



中国关爱老年健康爱心工程
全国“相约健康”社区行

二十一世纪健康老人

完全手册

蔡超然



山东省地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪健康老人完全手册/李士元,王祥义,蒋曙青
编著. — 济南:山东省地图出版社,2003.8
ISBN 7-80532-636-3

I . 2... II . ①李...②王...③蒋... III . 老年人—
保健—手册 IV . R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 071164 号

山东省地图出版社出版发行

齐鲁三联印务有限公司 印刷

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:3.75 字数:80 千字

印数:1—3000 册 定价:12.80 元

為二十一世紀健康老人完全手冊書

中老年人的摯友
健康長壽的指南

二〇〇三年六月九日

蘇毅然



原中共山東省省書記、省長蘇毅然同志為
《二十一世紀健康老人完全手冊》題詞

为《二十一世纪健康老人完全手册》书

科学保健
延年益寿

赵志浩



原中共山东省省委书记、省人大主任赵志浩同志为
《二十一世纪健康老人完全手册》题词

賀健康老人手冊出版

科学保健 延年益寿

二〇〇五年之夏

王眾音



原山东省省纪委书记、省政协副主席王众音同志为
《二十一世纪健康老人完全手册》题词

为《二十一世纪健康老人完全手册》书

養生有道
健康之友

宋紹順

中共山东省省委老干部局副局长宋绍顺同志为
《二十一世纪健康老人完全手册》题词

为《二十一世纪健康老人完全手册》书

健康福如海

褚庆观

二〇〇三年二月

山东省老龄工作委员会办公室主任褚庆观同志为
《二十一世纪健康老人完全手册》题词

为《二十一世纪健康老人完全手册》书

科学保健
利国利民

于华

山东省卫生厅副厅长于富华同志为
《二十一世纪健康老人完全手册》题词

为《二十一世纪健康老人完全手册》书

立足生命科学

造福人类健康

徐功立

2003年6月15日

山东大学医学院教授、博士生导师徐功立同志为
《二十一世纪健康老人完全手册》题词

前 言

人类进入了 21 世纪,我国也进入了老龄化社会。

至 2000 年,全国 60 岁以上的老年人口已达到 1.26 亿,而且还在以每年 3% 的速度增长。预计到 2025 年,老年人口将比 1980 年增长 250%,远远高于总人口 40% 的增长速度。伴随老年人口的增加,老年人的保健、治疗、康复等问题日益突出。

慢性非传染性疾病的迅速增加,构成了人类健康的巨大威胁。

尽管目前我国人均寿命比解放初已增加了 30 多岁,但距人类自然寿命仍相距甚远。

20 世纪以前人类的最大愿望是生存和富足,21 世纪则是健康和长寿。

我们的老同志为革命和建设事业作出了重大贡献。老骥伏枥,志在千里,即使在从各级领导或工作岗位上退下来以后,他们仍在发挥余热。他们是党和国家的宝贵财富,理应受到全社会的尊敬和关爱。

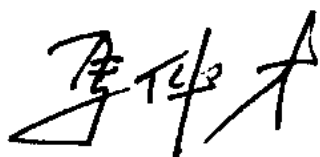
党和国家十分关心人民群众的健康。党的十六大提出了在本世纪的头 20 年“全面建设小康社会”的战略目标,在全面建设小康社会的进程中促进人的全面发展,需要在提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质等方面下功夫,这是江泽民同志在十六大报告中的一个重要论

述。2002年6月24日,中央文明办、国家卫生部联合发出了开展全国“卫生进社区”活动的通知,指出这是“坚持‘两为’方针,落实‘三个代表’重要思想的新实践”。活动方案强调要“向广大社区居民宣传科学、实用的卫生保健知识”。响应这一号召,由山东省卫生厅、中共山东省委老干部局、山东省老龄工作委员会办公室确定在全省开展“珍奥健康知识进社区”活动,这一活动已于2002年10月在济南启动。“倡导全民特别是老年人树立健康意识,掌握健康知识,建立健康行为”是这次活动的宗旨。

作为“珍奥健康知识进社区”活动内容的一部分,活动办公室摘编了这本健康科普资料,以使大家能尽快掌握基本的健康知识,免去翻阅浩繁资料之烦。资料全部摘自近期正式出版的书刊,具有科学性、实用性和可读性。这是一项很有意义的工作。

21世纪最宝贵的礼物是健康知识。

山东省珍奥健康知识进社区活动办公室将这份礼物奉献给中老年朋友,我也借此机会,向全省的广大中老年朋友送上一份衷心的祝福。

A stylized handwritten signature in black ink, appearing to read '李俊' (Li Jun).

(原中共山东省委副书记、省人大常委会副主任)

2003年9月1日

目 录

一、健康观念篇

1. 预防的重要性	1
2. 健康的概念	1
3. 健康的标准	2
4. 身心健康的八条标准	2
5. 健康与疾病的共存模式	3
6. “亚健康”的概念	3
7. 全球卫生战略的总目标	4
8. 疾病谱变化	5
9. 心血管病在发达国家中变化	5
10. 心血管病在不发达国家流行	6
11. 高血压与脑卒中	7
12. 致死疾病的构成变化	7
13. 我国城市人口患病率表	8
14. 医疗费用的高速增长	8
15. 肿瘤也可以自愈	9
16. 癌细胞“改邪归正”	9
17. 细胞的自我修复	10
18. 认识你自己吧	10

二、健康长寿篇

1. 人的自然寿命	11
2. WHO 的老年人标准	11
3. 老年化社会的标准	12
4. 我国的人口老龄化-1	12
5. 我国的人口老龄化-2	13
6. 衰老的基本特征	13

7. 老年人各系统的变化	14
8. 衰老时的心理变化	15
9. 伴随衰老的变化表	16
10. 老年人的健康标准	17
11. 老年人疾病特征	17
12. 中年人的“免疫间歇期”	18
13. 阻碍寿命增长的因素	18
14. 盈缩之期应在后天	19
三、健康知识篇	
1. 维多利亚宣言	20
2. 长寿谚语	25
3. 老年保健八则	26
4. 延缓衰老的秘诀	27
5. 十大健康生活方式	27
6. 改变不良行为	28
7. 中国居民膳食指南	29
8. 膳食中营养素供给量	32
9. 老年人膳食原则	33
10. 限制饮食	34
11. 两种不饱和脂肪酸	35
12. 并非所有植物油有益	35
13. 营养素作用	36
14. 富含矿物质的食物	38
15. 富含维生素的食物	40
16. 抗癌食物	41
17. 高钙食物	41
18. 运动处方	42
19. 常见的不健康生活习惯	44
20. 预防精神衰老	44

21. “六心”益健康	45
22. 休息的重要性	45
23. 笑口常开	46
24. “三宝乐”	46
25. 烹调技艺	46
26. “三·二”健身法	47
27. 防病抗衰老	47
28. 居室健康	48
29. 办公室里的保健方法	49

四、核酸营养篇

1. 核酸是一种什么物质	51
2. 衰老时核酸的变化	51
3. 核酸与抗衰老	52
4. 核酸使你年轻	52
5. 生命之源——核酸的奇迹	52
6. 长生不老的饮食	53
7. 核酸营养作用的整体性	54
8. 核酸营养与细胞	54
9. 核酸营养十大功能	54
10. 核酸营养对免疫系统的作用	54
11. 核酸营养对循环系统的作用	55
12. 核酸营养对糖尿病的作用	55
13. 核酸营养的营养调节作用	55
14. 核酸营养与“医食同源”	56

五、老年疾病防治篇

1. 老年人高血压病的诊断和治疗	57
2. 正确选用抗高血压药物	59
3. 冠心病病人的自我保健	60
4. 心绞痛的自我判别	61

5. 急性心肌梗死的家庭急救	62
6. 心搏呼吸骤停的家庭急救	64
7. 慢性疲劳综合症	65
8. 脑血管病的防治	66
9. 什么是腔隙性脑梗塞	68
10. 脑梗塞易在什么时间发生	68
11. 脑血管病人康复期的锻炼和保健	69
12. 脑梗塞的诊断与治疗	70
13. 脑出血的诊断与治疗	71
14. 老年性痴呆的防治	73
15. 打鼾与睡眠呼吸暂停	74
16. 糖尿病的早期发现和早期防治	75
17. 糖尿病的分型	76
18. 糖尿病的急性并发症	77
19. 糖尿病的慢性并发症	77
20. 慢性支气管炎的治疗	78
21. 慢性阻塞性肺气肿的诊断与治疗	79
22. 慢性支气管炎的冬病夏治	79
23. 肺心病人怎样平安过冬	81
24. 为什么会得脂肪肝	82
25. 颈椎病人的自我防治	83
26. 什么是前列腺增生症	83
27. 前列腺增生症的预防	83
28. 预防乙型肝炎	84
29. 妇女更年期常见症状与疾病防治	85
30. 什么是骨质疏松症	87
31. 骨质疏松重在预防	88
32. 老年用药须知	88
33. 意外伤害与急救	90

一、健康观念篇

1. 预防的重要性

20 世纪 80 年代, Stamlen 的著名芝加哥西电公司研究表明: 采用健康生活方式, 5 年中可使高危人群的高血压发病率下降 55%。90 年代我国“八·五”攻关项目“高血压一级预防”研究也表明: 在北京、上海等 5 个地区研究中, 经三年干预, 高血压发病率下降 19.3%, 其中临界高血压发病率下降 26.5%。

1996 年美国疾病控制中心发表文件指出: 采用健康四大基石为主的健康生活方式可使美国人的平均预期寿命延长 10 年, 而采用医疗方法要使美国人延长预期寿命 1 年就需要数百亿至上千亿美元。

健康生活方式可使高血压发病率下降 55%, 脑卒中下降 75%, 肿瘤下降 33%, 糖尿病下降 50%, 并使生活质量全面提高, 人均寿命明显延长, 而所需费用不足医疗费用的 1/10。

如果说 21 世纪最大的财富是健康, 那么 21 世纪最珍贵的礼物就是健康知识。

2. 健康的概念

“健康”是一个很普通、很常用的词汇, 但要你对“健康”一词作出准确的解释, 或许你会随口回答: 健康就是没病。

一个普通的百姓说: 吃得下, 睡得着, 拉得出 (指大、小便通畅), 做得动, 就是健康。

医生却很难同意一个普通百姓对健康的解释。因为即使你自身感觉很好, 看上去很健康, 也不能排除你体内已经潜伏着疾病, 甚至是严重的疾病, 如心脏病、肾脏病、癌肿等。

《中国大百科全书·现代医学卷》认为健康是“人体的一种状态, 在这种状态下人体查不出任何疾病, 其各种生物参数都稳定处在正常变异范围以内”。

世界卫生组织对健康作出的定义是: 健康是体格上、精神上、社会上的安全安逸状态, 而不只是没有疾病或不衰弱。这个定义值得

注意的两点是:对健康表现的描述是“安逸状态”;对健康表现的范围不仅局限于身体,而且扩大到精神心理,以及人与环境、社会的关系。人只有不仅在躯体、精神上处于安逸状态,而且与环境、社会处于和谐、协调一致的安逸状态,才能真正算是健康。

3. 健康的标准

WHO 提出 10 条健康标准:一个人的健康不是没有病就是健康,其实这是不全面的理解。WHO 对健康定义是“健康,不仅是没有具体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”所以说人的健康应包括身心的全面健康。并提出十条健康标准:①思路清晰语言流畅,有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,而不感到过份紧张;②如世沉浮自如,具有良好的应变能力,能适应复杂的社会环境,处世泰然;③走路平衡,步伐稳健,站立时头、肩、臂位置协调;④身体匀称,体重得当,不过于肥胖,因肥胖易患冠心病、糖尿病、高血压病;⑤声音宏亮,呼吸从容,表明肺功能良好;⑥食欲良好,大小便正常;⑦肌肉、皮肤富有弹性,头发有光泽,无头屑;⑧人睡快,睡得好,表明中枢神经系统的兴奋与抑制功能协调;⑨有良好的个性修养,人际关系好,性情温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡的胸怀与达观的世界;⑩具有一定的抵抗力。

4. 身心健康的八条标准

世界卫生组织提出人类健康的新标准为机体健康的“五快”、精神健康的“三良”。

“五快”是:

(1)食得快。进食时有很好的胃口。能快速吃完一顿饭而不挑剔食物。

(2)便得快。一旦有便意时能很快排泄大小便,而且感觉轻松自如。

(3)睡得快。上床能很快入睡,且睡得深沉甜甜,睡醒后精神饱满、头脑清醒。证明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

(4)说得快。语言表达准确,说话流利,表明头脑清楚,思维敏捷。