

《老年保健教材之一》

实用老年保健

戴月梅 主任医师

长沙市老干部大学

长沙市第一医院

2000年5月

前 言

随着我们生活水平的提高，医疗保健也进入了每个家庭，为了进一步提高老年保健意识和健康水平，编写了本教材，共分二部分，每部分十六讲，包括了老年人常见疾病的防治、康复、保健和护理，内容通俗易懂、实用，为老年人的自我保健、自我防治疾病，延年益寿提供了有益的咨询和指导。

编 者

2000年5月

目 录

第一部分

第 一 讲: 健康与长寿	01
第 二 讲: 自我保健与长寿	02
第 三 讲: 饮食与营养	05
第 四 讲: 饮料与健康	09
第 五 讲: 烟酒与健康	12
第 六 讲: 用药与老年保健	15
第 七 讲: 高血压病	17
第 八 讲: 高脂血症与动脉硬化	19
第 九 讲: 肥胖症	22
第 十 讲: 冠心病	24
第十一讲: 糖尿病	26
第十二讲: 脑中风	29
第十三讲: (一)上呼吸道感染	31
第十三讲: (二)慢性支气管炎	32
第十四讲: 肿瘤	33
第十五讲: 骨质疏松症	36
第十六讲: 老年人常见急症的家庭急救(一)	38

第二部分

第 一 讲	衰老与抗衰老	41
第 二 讲	老年人的生活与睡眠卫生	42
第 三 讲	老年人的心理卫生与心理保健	46
第 四 讲	体育锻炼与老年人保健	48
第 五 讲	烹调与健康	50
第 六 讲	(一)头 痛	52
第 六 讲	(二)发 热	53
第 七 讲	(一)贫 血	55
第 七 讲	(二)老年便秘	56
第 八 讲	心肌梗塞	57
第 九 讲	心力衰竭	59
第 十 讲	老年消化性溃疡病	61
第十一讲	胆石症	63
第十二讲	病毒性肝炎	65
第十三讲	老年肺结核病	69
第十四讲	老年康复医疗	71
第十五讲	老年病护理	73
第十六讲	老年人常见急症的家庭急救(二)	77

第一讲 健康与长寿

一、人的寿命

1. 平均预期寿命包括健康预期寿命与寿终前依赖期。

2. 据推测人的自然寿命为 110-175 岁。

3. 世界寿星里记载：我国有 155 岁老人，缅甸有 168 岁老人，英国有 209 岁老人。

4. 1995 年世界人口平均寿命为 62 岁，发达国家为 73 岁，发展中国家为 58 岁，冰岛及日本为世界人口平均寿命最高的国家为 77 岁，非洲塞拉里昂人口平均寿命最低仅为 34 岁。

5. 1991 年我国人口平均寿命为 69 岁。最近资料表明我国百岁老寿星现有 8000 人，我国已是世界上老年人最多的国家，目前我国 60 岁以上的老人已达一亿二千六百万人，我国已进入老龄化社会。

二、提倡健康老龄化“身体、精神和社会的完美状态”

1. 长寿：生物学健康—身体健康

2. 心理健康：认知功能良好

3. 社会交往能力

健康的老年人一身心健康、生活自理、参与社会活动，在延长寿命的同时，尽可能缩短余寿中的重残期和需要别人扶持的时间。

三、影响寿命的有关因素

1. 遗传因素：大量资料显示，长寿者往往是一个长寿家族谱系。

2. 性别：大量资料表明女性寿命比男性高 5 岁。

3. 性格：长寿者大都性格开朗，心胸开阔，性情文静，情绪乐观。

4. 衰老与疾病：衰老与疾病是长寿的大敌；健康是长寿的基础。

5. 生态环境：

(1) 地势的高低、气温、温度、气压、阳光、大气、天文地理环境影响着人的寿命；

(2) 山林、农村人口寿命比城市长 5 年左右；

(3) 某些地区的水和食物的化学成分（微量元素）有利于长寿。

6. 生活方式（饮食、营养、运动、爱好）：

(1) 合理平衡的营养有益于健康，营养过剩与不良均不利于长寿；

(2) 合理的运动可健身、防病、长寿；

(3) 长寿者通常有较多的兴趣与爱好，是获得健康长寿的重要途径。

四、长寿之源

1. 科学地自我保健与正确的自我防治,积极开展老年健康教育,提高老年人的生活质量,是健康长寿之源。

2. 合理膳食

(1) 摄入的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、水保持平衡;

(2) 饮食四低三高,即:低脂、低胆固醇、低盐、低糖,高蛋白质、高维生素、高纤维素;

(3) 饮食注意保持 1、2、3、4、5,即:①每日一袋鲜牛奶;②每日 250g 碳水化合物(主食);③三份高蛋白饮食(肉、鸡蛋、豆制品);④有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱;⑤每日 500g 蔬菜与水果。

(4) 饮食要有红、黄、绿、白、黑,即:

红:每日红葡萄酒 50-100ml

黄:黄色蔬菜,胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿

绿:绿茶

白:指燕麦粉及麦片

黑:黑木耳

(5) 少食油炸、煎、腊腌制咸菜食品,合理烹调。

3. 有规律地适量运动:运动有减肥、调整神经功能,增加抵抗能力,抵御疾病延缓衰老。

(1) 三五七运动

三:每天散步约三公里,时间 30 分钟以上;

五:每周运动五次以上,运动要持之以恒且有规律;

七:运动后心率加年龄约为 170 次。

三个半小时:上午步行半小时;中午睡眠半小时;晚餐后步行半小时。

第二讲 自我保健与长寿

老年保健的宗旨是预防和治疗老年人常见病、多发病,通过精神卫生、合理营养、健身锻炼、合理安排生活起居等手段保护老年人的身心健康,提高老年人的生活质量,延缓衰老,使老年人健康长寿,为达此目的,除加强医务人员的医疗保健外,重要的要做好日常的自我保健。

一、何为自我保健

1. 人要长寿就必须不断地同衰老和疾病进行斗争,进行合理的养生和科学的保健,才能达到防病治病抗衰延年的目的,使人类能实现大自然赋予的最高寿命。

2. 保健就是保护健康之意，使之不生病或少生病，并调理人的生理、心理和社会的适应性。

3. 自我保健就是运用自我保健的方法和措施，来维护、和增进自身的健康，也就是利用所学的和掌握的医学知识和科学的养生保健方法，简便易行的治疗和康复手段，在不住院、不依赖医生和护士的情况下，依靠自己和家庭周围的力量，对身体进行自我观察（监视）、判断、治疗、护理、预防，同危害自己身心健康的不良习惯、疾病、衰老进行不断地调正和恢复心理和机体的平衡，逐步养成良好的生活方式，建立起一套适合自己的身体健康状况、养生方法，达到健身祛病、推迟衰老和延年益寿的目的。

二、自我保健的重要性

1. 是提高人类健康水平，促进健康长寿的有效方法，只有健康才能长寿，健康是长寿的基础。

2. 是提高老年人生活质量、健康水平和延长寿命最为理想手段，影响人类长寿的因素很多，遗传、社会、自然条件、生活方式、营养、运动、医疗条件，而自我保健与健康长寿更为密切相关，通过自我保健可使具有家族长寿基因者更加长寿，而无先天之优势，后天养生有道者也可长寿。

WHO 提出：“人的健康与长寿与遗传因素的关系只占 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（科学的自我保健、正确的自我防治）。”可见健康长寿的钥匙、生命的存亡主要掌握在您自己的手中，健康长寿之路就在您的脚下！

3. 自我保健是预防疾病和早期发现疾病的重要手段。

4. 自我保健是促进病人早日康复的重要措施。

三、如何进行自我保健：

内容：自我观察（监测），自我判断，自我预防，自我治疗，自我护理，自我康复。

1. 自我监测：

(1) 身体一般情况：如食欲、睡眠、体重、精力、体力、精神情绪等。

(2) 人体日常排泄物及分泌物有无异常，如尿、大便、痰量、次数、气味、性状颜色变化。

(3) 注意监视与生命活动有关的重要指标、体温、脉搏、呼吸、血压等。

2. 自我诊治：

(1) 老年病个体差异大，对药效反应不一，对药物的毒性反应也不同，应在与疾病斗争过程中注意摸索经验（久病成良医），在医生指导下选出一二种对自己病情效果最好的毒付作用最小的、价廉质优的药物按照适应症和疗程合理

使用。

(2) 老年病人用药治疗易出现毒付反应，应提倡非药物疗法，颈椎病、腰椎间盘突出，可用理疗、磁疗、按摩等，胃病、溃疡病、糖尿病强调饮食疗法。

(3) 老年病易发突变：如心绞痛可发展为心肌梗塞，脑供血不足发展成脑血栓，高血压发展成脑溢血，慢性肝炎发展成肝硬化，还可发展成肝癌，当病情变化，原有的症状加重，或出现了新的症状与体征，不要马虎大意，也不可自以为是，应及时找有经验的医师诊治，以免贻误病情。

(4) 重视每年一度的健康体检：及时比较原有疾病的变化，早期发现一些疾病的征兆，有利于早期诊治及正确治疗，及时了解器官功能衰退情况。

(5) 家中备有常用药，如感冒、肠炎、失眠药。

(6) 家中备有小型按摩器。

(7) 老年病多是慢性病，终身性疾病，如高血压病、冠心病、糖尿病、脑血管疾病，一旦得了病很难彻底根治，往往伴随终生，必须学会一套对付慢性病行之有效的办法，如高血压病人自己学会测量血压，记录表，糖尿病人自己学会测血糖方法，学会自己根据病情来适当、合理调整药物。

3. 自我预防：自我防治的核心是预防为主。

(1) 建立健康的生活方式，养成良好的卫生习惯：是指对衣、食、住、行生活习惯、爱好、学习、工作运动按科学的要求作出合理的安排。

(2) 保持最佳的心理状态，是预防疾病的重要因素。

(3) 合理膳食、全面均衡营养是预防疾病的要素。

4. 自我康复：老年人年迈体弱常多病共存，心脑血管病、骨折、心肌梗塞……等疾病的康复，重点是活动能力的训练，提高生活质量。

(1) 自动、被动运动康复法；

(2) 小型器械治疗康复法；

(3) 智力、听力、语言能力训练及自我锻炼。

四、常用自我保健方法

1. 心理卫生自我保健：坚定生活信心与理想，生活充实而自信，情绪平稳而乐观，不断提高适应环境的能力，任凭老年生活海洋中“风吹浪打胜似闲庭信步”。

2. 营养自我保健法：

3. 运动自我保健法：耐力运动，医疗体育，传统体育健身。

4. 物理自我保健法：日光浴、空气浴、冷水浴等。

5. 生活调理自我保健法：起居有常，饮食有节，常户外活动，戒烟少饮酒，充足睡眠，大小便通畅，社会、社交活动，旅游等人际交往。

6. 传统医学自我保健法。
7. 药物自我保健法：使用提高机体免疫能力药物达到防病强身目的。
 - (1) 西药：维生素、微量元素、免疫调剂药；
 - (2) 中药：人参、党参、冬虫夏草、桂圆肉等。

第三讲 饮食与营养

一、营养是生命的物质基础：

营养的好坏直接关系到老年人的身体健康抵抗能力和寿命的长短。老年人营养的需求：营养素全面而平衡，充足而合理。

1. 蛋白质：是营养中的第一要素，构成细胞，各种酶、激素，抗体的主要原料，参与物质代谢和生理功能调节，提高机体抵抗力；供给人体活动所需要的热量。

2. 脂肪：是供给人体热能的主要物质，每克脂肪可产生 9 千卡热量，还含有丰富的脂溶性维生素 A、D、E，对人体新陈代谢起重要作用。脂肪主要来源于食用油，糖在体内部分也可转变成脂肪。

3. 碳水化合物：是人体生命所需物质，是人体不可缺少的主要营养素之一，人体生命活动能量的主要来源。碳水化合物可分为单糖、双糖（蔗糖、麦芽糖）和多糖（淀粉），单糖可直接被人体吸收利用，人体血糖就是葡萄糖。主要功能：

- (1) 供给人体热量，1g 碳水化合物可供 4 千卡热量；
- (2) 构成机体的一种主要物质；
- (3) 参与某些营养素在体内的新陈代谢作用；
- (4) 保肝解毒作用。

人对碳水化合物摄取应适量，不是越多越好，每天 250g 为宜。

4. 维生素：

(1) 维生素的种类：现已知有 20 多种与人体健康有关分脂溶性和水溶性维生素。

脂溶性维生素包括维生素 A、D、E、K。

水溶性维生素包括维生素 C 及 B 族维生素。

(2) 维生素功能：是人体维持正常生理功能和代谢，必须从食物中获得的极微量的天然有机物。

维生素可增强机体免疫力和增进健康，对防治疾病有重要作用。

①维生素 A：溶于脂肪，主要存在于动物性食物，如牛奶、肉、鸡、蛋、等，及植物性食物中绿叶蔬菜及胡萝卜（食后在体内转化成维生素 A）。

- a. 维生素 A 能维持正常视觉功能，暗适应能力；
- b. 维持粘膜和上皮细胞的健康（缺乏时皮肤干燥、角化）；
- c. 促进生长发育，增强对传染病及癌症抵抗力。

②维生素 D：溶于脂肪故存在于肝、蛋类中，人的皮肤中 7-脱氧胆固醇经日光紫外线照射后可促进钙和磷的吸收，并作用于骨骼组织使钙和磷成为骨质的基本结构。

③维生素 E：存在于动植物食品中，特别是豆类和植物油中，及所有的绿叶植物，也存在于肉、奶、蛋、鱼油中，在酸性环境中稳定，烹调时损失不大，维生素 E 具有抗衰老和维持人类生殖机能作用，防治动脉硬化及心血管疾病有一定作用。

④维生素 K，食物中含量较丰富，如菠菜、白菜、西红柿、肝脏，有促进凝血作用和促进肠蠕动和分泌功能，维生素 K 也可在肠道内由细菌合成。

⑤B 族维生素：包括维生素 B1、B2、B6、B12，烟酸、叶酸、泛酸等，都广泛存在于肉、蛋、豆及谷物中。

功用：

- a. B 族维生素在体内糖代谢过程中具有重要作用；
- b. 维持神经和肌肉系统的健康，是体内重要辅酶的组成成分；
- c. B1 缺乏一脚气病，B2 缺乏易患口角炎、舌炎。

⑥维生素 C：存在于各种食物中，特别是新鲜蔬菜和水果中，含量多，易溶于水，易被破坏。

它在人体代谢中具有多种功能，是生命活动的主要物质，参与细胞合成、降低毛细血管脆性，降胆固醇，还有解毒、防感冒、抗癌作用，还可治疗出血、贫血性疾病，提高人体抵抗力。

5. 无机盐：

人体含无机盐 50 余种，分为常量元素和微量元素两大类。常量元素占人体总量万分之一以上，有钙、磷、硫、钾、氯、镁、钠等。微量元素占人体总量万分之一以下，有铁、碘、锌、氟、硒、铜、锰……

(1) 无机盐是构成人体组织的主要材料，如钙、氟、镁是骨骼和牙齿的主要成分；磷、硫又是组成蛋白的成分等。

(2) 无机盐参与体液、细胞内外液渗透压，酸碱平衡。

(3) 无机盐是很多酶的激活剂维护某些组织的特有成分，对机体免疫功能、防癌、防治动脉硬化及衰老均有重要作用。

(4) 无机盐人体不能合成，不能在体内代谢过程中消失，只能排出体外，通过食物补充。

(5) 它在食物中分布很广，正常进食大都能满足要求，比较容易缺乏的元素有钙、铁、碘、钾，而容易过多的常是钠。

(6) 含钙量高的食物有小虾米皮、海带、紫菜、牛奶、绿豆、豆制品、芹菜等；

含钾量高的食物有海带、紫菜、黄豆、绿豆、花生、木耳等；

含碘量高的食物有海带、紫菜、磨菇、木耳、绿豆等。

6. 水：

水是人体组成主要成分，占体重 50-60%，年龄越小含水越多，婴儿含水 70-80%。

(1) 它广泛存在人体细胞内外，各种营养的吸收，代谢产物排泄需要水；

(2) 帮助各种物质在体内新陈代谢，调节体温、维持身体各种生理功能和器官的正常活动都离不开水，人不吃食物 2-3 个月，但有水还可维持生命。

(3) 人体需要的水靠饮水、食物中水及内生水来补充，经尿、粪、汗和呼吸排出体外，保持动态平衡，健康人每日饮水是在 1000-1200ml。

7. 膳食纤维：

它是人体不可缺少的营养素之一。

(1) 不能被人体消化酶所消化，除供给人体极少最的热量外，还可保护人体健康，如改善血糖代谢，防止便秘，预防胆石症，动脉硬化，癌症，均有特殊作用。

(2) 存在于谷物、豆类的外皮，蔬菜的茎、叶，水果中，海藻、黄豆、绿豆、小豆、玉米面、毛豆、小麦粉、磨菇、木耳、小枣、芹菜、笋、红辣椒含量较高，提倡多吃水果蔬菜、粗粮对身体大有益处。

(3) 摄入要适量，过多可影响其他营养素的消化吸收，每人每天摄入量 20g 左右为宜。

二、营养素来源—食物

(一) 谷类：主要提供碳水化合物（淀粉）、蛋白质、B 族维生素。

(二) 肉类：主要供给蛋白质、脂肪、无机盐和维生素。

1. 动物蛋白，必须氨基酸，利用率高为优质蛋白，我们膳食中动物蛋白的量要达总蛋白量 10% 以上。

2. 脂肪多为饱和脂肪酸，能使血脂增高，心血管病人应减少动物脂肪摄入。

3. 无机盐和维生素含量、吸收率、利用率均较高。

(三) 豆类及豆制品

1. 含蛋白质量较高，而且为优质蛋白，一般含量 35-40%，也是老年人最佳蛋白来源。

2. 脂肪含量 15-20%，其中不饱和脂肪酸占 85%，因此豆油是最好的食用油脂。

3. 含有丰富的膳食纤维、无机盐、钙、磷、铁、B 族维生素、维生素 E 等。

4. 豆类又被称为“益寿食品”。

(四) 蛋类：主要供给蛋白质、脂肪、维生素、无机盐

1. 蛋白质含量高达 13-15%，氨基酸种类齐全，比例适当，生物价达 94%，非常适合人体需要的优质蛋白。

2. 蛋黄脂肪含量 11-15%，主要含脂肪，卵磷脂及胆固醇极易被吸收，是健脑抗衰的重要物质。

3. 无机盐主要有钙、铁、钾、磷、镁、钠等，铁几乎可完全被吸收。

4. 含维生素齐全，以维生素 A、D、B2 含量较高，且易于吸收。

5. 蛋清中除含少量维生素外主要是蛋白质、正当情况下每人每天吃一个鸡蛋是不多的。

(五) 水产品：鱼、虾、蟹、贝类、海藻

1. 鱼含蛋白质 15-20%，含氨基酸种类齐全，比例适当，称为优质蛋白。

2. 脂肪含 5%以下，多为不饱和脂肪酸，易被消化吸收。

3. 鱼肝、卵中含丰富的维生素 A、D、无机盐。

4. 海产品中钙、锌、磷、铁、铜、碘含量均较高，海带、紫菜含碘、钾较好，是补碘、钾的最好食物。

(六) 乳类：

1. 所含蛋白质、生物价值高（牛奶 85%）易消化吸收，属优质蛋白。

2. 含 2-3%脂肪，易消化吸收。

3. 含钙丰富，每 100ml 含钙 100mg，吸收率高是最好的食物钙的来源。

4. 含有维生素 A、D、C、B 族。

(七) 蔬菜水果：主要供给人体所需维生素、膳食纤维及无机盐。

1. 膳食中维生素 C、B 族维生素、胡萝卜素，主要来源；

2. 钾、钙、钠、镁的主要来源；

3. 含有大量膳食纤维，促进肠蠕动和消化液的分泌。

(八) 绿色食品：是指“无污染食品”、“无公害食品”在无污染的环境中生成，或经过加工的食品符合“安全、优质、营养”的基本要求，绿色食品将给人类带来健康。

三、膳食平衡：

膳食的质和量要满足人体需要，所含的营养物，种类齐全数量充足，比例适当，还要达到平衡，既不过多也过少。

1. 平衡膳食要根据个人性别、年龄、劳动（或活动）所需要热量来安排，应以维持标准体重即身高（厘米） $-105=$ 体重（公斤），而不发胖为适当。

2. 每日膳食中营养与供给量（轻体力劳动），总热量 1700—2000 千卡，蛋白质 50—70g，优质蛋白应占 40—50%，脂肪占总摄入量 15—20%，蛋白质占总热量的 13—15%，脂肪应以植物脂肪为主，碳水化合物应以谷物为主，少食用糖及甜食，要有丰富的维生素。

3. 维生素 B₁: 1.2mg, B₂: 1.2mg, 维生素 C: 60mg, 维生素 D: 10ml, 维生素 E: 12mg, 钙 800mg, 铁: 12mg, 锌: 15mg, 硒: 50mg, 碘: 150mg。

4. 要有足够的膳食纤维。

5. 低盐饮食：老人每日食盐含量应在 5g 以下。

6. 饮水充分。

7. 食物品种要合理搭配，动、植物食物，粗、细粮搭配。

8. 科学地安排膳食：

(1) 一日三餐搭配合理

(2) 不偏食

(3) 不暴饮暴食

(4) 不吃过热过冷食物

第四讲 饮料与健康

饮料是指水以外的任何一种天然或人工制备的用来解渴、提供营养、提神或有特殊效用的可口饮用液体。随着时代的发展社会的进步，生活水平的提高，饮料也在不断地创新和发展。

一、分类：

1. 茶和咖啡（世界性饮料）
2. 牛奶和牛奶制品
3. 酒类
4. 水果汁、汽水

二、各类饮料评价

（一）茶：

1. 茶分类：

- ①绿茶：（不发酵）性质偏凉，可消炎解毒
- ②乌龙茶：（半发酵）介乎红、绿茶之间，供日常饮用
- ③红茶：（全发酵）性偏温，可温胃、止泻、助消化

2. 茶功用:

茶叶内含有咖啡因、茶碱、可可碱、胆碱、黄酮类多种维生素、氨基酸、蛋白质、矿物质等上百种有益化学成分, 这些成份相互协调而产生对疾病预防和保护作用。高雅, 适合老年人饮用的理想饮料。

①有兴奋、提神、醒酒、解渴、清热解暑、降火解毒、治痢、强心、消食利尿等功效。

②茶中含有儿茶酸, 可增加血管韧性和弹性, 延缓血管硬化。

3. 饮茶注意问题:

“清淡为好, 适量为佳, 饭后少饮, 睡前不饮, 即泡即饮, 服药不饮的原则。”

①饮茶不过量, 否则可引起兴奋、心悸不安失眠;

②饮茶不宜过浓, 因含咖啡因过量, 造成心动过速, 心律不齐;

③饭后不要立即饮茶, 因茶叶中鞣质可与蛋白质和其他成分凝聚易沉淀, 难以消化吸收, 影响蛋白质及有关成份的利用;

④睡前不要饮茶, 因茶叶有提神利尿作用, 影响睡眠;

⑤不用茶水服药, 茶中鞣质与药物结合易沉淀, 会改变药性, 阻碍吸收, 影响药效;

⑥不饮隔夜茶, 因易被污染, 茶水成份起变化, 有害于身体, 不饮用霉茶, 因其中含大量毒素, 不能饮用;

⑦不空腹饮茶, 因会冲洗胃液, 影响消化, 对身体不利;

⑧有的病人不宜喝茶:

a. 甲亢病人不应饮茶, 因其能提高基础代谢率;

b. 溃疡病人喝茶要谨慎, 因茶能刺激胃酸分泌;

c. 缺铁性贫血的病人不宜饮茶, 因茶中鞣酸与铁结合, 促使缺铁;

d. 有严重动脉硬化、冠心病、高血压病人在病情不稳定时不饮浓茶;

e. 发热病人不宜饮茶;

f. 便秘病人不宜饮茶, 因茶中鞣酸有收敛作用。

⑨掌握好泡茶的温度:

a. 一般饮茶: 以刚刚沸滚的水为好, 饮绿茶, 冲泡水不可太烫 (烫则易熟, 破坏茶中有效成分)

b. 红茶、乌龙茶, 用沸水冲泡, 才能使茶叶中有效成分浸泡出来。

c. 冲泡时间: 一般 3-5 分钟即可, 做到随泡随饮。

⑩老年人饮茶方法: 早饭后泡一杯茶水, 待口渴时茶温, 慢慢品饮, 并不断续水, 中午水已淡, 无碍午睡, 下午基本上以饮水为主。

二、咖啡：和茶可并列为世界的三大饮料

(一) 成分与作用：

1. 成份：咖啡因、脂肪、蛋白质、碳水化合物、无机盐和维生素；
2. 保健作用：饮后使人提神、兴奋、提高酶的活动能力，消除睡意，缓解疲劳，并有补充营养、增加食欲、促进消化之功能。

(二) 喝咖啡应注意几个问题：

1. 不喝浓咖啡：因其咖啡因含量太高，引起心律不齐、过度兴奋而失眠，影响正常的休息。
2. 咖啡与冠心病发病有一定关系，故动脉硬化、高血压病、脑血管病人最好不喝咖啡。
3. 老年人喝咖啡要少加糖或不加糖，因糖能促进肝脏合成脂类，提高血脂浓度，促使动脉硬化，促进血糖增高，引起糖代谢紊乱，诱发糖尿病，含糖过多还会使体重增加。
4. 有溃疡病人不宜喝咖啡，因能刺激胃酸分泌，引起疼痛，出血。
5. 常饮咖啡的老年人应注意补钙，因常饮咖啡可增加钙从尿中排泄，引起不同程度缺钙，常饮咖啡的人每天至少应多补 100mg 钙。

三、水果汁：

1. 即含有水果汁的饮料，含有较多的维生素 C 和有机酸，有较多的营养价值，冷藏饮料可给人清凉解渴防暑。
2. 饮用时注意选用经严格卫生检验不过期的饮料。
3. 选用没有人工色素的饮料。
4. 选用不含过多的添加剂（香料精、糖精）饮料，优良果汁饮料可增加健康，低劣果汁饮料有损健康。

四、奶制品

(一) 分类：牛奶、酸奶、奶粉、炼乳及含有奶酪的各种制品。

(二) 营养价值：

1. 奶及奶制品有较高营养、含有蛋白质、脂肪、糖、维生素 A、D、B、C、钙、钾等物质。
2. 含有营养素完全，含有优质蛋白、乳糖、容易消化吸收。
3. 酸奶：是鲜奶添加乳酸杆菌后发酵制成。乳酸杆菌在肠道可抑制细菌繁殖，加快食物残渣的酵解，还可在肠内增加 B 族维生素的形成，促进维生素 C 与 D、及钙的吸收，又可刺激胃酸的分泌、增加胃肠消化功能，尤适合慢性萎缩性胃炎病人。

奶制品是老年人高级营养品。

(三) 饮用应注意几个问题:

1. 肠道疾病恢复期不宜饮用(因肠痛、肠胀而增加痛苦,容易诱发肠穿孔);
2. 伤寒恢复期不宜饮用;
3. 患有高脂血症及肥胖的人不易过多饮用奶及奶制品

第五讲 烟酒与健康

一、吸烟与健康

(一)吸烟对健康的危害:吸烟有百害而无一利。烟草燃烧时产生的烟雾中含有害成分达 1000 多种,其中对人体健康危害最严重的有 20 余种,这些有害的成分是许多疾病的直接原因或诱因,吸烟能使人患病,还能缩短人的寿命。有资料介绍,长期每日吸烟 20 支的人,其寿命比不吸烟者短 8-9 年。吸烟是人类健康的大敌。

1. 吸烟与癌症:

烟雾中含有多多种致癌物质,如苯并芘、亚硝酸胺都是强致癌物质,长期吸烟的人癌症发病率比不吸烟的人多出 5-18 倍,肺癌最为严重。

2. 吸烟与慢性支气管炎

烟雾中有害物质长期刺激气管粘膜,使粘膜充血、分泌物增加,引起咳嗽、咳痰,破坏呼吸道的纤毛和粘膜,使呼吸道防卫功能受到破坏、免疫功能低下、细菌感染造成支气管炎,支气管炎反复发作形成肺气肿,肺动脉高压,发展为肺源性心脏病,每天吸烟超过 25 支的人,支气管炎的发病率是不吸烟的 20 倍。戒烟后慢支炎可明显好转。

3. 吸烟与心血管疾病

(1) 烟雾中的一氧化碳和尼古丁对全身动脉血管,尤其是冠状动脉的血管壁和心肌细胞具有毒性和致炎作用。一氧化碳与血红蛋白结合产物碳氧血红蛋白可使动脉内壁缺氧、水肿、降低血流速度,为胆固醇沉积创造了条件,而导致动脉硬化。

(2) 尼古丁能促使体内儿茶酚释放,使心跳加快、心脏血量增加,血管收缩,血压升高,以致发生中风和脑血栓。

(3) 尼古丁还能增加血液内脂肪含量,增加血液粘稠度、血小板凝集、加速血液凝固、血栓形成导致心肌梗塞。

(4) 尼古丁还可使动脉痉挛。统计资料表明吸烟者心血管病发病率、死亡率、猝死率比不吸烟者高 1.5~3.3 倍。

4. 吸烟对他人危害:

被动吸烟对健康危害极大，香烟向外播散的烟雾（付烟流）所含有害物质如尼古丁、焦油、一氧化碳、3-4 苯并芘、二甲苯亚硝胺、甲苯胺的含量明显高于吸烟者吸收的烟雾（主烟流），一个家庭有一个吸烟者，家庭人员患病率增加 1.4 倍。

5. 吸烟与其他疾病关系：

吸烟者易患胃、12 指肠溃疡，并影响治疗效果，吸烟还可诱发老年视网膜黄斑病变，还可引起失眠、记忆力减退、动作不协调等。

（二）大力提倡戒烟

1. 吸烟已成为社会公害

吸烟不仅严重危害人体健康，而且造成国家资源消耗，环境的污染和增加医药费的开支，因此提倡戒烟已成为全社会强烈要求。

2. 纠正对戒烟的错误认识

（1）如吸烟能提神、醒脑，有利于交际；

（2）吸过滤嘴烟安全，戒烟后支易患肺病（戒烟 10 年以上发病率下降 50% 以上）；

（3）吸烟能给国家增加财政收入。

毫无疑问，吸烟对身体“有百害而无一利”，老年人戒烟也为时不晚。

3. 戒烟关键在于毅力：①速决战；②慢戒法

只要真正认清吸烟危害，下定决心坚持戒烟是能够做到的，各种戒烟药品和方法只能起辅助作用。

二、饮酒与健康：

（一）酒的种类和成分：根据所用原料和酿制方法的不同分为：白酒、黄酒、果酒、啤酒。

1. 白酒：以高粱和其它谷类为原料经过糖化、发酵、蒸馏而成，主要成分是酒精，高度酒度数为 $50^{\circ}\sim 65^{\circ}$ ，低度酒度数为 $35^{\circ}\sim 40^{\circ}$ 不少白酒内还含有铅、甲醇、杂醇油等有害物质，铅能损害神经系统、造血器官和肾脏，甲醇对人的视神经有毒性作用，杂醇油可引起剧烈头痛。白酒是一种没有任何营养价值，而又含有毒物质的烈性饮料。

2. 黄酒：用糯米、酒药和水为原料酿造而成，酒精度数 $4^{\circ}\sim 20^{\circ}$ ，除含酒精外，还含有糖、氨基酸、维生素、糊精等营养成分，是一种具有一定营养价值的饮料。

3. 果酒：是以葡萄、苹果、桔子等水果为原料经过发酵、澄清等工序制成，酒度一般为 $12^{\circ}\sim 16^{\circ}$ ，其成分除酒精外，还含有糖、维生素、氨基酸等营养成分。但有些果酒也含有生物碱，皂苷等有害物质。