

 中老年人保健丛书

罗明泉
主编

中老年人 保健 200 法

金盾出版社



中老年人保健丛书

中老年人保健 200 法

主 编

罗明泉

副主编

王少杰

杜掌绪

编著者

王少杰

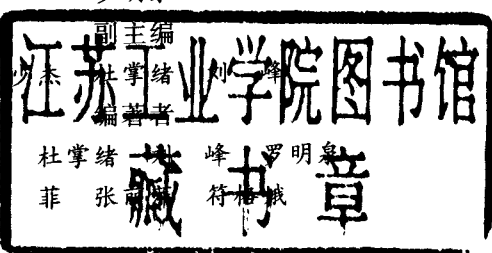
杜掌绪

峰 罗明泉

罗

菲 张

符 格 藏



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

全书分为7章,从日常生活、心理、饮食、运动、护理、医药、预防等方面介绍了中老年人200种保健方法。本书内容丰富,方法简便,可操作性强,是中老年人健康长寿的必备读物和基层医务人员参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人保健 200 法/罗明泉主编. —北京:金盾出版社,
2004.3

(中老年人保健丛书)

ISBN 7-5082-2861-8

I. 中… II. 罗… III. ①中年人-保健②老年人-保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007044 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.5 字数:211千字

2004年3月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:11.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

据世界卫生组织报道,全世界人口老龄化进程正在加快,现在 60 岁以上的老年人中有 12% 年龄在 80 岁以上,而到 21 世纪中叶,达到 100 岁的老年人数量将是现在的 15 倍。

目前,我国的人口年龄结构已基本进入老年型。因此,老年人的保健和老年医学的研究,特别是老年人如何健康安度晚年的问题,已提到了议事日程。

健康是最宝贵的,人人都向往健康长寿。古往今来,人们都在追寻健康长寿的秘诀,但归根到底,健康长寿不能单靠药物,也不能单靠高科技,主要靠“预防为主”,靠精神文明,靠科学的保健知识和方法。为此,本书从日常生活、心理、饮食、运动、护理、医药、预防等方面,向中老年朋友介绍了 200 种行之有效的保健方法,以促进中老年人的健康长寿,颐养天年。

本书着重于实用方法的介绍,寓理论于方法之中,是集自保、自养、自防、自疗为一体的养生健身、防病治病、延年益寿的通俗读物。其内容丰富,资料新颖,语言简捷,通俗易懂,尤具科学性、知识性、哲理性和实用性。它不仅是中老年人的必读之书,同时对医护人员、保健工作人员、老年工作者、营养工作者也是一本很好的参考书,对青年人和其他读者也大有裨益。

本书在编写过程中,参考了大量国内外新近的医学书籍、

报刊杂志的有关资料,在此特向所有的作者致以衷心的感谢。

由于编著者水平有限,书中错误、疏漏和不妥之处在所难免,敬请专家、读者不吝赐教和批评指正。

罗明泉

2003年12月

目 录

第一章 日常生活保健

一、生活起居保健·····	(1)
1. 生活规律法·····	(1)
2. 良好生活习惯养成法·····	(3)
3. 生活起居安全法·····	(5)
4. 保持益于健康体姿法·····	(6)
5. 生活起居安排法·····	(7)
二、睡眠保健·····	(8)
6. 睡前保健法·····	(8)
7. 营造最佳睡眠状态法·····	(8)
8. 提高睡眠质量法·····	(11)
9. 睡眠障碍心理疗法·····	(12)
10. 神经衰弱心理疗法·····	(13)
三、季节与居室环境保健·····	(14)
11. 春季保健法·····	(14)
12. 夏季保健法·····	(15)
13. 秋季保健法·····	(17)
14. 冬季保健法·····	(18)
15. 改善居室环境法·····	(21)
16. 保持居室卫生法·····	(23)
四、交友与爱好身心保健·····	(24)

17. 广交朋友法	(24)
18. 交谈融洽法	(25)
19. 与人和谐相处法	(25)
20. 兴趣爱好培养法	(27)
21. 棋牌活动保健法	(27)
22. 种植花草保健法	(29)
23. 垂钓保健法	(29)
五、衣着与美容保健	(30)
24. 服装选择法	(30)
25. 鞋袜帽选择法	(32)
26. 美容保健法	(33)
六、老年人性保健	(35)
27. 性生活保健法	(35)
28. 和谐性生活保持法	(38)
29. 延缓性功能衰退法	(41)
30. 增强性功能的食物疗法	(42)
31. 性功能减退自我调节法	(43)
32. 性病防治法	(44)

第二章 心理保健

一、心理卫生	(47)
33. 中年人心理卫生法	(47)
34. 老年人心理卫生法	(49)
35. 更年期心理卫生法	(51)
36. 心理健康保持法	(52)
37. 心理平衡法	(55)
二、心理调适	(57)
38. 精神调节法	(57)

39. 情绪调节法	(61)
40. 不良情绪解脱法	(63)
41. 愤怒情绪控制法	(66)
42. 避免发脾气法	(69)
43. 焦躁情绪解除法	(70)
44. 紧张和压力解除法	(72)
45. 振奋慢性病病人情绪法	(75)
46. 摆脱悲痛法	(76)
47. 摆脱噩梦纠缠法	(77)
48. 减少烦恼法	(78)
49. 战胜孤独法	(80)
50. 克服灰色心理法	(82)
51. 克服心理变异法	(83)
52. 遇事不公自我化解法	(84)
53. 与晚辈相处法	(85)
54. 丧偶之悲解脱法	(86)
55. 笑口常开法	(87)

第三章 饮食保健

一、饮食营养保健	(92)
56. 膳食平衡法	(92)
57. 科学吃饭法	(94)
58. 科学喝水法	(95)
59. 饭后卫生法	(97)
60. 保健食品选择法	(99)
61. 保健药膳选择法	(103)
二、不同疾病病人食物选择与调理	(115)
62. 慢性支气管炎患者饮食选择法	(115)

63. 消化性溃疡患者饮食选择法	(116)
64. 慢性胆囊炎、胆石症病人饮食选择法	(117)
65. 胆囊切除后病人的饮食调理法	(118)
66. 肝病病人饮食选择法	(119)
67. 腹泻患者合理饮食法	(121)
68. 便秘患者饮食选择法	(122)
69. 高血压病病人饮食选择法	(123)
70. 高脂血症患者饮食限制法	(125)
71. 冠心病病人饮食掌握法	(126)
72. 糖尿病病人饮食控制法	(128)
73. 神经衰弱患者食物选择法	(130)
74. 保持眼睛健康的食物选择法	(132)
75. 青光眼病人饮食选择法	(133)
76. 老年性耳聋饮食调节法	(134)

第四章 运动保健

一、体育运动健身	(137)
77. 运动保健法	(137)
78. 中年人科学健身法	(139)
79. 老年人科学健身法	(140)
80. 中年人运动项目选择法	(141)
81. 老年人运动项目选择法	(142)
82. 跑步健身法	(145)
83. 散步健身法	(147)
84. 行走健身法	(149)
85. 器具运动健身法	(153)
二、自我活动健身	(155)
86. 转动法	(155)

87. 屈伸法	(157)
88. 呼吸法	(158)
89. 捏腋窝法	(159)
90. 搓腰眼法	(160)
91. 提肛法	(160)
92. 兜阴囊法	(160)
93. 手部运动法	(160)
94. 拍打法	(161)
95. 甩手甩腿法	(164)
96. 捧腹运动法	(164)
97. 起床前简易健身法	(165)
98. 睡觉前简易健身法	(166)
99. 椅上运动健身法	(167)
100. 桌旁运动健身法	(168)
101. 室内综合运动健身法	(170)
102. 压腿运动健身法	(172)
103. 脚底刺激运动健身法	(173)
104. 减肥运动健身法	(174)
105. 日常生活活动健身法	(175)
106. 家务活儿健身法	(177)
三、拳操健身与康复	(179)
107. 太极拳健身法	(179)
108. 广播体操健身法	(179)
109. 中老年保健操健身法	(179)
110. 清晨保健操健身法	(182)
111. 旅途保健操健身法	(183)
112. 床上康复锻炼保健法	(184)

113. 感冒呼吸操康复法	(186)
114. 慢性支气管炎呼吸操康复法	(186)
115. 支气管哮喘医疗操康复法	(188)
116. 肺气肿呼吸操康复法	(189)
117. 冠心病强心操康复法	(190)
118. 动脉硬化健身操康复法	(191)
119. 高血压病降血压操康复法	(192)
120. 消化性溃疡医疗操康复法	(194)
121. 胃下垂医疗操康复法	(196)
122. 便秘医疗操康复法	(197)
123. 痔疮保健操康复法	(198)
124. 老年性痴呆症手指操康复法	(199)
125. 糖尿病医疗操康复法	(199)
126. 颈椎病医疗操康复法	(201)
127. 肩周炎医疗操康复法	(202)
128. 腰肌劳损医疗操康复法	(204)
129. 腰腿痛医疗操康复法	(205)
130. 膝关节疼痛医疗操康复法	(207)
131. 腰椎间盘突出症医疗操康复法	(208)
132. 前列腺炎医疗操康复法	(210)
133. 阳痿医疗操康复法	(212)

第五章 护理保健

一、日常生活护理	(214)
134. 心理护理保健法	(214)
135. 膳食护理保健法	(215)
136. 进餐护理保健法	(216)
137. 增进食欲法	(217)

138. 穿着护理保健法	(217)
139. 洗澡护理保健法	(218)
140. 睡眠护理保健法	(219)
二、中老年人常见病家庭护理	(221)
141. 老年病人家庭护理法	(221)
142. 用药护理法	(222)
143. 发热病人护理法	(222)
144. 呼吸道感染恢复期护理法	(224)
145. 支气管哮喘病人护理法	(224)
146. 消化性溃疡病人护理法	(225)
147. 肝硬化病人护理法	(225)
148. 胆囊炎、胆石症病人护理法	(226)
149. 便秘护理法	(227)
150. 腹泻护理法	(228)
151. 痔疮病人护理法	(230)
152. 高血压病人护理法	(230)
153. 心脏病病人护理法	(231)
154. 冠心病病人护理法	(232)
155. 心绞痛发作时护理法	(234)
156. 心肌梗死病人出院后护理法	(234)
157. 带有人工心脏起搏器病人护理法	(235)
158. 偏瘫病人护理法	(236)
159. 压疮病人护理法	(238)
160. 老年精神病和老年性痴呆症病人护理法	(239)
161. 震颤麻痹病人护理法	(240)
162. 昏迷病人护理法	(241)
163. 糖尿病病人护理法	(243)

164. 尿失禁病人护理法	(245)
165. 尿毒症病人护理法	(246)
166. 前列腺肥大病人护理法	(247)
167. 骨折病人护理法	(247)
168. 腰椎间盘突出症病人心理护理法	(248)
169. 拔牙后护理法	(250)
170. 青光眼病人护理法	(251)
171. 老年性皮肤瘙痒症护理法	(252)
172. 老年性耳聋病人护理法	(253)
173. 肿瘤病人放疗、化疗后护理法	(254)

第六章 医药保健

一、科学用药	(256)
174. 合理用药法	(256)
175. 服药最佳时间掌握法	(258)
176. 服用中药疗效最佳时间选择法	(260)
177. 服药期间饮食禁忌法	(261)
178. 保持中药药效法	(262)
179. 中药汤剂煎煮法	(262)
180. 老年人进补法	(263)
181. 慢性病患者用药法	(264)
182. 高血压病人用药法	(265)
183. 高血压同时患有其他病患者用药法	(267)
184. 冠心病患者用药法	(268)
185. 更年期综合征用药法	(270)
186. 抑郁症病人用药法	(270)
二、用药选择	(271)
187. 同类药物选用法	(271)

188. 抗生素药物选用法	(271)
189. 催眠药物选用法	(272)
190. 解热镇痛药物选用法	(272)
191. 镇咳祛痰平喘药物选用法	(273)
192. 助消化药物选用法	(274)
193. 利尿药物选用法	(275)

第七章 消毒灭菌、预防接种

194. 室内空气消毒灭菌法	(276)
195. 饮用水消毒灭菌法	(276)
196. 食具消毒灭菌法	(277)
197. 衣物、被单等消毒灭菌法	(277)
198. 日常用品消毒灭菌法	(278)
199. 蚊蝇杀灭法	(278)
200. 预防接种法	(279)

第一章 日常生活保健

一、生活起居保健

1. 生活规律法

人体各种生理活动都具有周期变化的节律性。生活无规律、生物钟运转紊乱是疾病、衰老、死亡(短寿)的主要原因。因此,人们的起居、饮食、睡眠、工作、学习及生活都要养成定时、定量、有规律的习惯,并保持始终。要从以下几方面做起:

(1)起居:每天要养成按时起床,按时睡觉,按时工作的习惯,最好是春、夏季晚卧早起,秋季早卧早起,冬季早卧晚起。每天至少午睡半小时左右。按时工作、生活规律可以保证全天精力充沛,不易生病。尤其老年人的睡眠一定要充足,只有晚上睡得好,白天才会精神好。睡眠是机体一个重要的修复过程,高质量的睡眠是人们“生命筵席”上的“滋养品”。当睡眠不足时,往往引起细胞分裂突变,这是诱发癌症的一个重要原因。因此,好“开夜车”的人应以此为戒。一般应按时睡觉,即使工作量大,需要开夜车,最好也不要超过晚上 11 点 30 分。

(2)进餐:坚持一日三餐,吃饭定时定量。养成定时进餐的习惯,消化腺到时候便会自动分泌,使食物易于消化,营养物易于得到充分吸收。要按时用餐,一般情况下应坚持早饭吃好,午饭吃饱,晚饭吃少。每顿吃七八分饱,要摄取低热能、低脂肪、低糖、充足的蛋白质、维生素和适量的无机盐饮食,以谷

物为主食,肉类为副食,蔬菜为辅食,水果为助食。饮食宜粗细搭配,少肉多菜,少荤多素,少盐多醋,少凉多温,少硬多软,少干多稀。

(3)工作:每天在固定的时间工作、学习和钻研某一内容,日子久了,效率便特别高,从而能形成自己的“创作高潮期”或“记忆高潮期”。

(4)娱乐:娱乐是一种很好的休息方式,既有助于消除疲劳,也有益于身心健康。定时参加文体和业余爱好的活动,能使人精神抖擞,心情舒畅,情绪稳定、饱满、乐观。每天、每周应有一定的、固定的休息时间,让自己的精力和体力得到恢复。张弛有度,劳逸结合,方能保证机体生物钟的正常运转。调节好张和弛、劳和逸,将非常有益于身心健康,切忌工作无度,休息、娱乐无度,无时间性,无规律性。

(5)洗漱:每天定时洗漱,每周定时洗澡等都可形成良好的条件反射,而使生物钟“准点”。

(6)大便:每天定时排便,对预防便秘比吃任何药物都好。

下面推荐陈志伟老人的生活安排,可供参考:①早晨六点醒来后,边听广播边做床上保健操。②起床后先喝一杯温开水,同时喝一匙蜂蜜水。③每日早晨定时大小便。④洗漱和打扫室内外卫生。既搞好了环境卫生,又锻炼了身体,一举两得。⑤每天早餐时,同时要吃三个枣、三个核桃、十多粒花生米和十多粒枸杞子;每天还吃三~五瓣大蒜;在夏秋季节,每天生吃一个西红柿。⑥每天上午读书看报,有时写点文章。⑦每天午睡半小时左右,天天坚持,从不间断。⑧下午看报纸、外出散步或约老友下象棋。⑨每晚在看完《新闻联播》后九点钟上床睡觉。

2. 良好生活习惯养成法

通常认为,要身体健康,就得锻炼,要有一定运动量,还要早起。但事情不是绝对的。如果能在日常生活中养成良好的生活习惯,也能使身体保持健康。

(1)起居行为习惯:①每天晚上按时睡觉。睡前避免精神紧张和激动、兴奋。床垫不要太软,被子不要裹紧。每晚睡前用温水洗脚,最好用温水洗洗澡或擦擦身。睡眠要充足,每晚睡7~8小时。但睡眠也不宜过多,过多会加重脑睡眠中枢的负担,易引起一系列的疾病,如睡眠时间过长血液循环缓慢,会造成心脏病突发或中风。②尽可能避免早上的第一个刺激,无论几点钟起床,最好是让自己舒舒服服地醒来,而不要使用刺耳的声音把自己惊醒。早上醒来后,首先要好好伸几个懒腰,让身体各部位伸展开,让面部肌肉也活动起来。起床后焕发精神的第一步是洗脸和刷牙。洗脸水有点温就行,不要热也不要太凉,以避免冷热的刺激;如果有条件淋浴一下当然更好,没有条件用温水擦身也行。刷牙的牙刷要小,不要太硬,最好刷够三分钟。③不吸烟和被动吸烟,戒烟限酒。爱清洁,讲卫生。每天打扫卫生,拖地擦桌,东西摆放整齐。④改善生活环境,减少室内空气污染,要注意厨房通风,并尽量少用油煎、油炸的烹调方式。常开窗换气。开窗换气的最佳时间是上午9~11时或下午2~4时。⑤勤洗澡,勤换衣。体表皮肤要清洁,要有勤洗澡的习惯,不要只注意外衣的清洁,内衣更要勤洗勤换。刚从洗衣店里取出的干洗衣服,不宜马上穿,因干洗所用的有机溶剂有轻微毒性还未散发完。⑥要学会控制情绪。每天早饭后开始工作时,第一件事情是控制情绪,不要遇到鸡毛蒜皮的事情就激动、发怒。应学会控制情绪,比如等了半小时的公共汽车还没有来,或车来了赶快去追,而车门已关或者