

# 图解 老人照护全书

第一本迎接高龄化社会必备宝典

完全图解长期照护一本通

用心照顾父母  
一如父母照顾我们!

康石 ◆ 编著

黑龙江科学技术出版社



完全图解长期照护一本通

# 老人 图解 照护全书

康石 ◆ 编著



龙江科学技术出版社  
中国·哈尔滨

**图书在版编目 (CIP) 数据**

图解老人照护全书 / 康石编著. - 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6203 - 4

I. 图… II. 康… III. 老年人 - 护理学 - 图解 IV. R473 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 139247 号

---

**责任编辑:** 张丽生 刘 洋


**封面设计:** 笑容书装

**图解老人照护全书**

TU JIE LAOREN ZHAO HU QUAN SHU

**编 著 康 石**

---

**出 版** 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451 - 53642106 电传: 0451 - 53642143 (发行部)

**印 刷** 北京中创彩色印刷有限公司

**发 行** 黑龙江科学技术出版社

**开 本** 710 × 1000 1/16

**印 张** 12

**字 数** 192 000

**版 次** 2009 年 9 月第 1 版 · 2009 年 9 月第 1 次印刷

**书 号** ISBN 978 - 7 - 5388 - 6203 - 4/R · 1612

**定 价** 24.80 元

父母总会有老去的一天，身体日趋衰老，行动迟缓，一些生活技能丧失；抵抗力越来越弱，稍有不适就会生病长灾，这时候就需要别人照顾。想想我们小时候父母照顾我们的辛苦，此时我们就应该毫无怨言的担负起照顾父母的责任。

然而，照顾父母并不是一件简单的事。要想照顾好父母，让父母安度晚年，必须具备一定的护理知识，例如饮食知识、医学知识、心理知识等，还需要耐心、细心以及良好的沟通能力。我们经常说孝顺，孝顺只有体现在对父母良好的照顾中，才是真正的孝顺。

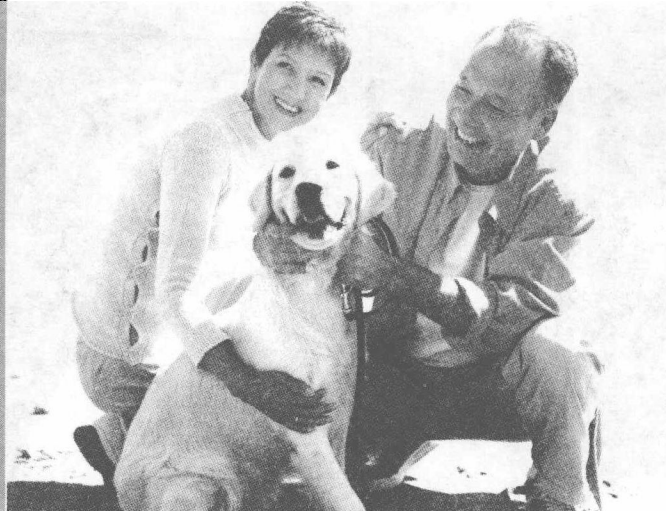
随着老龄化社会的到来，老年人的照护成了年轻一代应该掌握的一种技能。照顾父母和父母照顾小时候的我们有一个区别，就是父母的思维已经成熟，不容易改变。这就导致照顾中会出现很多矛盾，如果不用心协调，很难处理好。如果处理不好两代人之间的矛盾，不仅照顾不好父母，还会让父母生气，埋怨子女。做子女的心里也不好受：明明自己一心一意照顾父母，为什么父母不领情呢？自己还要被埋怨。这就需要子女和父母进行良好的沟通，消除矛盾，才能保证两代人和谐相处。

本书内容包括老年人的饮食护理、老年人排泄护理、老年人身体清洁护理、老年人穿着护理、老年人疾病护理、老年人睡眠护理等等，深入浅出，通俗易懂，实用性强。书中插入了很多非常直观的图片，便于理解和实际操作，非常适合家庭的基本护理。老年人通过阅读本书，增强保健和自我保护意识，家人通过阅读本书，能够掌握老年人照护的知识和方法。

值得一提的是，书中介绍了老年人的心理特点以及照护的方法，子女只有掌握老年人的心理特点，护理起来才能事半功倍，两代人的生活才能其乐融融。

**用心照顾父母，一如父母照顾我们！**

# CONTENTS 目录



## 简单照护篇 两代人共创美好生活

### 饮食照护是基础

- 长寿食物显孝心 ..... (2)
- 粗茶淡饭非不孝 ..... (4)
- 熬碗药粥尽孝道 ..... (6)
- “偏食”助长寿 ..... (8)
- 吃素吃出健康来 ..... (12)
- 按年龄调理饮食 ..... (14)
- 老掉牙后吃什么 ..... (16)
- 测试：你为父母提供的饮食是否健康 ..... (18)

### 运动照护保平安

- 老年人运动监护 ..... (20)
- 健身器材先看说明 ..... (24)
- 慢行慢动常挂嘴边 ..... (28)
- 金鸡独立从旁协助 ..... (30)
- 倒退走儿女做眼睛 ..... (32)
- “朝三暮四”不是错 ..... (33)



## 娱乐活动防衰老

- 娱乐活动多提醒 ..... (36)
- 与音乐成为朋友 ..... (37)
- 鼓励父母去跳舞 ..... (41)
- 支持老父多下棋 ..... (44)
- 拿起鱼竿去钓鱼 ..... (47)
- 花花草草真怡情 ..... (52)
- 提倡父母来集邮 ..... (58)
- 赞赏老人作书画 ..... (62)

## 用药需科学

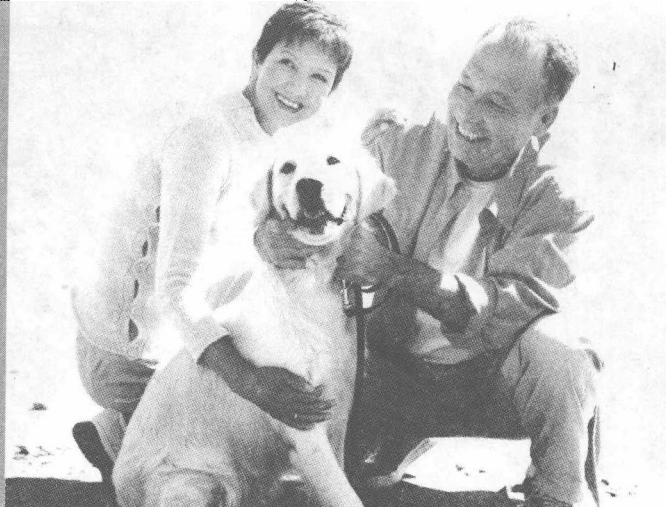
- 老人不离药，科学保健康 ..... (66)
- 用药有误区，晚辈多引导 ..... (69)
- 用药有原则，儿女常提醒 ..... (71)

## 睡眠要充足

- 睡眠环境要适宜 ..... (73)
- 睡眠时间需科学 ..... (76)
- 睡眠睡姿要正确 ..... (78)
- 老人睡眠十二忌 ..... (80)



# CONTENTS 目录



## 保暖莫大意

- 做父母的天气预报员 ..... (82)
- 为老人准备温暖的鞋 ..... (84)
- “保暖”内衣老年人不宜 ..... (85)
- 保暖措施需得当 ..... (86)

## 如厕应谨慎

- 老人如厕多留心 ..... (89)
- 如厕设施要安全 ..... (91)

## 心理过渡篇 请协助我转变思路

### 享受退休后的清闲

- 退休了——身已退，心难休 ..... (94)
- 老顽固——日积月累难改变 ..... (97)

### 老小孩儿般可爱

- 老小孩——童心未泯多可爱 ..... (100)
- 多夸奖——我比孩子更需要 ..... (102)



- 勤沟通——消除代沟更融洽 ..... (103)
- 调整心态，健康长寿**
- 爱嫉妒——我的脆弱谁人知 ..... (107)
- 年龄关——人随老矣心年轻 ..... (108)
- 生死门——有时候我很怕死 ..... (112)
- 拒绝孤独，充实生活**
- 忘年交——取长补短有乐趣 ..... (115)
- 再婚了——梅开二度盼幸福 ..... (116)
- 空巢——独居老人更需关照 ..... (120)

## 疾病照料篇 老到哪儿也去不了

### 卧病在床难自理

- 照护老年人必备物品 ..... (126)
- 痴呆了，情况很糟糕 ..... (131)
- 偏瘫了，真让我无奈 ..... (135)
- 帕金森，我也没办法 ..... (143)





# CONTENTS 目录



中风了，想动动不了 ..... (149)

骨折了，给人添麻烦 ..... (156)

## 清洁，请多一点耐心

义齿常清洗 ..... (159)

洗手要人帮 ..... (161)

洗澡很麻烦 ..... (162)

排泄难启齿 ..... (166)

压疮的护理 ..... (169)

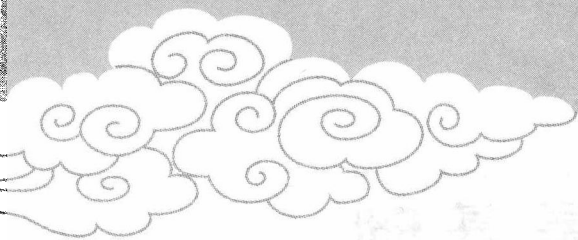
## 意外，令人防不胜防

老人防意外八提醒 ..... (172)

老人防意外六不要 ..... (175)

老年人冬浴防意外 ..... (177)

老年人意外如何急救 ..... (178)

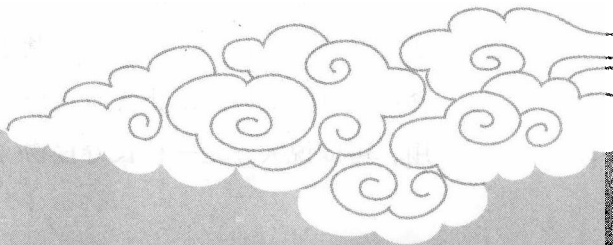


两代人共创美好生活

## 简单照护篇

# 两代人共创美好生活

父母为了照顾子女，辛苦了大半辈子。当子女长大后，应该回报父母的养育之恩。子女应该从生活的点滴关注照顾父母，如饮食、运动、娱乐、用药、睡眠等方面。两代人和谐相处，创造美好的生活。



## 饮食照护是基础

饮食是健康长寿的基础。作为子女，应该多多关注老年人饮食方面的知识，并运用到实践中，通过饮食照护，让父母更健康。

### 长寿食物显孝心

老年人健康长寿，一是要防衰老，二是要增强免疫力。这两点都可以靠食物来实现。食物中有很多成分，有抗衰老和提高人体免疫力的功能。能预防某些疾病的发生和发展，保证健康，延长寿命。

可以说，食物中的营养是防衰老、增强免疫力措施中最直接、最重要的环节之一。在父母的饮食中加入以下几种长寿食物，让父母更加健康长寿。

#### 1. 豆制品

豆制品主要是指大豆制品，包括豆腐、豆浆、干子、豆片等。大豆除了含有丰富的优质蛋白质、矿物质、微量元素等营养素外，还含有其他成分，如异黄酮、低聚糖、膳食纤维、卵磷脂等。大豆所含的脂肪主要是亚油酸，这些物质都是有利于人体健康的活性物质，具有降血脂、降血糖、降血压、防止骨质疏松、改善记忆、改善绝经综合征症状等作用，可以说大豆是一种长寿食物。

## 2. 蔬菜类

蔬菜是供给人体矿物质、维生素的主要食物，尤其是维生素 C， $\beta$ -胡萝卜素非蔬菜莫属。近年来备受推宠的膳食纤维，蔬菜中的含量也是名列榜首。蔬菜含糖指数低，抗氧化作用强，因此已成为老年人抗衰老、防疾病的必备食物。

蔬菜的种类很多，不同蔬菜的营养成分不同，所以，老年人应该吃各种蔬菜，以满足身体对不同营养的需求。



## 3. 鱼类

鱼类是人体所需优质蛋白质的主要食物来源，每 100 克鱼肉含蛋白质 20 克左右，并且富含必需氨基酸，生物利用率高。鱼类所含的脂肪不同于其他肉类，其脂肪酸的组成主要是不饱和脂肪酸，尤其是深海鱼

富含 DHA（二十二碳六烯酸）和 EPA（二十碳五烯酸），这两种物质有利于降低血胆固醇，防止心脑血管疾病的发生。鱼类还富含维生素 A，维生素 B<sub>2</sub> 及铁、锌等微量元素。所以，老年人应该多吃鱼肉，少吃其他肉类。

#### 4. 菌藻类食物

菌藻类食物包括蘑菇、木耳、银耳、海带、苔菜、紫菜等。菌藻类食物虽然很少担当菜肴的主角，但其营养价值却不可忽视。菌藻类食物热量低，但蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素含量丰富，其中蛋白质含量与瘦猪肉、牛肉相当，还富含植物多糖。且 B 族维生素含量丰富，尤其是维生素 B<sub>2</sub> 的含量，比其他食物高出一筹；微量元素铁、锌、硒和碘的含量也比较丰富。

菌藻类食物还具有保健作用。如所含的香菇多糖和银耳多糖，具有增强免疫力和抗肿瘤的作用；香菇嘌呤有降低胆固醇的作用；黑木耳能抗血小板聚集和降低血凝度，防止血栓形成。

有了以上 4 种长寿食物，还要注意以下饮食原则。

膳食要平衡，食物多样化，改正不良饮食习惯，如挑食、偏食、嗜酒、大吃大喝、暴食暴饮等。

只有这样，才能保证健康，走上长寿之路。

### 粗茶淡饭非不孝

照顾老年人的饮食，不要总是为老年人提供精细的食物，要知道，粗茶淡饭对老年人的健康也是非常有益处的。

我国古代医学著作中有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食理论，深受国人重视。南朝医学家陶弘景在《养性延命

录》中提出了“田夫寿、膏粱夭”的警世之语，即粗菜淡饭者长寿，肥肉精粮者夭之。

如今，餐桌上摆满了越来越多的精细食物，结果造成营养过剩，从而导致肥胖症、高脂血症、动脉血管硬化、冠心病、脂肪肝等“富贵病”。

可能有的子女认为：给父母吃粗茶淡饭是不孝的表现，因此尽量把食物做的精细，殊不知，粗茶淡饭更能延年益寿。



那么，粗茶淡饭指的是什么样的食物呢？

“粗茶”是指较粗老的茶叶，与新茶相对。粗茶又苦又涩，但其所含的茶多酚、茶丹宁、茶多糖等物质，却对身体很有益处。茶多酚是一种天然抗氧化剂，能抑制自由基在人体内造成的伤害，有抗衰老作用；它还能阻断亚硝酸胺等致癌物质对身体的损害。茶丹宁有降低血脂、防止血管硬化、保持血管畅通，维护心、脑血管正常功能的功效。茶多糖能缓解和减轻糖尿病症状，具有降血脂、降血压等作用。因此，从健康角



度来看，粗茶非常适合老年人饮用。

“淡饭”并不是一般意义上的粗粮、素食，“淡饭”是指以植物性食物为主，注意粮豆混食、米面混食的富含蛋白质的天然食物。“淡饭”既包括丰富的谷类食物和蔬菜，也包括脂肪含量较低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉等。

“淡饭”还有另外一层含义，就是饮食不能太咸，饮食太咸容易引发骨质疏松、高血压等疾病，长期饮食过咸，还会导致中风和心脏病。

因此，不能只为老年人提供精细食物，适当提供粗茶淡饭，才是健康的万全之策。

## 熬碗药粥尽孝道

药粥历史悠久，而且很受老年人欢迎。

药粥具有汤剂、流质、半流质的特点，香甜可口，便于吸收，有养胃气、治疗慢性病的功效。药粥与药物相比，副作用小，可长期服用，还可以根据情况增加或减少药物。服用药粥要根据身体的具体情况、生活习惯、病情等，有所选择的服用。还要根据季节变化，灵活服用。

以下几种药粥适合老年人四季服用。

### 1. 大枣粥

大枣粥补气血、健脾胃，适用于胃虚食少、脾虚便溏、气血不足、羸瘦衰弱等症。

做法：大枣 15 个，粳米 100 克，同煮为粥。

此粥四季皆宜，痰湿较重的肥胖老人少食。

### 2. 山药粥

山药粥补肾精、固肠胃，能补肺、脾、肾三脏。对老年人脾胃虚



弱、不思饮食、大便溏薄、夜尿频多以及老年性皮肤瘙痒症、老年性阴道炎均有疗效。

做法：把干山药片 100 克，或鲜山药 200 克，洗净切片，粳米 100 克，同煮为粥。

此粥四季皆宜，温热服食。

### 3. 扁豆粥

扁豆粥健脾胃、祛暑湿，对老年人肠胃虚弱、消化不良、慢性腹泻有治疗作用。

做法：炒扁豆 60 克，或鲜白扁豆 120 克，粳米 100 克，同煮成粥。但要注意一定要把豆子煮烂，防止中毒。

此粥夏秋皆宜。

#### 4. 莲子粉粥

莲子粉粥补养脾胃、益肾固涩、止泻止遗，对老年人脾虚腹泻、便溏日久、排尿频多的治疗很有效。

做法：莲子粉 20 克，粳米 100 克，同煮成粥。感冒发热和习惯性便秘者不宜食用。

### “偏食”助长寿

经常为父母提供如下食物，能够保证健康长寿。

#### 1. 粥

从一些长寿老人的饮食来看，往往都有喝粥的习惯。

历代医学家和养生学家都十分推崇老人喝粥。《随息居饮食》中说：“粥为世间第一滋补食物。”粥易消化吸收，有和胃、补脾、清肺、润下之功效。清代养生家曹慈山说：“老年，有竟日食粥，不计顿，亦能体强健，享大寿。”可见，粥对老年人的健康长寿非常有益。

#### 2. 小米

小米是老人最佳滋补品，历来有“五谷杂粮，谷子为首”的美称。体弱有病的老人常用小米滋补身体。祖国医学指出：小米益五脏，厚肠胃，充津液，壮筋骨，长肌肉。熬米粥时的米汤胜过人参汤。

#### 3. 玉米

玉米与水稻、小麦并称世界三大农作物，是世界公认的“黄金作物”，也是长寿者离不开的主食。