

科学养生新概念

做 21世纪

健康老人

杨庆生 黄创新 编著



ZUO ERSHIYI SHIJI
JIANKANG LAOREN

军事医学科学出版社

科学养生新概念

做 21 世纪健康老人

杨庆生 黄创新 编著

军事医学科学出版社
·北 京·

内容提要

本书是一本以老年朋友“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”为目标,以科学的养生理论为指导,以追求老年人身心健康为核心,立足于日常生活中的养生保健,全方位、多角度地探讨老年朋友养生之道和自我保健方法的科普书籍。

全书共分8章,分别为医篇、食篇、住篇、行篇、乐篇、学篇、健篇、为篇。向老年朋友系统地介绍了看病就医,饮食营养,家居环境,外出旅行,休闲娱乐,老有所学,运动健身,老有所为等8个方面与日常生活息息相关的养生保健知识。对老年朋友预防疾病、自我保健、延年益寿提供有益的帮助和指导。

本书注重科学性、知识性、实用性、通俗性、可操作性,易读易学,易记易用。适合中老年朋友和从事老年工作的朋友及医疗保健工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

科学养生新概念·做21世纪健康老人/杨庆生,黄创新编著.

-北京:军事医学科学出版社,2001.4

ISBN 7-80121-293-2

I.科… II.①杨…②黄… III.老年人-生活-知识-普及读物

IV.TS976.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第14099号

* *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路27号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

四环科技印刷厂印刷

*

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:12.75 字数:331千字

2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

印数:1-13000册 定价:25.00元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

做
廿
五
紀
健



康
老
人

九十八
夏
初
毅



前 言

人类进入了 21 世纪,我国也跨入了老龄化社会。

当一个国家 60 岁以上的老年人口占总人口比例超过 10% 时,就标志着这个国家进入了老龄化社会。据统计,目前,我国 60 岁以上人口已达 1.26 亿,其中 65 岁以上人口达到 8 600 万,分别占总人口的 10% 和 7%。据预测,今后一个时期我国老年人口还将以较快的速度增长,到 2015 年 60 岁以上人口将超过 2 亿,约占总人口的 14%。

老年是就日历年龄来说的,同样日历年龄的人却有相当不同的生理年龄、心理年龄、社会年龄。日历年龄不能变,但老年的标准却可以变,保健工作更可以使生理年龄、心理年龄的增长缓慢下来。新的年龄段的划分已经为人们所接受。新的标准是:44 岁以下为青年,45~59 岁为中年,60~74 岁为准老年,或称老年前期,75~89 岁为老年,90 岁以上为长寿。

世界卫生组织提出:“人的健康长寿与遗传因素的关系占 15%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%,而 60% 取决于自己。”由此可见自我保健的重要性。

老,是不可避免的自然规律,但老有所为,健康长寿则是可以通过自身和社会的努力来争取的。自古以来,人们渴望和追求长生之道。而合理的养生之道和科学的保健方法是通向健康长寿之路不可缺少的。为向老年朋友普及健身防病知识,我们在总结我国老年保健工作宝贵经验的基础上,编著了这本内容较全面,融科学性、现代性、实用性、通俗性于一体的老年保健科普图书——

《科学养生新概念·做 21 世纪健康老人》。

这本科普图书以老年朋友“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”为目标,向老年朋友系统地介绍了看病就医,饮食营养,家居环境,外出旅行,休闲娱乐,老有所学,运动健身,老有所为等 8 个方面与日常生活息息相关的养生保健知识。内容丰富,博采众长,集全聚新,古今精选,通俗易懂,具有很强的知识性、实用性和可操作性。它将对老年朋友自我保健、延年益寿提供有益的帮助和指导,可以作为老年朋友的常备之书。

夕阳无限好,晚霞更生辉。我们希望《科学养生新概念·做 21 世纪健康老人》一书,对老年人科学养生、健康愉快地安度晚年起到积极的指导作用。衷心地祝愿老年朋友心情愉快,康乐长寿。

编著者

2001 年元旦

目 录

序篇引言

01. 把握自己的健康	(3)
02. 人的寿命到底有多长	(5)
03. 老化与衰老的基本特征	(7)
04. 中老年人的生理变化与特点	(8)
05. 老年人身体外形的改变	(10)
06. 老年人身体组成成分的改变	(11)
07. 老年人身体功能的改变	(11)
08. 潇洒进入老年期	(12)

第一章 医 篇

A 部:病人就医的一般常识

01. 有了病如何选择医院	(17)
02. 医院门诊的种类	(18)
03. 怎样挂号	(19)
04. 怎样正确选择专家门诊	(21)
05. 怎样候诊	(22)
06. 就诊时应怎样向医生叙述病情	(23)
07. 怎样配合医生做好体格检查	(24)
08. 检查的项目	(25)
09. 怎样建病历	(26)

10. 怎样划价、交费、取药	(27)
11. 什么时候需要看急诊	(28)
12. 怎样看急诊	(29)
13. 复诊前的准备	(31)
14. 哪些疾病需要看妇科	(31)
15. 怎样才能尽可能满意地看完门诊	(32)
16. 什么样的病人需要住院治疗	(34)
17. 怎样办理住院手续	(35)
18. 哪些疾病宜去康复医院和疗养院治疗	(36)
19. 病人有哪些权利	(37)
20. 病人应履行哪些义务	(39)
21. 病人要遵循哪些道德准则	(40)

B 部: 根据症状看医生

22. 头痛	(41)
23. 咳嗽与咯痰	(42)
24. 胸痛	(43)
25. 腹痛	(44)
26. 呕血与咯血	(45)
27. 腹泻	(46)
28. 便秘	(47)
29. 便血	(48)
30. 眩晕	(48)
31. 发热	(49)
32. 手足麻木	(50)

C 部: 根据疾病找医生

33. 冠心病	(51)
34. 胃病	(52)
35. 血液病	(52)
36. 支气管炎	(53)

37.肺结核	(54)
38.肾病	(54)
39.结石	(55)
40.肝炎	(56)
D 部:生活中的一般急救常识	
41.什么是现场急救	(56)
42.医疗急救电话“120”	(57)
43.“120”医疗急救系统的运转程序	(57)
44.救护车的基本常识	(58)
45.现场急救的三个环节	(60)
46.让触电者脱离电源	(61)
47.扭伤后先冷敷并局部休息	(61)
48.老年人剧烈头痛须立即送医院	(62)
49.烫伤后应立即用冷水浸洗患部	(62)
50.割伤后请马上压住血管	(63)
51.冻伤严重时切勿用火烤	(63)
52.切勿让流鼻血者仰卧	(64)
53.让溺水者吐出水来	(64)
54.把中暑者移到阴凉处	(65)
55.当异物进入眼、耳后	(66)
56.一氧化碳中毒后请马上让空气流通	(66)
57.误食药物或毒物时应尽快使其吐出	(67)
58.一些蔬菜能治虫咬伤	(68)
59.被毒蛇咬伤时请立即挤出毒液	(69)

第二章 食 篇

A 部:老年人所需要的营养素

01.蛋白质	(73)
--------------	------

02. 脂肪	(75)
03. 碳水化合物	(77)
04. 热能	(79)
05. 维生素	(81)
06. 无机盐与微量元素	(85)
07. 水	(87)

B 部:膳食合理 营养平衡

08. 老年人要注意营养平衡	(89)
09. 向您推荐十大营养食品	(89)
10. 日美医学专家倡导的饮食益寿十则新法	(92)
11. 21 世纪饮食跟着基因走	(94)
12. 有关吃的七项建议	(96)
13. 饮食养生七宜忌	(98)
14. 哪些食物富含矿物质	(101)
15. 哪些食物富含维生素	(102)
16. 老年人的功能食品	(104)
17. 有助于改善中老年男子性功能的食物	(105)
18. 老年纯素食者应注意补充哪些营养	(106)
19. 老年人味觉改变后的饮食调理	(107)
20. 老年人消化功能降低后的饮食安排	(108)
21. 老年人的食谱力求多变	(109)
22. 老年人宜合理安排进餐时间及食量	(111)
23. 怎样安排老年人的一日三餐	(112)
24. 老年人食谱举例	(113)
25. 怎样增加老年人的食欲	(114)
26. 适当节食有益长寿	(115)
27. 老年人节食减肥应慎重	(117)

C 部:老年人进补的基本知识

28. 老年人食补的特点与原则	(118)
-----------------------	-------

29. 重视药物性营养不良	(121)
30. 细说老年人补钙	(122)
31. 四季都应是进补的季节	(125)
32. 老年人进补注意事项	(126)
33. 春季的气候特点和进补	(128)
34. 夏季的气候特点和进补	(129)
35. 秋季的气候特点和进补	(130)
36. 冬季的气候特点和进补	(131)
37. 老年人常用的补益品	(133)

第三章 住 篇

A 部: 居住环境与健康

01. 环境污染与疾病之源	(139)
02. 大气污染危害健康	(140)
03. 住宅垃圾是健康的大敌	(142)
04. 楼层高度偏低可产生压抑感	(143)
05. 了解家庭装修涂料的安全性	(144)
06. 放射性辐射可引起哪些疾病	(146)
07. 我国建材的放射性水平如何	(146)
08. 大理石的放射性是从哪里来的	(147)
09. 放射性物质如何进入人体	(147)
10. 如何防治放射性污染	(148)

B 部: 居室环境与健康

11. 居住空间拥挤与身心健康	(149)
12. 家庭噪声使人产生烦躁情绪	(150)
13. 装修严防室内污染	(152)
14. 居室地面装饰一定要选择	(153)
15. 木地板的选择与防火	(154)

16. 装饰的色彩与健康	(156)
17. 老人卧室装修不宜太豪华	(157)
18. 新装修的住房宜缓住	(159)
19. 居室的布局应合理	(160)
20. 老人入睡有讲究	(161)
21. 居室生活注意事项	(163)
C 部:保护环境 美化环境	
22. 如何以身作则保护环境	(166)
23. 社会对居室环境保护需做哪些工作	(167)
24. 老人养花悦心增寿	(168)
25. 家养花卉简介	(169)
26. 不可居无竹	(175)
27. 花香袭人 健体增寿	(176)
28. 插花布室 美化环境	(178)

第四章 行 篇

A 部:旅行前的准备工作

01. 什么是旅行或旅游	(183)
02. 旅行时应带哪些常用物品	(183)
03. 中短途旅游的准备	(184)
04. 长途旅游的准备	(186)
05. 旅游时怎样着装	(187)
06. 旅游时穿什么鞋最好	(189)
07. 怎样选购与保养旅游鞋	(190)
08. 我国的名胜古迹、名山大川有哪些	(191)

B 部:旅游中的注意事项

09. 旅游中的注意事项	(192)
10. 旅行时应注意哪些安全事项	(194)

11. 外出旅游应注意人身安全	(196)
12. 旅游中的吃、喝、住	(199)
13. 老年人旅游时应注意什么	(201)
14. 旅游戴口罩有什么好处	(202)
15. 旅途乘车船时为何不宜阅读书报	(203)
C 部: 旅行中难点问题的解决	
16. 自己如何预测天气变化	(205)
17. 旅游中如何测定方向	(207)
18. 迷路的解决办法	(209)
19. 旅游中的救护	(209)
20. 哪些人不宜乘飞机旅行	(212)
21. 乘飞机时的饮食宜忌是什么	(213)
22. 晕车、晕船、晕机怎么办	(214)

第五章 乐 篇

A 部: 娱乐的基本理论

01. 娱乐的心理学基础	(219)
02. 娱乐的生理学基础	(222)
03. 娱乐的美学原理	(223)
04. 老年人的娱乐心理需求	(225)
05. 人生快事莫如趣	(226)
06. 养生延年十乐	(227)
07. 高雅娱乐与低级娱乐	(229)
08. 教养关系、尊长关系和睦邻关系	(230)

B 部: 生活情趣

09. 天伦之乐	(232)
10. 夫妻关系之乐	(233)
11. 家风之乐	(236)

12. 民风之乐	(237)
13. 吃喝之乐	(239)
14. 穿衣之乐	(240)
15. 住房之乐	(242)
16. 品茶之乐	(243)
17. 饮酒之乐	(244)

C 部:文化情趣

18. 读书之乐趣	(245)
19. 音乐的魅力	(246)
20. 音乐可以使人同乐	(247)
21. 音乐欣赏是高雅享受	(248)
22. 什么情况下听什么音乐好	(250)
23. 赏画之乐	(251)
24. 书法之乐	(252)
25. 收藏之乐	(253)
26. 集邮之乐	(253)
27. 摄影之乐	(254)
28. 象棋盘上斗智乐	(255)
29. 围棋盘上运筹乐	(256)
30. 打扑克自得其乐	(257)
31. 打麻将切忌乐极生悲	(258)

第六章 学 篇

01. 上老年大学	(263)
02. 老年大学的特点	(265)
03. 上老年大学要量力而行	(266)
04. 知识的获取与思索	(267)
05. 老年人读书要有所选择	(269)

06.晚年读书应该注意的要点	(269)
07.文学名著的欣赏	(270)
08.小说的欣赏	(271)
09.散文的欣赏	(273)
10.古典诗歌的欣赏	(275)
11.新诗的欣赏	(280)
12.戏剧文学的欣赏	(281)
13.戏剧艺术的欣赏	(282)
14.我国主要地方戏曲剧种	(283)
15.主要戏曲剧种的特点	(284)
16.对音乐的理智欣赏	(287)
17.音乐和乐器的分类	(289)
18.中国戏曲的历史	(290)
19.中国戏曲的特征	(291)
20.电影艺术的特征及表现手法	(293)
21.外国影片的欣赏	(295)
22.电视节目的欣赏	(296)
23.名画的欣赏	(298)
24.书法作品的欣赏	(299)

第七章 健 篇

A 部:科学健身的基本常识

01.生命在于运动	(303)
02.老年人要科学健身	(304)
03.运动可以延缓衰老	(305)
04.运动能提高老年人的生活满意度	(307)
05.健康长寿靠自己	(308)
06.家务劳动和体力劳动均不能代替体育运动	(308)

07. 锻炼要顺应季节变化	(309)
08. 运动的准备活动和整理活动	(311)
09. 因人而异和因地制宜	(312)
10. 锻炼时的衣着	(314)
11. 合适的运动方式和运动量	(314)

B 部: 适合老年人健身的运动项目

12. 跑步是通向健康的法宝	(316)
13. 散步是老年人的最佳锻炼方法	(319)
14. 登楼梯是一项新型的体育运动	(321)
15. 爬山能锻炼身体	(322)
16. 甩手锻炼好处多	(323)
17. 扳手腕其乐无穷	(324)
18. 健身球的妙用	(326)
19. 乒乓球运动	(327)
20. 羽毛球运动能使老年人更敏捷	(329)
21. 踢毽子运动老年人不妨一试	(330)
22. 跳舞同样适宜老年人	(331)
23. 游泳对老年人大有益处	(331)
24. 老年人冬泳要特别注意	(333)
25. 赤足走路好处多	(334)

C 部: 老年人体育锻炼注意事项

26. 运动贵在有恒	(335)
27. 运动贵在适度	(336)
28. 运动选项有学问	(338)
29. 每周锻炼的次数与时间	(339)
30. 运动的最佳时间	(340)
31. 运动中的误区	(341)
32. 体育锻炼要注意心理卫生	(342)
33. 普通老年人健身锻炼的禁忌证	(344)

34. 老年心脏病病人健身锻炼的禁忌证	(344)
35. 健身运动的自我监护	(345)

第八章 为 篇

01. 什么是离退休综合征	(351)
02. 离退休综合征的基本特征	(352)
03. 离退休老人要尽快完成社会角色转换	(354)
04. 老年人如何确立新的生活方式	(361)
05. 老年人要有自己的“五年计划”	(363)
06. 老年人要努力提高生活质量	(365)
07. 老年人如何面对知识爆炸的冲击波	(366)
08. 老年人应合理支配闲暇时间	(368)
09. 走进社会生活大舞台	(369)
10. 向社会献出一份爱	(373)
11. 提高老年人自我服务能力	(375)
12. 老有所为 大器晚成	(377)
13. 把一切献给下一代的王遐方	(382)
14. 发明“英语学习逆向法”的钟道隆	(383)
15. 捐巨款建希望小学的陈荣超	(385)
16. 荒山上开出千亩国际林的王国巨	(387)
主要参考文献	(389)
后记	(390)