

怎样活到



ZENYANG
HUODAO YIBAISUI
AONIANREN JIANKANG
YANGSHENG MIJI

语林心典 主编

100岁

老年人 健康养生秘籍



最全面实用的老年人养生全书 一部居家必备的养生保健全书
科学的生活方式才是最佳的长寿秘诀

长寿是每一个老年朋友的渴望，本书主要从身体锻炼、季节养生、养生食谱、安全用药、老年人常见疾病防治等科学养生常识出发，对老年人的养生进行科学、具体而全面的介绍，给老年朋友的养生提供有益的指导，使老年人从科学的角度得到预防衰老、延年益寿的启迪。

上海科学技术出版社

怎样活到 100 岁

——老年人健康养生秘籍

语林心典 主编



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样活到 100 岁: 老年人健康养生秘籍 / 语林心典

主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2361-3

I. ①怎… II. ①语… III. ①老年人—养生(中医)

IV. ① R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 207167 号

怎样活到 100 岁——老年人健康养生秘籍

语林心典 主编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 17.75

字数 260 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2361-3/R·792

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序 言

Preface

中国自 1999 年步入老龄化社会以来，人口老龄化加速发展，老年人口基数大、增长快并日益呈现高龄化、空巢化趋势，需要照料的失能、半失能老人数量剧增。据统计，截至 2011 年底，中国 60 岁及以上老年人口已达 1.85 亿人，占总人口的 13.7%。预计到 2025 年，老年人口总数将超过 3 亿，2033 年超过 4 亿，平均每年增加 1 000 万老年人口。人口老龄化的加剧，一方面呼唤国家加强社会养老服务体系建设的同时，另一方面，老人朋友的健康问题也日益突出，老年人的养生越来越受到社会、家庭以及个人的关注。

首先，养生长寿是每一个老年朋友的渴望。唐代诗人李商隐说得好：夕阳无限好，只是近黄昏。珍惜生命的最后阶段，让自己生活在健康、舒畅、轻松的状态之中是每一个老年人共同的心愿。如今人们的生活水平越来越高，生活越来越富裕，老年人渴望长寿，也追求长寿，努力养好身体来感受这个日新月异的世界。其次，老年人的健康长寿也是每一个子女的心愿。老人不生病，健康生活，是对子女最大的安慰。人生最大的悲剧就是“子欲养而亲不待”，因此，照顾好父母，让父母养生保健、安享天年是每一个子女最应该做的，也是最有意义的事。我们关爱今天的父母，就是关爱明天的自己。

老年人在退休以后，空余时间增多了，人也清闲了；但同样人际交往也大大减少，远离社会了，有不少老人会一时适应不过来，甚至有一种被社会抛弃的感觉，更有的老伴已不幸先对方而去，这些都使老年人的孤寂感增

强，甚至产生心理疾病。因此，老年人的养生，首先是要养心，要有一个健康的心态。

人生的发展是从幼年、少年、青年、壮年到老年，从生到死，这是不可逆转的自然法则。作为老年人，应该积极面对这一规律，努力地争取自己的人生晚年能够更健康快乐、更幸福美满，能够有更多的精力与时间去欢度自己的美好时光。其次老人要积极参与健身运动，一方面使自己有事可做，不至于觉得过于无聊，另一方面可以促进老人的身心健康，减少老人的疾病发生率，有利于延年益寿。再次，老年人养生也要因时而变，根据不同的季节采取不同的保养之道。本书将会根据不同季节为老年朋友们提供不同的养生之道，同时为老年朋友的安全合理用药以及常见病的预防治疗出谋划策。

本书主要从身体锻炼、季节养生、养生食谱、安全用药、老年人常见疾病防治等养生常识出发，对老年人的养生进行了较为具体而全面的介绍。但愿本书能给老年朋友的养生提供最佳指导，能使健康的老人得到延缓衰老、延年益寿的启迪，能成为老年人的知音和益友。由于编写者水平有限，本书的不全面或错误之处在所难免，因此我们热忱地希望同道给予指正及帮助，衷心地祝愿老年朋友都能健康长寿！

编者

2014年10月

老年人日常养生诀窍 001

- 一、运动养生——老年人如何练就最佳体魄 | 003
 - 适合老年人的最佳运动 /003
 - 老年人季节运动指南 /014
 - 患病老人的最佳运动方式 /046
- 二、吃出健康与年轻——老年人饮食宜忌 | 052
 - 老年人饮食“五要十注意” /052
 - 老年人的营养水果 /054
 - 老年人营养粗粮食谱 /059
 - 老年人营养汤谱 /068
 - 老年人营养面食 /071
 - 老年人营养粥 /074
 - 老年人营养配餐 /077
- 三、因时制宜——不同季节不同的养生之道 | 079
 - 老年人春季养生与保健 /079
 - 老年人夏季养生与保健 /097
 - 老年人秋季养生与保健 /115
 - 老年人冬季养生与保健 /126
- 四、老年人如何过上最佳的性生活 | 140
 - 老年人也有追求“性福”的权利 /140
 - 老年人最佳性生活应遵循的原则 /141

- 一、常见老年高发疾病与防治 | 145
 - 冠心病的预防和治疗 /145
 - 老年糖尿病的预防与治疗 /158
 - 中风的预防与治疗 /162
 - 高血压病的预防和治疗 /171
 - 老年高脂血症的预防与治疗 /177
 - 老年慢性支气管炎的预防与治疗 /182
 - 老年人泌尿系统感染的预防和治疗 /188
- 二、常见老年妇科疾病与防治 | 194
 - 外阴瘙痒症的防治 /194
 - 老年性阴道炎的防治 /197
 - 子宫脱垂的防治 /199
 - 妇科恶性肿瘤的防治 /201
- 三、常见老年五官科疾病与防治 | 204
 - 老年人眼部疾病的防治 /204
 - 老年人耳部疾病的防治 /208
 - 老年人鼻部疾病的防治 /210
 - 老年人咽喉部疾病的防治 /213
- 四、常见老年肿瘤与防治 | 216
 - 恶性肿瘤的认识与三道防线 /216
 - 常见恶性肿瘤的防治 /220
- 五、老年人骨与关节疾病及其防治 | 226
 - 老年骨质增生的防治 /226
 - 老年人骨质疏松的防治 /229
 - 老年类风湿关节炎的防治 /231
 - 老年腰椎间盘突出防治 /235
- 六、老年人肺炎及其防治 | 238
 - 老年人肺炎常见类型 /238

- 老年肺炎疾病病因 /240
- 老年肺炎的预防保健工作 /240
- 老年性肺炎的饮食疗法 /242
- 七、老年痴呆症的防治 |243
- 八、老年人痔疮的防治 |248
- 九、老年人便秘的防治 |252
- 十、老年人二便失禁的防治 |256
 - 老年人大便失禁的防治 /256
 - 老年人尿失禁的防治 /258
- 十一、是药三分毒——老年人安全合理用药 |261



老年人日常养生诀窍

一、运动养生——老年人如何练就最佳体魄



✿ 适合老年人的最佳运动

美国哈佛大学公共卫生学院、医学院以及附属医院进行的最新研究表明，晚年时进行有规律的体育锻炼将有助于保持身体健康以及头脑敏锐。研究人员在美国、德国和加拿大共进行了4项研究，结果发现，女性在中年时经常锻炼身体，70岁以后患慢性疾病和心脏病的概率更小，其身体上、认知上或是精神上遭到的损伤也会更小。而保持每周1~2次的抗阻力训练，能够提升老年女性的注意力持续时间，并增强她们解决问题的能力。另外，在55岁及以上的这个年龄段，经常进行适中的或较为激烈体育运动的人存在认知障碍的可能性更小。对于女性来说，同样是65岁及以上的年龄，进行较为剧烈运动的人与参加较温和锻炼的人相比，前者的骨密度会更高且摔伤的风险更低。研究表明，体育活动的目的，不仅有助于延长寿命，还能提高生活质量。经常进行体育锻炼对老年人的身体健康有很大帮助。

适合老年人锻炼的体育项目很多，可根据年龄、性别、体质状况、锻炼基础、兴趣爱好及周围环境条件等因素，选择适宜的锻炼项目。下面介绍一些简单易学、适宜老年人的锻炼项目。

散步

散步是一种最简单、最适合于老年人的体育活动。俗话说“饭后百步走，活到九十九”“饭后三百步，不用上药铺”，这都生动地说明了散步对健康十分有益。绝大多数寿星，都有长期散步的习惯。这种活动对于体质较

弱，有心脏病、高血压及肥胖病而又不宜进行大运动量锻炼的老年人来说，是一种较好的锻炼形式。

散步有利于提高心肺的功能。散步时，下肢肌肉收缩，促进下肢血流向上，流回心脏，有利于全身血液循环，心肌的收缩也会加强，心排血量增加，血流加快，使心功能得到改善。散步时，血液循环加速，提高了血管张力，使沉淀在血管壁上的有害物质很快被带走，从而能有效地预防动脉硬化的发生。走路还能增加肺活量，吸收更多的新鲜空气，改善对机体氧的供应。

散步是防治糖尿病的有效措施。邓颖超同志在介绍她战胜糖尿病的经验时着重指出，她的方法就是“体育锻炼，在每顿饭前走一千步，饭后走两百步，每顿饭吃八九分饱”。现代医学证实步行能提高机体代谢率，中老年人以每小时 3 千米的速度散步 1.5~2 小时，代谢率可提高 48%，糖的代谢也随之改善。

散步有助于使血压过高者降低血压。据观察，高血压患者在平地上长时间的步行，能引起舒张压明显地下降。缓慢的散步还能缓解头部的血管痉挛，减轻头痛。

散步还可以防治许多其他疾病。散步可使胃肠蠕动加快，从而增加食欲，预防消化不良和便秘。散步可使全身肌肉与关节得到活动，舒筋活血，肌肉得到锻炼，关节变得灵活。长时间和快速地步行可增加能量的消耗，促进机体内多余脂肪的利用，对肥胖患者是一种良好的辅助治疗手段。散步可使身体不同程度地感到疲劳，缓解神经肌肉的紧张而收到放松镇静的效果，有利于夜晚入眠，是治疗失眠的一种好方法，而且不会像药物那样带来副作用。医学证实，15 分钟轻快的步行所收到的放松神经肌肉的效果，胜过服 400 毫克眠而通（甲丙氨酯）。

散步使人神清气爽，心旷神怡，紧张的脑力劳动后散步，可以消除大脑的疲劳，从而提高学习和工作效率。

散步要量力而行，行走的距离因人而异，以自我感觉良好而定。散步的时间，一般早晚为宜。如果腿脚行动不便，可拄拐杖，以助步行。

慢跑

慢跑运动量比散步要大一些，方法也简单易行。慢跑在国外称为健身跑，国外的电视、广播、报刊、书籍大量宣传慢跑。慢跑之所以风靡世界，是因为它不需要场地、器材，简单易学，而且是防治疾病的一种手段。

慢跑可以使肺泡充分地活动，有效地防止胸组织弹性的衰退，延续衰老。慢跑时吸入的氧气量比静坐大 8 倍。国外学者调查发现，40~81 岁的长跑者要比 40~61 岁的一般人最大吸氧量大 25%~30%。按年龄绝对值对比，60~70 岁的老年跑步者吸氧水平相当于不跑步者 40~50 岁的水平。这说明跑步使吸氧功能年轻了 20 年，其肺活量也比一般老年人增加 10%~20%，呼吸系统的功能得到明显改善。

慢跑能增强心血管系统的功能。慢跑能加速全身血液循环，明显地增加冠状动脉的血流量，改善心肌的营养状况，增加抗动脉硬化的高密度脂蛋白含量，降低血液中三酰甘油和胆固醇的含量，有效地预防心血管病，延缓动脉硬化的进程。可以说，慢跑是“心脏健康之路”。国外对 40~80 岁长跑者的心脏检查表明，无论心脏的大小还是功能，均与不运动的 20 岁年轻人心脏没有什么两样，有的甚至更好。学者还认为，慢跑可以增强人体免疫功能，预防癌症，跑步使人流汗，汗水可以把人体内的铅、镭等致癌物质排出体外，并能提高人体制造白细胞的能力。长期慢跑，会使人的消化、分泌、排泄系统、中枢神经系统功能得到锻炼和改进。目前，国内外已把慢跑广泛应用于防止肥胖病、糖尿病、冠心病、高血压、动脉硬化等，并取得了效果。20 世纪 70 年代，美国广泛开展了跑步活动，使全民心脏病减少了 8%。

要使慢跑取得较好效果，需要注意以下几点。

(1) 跑前检查身体。打算参加慢跑锻炼的老年人在参加前，要请医生做一次全面身体检查，以确定自己是否适合慢跑锻炼。医生同意后，方可跑。尤其是身患疾病的老年人，更要注意这一点。

(2) 掌握好慢跑的速度。慢跑的关键在于“慢”。慢到何种程度呢？慢到边跑边能与人聊天，不觉得难受，不喘粗气的程度为宜。

(3) 掌握好慢跑的时间。慢跑的时间根据本人的体质而定，循序渐进，量力而行。开始锻炼时每次可跑 10 分钟左右。适应后可逐步增至 15~20 分

钟。如受工作或生活条件限制，不能坚持每天跑，也要坚持隔天跑，跑得时间可长些，每次 20~30 分钟。刚开始锻炼或体质较弱的老年人，可从走跑交替开始，逐步适应。

(4) 慢跑时应注意呼吸的深、长、细、缓、有节奏，呼吸要均匀，以不喘大气为宜。如果跑步时上气不接下气，说明跑过快或身体不能适应，应降低速度。

健身跑一般分为预备活动、慢跑和放松三个阶段。开始时适当进行准备活动，缓慢地活动一下肢体，使全身肌肉放松，并使心跳和呼吸适应运动的需要，一般 2~3 分钟即可。跑步时脚步要轻快，双臂摆动自然，要用鼻子吸气，用嘴呼气，呼吸要深长、细缓有节奏，每跑 2~3 步吸气 1 次，再跑 2~3 步呼气 1 次，健身跑的速度为每分钟 120~130 米，以自己觉得难受、不气短、能边跑边与别人说话为宜。初次锻炼时，可慢跑 5~10 分钟，逐步适应后可增至 15~20 分钟。最好是每日坚持锻炼 1 次，有困难者每周至少锻炼 3 次，每次逐渐增加到 30~40 分钟。慢跑结束后不宜马上停下来，而应缓慢步行或原地踏步，做些放松整理活动，逐渐恢复到安静状态。

跑步时间最好选在每天清晨，应以慢跑为主，并要量力而行。对于体质较差或以前缺乏锻炼的老年人，可先采取走跑交替的方式，待逐渐适应后再行全程慢跑。跑步的距离由近到远，速度由慢到快，以自觉全身舒畅为度。如遇雨雪、大风天气或因其他原因不能外出锻炼时，可在室内进行原地跑锻炼。

气功

气功是传统医学宝库中独特的强身健体方法之一。气功就是“内练一口气”，所谓“气”是指积在人体内在的“元气”。中医学认为，元气是维持身体健康和预防疾病的重要因素。气功就是锻炼人体内部的元气，通过调整姿势、调整呼吸、调整精神的锻炼方法来增强体质，提高防病和抗病能力，达到祛病强身健体的目的。气功不但用于治疗疾病，还能预防疾病和保健强身。气功是一种整体的锻炼，特别适合老年人。

气功有以下几种作用：可使由于过度兴奋而功能紊乱的大脑皮质细胞得到复原，使顽固性的病理性兴奋转入抑制状态，这就为恢复健康创造了条

件；有助于减少身体消耗，重新积累精力，这对体弱者或慢性患者的康复十分有益；气功对腹腔有“按摩”作用，可促进胃肠蠕动，改善消化与吸收功能，增强食欲，能有效地治疗慢性胃炎、胃下垂和习惯性便秘；气功还能调整身体的异常反应并使练功者自我控制生理功能。

气功锻炼应主要掌握三个方面，分别如下。

意守锻炼：这是气功中的主导部分，通过特定的意念活动（如意守丹田）的自我锻炼，来诱导入静，从而改善和增强人体的生理功能。意守丹田就是要求在练功时大脑皮质进入安静状态，并使意念活动集中在一定部位，如丹田（脐下 1.5 寸）。

气息锻炼：气息锻炼主要是锻炼以横膈为主的腹式呼吸，通过鼻吸鼻呼或鼻吸口呼，从自然呼吸开始，逐渐使呼吸锻炼至均匀、细缓、深长的地步。

姿势锻炼：年老体弱的一般可采取坐式或卧式。坐式的姿势为端正稳坐在方凳上，膝弯成 90° ，两足着地，坐平，两腿分开，两肩与两足相对或一直线，两手轻放于大腿部，头略向前低，双目微闭，微露一线之光，注视鼻尖，口自然闭合。卧式分平卧及侧卧，这里主要介绍侧卧。侧卧一般向右侧卧，右腿在下自然伸出，左腿呈 120° 放于右腿之上，右手放枕上，掌心向上，距头约 2 寸，左手自然伸出，掌心向下，放于左腿的关节部，腰部向后屈，头、眼、口同坐式。

练功时要注意以下几条原则。

(1) 练功前 10~15 分钟应停止一切活动，消除杂念，做好一切准备。

(2) 身心自然放松。肌肉和精神都要放松，安定情绪，把注意力高度集中在练功上。

(3) 意气合一。控制意念与调整呼吸相结合，以意领气，一般在吸气时默念“静”，呼气时默念“松”。

(4) 动静结合。除练气功外，还应进行其他健身活动，但各种运动应安排在练气功之后。

(5) 循序渐进，由易到难，不急于求成。

(6) 空腹或饭后不宜活动，发热或各种病的急性期，应暂停练功。

在具体练法上，先摆好姿势，意守丹田，精神入静，然后进行呼吸。身

体要放松，意念与呼吸要配合，吸气时默念“静”，呼气时默念“松”，呼吸要用腹式呼吸，做到细、深、慢、匀。在练习后会感到吸气能贯到小腿，以后改为意守足趾，在经一段时间练习后，会感到脚部发热。

日光浴

日光浴对于老年人是大有益处的，它能健身防病，延年益寿。日光浴可使被阳光照射部分的血管反射性扩张，加速血液循环，促进新陈代谢；可使老年人骨质疏松减慢；紫外线可促使胃液分泌增加，增进食欲，并有杀菌作用；肺结核病患者进行日光浴，可促进病灶钙化。

日光浴的时间：一般以上午 8~10 时，下午 2~4 时最佳，不宜在中午烈日下进行，以免引起日光性皮炎。老年人初晒太阳时间不宜过长，每次 5 分钟左右即可，以后可逐渐延长，但最多不超过半小时，应避免在疲劳时或饭后 1 小时内进行日光浴。进行日光浴时，一定要带好墨镜或草帽，以免刺激眼睛或引起日射病。如果日光浴后出现头晕、食欲减退等症状时，要减少日光浴时间，必要时停止日光浴。

日光浴的地点：在城市中，要选择干燥、清洁、空气流通的地方，不要在沥青路上进行。冬季可打开门，切忌在室内进行，无风时可在室外进行。

自我保健按摩

按摩是物理治疗的一种，在中医学养生中，按摩是保健养生的手段。保健按摩是通过各种手法刺激身体的不同部位，引起局部和全身反应，从而促进血液循环，调整机体功能，对延缓衰老、强身、防病、治病都有一定作用。这种方法简单易行，特别适合于体弱的老年人。

按摩有下面几个作用：首先按摩能提高人体免疫力，增强体质。如肺气肿者通过按摩，能改善呼吸功能，增强免疫力，减少感冒。其次，按摩能平衡和调节机体脏器的功能。如当胃蠕动减弱时，按摩能使之增强；而当蠕动增强时，按摩能使之减弱。按摩还能使毛细血管扩张、开放，局部血流增加，循环加快，从而消肿止痛，活血化瘀。

按摩的方法是：自己先以左右两手互相摩擦，使其发热，然后再按摩各部位。一般每部位可按摩 30~100 次。

按摩的部位，根据需要选择，常用的部位如下。

头部：十指微屈，以指尖接触头皮，以手指来回在头皮上揉动，能振奋精神。

眼睛：两眼紧闭，双手分别在两脸部按摩，可防治头晕，消除眼珠胀痛，并能增进视力。

颜面部：稍用力摩擦颜面及额部，可振奋精神，减轻疲劳。

鼻翼部：经常以两手中指按摩鼻翼，可预防感冒。

腰部：两手紧按腰眼，用力向下搓到尾骨，左右手一上一下同时进行，可壮腰，防治腰痛。

下腹部：以两手手掌按摩下腹部，可治疗腹胀、便秘。

大腿部：两手紧抱大腿根部，用力下擦到膝盖，然后擦回大腿根，有活动关节，防治腿病的作用。

胸廓部：两手微张五指，分别置于胸骨左右两旁的胸壁上，手指端沿肋间隙从内向外滑动，有开胸顺气、止喘的作用。

健身球类运动

适合老年人锻炼的球类运动有健身球、乒乓球、羽毛球、网球、台球、门球和高尔夫球等，可根据个人的兴趣和爱好加以选择。

健身球是一项既有趣味性，又有娱乐性的器械运动。健身球由山核桃演变而来，古人置山核桃于手中运转，用以祛病健身。目前健身球有空心铁球、石球、玉球等，均有不同的型号。锻炼时，手持两个健身球，沿顺时针或逆时针方向有节奏地转动，每次可练十余分钟，每天可练数次。健身球主要是增强指、腕关节的韧性、灵活性和协调性，可增强指力、掌力、腕力，对预防老年人手抖及指关节、腕关节僵直颇有好处。健身球刺激手掌穴位，可反射性地调节中枢神经系统功能，起到健脑益智、消除疲劳的作用，同时还有舒经活血、强筋健骨、强壮内脏的功效。因此，老年人坚持健身球锻炼是有益的。

乒乓球锻炼可增强四肢、腰部、背部和胸部肌肉的力量，提高机体的耐受力，有效地增强内脏功能，延缓衰老。老年人进行乒乓球锻炼的目的在于强身健体，而不要把注意力放在比赛的胜负上。