐观态度对待人和事,消极的情绪对健康不利。老年人虽然喜欢怀念过去,但也要为未来的光明前景而欢欣。同时,要以乐观的态度对待生老病死和其他不顺心的事。人的衰老是不可抗拒的生理现象,但从心理上讲,不服老却是完全可以做到的。我国著名作家冰心,在她 80 岁的时候,曾说过“生命从 80 岁开始”,“人不怕年老,就怕心老,心一老,人就爬不起来了”。

学习卫生保健知识。认真参加有关老年人保健知识的学

习,通过学习,学会一些防病抗衰老的保健知识,指导自己的生活,做到无病早防,有病早治,心里有数。

参加适当的活动。老年人有丰富的知识和经验,对于青年一代是十分宝贵的,故离退休后可根据自己身体的具体情况,做些适当的工作,当当顾问,或参加其他社会公益活动。只要不离开社会生活,就可从中感受到安慰和乐趣。

生活规律,按时作息。老年人离退休后,由于工作环境,生活制度的改变,对身心会产生一些不良影响。在新的环境里,应根据自己的身体情况、习惯和爱好,建立一种新的生活制度,并尽量遵守。按时起床,定时就餐,做到有规律的活动与休息。

情绪与人体健康

情绪是人类对外界刺激所产生的适应性反应,情绪分积极情绪和消极情绪两种。积极情绪包括喜悦、欢乐、愉快、喜爱、满意、舒畅等。消极情绪包括忧愁、愤怒、悲伤、心慌、恐惧、痛苦、嫉妒等。在影响老年人健康的诸多因素中,情绪是至关重要的。现代医学研究和对长寿老人的调查表明,长寿在很大程度上取决于情绪。

中医认为,喜怒不节则伤脏,怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。过喜或过悲对于人体健康都不利,过喜对于患有高血压及心脑血管疾病的老年人,可使血压突然升高、心率加快、甚至导致中风、心绞痛或心律失常等严重后果。所以,老年人一定要防止过度兴奋,遇到使人激动的事情时,尽量使心情平静下来。悲愤的情绪对人体更加不利,事实证明,肝癌、胃癌、食道癌等,在发病前的一段时间里,大多有悲伤、生

闷气、愤怒、忧郁等情况,而这些情绪的产生,大多是因为受到挫折、身处逆境或认为某件事情不公平、受诬陷等。经常发脾气,动不动就发火的人,易诱发高血压;闷闷不乐的人则易患食欲不振、消化不良或胃溃疡等症。据临床医学研究报告,原发性高血压,在遇到重大精神创伤后,发病率剧增;90%的冠心病患者与社会心理因素有关;80%的消化性溃疡病人在患病前都有生闷气、家庭不和、夫妻不睦、经济困难等情况。

因此,老年人健康长寿的一个关键因素,就是要保持良好的情绪。中医倡导:“过喜应收敛,激怒应疏导,忧愁当自解,思虑宜分散,悲伤宜转移,恐惧要消除”。这个观点已运用到现代医学、心理学中去,是有科学道理的。

心理健康的标准

人的心理作用与身体健康有着互为因果的关系。心情舒畅,则会身体健康,心理不健康的人则容易患病,患病后恢复健康较慢,判断心理健康的标准有以下几个方面:

1. 智力正常。指观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力和操作能力的相对平衡和相互协调,能够观察、分析、思考问题,从而维持正常的生活,这是最基本的心理条件。

2. 意志健康。在行动上有明确的目的性,遇事果断,并能长时间专注和控制自己的行动;符合既定目的,勇往直前、大胆追求。

3. 情绪稳定、心情愉快。保持情绪稳定、心情愉快是心理健康的重要标志,表明中枢神经处于相对平衡状态,意味着机体功能协调、身心健康。

4. 行为健康。心理健康的老年人应该使自己的行为符合

其扮演的社会角色和所处的社会环境,他们的行为应该是一致的和统一的,思想和行动应该是协调一致的。

5. 人际关系适应。能与同事、邻居、子女正常交往,友好相处。

6. 反应适度。遇事敏捷而不过敏,反应稍缓而不迟钝。

化解恶劣心情的方法

对化解抑郁、悲伤、愤怒等损害健康的恶性心理情绪的问题,心理学家提出了许多方法和措施,现归纳介绍如下:

1. 观山水。青山绿水,莺歌燕舞,置身于如画的美好环境中,心情自然会好转,从而获得“心旷神怡,宠辱皆忘,把酒临风,其喜洋洋者矣”的效果。

2. 睡好觉。睡眠有助于克服恶劣情绪。睡眠专家认为:“沉睡中,梦似乎接管了一些建设性解决问题的任务……醒来时,心情也就好多了”。

3. 赏花草。花草的颜色和气味有调节情绪的作用。美国心理学家将适宜的颜色比做滋养心灵的“维生素”。青、蓝、绿色,色调明快而温暖,可减轻人的紧张和焦虑。当沁人心脾的花香刺激鼻粘膜上的神经末梢时,会兴奋大脑,使人的精神为之一振,因而有助于摆脱恶劣心情。

4. 多运动。运动不仅使躯体得到锻炼,也能有效地改善情绪。当进行步行、跑步、骑自行车或其它运动时,不仅使心跳加快,增加身体耗氧量,振奋精神,而且还使体内 β -内啡肽分泌量增多,从而使情绪得到改善。一般40分钟轻快的步行,可得到2小时情绪稳定的效果。经常运动(每周3~4次,每次至少20分钟),有助于长期保持心理平衡。