



感恩父母 拥抱亲情

LaoBaLaoMaDe  
JianKangKe

# 老爸老妈的健康课

苍穹 编著

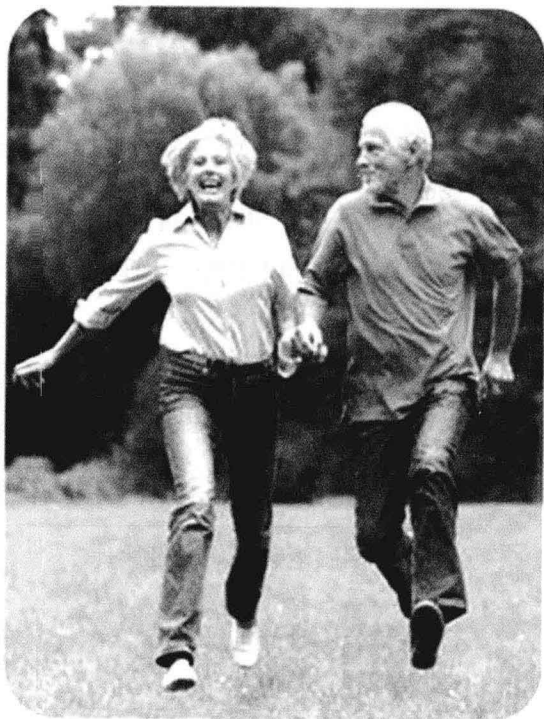


也许，你和我一样，会常常感到遗憾和愧疚，  
在更多平凡的日子里，  
也许常常陪伴在父母的左右，  
却找不到表达爱的方式。

赶快行动起来吧，送健康给老爸老妈，让健

 中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位



# 老爸老妈的 健康课

空中

LaoBaLaoMa  
angKe

中国社会科学出版社

国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈的健康课 / 苍穹编著. —北京: 中国社  
会出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4474 - 2

I. ①老… II. ①苍… III. ①老年人—保健—基本知  
识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 136612 号

---

书 名: 老爸老妈的健康课

编 著: 苍 穹

责任编辑: 魏光洁

助理编辑: 赵津莹

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66026807 (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 155mm × 225mm 1/16

印 张: 18

字 数: 300 千字

版 次: 2013 年 9 月第 1 版

印 次: 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

## 序：父母健康，儿女最大的心愿



“常回家看看，回家看看，哪怕给妈妈刷刷筷子洗洗碗，老人不图儿女为家作多大贡献，一辈子不容易，就图个团团圆圆。”每当耳边响起陈红的这首《常回家看看》，都仿佛看见父母站在村口守望的身影。这种记忆是如此刻骨铭心，每每想起，都不由得潸然泪下。

我是从大山里走出来的贫苦农民的孩子，小时候上学，要翻过两座大山，才能到达学校。在上学的路上，有一座破旧的小桥，就在离村口不远的地方。每到多雨的季节，小桥就会被雨水淹没，对成年人来说，并不是很深，但对七八岁的小孩子来说，却有被雨水冲跑的危险。于是，父亲就养成了一个习惯，每当我上学、放学的时候，他都会准时在村口守望，直到我安全过桥。父亲的这个习惯一直保持到我初中毕业，整整9年的时间，父亲从来没有间断过。

如今，我已经远离家乡，来到北京工作，每次回家看望父母的时候，父母依然会站在村口等我，两个老人相依相偎，翘首企盼。当我出现在他们视线里的时候，他们会高兴得像个孩子，快步赶来迎接。我劝过他们很多次，可他们不听，总会准时在那里等候。父亲说，这个习惯改不掉了，有时明明知道我不会回来，他们俩依然会在村口站一会儿，好像这样就能看到我似的。

时间如白驹过隙，一晃二十几年过去了，站在村口守望我的人，已经由年轻力壮的青年人变为年过花甲的老人，但他们的那份执着依然没有变。“慈母手中线，游子身上衣；临行密密缝，意恐迟迟归。”这不正是对父母的真实写照吗？



儿女长大以后，就像风筝一样，越飞越高，去寻找属于自己的那片天地。但无论我们飞多高，父母都会在风筝的那头，静静地守候，他们时刻牵挂着我们，担心我们在外面吃苦受累。父母最大的心愿就是希望儿女常回家看看，但就是这个简单的愿望，有时却很难得到满足。

紧张的工作，忙碌的生活，让很多儿女无暇照顾父母，常回家看看成为一种美好的奢望。于是，那根拴在我们身上的风筝线，就化作了长长的亲情线，只能常打电话嘘寒问暖，并借此表达对父母的思念和惦记。

“爸、妈，最近身体还好吗？”

“妈，天冷了，记得加衣服，小心感冒。”

岁月无情，等儿女长大了，父母却渐渐老去了，他们的身体不再那么挺拔健壮，甚至有些小病也开始找上他们了。父母操劳了大半辈子，辛苦了大半辈子，如今已是桑榆之景，作为儿女，最大心愿就是希望父母永远健健康康的，给儿女一个回报他们的机会。

在父母面前，我常常觉得自己很笨，不知道如何说出我爱你。于是，将所有的关心和爱诉诸笔端，精心编写了这本《老爸老妈的健康课》。这是一本针对老年人的健康指南，从各个方面来帮助老人了解自己的健康状况，指导他们如何科学养生、防病治病，从而实现延年益寿；里面介绍的方法简单实用，老爸老妈轻轻松松就可以学会。

也许你和我一样，会常常感到遗憾和愧疚，因为在更多平凡的日子里不能常常陪伴在父母的左右，在很多重要的时刻找不到表达爱的方式。那就把遗憾和内疚化作行动吧，送健康给老爸老妈，让健康悄悄地留在他们身边，为亲爱的老爸老妈送上这本精心编制的《老爸老妈的健康课》。

最后，祝愿天下所有的父母都能健康长寿，安享晚年幸福生活！

俗话说，单丝不成线，独木不成林。本书得以顺利完成，是与许多人的大力支持是分不开的，陈艳梅、杨红、邳艳春、王少宇、邳智勇、林少俊、周以云、张贤军、肖晖、廖晓龙、刘双喜、肖永忠、廖学词、杨果、周海英、李宏龙以及社会出版社的魏光洁老师，对本书给予了许多鼓励和指导，并提出了许多细致的修改意见，在此，我一并表示诚挚的谢意。

# 第一课 知己知彼，健康更稳

|    |              |     |
|----|--------------|-----|
| 1  | 你了解自己的健康状况吗  | 003 |
| 2  | 测测你的睡眠质量     | 006 |
| 3  | 你是肥胖人群吗      | 010 |
| 4  | 测测你的肾脏功能     | 014 |
| 5  | 你『性福』吗       | 018 |
| 6  | 测测你的肺功能      | 023 |
| 7  | 测试一下你是否患有颈椎病 | 026 |
| 8  | 骨质疏松离你有多远    | 030 |
| 9  | 你的心脏年龄多大了    | 033 |
| 10 | 测测你的衰老程度     | 038 |
| 11 | 测测你是否易患高血压   | 043 |
| 12 | 你是乳腺癌高发人群吗   | 046 |

# 第二课 老爸老妈的心理保健

|    |                 |     |
|----|-----------------|-----|
| 13 | 女性，你有更年期综合征吗    | 050 |
| 14 | 男性，你有更年期综合征吗    | 055 |
| 15 | 测一测，你的心理够健康吗    | 059 |
| 16 | 儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛 | 067 |
| 17 | 正确看待儿女们的孝顺      | 070 |
| 18 | 宽容子女，自寻乐        | 074 |
| 19 | 退休，也是一种美好生活的开始  | 078 |
| 20 | 做一个高龄『新人类』      | 081 |
| 21 | 老年夫妻要做到心理相容     | 085 |
| 22 | 老年夫妻也要肌肤相亲      | 088 |
| 23 | 丧偶后老人心理的调适      | 092 |
| 24 | 亲友去世，老人别害怕      | 096 |
| 25 | 『空巢』老人别『空心』     | 099 |

|                       |               |     |
|-----------------------|---------------|-----|
| 26                    | 黄昏恋，夕阳无限好     | 103 |
| 27                    | 保持心态平和，疾病不再可怕 | 107 |
| 28                    | 释放忧郁，健康长寿     | 110 |
| 29                    | 永远保持一颗童心      | 114 |
| 30                    | 日常生活中如何制怒     | 117 |
| 31                    | 生活可以不多疑       | 121 |
| 32                    | 多和年轻人交朋友      | 125 |
| 33                    | 偶尔奢侈一下，别太在意   | 129 |
| <b>第三课 老爸老妈的健康好习惯</b> |               |     |
| 34                    | 老年人起床莫太急      | 135 |
| 35                    | 晨起喝水是个好习惯     | 139 |
| 36                    | 早晚叩牙，牙齿棒      | 143 |
| 37                    | 按摩耳朵，聪明又健身    | 147 |
| 38                    | 勤梳头，头脑清       | 151 |
| 39                    | 阳光明媚，常晒晒太阳    | 154 |
| 40                    | 饭吃七分饱         | 158 |
| 41                    | 饭后百步走，活到九十九   | 162 |
| 42                    | 午后眯一觉儿，健康长寿   | 165 |
| 43                    | 善弈者长寿         | 169 |
| 44                    | 多听音乐，多健康      | 173 |
| 45                    | 五谷杂粮保健康       | 176 |
| 46                    | 别总可惜剩饭剩菜      | 180 |
| 47                    | 睡前泡脚，胜吃补药     | 184 |
| 48                    | 选好枕头，睡好觉      | 188 |
| 49                    | 老人睡觉应『卧如弓』    | 192 |
| <b>第四课 老爸老妈的运动健身</b>  |               |     |
| 50                    | 散步            | 199 |
| 51                    | 臂跑            | 202 |

|                      |             |     |
|----------------------|-------------|-----|
| 61                   | 牛奶对老年人最有益   | 239 |
| 62                   | 猪血，老年人的保健食品 | 245 |
| 63                   | 老年人常食蜂蜜有益健康 | 250 |
| 64                   | 大豆，老年人的健康伴侣 | 256 |
| <b>第五课 爸爸老妈的营养饮食</b> |             |     |
| 60                   | 爬山          | 232 |
| 59                   | 游泳          | 229 |
| 58                   | 交谊舞         | 225 |
| 57                   | 太极拳         | 222 |
| 56                   | 健身球         | 219 |
| 55                   | 门球          | 215 |
| 54                   | 钓鱼          | 212 |
| 53                   | 爬行操         | 209 |
| 52                   | 慢跑          | 205 |
| 65                   | 老人不妨多吃红薯    | 262 |
| 66                   | 老年便秘的饮食治疗   | 268 |
| 67                   | 夜尿过频的食疗法    | 275 |



# 第一课

知己知彼,健康更稳







## 你了解自己的健康状况吗

人到老年，身体的各个器官开始衰老，头发转白，脱落；皮肤弹性减退，皱纹增加，老年性色素斑出现；体内水分减少，脂肪增多；听力减退，眼睑下垂，出现“老花眼”……留意身体的一些细小变化，是进行自我保健的前提，所以，老年朋友应对自己的身体了如指掌。

### 健康自测

下面的测试，能帮助你了解自己的身体健康状况，请选择适合自己的选项，然后计算得分。

1. 年龄：45 ~ 59 岁（0 分），60 ~ 64 岁（1 分），65 ~ 69 岁（2 分），70 ~ 74 岁（3 分），75 ~ 79 岁（4 分），80 ~ 84 岁（5 分），85 岁以上（7 分）。

2. 性别：男性（2 分），女性（0 分）。

3. 体重指数（BMI）： $< 25$ （1 分）， $\geq 25$ （0 分）。BMI = 体重（公斤）/身高的平方（米<sup>2</sup>）

4. 你能毫无困难地步行几个街区吗？有点困难（2 分），无困难（0 分）。

5. 你能毫无困难地推或拉大件物品吗？有点困难（1 分），无困难（0 分）。

6. 你患有限制日常活动或需吸氧气的慢性肺部疾病吗？有（2分），无（0分）。

7. 你患有糖尿病或血糖增高吗？有（2分），无（0分）。

8. 你有吸烟史吗？有（2分），无（0分）。

9. 你患有癌症吗？有（2分），无（0分）。

10. 你患有充血性心力衰竭吗？有（2分），无（0分）。

11. 你是否因为健康或者记忆问题而无法管理你的钱？是（2分），否（0分）。

12. 你是否因为健康或者记忆问题而在洗澡或者淋浴时遇到过麻烦？是（2分），否（0分）。

**自测结果：**如果累计分数在9分内，身体状况良好，超过10分就需要坐下来，好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累计总分超过14分，赶紧去医院，检查身体各器官有没有潜伏的病，或申请休假，调整心态和生活状态。



## 专家解答

俗话说，岁月不饶人。研究表明，年龄是最重要的危险因素，但良好的健康状况能减低某些危险因素。研究发现，一位85岁能很好自理日常生活的健康女性，比75岁吸烟且有心脏病的男性死亡的危险性更小。所以，老年人一定要在日常生活中养成良好的习惯，平时多观察身体的小变化，做到防微杜渐。

1. 要注意面部的颜色有无变化。如：面部及眼睑有无浮肿，眼内有无发红、分泌物增多；鼻子是否流涕、鼻衄及嗅觉减退等；有无耳痛、耳鸣、耳痒及听力减退等。嗅觉减退及面部浮肿常为某种严重疾病先兆，一旦发现应查明原因。

2. 要注意口腔及咽部有无异常。如：咽部有无发干、疼痛、异物感、声音嘶哑，咽部有无发红，扁桃腺有无红肿，口腔黏膜及舌有无红肿、溃疡，口腔有无异常气味，口腔周围有无疱疹等。

3. 老年女性应经常触摸乳房。注意有无结节、疼痛等异常；注意有无阴道脓性、血性分泌物、异常气味等；男性应观察生殖器有无肿块、溃疡等异常。

4. 要注意腹部的变化。注意有无腹痛、恶心、呕吐、腹泻、便秘、腹胀或腹部包块，并注意包块大小、质地，是否有压痛，腹股沟有无肿大的淋巴结。

5. 学会自测体温、脉搏、呼吸。随时注意有无胸痛、气短、咳嗽、咯痰、发烧等心血管及呼吸系统疾病的症状，同时注意腋下、锁骨上窝有无淋巴结肿大。

6. 注意体表皮肤有无肿块、经久不愈的溃疡，或原有小结节、黑痣有无增大和出现溃疡、出血。

7. 应注意自己的饭量、食欲、睡眠、性生活等的变化，如出现异常，是否能用目前所患疾病或正在服用的药物反应来解释，如无关系则应考虑有某种疾病存在，注意及时查明原因。

8. 注意观察自己的分泌物、排泄物的变化。如：排尿的次数、尿量、尿的颜色的变化，有无尿频、尿急、尿痛，有无排尿不畅、尿线变细或颜色过黄、血尿等；大便次数、大便量、形状（如变细）、硬度、气味，排便有无困难或坠胀感，大便表面是否有脓血或混有黏液，等等。注意痰的量、颜色、气味，特别是痰中是否混有血丝等。



### **健康提醒：**饮食改变老年人的亚健康

近年来，在部分老年人中出现了一些如失眠、紧张、心烦、焦虑、消瘦、与人难以沟通等无明显诱因的现象，而去医院检查身体一切均正常，这就是人们常说的亚健康。科学饮食能有效防治亚健康。

1. 大脑疲劳时，多吃一些坚果，如花生、核桃、松子儿、榛子等。坚果内含有健脑物质——卵磷脂、胆碱，它的营养、滋补作用是其他食物所不能比的。

2. 压力过大时，维生素 C 具有平衡心理压力的作用。当承受强大压力时，身体会消耗比平时多 8 倍的食物，应多食清炒菜花、菠菜、芝麻、水果等。

3. 脾气不好时，钙具有安定情绪的效果。牛奶、乳酸、奶酪等制品以及小鱼干等，都含有极其丰富的钙质，可以帮助消除火气。

## 测测你的睡眠质量



“不觅仙方觅睡方；白天吃头猪，不如晚上一觉呼睡；好气养人，睡多人伤气；少吃一口，舒坦一宿。”这些谚语都说明睡眠的重要性，可有不少老年人都认为睡觉不像年轻时对自己那么重要了。其实这是一种误解。充足高效的睡眠，对老年人的健康也同样重要。

### 健康自测

过去一直认为人越老睡眠越少，其实这是一种误解。保证充足的睡眠是身体健康的前提，下面就测测自己的睡眠质量吧。

1. 躺在床上脑子里全是白天见过的人和发生的事，难以入睡。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
2. 换个地方就难以入睡。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
3. 有点不顺心的事就彻夜难眠。

- A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
4. 很早就醒来，而且再也睡不着了。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
5. 使用安眠药才能安然入睡。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
6. 入睡后稍有动静就能知道。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
7. 整夜做梦，醒来时觉得很累。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
8. 一上夜班就睡眠不好。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
9. 睡眠时间很不规律，不能按时上床睡觉。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过
10. 工作或娱乐至深夜。  
A. 经常      B. 有时      C. 很少      D. 从未有过

**自测结果：**选中 A 得 5 分，B 得 2 分，C 得 1 分，D 得 0 分。总分在 20 分以上为严重睡眠障碍；总分在 5~20 分说明你的睡眠质量比较差；5 分以下说明你的睡眠质量良好；如果你的累计得分在 5 分以上，你需要高度重视睡眠状况，想办法改善睡眠状况。



## 专家解答

人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过，五天不睡眠人就会死去，可见睡眠对于人的重要性。睡眠质量关乎身体健康，老年人每天至少应睡上六小时。老人要想睡得好，还应该在睡眠的准备、姿势和习惯方面多注意，做到以下十二不要。

### 一、睡前情绪不要激动

人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，使人难以入睡，甚至造成失眠。因此，睡前要尽量避免大喜大怒或忧思恼怒，使情绪平稳。



## 二、睡前不要吃东西

人进入睡眠状态后，机体部分活动节奏便放慢，进入休息状态。如果临睡前吃东西，肠胃功能又要忙碌起来，这样加重了它们的负担，身体其他部分也无法得到良好休息，不但影响入睡，还有损健康。

## 三、睡前不要喝浓茶

浓茶属于刺激性饮料，含能使人精神处于亢奋状态的物质，睡前喝了易造成入睡困难。

## 四、睡前不要动脑过度

晚上如有工作和学习的习惯，要把较费脑筋的事先做完，临睡前则做些较轻松的事，使脑子放松，这样便容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡，时间长了，还容易失眠。

## 五、不要蒙头睡

老人怕冷，尤其是冬天，喜欢蒙头而睡。这样，因大量吸入自己呼出的二氧化碳，而又缺乏必要的氧气补充，对身体极为不利。

## 六、睡前不要说话

因为说话容易使大脑兴奋，思想活跃，从而影响睡眠。

## 七、不要仰面而睡

睡的姿势，以向右侧身而卧为最好，这样全身骨骼、肌肉都处于自然放松状态，容易入睡，也容易消除疲劳。仰卧则使全身骨骼、肌肉仍处于紧张状态，不利于消除疲劳。

## 八、不要面向灯光睡

人睡着时，眼睛虽然闭着，但仍能感觉光亮。对着光亮而睡，容易使人心神不安，难以入睡，而且即使睡着也容易惊醒。

## 九、不要当风睡

房间要保持空气流通，但不要让风直接吹到身上。因为人熟睡后，身体对外界环境的适应能力降低，如果当风而睡，时间长了，冷空气就会从毛细管侵入，引起风寒感冒等疾病。

## 十、不要靠着火炉或暖气睡

靠着火炉或暖气睡，人体过热，容易引起疖疮等热症。另外，夜间因大小便起床时，离开温暖的环境也容易受凉感冒。

## 十一、不要张口睡

张口入睡，空气中的病毒和细菌容易乘虚而入，造成“病从口入”，而且也容易使肺部和胃部受到冷空气和灰尘的刺激，引起疾病。

## 十二、不要久卧不起

中医认为“久卧伤气”，睡眠太多会出现头昏无力、精神萎靡、食欲减退等。



### 健康提醒：好方法助你好睡眠

进入老年期以后，时常困扰着老年人的“睡眠问题”是普遍存在的一个问题。睡眠不仅是一种生理需要，也是一种能力。如果你的睡眠质量非常差，不妨试试下面的“助眠”法。

### 一、眨眼催眠法

上床后取仰卧姿势，眼睛盯着天花板，尽量往头后看，随即反复开闭眼睑，直至眼皮酸累，形成眼肌疲劳状态，眼睛就会自然闭合，安然入睡。长期坚持，还可预防老年人眼睑下垂。

### 二、深呼吸催眠法

平躺在床上，脸朝天，两手平放在身体两侧，闭上眼睛，然后开始做深呼吸，同时慢慢举起双臂，举过头部，紧贴双耳，反复10次。这样就能消除一天紧张工作后的疲劳，并使自己感到渐入梦境，用不了太长的时间就能安然入睡。

### 三、按穴催眠法

睡前双手握拳，伸直中指，从左右两腿膝下的足三里穴向下按摩至上巨虚穴，约3寸左右的距离，上下反复按摩100次，即可安然入睡。