



中老年人保健科学实用指南

ZHONGLAONI ANREN

张立平 陶国枢 李建生 / 主编



BAOJIANKEXUESHIYONGZHINAN

- 医学专家倾情奉献
- 科学保健权威力作
- 易看实用通俗易懂
- 拥有健康夕阳更红



人民军医出版社



中老年人保健科学 实用指南

ZHONG-LAONIANREN BAOJIAN KEXUE SHIYONG ZHINAN

主编：张立平 陶国枢 李建生



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人保健科学实用指南 / 张立平, 陶国枢, 李健生主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006. 5

ISBN 7-5091-0288-X

I. 中… II. ①张… ②陶… ③李… III. ①中年人—保健—指南 ②老年人—保健—指南
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 026655 号

闫树军

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 崔永观

责任审读: 余满松

王 华

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 47.75 彩页 4 面 字数: 634 千字

版、印次: 2006 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 95.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

為《中老年人保健科學實用指南》題

中老年朋友要
學會自我保健

韓啓德 二〇〇六年四月廿日





张立平

总后勤部卫生部原部长、少将、教授，山东省威海市人。1933年出生，1947年入伍，1950年入党。入伍后，在基层部队、后方医疗队工作。1960年第七军医大学毕业后，任总后勤部卫生部医疗处助理员、副处长、处长、总后卫生部副部长、部长，1988年由中央军委授予少将军衔，1994年4月离休。现任中国老年学学会副会长兼老年医学委员会会长、中国卫生法学会副会长、中国医师协会工作指导委员会副主任、中国医药生物技术协会常务理事、中国骨质疏松杂志社社长等职。曾任第28届、第29届国际军事医学委员会委员，首次代表中国政府出席第29届国际军事医学大会。

在总后勤部卫生部工作期间，撰写论文20多篇，分别在军内、国内期刊发表，其中有3篇获优秀论文奖；主持研究的卫生资源论证课题获军队科技进步二等奖，军队卫生体制改革课题获总后勤部一等奖；《中国人民解放军卫生条例》获全军后勤学术研究成果特别奖。组织和主编的医药卫生管理方面的专著4部。主编的《军队医院管理学》在全军、全国发行；组织编制的疾病诊断、治疗数据信息库即《医疗块规》被列入中华医学会重点推广工程；2001年被中华医院管理学会授予“全国医院管理终身贡献奖”。



陶国枢

山东省淄博市人，1934年11月生。现任解放军总医院老年医学研究所顾问（原所长）、主任医师，长期担任党和国家领导人的保健工作。现任中国老年学会老年医学学会副主任委员，中国药文化研究会老年医药委员会副主任委员，中国保健医学会常务理事；曾任中华医学会老年医学学会副主任委员兼科普委员及流行病学组组长，《解放军保健医学杂志》主编；现任《老年医学与保健》、《保健医苑》等杂志副主编，《中国老年医学杂志》、《中国老年病杂志》、《中国保健医学杂志》、《中华中西医杂志》等编委。发表论文110余篇，主编《现代老年医学进展》、《现代老年急症学》、《现代老年医学答疑》、《衰老·抗衰老·老年医学》、《老年人合理用药》、《老年病自我防治》等专著20余部。获全国科技进步二等奖1项，全军科技进步一等奖1项、二等奖2项，三等奖6项。享受国务院政府特殊津贴。



李建生

1940年出生于河北省安国市，中共党员，1958年参军，1966年毕业于北京公安医学专科学校，1980年在中国中医研究院研究生班结业，1990年自部队退休。多年潜心从事鲜动、植物药的研究与开发，现任中国癌症研究基金会北京鲜药研制中心主任、研究员，北京市海淀区五棵松中医门诊部主任，中国老年学学会老年医学委员会副主任，中国癌症研究基金会鲜药学术委员会主任委员等职。是首创抗癌鲜药制剂“金龙胶囊”、“金水鲜胶囊”的发明人，发表论文20余篇，并在世界卫生组织、世界传统医学组织进行学术交流。荣获第三、四届世界传统医学大会“百名民族医药之星”称号和国际金像二等奖。主要著作有《鲜动物中药治疗癌症的探索》、《癌症的治疗与康复》、《现代中医内科学》、《现代中西医结合肿瘤学》等。“金龙胶囊”获北京市科技进步三等奖，并被中国癌症研究基金会国产抗肿瘤药重点工程推荐委员会作为第一个抗癌鲜动物药制剂；“金水鲜胶囊”分别于1996年、1998年荣获美国USA金奖等多项奖励。其业绩被众多媒体广泛报道，并入选《21世纪人才库》（世纪珍藏版）一书。

内 容 提 要

这是一份专为中老年人准备的珍贵礼物——它融传统养生于现代保健，寓健康长寿于新潮健康理念，是指导中老年人活得有质量、颐养天年、益寿延年的工具书。这本书全面解读了老龄化的社会问题，尤其是科学把握人口老龄化进程中的健康问题。这本书从中老年人自我保健入手，以崭新的“生物——心理——社会”健康理念为指导，融入东方保健传统和现代科学最新成果，从中老年人的起居、饮食、睡眠、运动、娱乐、性事、心理等人体内外环境均衡维护细节，到老年病的特点、急救、护理和康复，全方位地凸显了当代健康科学的理念和健康生活行为的特征。

这本书还开列了中老年人12个系统常见疾病的防治，用详尽的笔墨对每一种疾病进行诠释，成功地将科学性、实用性、通俗性熔于一炉，从而成为中老年人自我保健不可缺少的实用书，也是全科医生的工具书。此书，中老年人必备！家庭必备！医生必备！

责任编辑 闫树军 崔晓荣 王 华 崔永观

前言

随着我国经济的发展,人民生活水平的提高,医学科学与卫生事业的进步,同世界上的多数国家一样,人们的健康状况不断改善,人均寿命延长,人口老龄化问题日益突出。至今,我国60岁及以上老年人口总数已达1.47亿,是世界上老年人口最多的国家,也是人口老龄化发展速度最快的国家。综观中国人口老龄化趋势和高龄化将日益突出,老年人对医疗保健和生命质量的要求越来越高。

提高全民族健康素质已是衡量我国全面建设小康社会的重要内容之一。生活在新世纪的你,关注健康已成为一种追求和理念。健康是长寿的根基,只有身心健康,才能延年益寿。人类在步入老龄化社会的同时,随着疾病谱和死亡结构的改变,慢性非传染性疾病已成为当代主要疾病,更是影响中老年人健康、长寿的第一因素。据国家卫生部最新报道,45岁以上中老年人,平均患有2.7种慢性疾病,平均用药3.5种,医药费用消费是在职员工的3倍以上。目前医学界已普遍认同,对慢性疾病的控制,首要的措施就是早期预防,就是要改变我们的生活习惯、行为方式,这是很多公众并不了解的。面对群众日益增长的医疗保健知识的需求,面对慢性疾病发病率及死亡率日趋增高的形势,针对人们在高估医疗能力的同时,往往忽略了疾病预防和自我保健的主体作用这一偏向,我们深刻认识到,把健康教育、科普工作、提高人们的自我保健能力引向纵深水平是一个重要课题。它对中老年人个人、对家庭、对节省社会卫生资源,都有着重要意义。有鉴于此,中国老年学学会老年医学委员会组织长期从事老年医学研究、老年病临床和老年保健工作的著名教授编写了这部《中老年人保健科学实用指南》。

本书以中老年人为主要读者对象,以现代医学模式:生物——心理——社会的健康新理念为指导,着眼于我国老龄化特点及中老年人口健康状况,以实现健康老龄化为主题,积极弘扬新兴的健康科学理念,倡导科学的自我保健,运用循证医学的手段,提高广大民众对健康素质丰富内涵的理解,从社会科学知识与生物医学科学知识结合的角度指导中老年人增强自我保健、自我医疗的能力,提高中老年人的生命质量和生活质量。

全书共分26章。1章至3章,以分析人口老龄化的发展趋势,应对人口老龄化对中老年人健康的挑战为切入点,介绍了新健康科学理念、衰老与延缓衰老、自我保健,关注中老年人健康的三个焦点,明确健康对每个人来说,它已不仅仅是个人的事,而是对家庭、对社会的一种责任,告诉人们健康的主动权就掌握在你自己手中,掌握自我保健知识,就可能真正成为健康的主人,给渴望健康长寿的人们指明了关爱生命、珍视健康,以至提高全民健康素质的道路。4章至8章,倡导健康生活方式的五大要素:从膳食与营养、科学运动、生活规律、改善生活

环境、调适心理平衡来指导健康的生活方式，让人们健康的期望成为现实。9章至13章，介绍常用的医疗保健五项措施：即合理用药、急症的家庭急救、中医养生、老年病护理、老年病康复等非职业性医疗保健服务措施，把医疗机构的服务变成促进自身健康的自我服务，使它起到医疗机构难以达到的健康促进效果。14章至26章，用很大篇幅介绍中老年人常见病、多发病的防治知识，从对潜在病因和危险因素的探索，到如何发现、预防和治疗疾病，提供了科学的知识，以促使人们用积极的态度看待疾病、防治疾病、战胜疾病，信心百倍地去创造健康生活的新天地。

该书编撰，借鉴并融入了国内外在老年保健科学方面的成就与精华经验，也是各位作者长期从事老年医学研究和老年病防治工作所积累的丰富经验的结晶，寓于科学性、知识性、普及性、实用性为一体，注重用数据和实例说话，信息量大，也较系统、完整。尤其着重介绍中老年人能够理解和掌握的自我保健知识及方法，对如何提高自我保健能力做出符合实际的指导，同时也比较系统地介绍了国内外医学专业机构最新制定的相关疾病诊疗规范，其目的是使中老年人及其家属能很好地配合医师的诊疗工作，并为自己选择医疗、选择自我药疗提供循证医学的依据。它既不同于一般的疾病防治手册，也有别于健康科普读物，非专业人员能看得懂，知道做什么，为什么这样做，怎样去做。也可为基层初级专业人员实施医疗保健服务提供参考，这是本书的一大特点。希望《中老年人保健科学实用指南》能够对促进中老年人学习保健科学知识，提高“健商”，增强自我保健意识，指导健康促进，消除疾病的困扰，健康愉快地安度晚年发挥应有的作用。

本书的作者都是国内老年医学研究、老年病临床和老年保健工作的知名专家，他们不辞辛苦，拨冗亲自执笔编写。更为可喜的是，得到了全国人民代表大会副委员长韩启德院士和原副委员长、著名医学家、两院院士吴阶平教授的悉心指导和热心支持。韩启德副委员长为本书题词，吴阶平原副委员长为本书写了“序”；总后卫生部原副部长傅征为本书写了“跋”；人民军医出版社齐学进社长及编辑组闫树军、崔晓荣、王华等同志给予了很多的帮助和具体指导。在这里谨向各位作者，韩启德、吴阶平两位院士，傅征副部长，人民军医出版社致以衷心的感谢，并致崇高的敬意。

由于我们编写科普著作的经验不足，虽然注重通俗易懂，但做到趣味性还有差距，也难涵盖老年保健医学知识的全部内容，敬请读者及专家不吝指正，以利再版时修改、丰富和完善。

中国老年学学会老年医学委员会

二〇〇六年三月

张立平

序

中国老年学学会老年医学委员会奉献给广大读者的《中老年人保健科学实用指南》正式出版，可喜可贺！

21世纪是人与自然、社会环境的相互依存、和谐发展的新世纪，也是人类更加关注健康的世纪。维护健康，促进健康，延年益寿，是人们的共同愿望。人们随着年龄的增长，机体的衰老，疾病的增加，对中老年人口健康问题的关注更为迫切和重要。

21世纪是全球人口结构进入老龄化的时代。中国从1999年10月起已进入老龄化社会，已处于快速发展、逐渐高龄化的时期。面对人口老龄化的挑战，应有一条重要对策，即实施健康老龄化目标战略。1990年9月世界卫生组织在哥本哈根会议上，把健康老龄化作为一个战略目标，并逐渐得以实施，这是维护老年人口健康史上的一个新里程碑。健康老龄化，不仅体现在健康预期寿命的延长，更重要的是生命和生活质量的提高。作为一项战略，老年人口健康水平是全民族健康状况的最终和最集中的体现，也是最客观的检验尺度。今天老年人的健康状况，是过去中青年人口健康的检验尺度；今天青少年、儿童的健康是未来老年人健康的基础。因此，实现健康老龄化是全社会的责任，必须从青、中年开始，就重视老年期疾病的病因预防；对已进入老年期的人群，或已患病的中老年人，要做到无病早防，有病早发现、早诊断、早治疗，以预防疾病的发生、控制疾病的发展，进而战胜疾病、促进健康。

衰老是人生不可避免的自然规律，但健康长寿是可以通过自身努力和社会支持来争取的。也就是说，健康并非自动就可以拥有。“健康在你手中”，“最好的医生是你自己”。我们不但要拥有一个新的健康理念，而且要从实际上做出努力，重点是促进健康，不断提高自我保健、自我医疗能力，争取拥有一个更健康、生命和生活质量更高的未来。

世界卫生组织明确指出，21世纪人类健康长寿的敌人已由以往的战争、恶性传染病转为慢性非传染性疾病，各种慢性病已成为影响健康长寿的重要因素。

中老年人防治慢性病，就要改变自己的生活习惯、行为方式，并能对自身的“小毛病”、“老毛病”进行自我医疗。《中老年人保健科学实用指南》一书，站在最大限度地满足中老年人防治慢性病、维护健康需求这个高度，借鉴现代医学技术成果、流行病学资料，以及近年来预防、医疗、保健理论研究和临床研究的丰富积累，形成独具特点的保健医学知识体系，是融会现代医疗保健理论与实践知识的百科全书，也是“健康在你手中”的科普读物，为人们对人口老龄化面临的健康问题提供了思维导向，对疾病预防、治疗中的生理——心理——社会因素及其相互关系进行了阐述，以回答和解决中老老年人在健康与疾病方面的问题，满足在迎接人口老龄化挑战、全面保障中老年人健康方面的日趋紧迫的要求。

本书编撰遵循科学、严谨的精神，内容全面、系统，着眼于我国医疗保健的特色和优势，概括了中老年人保健科学的主要领域，深入浅出，具有较高的科学性、知识性、普及性、实用性。本书是众多临床及保健医学专家集体智慧的结晶。

本书不仅可以作为中老年人自我保健、自我医疗的常备工具书，对基层医务人员指导中老年人医疗保健也具有重要的参考价值。相信它必将对中老年人健康长寿、提高生命和生活质量有所裨益，并为共同创造和谐幸福、健康长寿的未来做出积极贡献。

中国科学院和中国工程院院士

吴阶平

二〇〇六年三月

目录

CONTENT

1 章 中老年人健康的概念和标准

- 积极应对人口老龄化的挑战 2
- 老年人和老龄化社会的划分标准 3
- 中国人口老龄化现状和发展趋势 4
- 关注健康, 寻求健康的人生 6
 - 树立健康新观念, 拥有自己的健康 6
 - 树立科学健康观 7
 - 重视调治亚健康状态, 营造健康生活 8
 - 倡导健康促进, 提高健康素质 10
 - 推进健康老龄化, 提高生活质量 12
- 降低危害健康的因素, 促进健康 14
 - 危害人体健康的环境因素 14
 - 危害人体健康的行为因素 15
 - 卫生服务是促进人民健康的根本措施 16
 - 遗传因素影响机体某些疾病的易感性 17
- 老年人健康标准 17
 - 世界卫生组织 (WHO) 制定健康 10 项标准 17
 - 世界卫生组织提出机体健康“五快”与心理健康“三良” 18
 - 中国老年人健康标准 19
- 接受生活方式指导 19

2 章 中老年人自我保健的内容和方法

- 自我保健对身心健康的重要意义 22
 - 何谓自我保健医学 22
 - 自我保健的重要性 22
- 提高自我保健能力的要求 24
 - 明确自我保健的范围 24
 - 学习自我保健知识 25
- 自我保健的具体内容及方法 26
 - 自我观察 26



○ 自我判断	30
○ 自我治疗	31
○ 自我护理	32
○ 自我预防	34
● 家庭急救保健措施	35
● 健康体检	37
○ 中老年人健康体检的主要项目	38
○ 健康体检的注意事项	39
● 休闲、旅游保健	40
○ 做好旅行前的准备工作	41
○ 旅途中应注意自己的健康和安​​全事项	42
○ 旅游途中常见病的防治	43

3 章 中老年人延缓衰老的对策

● 衰老的概念与特征	48
○ 老化与衰老的概念	48
○ 衰老的特征	48
● 衰老的原因	50
○ 遗传控制学说	50
○ 自由基损伤学说	51
○ 交联学说	51
○ 差错积累学说	51
○ 体细胞突变学说	51
● 延缓衰老的对策	52
○ 延缓衰老药物合理应用的原则	52
○ 常用的延缓衰老及补益药	53

4 章 中老年人的科学膳食

● 膳食营养与健康	58
-----------------	----

○ 膳食结构“西化”，“文明病”登陆中国	59
○ 营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存	60
○ 预防重于治疗，牢记营养经济学	61
● 中老年人的机体组成与消化功能特征	62
○ 中老年人机体组成的变化	62
○ 中老年人消化功能的变化	63
○ “中年发福”，内藏病机	64
● 中老年人的营养需求与人体必需的营养素	65
○ 三大生热营养素	65
○ 肠道的清道夫——膳食纤维	72
○ 矿物质、无机盐	74
○ 微营养素	80
● 科学饮食的原则、方法	89
○ 膳食要讲究平衡，养成良好饮食习惯	90
○ 科学安排食谱	92
● 凡膳皆药，关注“食疗”	95
○ 掌握食物对人体治疗的属性	95
○ 选择具有养生保健作用的饮食	96

5 章 中老年人运动健身的科学指导

● “动静相因”健身心	104
○ 坚持适宜的有氧运动，有益于健康	104
○ 科学运动健身方式的选择	106
○ 判断运动量和强度的方法	107
● 运动健身应遵循的原则	108
○ 因人和因时的适应原则	108
○ 循序渐进原则	109
○ 持之以恒原则	109
○ 安全实效原则	109
● 运动健身活动应注意的事项	109
○ 选择好运动的时间和环境	110
○ 运动前要做好准备活动	110



○ 预防运动损伤	111
○ 运动后要做整理活动	112
○ 夏季运动须“四避免”	112
○ 冬季运动须知“四忌”	114
○ 年老体弱多病者运动健身时应注意事项	115
○ 爬山运动要讲究科学	117
● 老年人卧床运动健身方法	118
○ 老年人偏瘫卧床运动健身法	118
○ 老年人因伤、病而长期卧床休养，应掌握的床上运动方法 ...	119
○ 中老年人的强肾保健功法	119

6 章 中老年人的日常生活保健

● 起居生活保健	122
○ 起居有规律	122
○ 饮食卫生	125
○ 知晓饮水的学问	125
○ 衣着保健与健康	127
○ 易被忽视的生活卫生问题	130
● 向睡眠要健康	131
○ 了解睡眠的分类，科学认识睡眠	132
○ 睡眠时间和生物钟	133
○ 睡眠姿势的选择	133
○ 睡眠用品的选择	134
○ 睡眠质量	136
○ 失眠症的防治对策	137
● 中老年人性保健	141
○ 中老年人更需要性健康	141
○ 老年人性器官与性功能的变化	142
○ 老年期性功能障碍	143
○ 如何保持健康的性生活	145

7 章 环境与中老年人健康

● 环境与人体	148
● 天气、气候与人体健康	150
● 自然环境污染的自防	151
● 家庭环境与健康	153
● 烟害与戒烟	158

8 章 中老年人保持心理健康的技巧

● 心理健康	162
○ 何谓心理健康	162
○ 老年人心理健康标准	163
● 中老年人心理活动的特点	164
○ 认知能力方面的特点	164
○ 情志方面的特点	167
○ 意志方面的特点	168
○ 个性方面的特点	168
● 心理因素对身体健康的影响途径	169
○ 应激源与应激状态	169
○ 应激源的分类	170
○ 应激对人的影响	170
○ 人对应激的反应	170
● 老年人心理健康问题的表征	171
○ 衰老与疾病带来的心理问题	171
○ 离退休老年人的心理反应与适应	172
○ 家庭与家庭成员关系	173
○ 人际关系关系	173
● 如何保持和增进中老年人心理健康	174
○ 正确对待“老”，重新认识自我	174
○ 保持乐观情绪，扩大情趣爱好	175
○ 建立良好的人际关系，创造和谐的生活环境	177
○ 善于自我修养，升华自己的精神世界	178
○ 建立新的生活秩序，养成良好的生活习惯	179