

长命百岁不是梦

Changming Baisui Bushi Meng



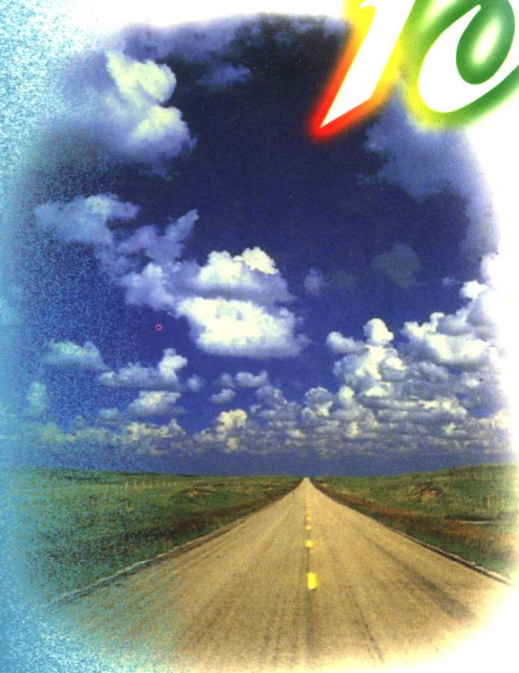
主编 ■ 沈黎风

老年 人

100

个 怎样

上海三联书店



Changming Baisui Bushi Meng

《长命百岁不是梦》

老年人 100 个怎样？

沈黎风 主编

上海三联书店

生理与自然和谐
心理与社会和谐

一九九九年
五月廿六日
邓伟志



健康长寿指南

九六老人

夏征农

序

这是一个充满希望和令人神往的话题，自古以来多少人在憧憬和追求着。

在人类历史上确有长命百岁者，但毕竟寥若晨星。本世纪初，欧州最发达的国家，平均寿命不过刚到 50 岁。在上海，1954 年第一次人口普查，百岁老人仅一名；1964 年第二次人口普查，竟无百岁老人。在那个时候谈人生百岁，真犹如梦呓。

随着经济的发展，人民生活水平的提高，医疗保健条件的改善，人的期望寿命是大大地增长了。据统计，1998 年末，上海百岁（100 岁及以上）老人就有 208 名。1998 年，世界卫生组织预言，现在出生的人口，有相当一部分人能看到 22 世纪的曙光。

人的寿命与遗传因素有关，也与社会因素、环境因素等有关，而合理的养生之道和科学的保健方法，则是通往健康长寿的必由之路。

“长命百岁不是梦”全书编写的宗旨——

着眼于提高人们的自我保健方法,着眼于绝大部分人都能以健康状态步入老年期,着眼于愈来愈多的老年群体的健康长寿,让长命百岁的梦想变为现实。

这套全书内容丰富,博采众长,集全聚新,通俗易懂,融科学性、知识性、实用性和可读性为一体,回答了人们尤其是中老年人所关心的种种问题。因此,不仅对老年人的健康长寿有指导作用,而且也有助于不同年龄层次的人树立争取健康长寿的信心,并努力实践养生保健,达到延年益寿的目的。

“长命百岁不是梦”全书是献给国际老年人年的一份礼物,具有时代意义和珍藏价值。相信本书会成为中老年人养生保健的向导和顾问,同时给他们带来健康长寿。

谨以此序,祝贺本书出版。

上海市老龄委员会主任

沈振新

1999年7月18日

目 录

序	(1)
1. 老年人怎样刷牙?	(1)
2. 老年人怎样使用牙签?	(2)
3. 老年人怎样使用和保养假牙? ...	(3)
4. 老年人怎样选择牙刷、牙膏?	(4)
5. 老年人怎样选用肥皂?	(6)
6. 老年人怎样洗脸?	(7)
7. 老年人怎样保养头发?	(8)
8. 老年人怎样洗澡?	(10)
9. 老年人怎样喝水?	(11)
10. 老年人怎样喝豆浆?	(12)
11. 老年人怎样饮茶?	(13)
12. 老年人怎样戒烟?	(14)
13. 老年人怎样对待酒?	(15)
14. 老年人怎样提高食欲?	(16)
15. 老年人装了假牙怎样才能食欲大开?	(17)
16. 老年人怎样快速消除疲劳?	(18)
17. 老年人怎样使用眼药水?	(19)
18. 老年人怎样保护眼镜?	(20)
19. 老年人怎样选配老花镜?	(21)

- 20. 老年人怎样谨防跌倒? (22)
- 21. 老年人怎样选择手杖? (23)
- 22. 老年人怎样选择化妆品? (24)
- 23. 老年人怎样安排一日三餐? (25)
- 24. 老年人怎样才能睡好? (26)
- 25. 老年人怎样安排夏季饮食? (27)
- 26. 老年人怎样安度炎夏? (28)
- 27. 老年人怎样自我消毒? (29)
- 28. 老年人怎样乘公交车? (31)
- 29. 老年人怎样减肥? (32)
- 30. 老年人怎样读书? (33)
- 31. 老年人怎样预防心律失常? (34)
- 32. 老年人怎样预防冠心病? (35)
- 33. 老年人怎样预防心力衰竭? (37)
- 34. 老年人怎样减少心脏病发作? ... (38)
- 35. 老年人怎样防治肝炎? (39)
- 36. 老年人怎样保护肝脏? (40)
- 37. 老年人怎样防治胆囊炎? (41)
- 38. 老年人怎样预防胆结石? (42)
- 39. 老年人怎样预防胰腺炎? (43)
- 40. 老年人怎样预防肺心病? (44)
- 41. 老年人怎样防治老年肺炎? (45)
- 42. 老年人怎样防治哮喘? (46)
- 43. 老年人怎样防治老年性慢性支气

- 管炎? (48)
44. 老年人怎样预防感冒或上呼吸道
感染? (49)
45. 老年人怎样防治结肠功能紊乱?
..... (50)
46. 老年人怎样预防动脉粥样硬化?
..... (51)
47. 老年人怎样预防中风? (52)
48. 老年人怎样预防血栓? (53)
49. 老年人怎样防治老年性贫血? ... (54)
50. 老年人怎样防治溃疡病? (55)
51. 老年人怎样防治腰腿痛? (56)
52. 老年人怎样保养双腿? (57)
53. 老年人怎样防治腰肌劳损? (58)
54. 老年人怎样防治糖尿病? (59)
55. 老年人怎样防治颈椎病? (60)
56. 老年人怎样防治肩周炎? (61)
57. 老年人怎样减缓老年性耳聋? ... (62)
58. 老年人怎样识别和预防青光眼?
..... (63)
59. 老年人怎样缓解牙痛? (65)
60. 老年人怎样防治皮肤瘙痒? (66)
61. 老年人怎样防治老年斑? (67)
62. 老年人怎样延缓听力减退? (68)

63. 老年人怎样消除黑眼圈? (69)
64. 老年人怎样防治嗓音病? (70)
65. 老年人怎样防治腹泻? (71)
66. 老年人怎样预防骨折? (72)
67. 老年人怎样预防老年抑郁症? ... (74)
68. 老年人怎样预防老年性痴呆? ... (75)
69. 老年人怎样防止积劳成疾? (76)
70. 老年人骨折怎样护理? (77)
71. 老年肝炎病人在家里怎样隔离?
..... (78)
72. 老年人长期卧床怎样防止生褥疮?
..... (79)
73. 老年人腹泻怎样护理? (80)
74. 老年人中风怎样护理? (81)
75. 老年性痴呆病人怎样护理? (82)
76. 老年肺结核病人在家里怎样隔离?
..... (83)
77. 老年人怎样防治痛风? (84)
78. 老年人怎样解脱心理障碍? (85)
79. 老年人怎样防止“性衰老”? (86)
80. 老年人怎样保持体内锌的平衡?
..... (87)
81. 老年人怎样识别人体报警信号?
..... (89)

82. 老年人怎样提高自卫和防范意识?
..... (91)
83. 老年人怎样制怒? (92)
84. 老年人怎样保持良好的情绪?
..... (93)
85. 老年人怎样度过“心理更年期”?
..... (95)
86. 老年人怎样保持心理平衡? (96)
87. 老年人怎样摆脱消极情绪? (97)
88. 老年人怎样做好精神保健? (99)
89. 老年人怎样养心? (100)
90. 老年人怎样用药? (101)
91. 老年人怎样服用人参? (103)
92. 老年人怎样保管补品补药? ... (105)
93. 老年人怎样煎中药? (106)
94. 老年人怎样保存药物? (108)
95. 老年人应有怎样的心态? (109)
96. 老年人应该培养怎样的良好习惯?
..... (110)
97. 老年人怎样自得其乐? (111)
98. 老年人怎样增强记忆力? (112)
99. 老年人怎样保管存单? (113)
100. 老年人怎样保护自己的权益?
..... (115)

1. 老年人怎样刷牙？

1. 刷牙方法 将牙刷的刷毛垂直或稍倾斜于牙面，贴于牙颈部，刷毛头指向牙龈，顺着牙缝上下刷动。上牙宜自上而下刷，下牙宜自下而上刷，牙齿内面应将牙刷倾斜些刷。

2. 刷牙部位 牙齿共有 5 个面，刷牙时应都刷到。为防止口臭，刷完牙后，还应轻轻刷一下两个口角、舌面及口唇皱褶处。

3. 刷牙时间 每次刷牙一般应在 3 分钟左右。

4. 刷牙次数 除每天早、晚刷牙、漱口外，每餐后也应刷牙。平时吃了零食后也应刷牙或漱口。

5. 刷牙力度 如每天刷两次牙，以使用 4 个月以上不出现束毛张开或倾斜者为摩擦力适宜。

6. 刷牙水温 一般刷牙用的水温，应与口腔内正常口温一致为宜，在 30 ~ 36℃。

2. 老年人怎样使用牙签？

许多老年人饭后使用牙签剔牙，以防食物嵌塞而引起口腔疾病，并保持口腔清洁。但使用牙签要得当，否则适得其反。

牙签的材质 要硬，不易折断；表面要清洁光滑，没有毛刺；断面要细，形状以扁圆形或三角楔形为宜。最好是买成品牙签，不要用不干净的木棍、铁丝、大头针来代替牙签，以免损伤牙龈。

有些老年人牙龈乳头萎缩，牙间有空隙存在，发生食物嵌塞时才能使用牙签。要是牙龈乳头存在，无食物嵌塞现象发生，最好不用牙签剔牙。

牙签剔牙方法 牙签以 45 度角进入，其尖端接触于牙间隙的牙龈，然后用牙签的侧缘沿牙面剔净。如食物嵌塞，可从外面到内穿刺，剔出食物后，用净水漱口。

3. 老年人怎样使用和保养假牙？

老年人牙齿脱落后应镶装假牙，这样可避免牙齿缺失造成咀嚼、发声和面容受损。

怎样使用假牙？

1. 最好不要用假牙咬硬壳食物。
2. 少吃粘性和韧性的食物，以免脱落。
3. 避免用假牙门齿去啃咬食物，以免假牙牙体与牙床松动和假牙床变形。

4. 假牙戴久后，颌骨会受假牙托压迫而变形，并产生疼痛，此时应及时修改和衬垫，或改制新假牙以适应变化了的颌骨。

怎样保养假牙？

1. 保持假牙清洁，每次进食后应取下用温水刷洗干净，再漱漱口后装回。

2. 睡前应取下假牙浸泡在清水中，次日刷洗干净后再用。

3. 对假牙上的污垢可用“牙托净”或去污粉擦洗，必要时也可用细砂纸打磨。

4. 固定假牙应重点刷洗邻齿牙缝，以防真齿龋蚀影响假牙牢固。

5. 假牙取下后应放盛有清水的专用茶杯内，勿让小孩玩弄以免跌折。

4. 老年人怎样选择牙刷、牙膏？

老年人的牙齿一般比较松动，齿缝间隙也较大，有不少老人牙齿脱落、残缺不全，因此，选择牙刷时要注意牙刷的毛不宜过硬，一般选用毛制或混制的较好。牙刷毛的排列也不要过分紧密，这样刷起牙来比较软而舒服。如果买来的新牙刷太硬，可以放在肥皂水里浸泡几小时，洗净后再用。老年人可选择保健牙刷，因为保健牙刷的刷头小而窄，刷毛短，在口腔内转动灵活，易于刷去齿隙里的食物残渣，有益于口腔卫生，且刷毛短软，不易擦伤牙龈，有利于保护牙齿。

老年人不一定选用药物牙膏，更不能长期使用药物牙膏。因为，药物牙膏对口腔粘膜有一定刺激。普通牙膏经济、实用，对老年人很适用。也可以两者交替使用，以普通牙膏为主，辅之以需要的某种药物牙膏。

如何鉴别牙膏的好坏？

1. 好的牙膏，挤出后稀稠适度。如果挤时费力或非常稀薄不能成条状，说明牙膏要么太稠，要么已变质。

2. 膏体应洁白如雪（叶绿素牙膏呈淡绿

色),如果膏体呈灰黑色,可能是含有铅质,对人体有害。

3. 挤一点牙膏在毛边纸上,用手指均匀摊开,然后观察纸的反面有无渗水现象,质量好的牙膏渗水很少。

5. 老年人怎样选用肥皂？

肥皂种类很多，有日用肥皂，又称“咸肥皂”，这种肥皂碱性较大；还有洗脸用的各种香皂，沐浴用的各式浴皂，各种高级香皂和药皂等。

老年人新陈代谢较慢，皮下脂肪分泌也较少，所以皮肤比年轻人干燥而且缺少弹性，选用肥皂时忌用碱性大的肥皂，应当用中性肥皂。

老年人洗脸、洗头尽量少用“咸肥皂”，要用含脂较高的香皂，这样可起到保护皮肤的作用，使皮肤滋润。洗澡时可用浴皂，如含有硼或含硫的香药皂，既可杀菌去污，对皮肤也没有刺激作用。

老年人若常常用“日用皂”洗衣服，手掌皮肤会变得粗糙，冬天也易裂开，因此，在洗涤后要把手冲洗干净，涂上一些油脂，以保护皮肤。