

保健医生

# 老年

# 自我保健

LAONIAN ZIWO BAOJIAN

德汉 东海 主编



远方出版社

+ 保健医生



# 老年

# 自我保健

LAONIAN ZIWO BAOJIAN

德汉 东海 主编

远方出版社

责任编辑:贾继贤 海 鹰

装帧设计:冬 野

## 保健医生 老年自我保健

---

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市新城区老缸房街18号 邮编:010010

经 销: 新华书店

印 刷: 内蒙古地矿局印刷厂

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 137千

印 张: 6.75

印 数: 1—5000

版 次: 1993年第1版

印 次: 2001年7月第4次印刷

ISBN 7-80595-007-5/R·1

(全二册)定价:16.00元 本册定价:9.00元

---

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

## 目 录

### 第一部 老年自我保健的常识

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 你能“适应”衰老吗·····       | 1  |
| 生活环境对老年健康至关重要·····   | 2  |
| 老年人十个不良生活习惯·····     | 3  |
| 老人十乐·····            | 4  |
| 老年保健四忌·····          | 5  |
| 老年人与健康·····          | 5  |
| 尿液检查—评估老年人健康有价值····· | 6  |
| 老年人消夏解暑多饮水·····      | 8  |
| 老人度冬宜暖背·····         | 9  |
| 老年人正常房事能益寿·····      | 10 |
| “老来俏”有益健康·····       | 11 |
| 老年人不可忽视感冒·····       | 12 |
| 老人病后防“食复”·····       | 13 |
| 人到老年需护足·····         | 14 |
| 老人卧床保健操·····         | 15 |
| 瞑思心理疗法·····          | 16 |
| 老年病的中药兜肚疗法·····      | 17 |

老人饮食之忌 .....	18
胖一点比瘦一点好 .....	19
警惕老年人食欲旺但吃不胖 .....	19
谈谈老年性痴呆 .....	20
艺术疗法治老年痴呆症 .....	22
微量元素缺乏可致“老年性痴呆” .....	23
老人玩玩具可防“老年性痴呆” .....	23
老年适度遗忘有益 .....	24
老年人睡眠时相障碍 .....	25
老年失眠症的心理调理 .....	26
睡前观星有助睡眠 .....	27
骨质增生都要进行治疗吗 .....	28
延缓膝关节老化 .....	29
胃病难治不妨查查颈椎 .....	30
容易忽视的枕神经痛 .....	31
老年人转动头颈要当心 .....	32
眩晕与抗眩晕 .....	33
浅谈老年人缺钙 .....	35
防治老年骨质疏松 .....	36
老年人谨防跌跤 .....	37
老年性尿失禁的治疗 .....	38
老年人大便失禁及其对策 .....	39
长期便秘危害多 .....	39
习惯性便秘的自我调治 .....	40
大剂量维生素 B <sub>1</sub> 治疗老年人便秘 .....	41

老年性肠易激综合症 .....	41
入冬老年人须防肺炎 .....	42
警惕,老年肺结核病人在增多 .....	43
几种有效的慢节奏锻炼方法 .....	44
老年哮喘患者的饮食调理 .....	45
眼前有黑影飘动是怎么回事 .....	46
请爱护您眼球的“罩衣” .....	47
老年人因何易患胆囊炎 .....	48
老年患者应用布洛芬易损伤肾功能 .....	49
老年人特有的心脏病 .....	50
老年心脏病病人需要精神支持 .....	52
心脏神经官能症 .....	52
2 医疗保健“五不” .....	53
心脑血管自我保健 .....	54
哪些人易患脑中风 .....	56
脑中风的早期急救 .....	57
脑溢血病人的家庭急救 .....	58
中风发病高危因素及其预防 .....	59
中风前谁提醒你 .....	61
常坐麻将桌易患中风病 .....	63
改变饮食结构可预防中风 .....	64
脑血栓多发冬夏季 .....	65
冬季须防脑溢血 .....	66
气温骤降谨防脑血管意外 .....	67
午睡可减少脑溢血发生 .....	67

脑血管病人应注意饮食结构 .....	68
中风康复勿忘功能锻炼 .....	69
如何防止脑老化 .....	70
老人健脑法拾零 .....	71
怎样判断胸痛是不是心绞痛 .....	71
心绞痛发作的应急和预防措施 .....	73
心肺复苏术 .....	74
冠心病亲属应学会心肺复苏术 .....	75
心绞痛和心肌梗塞病人的家庭救护 .....	76
急性死亡之先兆与预防 .....	76
冠心病发作的危险因素 .....	78
耳垂皮肤皱褶与血管粥样硬化的关系 .....	79
声东击西的心脏病 .....	80
“心慌”不一定是心脏病 .....	81
心跳忽慢忽快怎么回事 .....	81
心绞痛的“新症状”——腿痛 .....	82
头痛,不要忽视了冠心病 .....	82
女性患者死于心肌梗塞的危险性更大 .....	84
冠心病人的夜间保健 .....	85
预防心绞痛的自我按摩 .....	86
热浪为什么容易引起心脏病发作 .....	86
运动改善老年人心脏功能 .....	87
降低胆固醇易引发心脏病 .....	88
晚餐过饱易患心血管病 .....	89
腹型肥胖与心血管病 .....	89

防治冠心病的饮食 .....	90
多吃水果蔬菜可预防心脏病 .....	91
禽类脂肪可能降低心血管病发病率 .....	92
不进早餐易发生心血管疾病 .....	94
对硝酸甘油的正确理解和使用 .....	94
浅谈成人病毒性心肌炎 .....	95
心肌炎病人的自我保健 .....	96
肺心病人安度冬季在于精心护理 .....	96
健脑和防血管病的鱼油 .....	98
癌症预防要以老年为重点 .....	99
不可忽视肿瘤的早期信号 .....	100
抗癌十戒 .....	102
癌症的一种早期信号 .....	103
肺癌的自我检测 .....	104
如何早期发现老年肺癌 .....	104
哪些慢性病容易发生癌瘤 .....	105
癌痛——一种综合知觉 .....	106
食道癌早期的蛛丝马迹 .....	107
癌中之王肝癌 .....	108
男人们无法掩饰的疾病 .....	110
糖尿病患者的家庭护理 .....	111
老年糖尿病患者的饮食自疗 .....	113
吃鱼新功效 .....	115
利肾降糖新药 .....	115
深呼吸有降压功能 .....	116



老年男性常见病—前列腺肥大症·····	116
温热疗法治疗前列腺肥大·····	119
<b>第二部 自我按摩保健</b>	
传统医学的按摩引导术·····	121
按摩“命门”寿自长·····	123
简易自我穴位按摩·····	125
头部保健操·····	126
梳头泡脚长生事·····	127
落枕的自我按摩和锻炼·····	128
自我按摩穴位治疗颈部扭伤·····	129
伏案劳作人员请甩手踢脚·····	130
自我按摩养生之法·····	131
拍背有益·····	131
搓背按摩与健康·····	132
“五十肩”可锻炼康复·····	133
按摩至阳心痛除·····	133
只要对症,乳腺增生可按摩治疗·····	134
自我按摩可治胃痛·····	135
神奇的腹部按摩·····	136
揉腹——养生的好方法·····	136
“抓三百”和“按摩脐”·····	137
强肾壮腰可延年·····	138
话说脚的保护·····	139
足部按摩法·····	140
养生莫忘“涌泉”·····	142

按摩涌泉降血压·····	143
手足沙浴强身益智·····	144
“息踵”功能健腿脚·····	145
穴位按揉治多动症·····	145
指压法治三症·····	146
自我按摩治疗失眠·····	147
自我按摩治疗前列腺肥大·····	147
自我按摩便秘通·····	148
关节扭伤不宜马上推拿按摩·····	149
踝关节扭伤——自我按摩好·····	149
自我按摩防冻伤·····	150
使用“按摩器”的注意事项·····	151
<b>第三部 养生、健康与长寿</b>	
健康标准及年龄分期·····	152
苏东坡的养生之道·····	153
白居易的养生观·····	154
革命导师的健身友谊·····	155
巴甫洛夫的健身信条·····	157
《老老恒言》中的养生观·····	158
梁斌的养生秘方·····	160
姚雪垠谈养生·····	161
养生十戒·····	163
理想的生活方式·····	165
日本长寿之道·····	166
延缓衰老的几种方法·····	167

夏季养生五注意·····	168
夏天体育锻炼四不宜·····	169
夏日早凉不贪睡午梦香甜莫贪长·····	170
“三寡”养“三宝”·····	171
祛病延年古训有“三”·····	172
如何减缓大脑退化·····	173
睡眠养生之道·····	173
午睡与健康·····	175
琴声悠悠养天年·····	176
书法与健身·····	177
日梳五百不为多·····	178
明白老人多长寿·····	179
懊悔能催人老·····	180
静坐与养生防病·····	181
快步走人长寿·····	182
退步走健身佳法·····	183
叩齿健身·····	183
练舌葆青春·····	185
劝君杂食颐天年·····	186
皇帝常命短 名医多寿高·····	187
常食姜寿而康·····	188
一日三枣 一辈不老·····	189
偷闲学少年是除老病药·····	190
黄昏和睡前锻炼对身体更为有益·····	191
体育锻炼的一些忠告·····	192

人过百岁不算奇·····	194
怎样多活二十年·····	195
舌痛应想到脑血栓·····	197
饮药茶消暑·····	197
转动头部防中风·····	198
老来吃点芝麻酱·····	198
老人亦宜练竞走·····	199
苦瓜与防治糖尿病·····	199
“平平淡淡”才长寿·····	200
多用左手防中风·····	201
瘦猪肉不等于低脂肪·····	201
秋食板栗益脚腰·····	202
切莫同时饮酒吸烟·····	202
金秋吃柿子·····	203
转动脚腕助降压·····	203
健康长寿主要靠自己·····	204
衣着鲜艳有利外出安全·····	204

## 第一部 老年自我保健的常识

### 你能“适应”衰老吗

老年是人生的晚秋，也是人生的必然过程。不管是伟人还是平民，谁都要走向生命的衰老。但老年也是人生的一个重要的转折期，与中年相比，心理、生理均要发生巨大的变化。因此对于老年人来讲，掌握一定的自我保健知识以保证心理和生理的健康尤其重要。

德国和奥地利的专家们最近对老年人如何维护心理和生理健康提出忠告。

专家们认为，对于老年人来说，最重要的是要“保持活动和休息之间的和谐平衡”。老年生活的艺术在于逐渐“适应”衰老过程。老年是一种自然现象，并非病态。老年人能量减弱，体质下降，谁若及早意识到这一点，主动去适应，就不会发生很大的困难。

专家们建议老年人每天要有适当的活动，并且养成一种基本态度：常常对自己还能做什么感到高兴，而不要为自己不能做什么灰心丧气。

## 生活环境对老年健康至关重要

老年人的健康都不同程度地受到经济条件、居住方式、婚姻状况和饮食起居等因素的影响。良好的生活环境,可使老年人延年益寿,推迟衰老的到来。这是吉林省医学专家对6000名65岁以下老年人抽样调查后做出的结论。

**经济条件与健康:**据对6000名老年人调查,在农村生活的贫困、温饱、生活宽裕和生活富裕几种类型中,老年人身体健康者分别为38.65%、42.55%、51.33%和44.17%;在城镇这几种类型的老年人身体健康者分别为36.78%、40.69%、44.67%和50%。调查表明,无论居住在农村还是城镇,老年人的健康状况与生活水平有一定关系,生活宽裕和生活富裕的老年人身体健康的比例较高。

**居住方式与健康:**统计结果表明,与晚辈同住的老年人身体健康者比例最高,为43.76%。其次是与配偶单住的老人,为39.92%。居住在敬老院的老年人身体健康状况最差,仅为26.09%。

**婚姻状况与健康:**目前有配偶的老年人身体健康者所占比例为46.57%,体弱者占21.81%;无配偶老年人身体健康者比例为39.64%,体弱者占26.82%。可见有配偶老年人身体健康水平在总体上优于无配偶老年人。

**饮食结构、口味嗜好与健康:**调查结果表明,老年人主食结构与健康关系不大,但副食结构对老年人健康影响较大。喜食豆制品的老年人健康者比例最高,为53.14%,患病率最低,仅为22.83%;而好吃蛋类的老年人健康者比例最低,为

36.51%，患病率最高，为42.98%。同时，还发现嗜好辣味的老年人要比喜食酸味的老年人健康体壮。

兴趣爱好与健康：有各种爱好的老年人身体健康者为45.05%，而无爱好的老年人身体健康者为39.77%，显然兴趣广泛的老年人身体状况较好。

子女对老人的态度与老年人健康：子女孝敬老人，身体健康者占42.76%，患病者占33.6%；子女不孝敬的老人，身体健康者仅占31.98%，患病者高达42.98%。

### 老年人十个不良生活习惯

据有关老年保健随机抽样调查表明，老年人生活存在10个不良习惯：

①因退休在家心情孤寂造成老年人心理变态，表现在婆媳、翁婿关系不合引起的家庭矛盾。②错误地认为大量服用高营养、高蛋白的精细食品是最佳的养生之道，导致了冠心病、高血压等发病率增高。③一些老年人不注重身体锻炼。运动量小，造成身体肥胖，或者在“千金难买老来瘦”的错误观念指导下片面追求过瘦，而过胖、过瘦都是诱发疾病的主要原因。④把健康的标准都寄托在医生的药物治疗上，不通过锻炼、养生提高自身的素质和机体抵抗能力。⑤部分老年人长年抽烟喝酒过度，使肝癌、肺癌患病率逐年上升。⑥老年人因不良生活习性形成的习惯性便秘，造成肠胃功能和内分泌紊乱。⑦一天中看电视时间过长，影响了脑部血液循环的畅通，容易诱发脑卒中。⑧过分嗜食油炸食物，导致食用油在过高

温度下热解热炼产生了致癌物质。⑨饭后刮舌苔的不良习惯破坏了口腔味蕾,影响了食欲,消化能力下降。⑩随着年龄的增长,饭量逐渐减少。开始出现老年性“偷嘴”、“吃零食”的习惯,影响了正常进餐,破坏了体内各种营养吸收的平衡。

## 老人十乐

耕耘之乐 伏案一日,把锄半天,既享田家之乐,又能壮身。

把帚之乐 把帚扫地,洗桌净几,躬身举手之劳,则尘垢尽去,地净窗明,精神一快。

教子之乐 教子以诗文书画,能以艺立身,自食其力,无忧于后。

知足之乐 公卿不足为贵,而安乐道,吾爱吾业。

安居之乐 吾所居,里人耕作以食庄稼汉,和睦为习,居此仁厚乡里,不闻酷吏之。

畅谈之乐 写野老田夫纵谈天下世外事,或测天气晴雨,或卜年景丰歉。

漫步之乐 起身散步于庭院、田野,心神焕然爽朗。

沐浴之乐 冬日严寒不宜频浴,余三季该当常浴,活动筋脉,能健身心。

高卧之乐 每至炎暑伏天,白昼竹枕蒲席,合目养神,养精蓄锐正此时。

日晒之乐 冬日天气晴和,每至中午或坐场上,或倚背墙,取日晒之如披狐裘,既活人筋血,又强人皮骨。



## 老年保健四忌

一忌久视。“久视者伤血”。老年人因气血两亏，视力已受影响，大多“老眼昏花”。因此，用眼不可过久，特别是看书报、看电视等较伤视力的活动，每次不宜超过两小时，期间最好略闭一会眼睛，稍事休息。否则不仅损伤视力，也可能产生头晕目眩等症。

二忌久卧。“久卧者伤气”。老年人每天以6至8小时睡眠为宜，过少固然不好，过多也无益。古人说：“凡睡至适可而止则神宁气足大多有益，多睡则身体软弱、志气昏坠。”这是经验之谈。

三忌久坐。“久坐者伤肉”。俗话说：“生命在于运动”。长时间坐着不动，人体的各部分得不到必要的活动与锻炼，新陈代谢就会减慢，机能也会退休，特别是肌肉，会加速衰退与萎缩。长此以往，甚至会步履艰难。所以，老年人最好坐一会儿之后，便站起来活动活动，疲劳了再略坐一会儿。如此交替进行，有利身体健康。

四忌久立。“久立者伤骨”。老年人要注意适当的运动，但也不是动得越多越好。站立时间过久，也会影响气血的运行，导致疲劳，日子久了，还能引起疾病。

## 老年人与健康

世界老年医学会向您建议：