

老年保健常识
(三)

王小朱 主编

目 录

老人不要随便打吊针	1
老年人善待年节	2
老人防冷要注意方法	3
不宜午睡的老人	4
六招克服“不安腿”	5
寒头暖足“胜吃药”	6
入秋留心中风征兆	8
老人嘴馋莫大意	8
老年人应慎喝药酒	9
老年人背部锻炼法	9
哪些药物可“延年益寿”	10
抗衰良方忘年交	12
老年人慢性疼痛的处理	13
寿星妙招	14
老年人健齿目标：20 颗功能牙	15
防病莫忘长寿穴	16
老年人如何防耳聋	17
老年人如何对待补品？	18
胸怀“淡”字心自宽	19
老年人生活七忌	20
莫因“余热”折“余寿”	21
仰头治好手指僵硬	22
年龄越大睡眠越少吗？	22
老年人不宜多吃油条	23
人老切莫心先老	24
养生之道贵在健脑	25
低声说话有利于长寿	26

防病莫忘长寿穴	27
口腔异味也是病	28
晨漱不如夜漱	29
老年痴呆常识集锦	30
老人感冒家庭疗法	31
高血压患者照样能长寿	32
人老切莫猛回头	34
圆枕治疗颈椎病	34
提早预防老年痴呆症	35
老年皮肤瘙痒小心激素作怪	37
让硬化的动脉变“软”	38
老年人健脑益寿六法	38
老年人的特发性水肿	39
人到年老应护嗓	40
酷暑盛夏须防热中风	41
怎样使老年人吃得有味?	42
使老人长寿的花	43
老年人怎能样选择水果	44
进食困难病因多	44
预防老年腹胀六妙法	46
老人定期要体检	47
老人吞咽困难探因	48
多用左手防中风	49
老年人过冬的六项措施	50
养生之道贵在健脑	51
老年人如何进行健康跑	53
老年人注意防止肾阴虚	53
老年人秋游须防急症	55

老年痴呆遗传吗	56
老年痴呆常识集锦	56
老年人慎用耳毒性药物	58
国外老人时髦养生	59
老年人的生活禁忌	60
适量饮酒可防老年痴呆	61
国外老人时髦养生	62
低声说话有利于长寿	62
欲长寿肠中清	63
减少老年腹胀五法	65
服用雌激素可能致痴呆	66
老年人：健康快乐庆中秋	66
睡前一杯水可防脑血栓	68
调整生活方式防失聪	69
早晚四功乐融融	70
怎样保护老年人的牙齿	71
腿部痉挛大病随后而来	71
老年人梳浴健身法	72
老年人节食有益健康	73
北京老年人--得高血压的最多乘车最需要帮助	74
老年选美正劲癌症患者夺冠	76
北京老年人--得高血压的最多乘车最需要帮助	77
人老如何不掉牙	79
六十戒烟也不晚	80
夏日敷贴巧治咳喘	81
怎样对待“返童现象”	82
老人不宜过食“甜”	82
八旬老太长跑冠军	83

声哑中老年人不容疏忽	85
多服鱼肝油尿路易结石	85
百岁老人陈立夫修身养性之道	86
毛泽东的养生之道	87
爬行养生法	89
老花眼的自我保健	89
长期卧床易患结石	90
坚持锻炼延缓衰老	91
秘诀六招延缓衰老	92
老人慎防“午睡杀手”	93
老人居室环境与健康	94
老年人健康庆中秋	95
秋季老人防肺炎	97
老人应选哪种睡姿	98
人老无牙也要刷	99
内向老人应防脑出血	99
老年皮肤瘙痒怎治？	100
老年腹胀预防七法	101
花镜配戴有讲究	102
饮用水“高铝”痴呆危险增加	103
老人拔牙险情多	104
如何选择晚年生活地点？	105
初秋提醒：调养自己防浮躁	107
一觉醒来先别忙起身	108
银杏人参联用增强中年人记忆思维	108
医疗体育防治腰腿疼	110
老年人再婚应谨慎	110
张学良养生之道	112

王丹凤养生有方	113
健康老人浦洁修的养生之道	114
丘吉尔长寿秘诀	116
老年人要常吃带馅食品	119
血液养护健康长寿	120
贫血易伤老人“心”	121
退休老人走出无聊	122
老年人夜间常发哪些病	123
节日老年人易发的急症	124
抗老从 40 岁开始!	125
简易防治老花眼	127
老年人宜以蜜代糖	128
阴虚的老人慎喝茶	129
老年人尿频为哪般	129
口腔黏膜白斑防治	130
看到生猛海鲜老人别动心	132
人老无牙也要刷	132
老年人保护听力 6 法	133
肥胖的老人运动时注意什么?	134
老年人要注意耳朵保健	135
爱与性：中国老人婚姻的新要求	136

老人不要随便打吊针

有些老人，稍有头痛脑热不舒服，就喜欢打“吊针”，以为这样好得快，省事儿，其实对于一些常见的病症，很多时候应避免打吊针，主要因为：其一，打吊针不一定对症，起不了治疗作用又造成浪费。如发烧，本来是机体的一种保护性反应，假如体温在 38.5℃ 以下，可口服药物或物理降温来退热，只有当体温超过这个界限时，才有必要用静脉点滴来退热。再如腹泻，如用口服补液治疗，则既经济又方便。其二，可能造成不良反应，输液所用液体在制作过程中可能受到空气微粒或其它因素的污染；输液操作过程中也可能出现针管、针头消毒不严或治疗环境消毒不到位而造成污染，随静脉点滴进入人体而出现脑栓塞、肺栓塞；还有可能出现输液反应，药液漏出静脉引起局部肿痛等不适；输液过快还有可能造成心力衰竭。其三，在输液中滥用抗生素、维生素、激素类药物，将会导致严重的后果：扰乱机体内的正常菌群，造成体内菌群失调，促进细菌的耐药性，降低身体的抵抗力。再如青霉素类药物、解热镇痛类药物能对肝脏造成损害，长期过量使用可能引起药源性肝病。一般来说，输液疗法适用于以下几种情况：1. 病人昏迷不醒或不能吞咽；2. 肠胃有病不能吸收；3. 手术后或大面积烧伤，非常虚弱；4. 对水或电解质有特殊需要；5. 由于药物本身的性质，不容易在胃肠道吸收。总的原则是能口服或肌肉注射时，尽量不要静脉注射。

老年人善待年节

年节是个喜庆的日子，春回大地，万象更新。人的漫漫一生，大多也只能过上几十个年节，每到年节怎么不喜出望外呢！然而，老年人过年节就有许多不同。孩子们过年长一岁，这是成长、成熟的过程；而老年人过年同样是长一岁，这既是添寿，又是老化的进程。因此，老年人应该善待年节。不宜在钱物上费心神如今的生活都有了不同程度的改善，甚至有人形容是天天过年。所以，对年节期间的物质享受不必看得过重，尤其是老年人，应该把精神享受放在首位。老年人吃能吃多少，穿能穿几件，何必掰钱算物，为钱物费心思，只求过个祥和的年节就够了。不宜在年节过度操劳中国人过个年节是很累的。操持孩子穿戴、料理饮食采购、布置美化房间、迎来送往接待、参加文化娱乐活动……常常弄得筋疲力尽。如果再患有慢性疾病，这样折腾容易发生意外。所以，应让年轻人操持年节，老年人不妨当个顾问或是甩手掌柜。不宜拘泥年节旧礼春节是中华民族的传统节日，老人心中都留有年节的旧痕旧俗。然而，社会时代在发展，生活方式在改进，应给年节赋予新意。老年人的头脑里旧痕旧俗装得较多，就容易与年轻人的喜好相左，甚至出现些许不睦。老年人应理解过年节也应与时俱进。不宜让年节干扰睡眠老年人差不多都有自己多年形成的生活规律，在年节期间生活规律被干扰是难免的，但是不能干扰睡眠，不能与年轻人一样熬夜，更不能通宵达旦地看节目、打麻将，子夜电话拜年也会干扰老年

人睡眠。不宜让欢乐烟酒缠身老年人的心境以保持平和为要，而在年节里喜庆气氛难免使老人欢乐激动，如超越了心脑血管的承受能力，则容易发生意外。老年人饮食不应过饱，最好不敬烟劝酒让饭。还需防备丰盛的海鲜蛋白食物导致痛风。不宜与患感染疾患的亲友接近每到春节正是乍暖还寒时候，也是感冒、流感、肺炎的多发季节，患有这些疾患的人应在家休息，避免接触老年人。不宜在年节时忌医在年节时患病，有的老人不愿跑医院，总想过了年再说，这是不可取的。老年人患病应早诊早治。现在年节假又长，一拖就是一周，容易延误诊治。平时就患有慢性病的老年人，年节里也应继续治疗和护理。

老人防冷要注意方法

几场秋雨过后，气温降了许多，一些老年人早早穿上了厚衣服抵御寒冷。在暖气还没来的日子里，不少人想了各种方法防冷，其中有些方法是不可取的。日晒取暖时间别过长。针对有些老年人喜欢晒太阳取暖的习惯，医生提醒人们，晒太阳时间太长对身体无益，日晒过长会损伤皮肤，破坏人体的自然屏障，使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体，造成感染，还可引起视力减退。活动取暖幅度别过强。众所周知，运动可以驱走寒冷，但是对老年人来说，运动时要量力而行。医生解释道，适当的体育运动是强身健体、防病抗老的重要手段，但并非任何活动都特别适宜老年人，所以老年人要选择活动幅度小、活动量少的运动项目，如慢跑、骑自行车、

打太极拳等。如果在运动后出现了头晕、头疼、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦等症状，说明这项运动量过大，就应该注意减少运动量，要及时停止反应特别的运动项目。驱寒取暖别失度。由于大多数老年人怕冷，在睡觉时都喜欢用热水袋贴身而卧，以驱寒取暖，这样会引起皮肤红斑或烫伤，一般室温达到 18-25 摄氏度时，也是人体适宜温度，就无需其他方式的加温取暖。捂头睡觉损健康。有些老人冬季喜欢捂头睡觉，以为这样可以暖和些，而这样的睡眠方法对健康是有害无益的。一则会因被窝内的氧气含量减少，二氧化碳等废气逐渐增加，影响了正常的呼吸运动，甚至造成窒息。二则是因被窝内缺氧，易诱发心脑血管病。

不宜午睡的老人

有些老年人午睡醒来，会出现头晕、头痛、心悸及疲乏等不舒服现象。一些医学专家研究认为，有几种人不宜睡午觉。年龄在 64 岁以上，且体重超过标准体重 20% 以上的人；血压过低的人；血液循环系统有严重障碍的人，特别是因脑血管变窄而常出现头昏头晕的人。这是因为，睡眠时心率相对缓慢，脑血流量减少，容易使这些老年人出现大脑暂时性供血不足，造成植物神经功能紊乱而引发其他疾病。所以，并不是所有的老年人都适宜睡午觉。只要白天不过度疲劳，能适量参加体育锻炼，生活有规律，晚上按时就寝，保证睡眠质量，白天就不必再睡觉。美国哥伦比亚大学生物有机化学博士黄顶立对 455 名 70 岁老人进行了跟踪研究，发现有午睡

习惯者占 60.7%。其中男性比女性多，而有午睡习惯的心肌梗塞病史者，又比无心肌梗塞病史者多。在 6 年的研究调查期，共有 75 人死亡，其中有午睡习惯者的死亡率为 20%。进一步调查，去除多项生活形态、危险因子、疾病等干扰因素后，有午睡习惯的平均死亡率相对风险较高，约为没有午睡习惯者的 1.1 倍。

六招克服“不安腿”

“不安腿”是“不安腿综合征”的简称，是中老年人的常见病，多数病人发生在睡眠休息时，主要表现是：双侧小腿（膝踝之间）出现难以忍受的非疼痛性不适，如可有酸胀、麻刺、瘙痒及虫爬样感觉，两条腿怎么放也不舒服，因而在床上辗转反侧，坐卧不安，经用手拍打、按摩小腿或起床活动后，症状可暂时缓解，以后还可发生。少数病人也可发生在走路时，症状多为：当步行一段路程后，便出现小腿无力、酸胀、抬不起脚、疼痛（重者疼如刀割），病人不得不停止走路，蹲下或站立休息片刻，才又可走路。这种症状可反复出现，故此表现又称间歇性跛行症。老年人为什么易发生此病呢？在正常情况下，肌肉组织内的血液循环，能保证肌肉活动时养料和氧的充分供应，同时带走代谢废物，故肌肉活动自如。但当供应肌肉血液的血管发生动脉粥样硬化，而出现血管内腔变窄，致供血量减少和代谢废物堆积时，肌肉的正常活动就会受到影响而引发此病。由于老年人多有动脉硬化，故易发本病。此病之所以多发生在休息时，是因为此时人体处于安静状态，心率变慢，血流迟

缓，小腿又远离心脏，供血不好，从而影响了肌肉的活动；部分病人发生在走路时，是因走路（特别是快走）时小腿的肌肉能量需求增多，耗氧量增大，代谢废物也增多，此时狭窄血管内的血液，已不能承担全部运输任务，于是便出现跛行现象。要控制本病的发生、发展，必须防治动脉硬化，具体措施是：1.避免精神紧张并戒烟限酒情绪紧张、激动、焦虑、抑郁、生闷气、生活无规律、过度劳累、大量吸烟和饮酒，可影响血脂代谢，促发动脉硬化形成。2.坚持体育锻炼如散步、慢跑、打太极拳、健身操等，可促进血液循环，加速体内脂肪代谢，有利于控制体重增长，降低血脂水平。3、合理饮食适当节制饮食，以免身体超重，血脂增高；避免多吃富含胆固醇（肥肉和动物内脏）和高糖食物；应多吃高纤维素食物（粗杂粮）、绿叶蔬菜和水果。4、进行血管舒缩运动方法是长年坚持冷热水交替擦澡或冷热水交替入浴（即先用冷水擦澡或入浴，然后再用热水擦澡或入浴），使血管发生舒缩运动，可防止或仍推迟动脉硬化。5、服降脂药如血脂过高，可在医生指导下，服降脂药物。6、中医中药治疗中医认为，高脂血症的本质是“本虚标实”，治则为补虚利湿、活血化瘀，可辨证施治。

寒头暖足“胜吃药”

长沙马王堆汉墓出土的帛医书《脉法》曾经明确指出：“圣人寒头而暖足，治病者取有余而补不足也。”“寒头暖足”既是古代医家泻实补虚的治疗准则，也是一条养生保健的重要原则。中医认为，头为诸阳之会，不宜

接近高温。倘若头部温度太高，不但对健康不利，甚至会成为致病因素。唐代名医孙思邈曾经指出，不论是多么严寒的冬天，不管卧室里气温多低，“头边亦不可安火炉”，否则易引起头痛头晕或患上呼吸道方面的疾病，严重者还可能导致煤气中毒。生活经验告诉人们，在工作高度紧张忙碌之时，特别是用脑过度者，最易出现头昏脑涨，思维能力降低，此时如果稍微休息一下，用冷水洗一洗头，往往能立竿见影地收到清醒头脑和提高思维能力的效果。让头部相对地保持低温还有利于改善睡眠。经验告诉人们，长年坚持用冷水洗脸有预防感冒的作用。冬季气温低，人体最易患感冒，而坚持将脸和双手浸泡入冷水之中；则可迫使鼻、脸部位血管收缩乃至上身血管收缩，这样就可提高人体抗御风寒的能力，故能有效地预防感冒。人的足部距离心脏最远，是最易受到寒邪侵袭的肢体，特别是严冬季节，有的人在冬天喜欢围炉烤火，常用炉火烤足，那样并不好，容易导致足部皮肤皲裂。最好的暖足方法是用热水烫足。每次濯足最好在20分钟以上，水温低了就从热水瓶中倒入一些高温的水，务使水温始终保持热烫。坚持用热水洗足至少有以下几个方面的好处：①驱散寒气，温暖全身；②促进周身血液循环，及时消除疲劳，特别是在急行军或长途跋涉之后，当即用热水浸泡双足，就能很快消除疲劳和恢复体力；③早上运动之后用热水洗足可以健脑强身，故有“晨洗脚，胜吃药”之说；④夜晚就寝以前用热水濯足可以改善睡眠，使人提前入睡，有助于提高睡眠质量；⑤用热水烫足还有利于治疗脚癣。

入秋留心中风征兆

我国脑血管病的发病率比西方国家高得多，脑血管病也是致死或致残的重要原因。如何及早发现、及早治疗关系着病人的安危和疾病的预后。一般若能在发病 6 小时以内得到及时治疗，可以得到满意的疗效。病人起病之初，症状并不典型，病情常被忽略。因此，注意早期出现的一种或几种症状，特别是短暂时间内反复出现的症状，有利于及早发现疾病。脑中风的征兆有以下几种：1.突然一眼或双眼短暂发黑或视物模糊。2.突然一侧手足或面部麻木，或伴有肢体乏力。3.突然视物双影或伴有头晕。4.突然说话不清，或感觉舌头不够灵活。5.突然眩晕，或伴有恶心呕吐，甚至伴有心慌出汗等。6.没有任何原因预感突然跌倒，或伴有神智不清。

老人嘴馋莫大意

人进入老年后，舌头的味蕾大部分已呈萎缩态势，味觉功能也逐渐降低，唾液分泌也在减少。部分老年人会出现癔病或精神性食欲亢进。但是，有些嘴馋的老年人却存在某种器质性病变，如不引起注意，往往延误治疗，加重病情。一般来说，糖尿病患者胃口较好，加上日常节食，常有想吃、爱吃、不能吃的感觉。这是由于胰岛素分泌减少，致使机体不能充分利用糖，造成人体能量不足所致，因此总是有饥饿感。但糖尿病患者要注

意从严治馋。近几年，老年人甲亢呈上升趋势。甲状腺素分泌过多，促使代谢旺盛，消耗过快，吃得多，体重反而下降。有些老年人往往出现食而不知其味的感觉，为了增加味感，喜欢吃过咸或带刺激性的食物。但吃过咸及带刺激性的食品，对高血压、心血管病的患者不利，对那些肾功能不全者更有危害。因此，老年人出现嘴馋应及时去医院诊治。

老年人应慎喝药酒

在我国城乡，素有将一些名贵的中药泡酒，以治疗疾病或补养身体的习俗。其实，这种做法是很不科学的，尤其是对老年人不利。因为每次喝酒后能真正饮进的中药有效成分却相当有限。若饮量少会起不到治疗或滋补作用；若饮用过量，则酒精的危害比药效作用大。患有支气管哮喘的老年人，更不能饮用药酒，因为制酒时使用的漂白防腐剂亚硫酸类物质，在水中容易释放二氧化硫等有害元素，会引起哮喘发作而加重病情，甚至危及生命。

老年人背部锻炼法

人上了年纪，弯腰捡东西、系鞋带都颇为吃力。这时如果姿势不当，就很容易造成背部肌肉的拉伤和疼痛。所以，中老年人想从地上端起一盆水或其它东西时，要尽量靠近物品，双脚分开，屈膝下蹲，上身正直或稍稍

前倾，少弯腰，而要垂直地向上站起身来。倘若需要转身，则利用大腿和脚的移动来完成，不要只靠扭转腰背来完成。背部保健操能锻炼背肌的力量，经常做可以增强身体的柔韧性和灵活性。常用动作如下：1、屈膝平卧，双手把一侧膝盖轻轻压向胸部，使背部有拉伸的感觉，但以不觉疼痛为度，保持 30 秒后放松，两侧交替做。2、屈膝而卧，腹部用力收紧，抬起臀部，腰背离地，保持 30 秒后放下。3、屈膝而卧，双手在脑后交叉抱头，头部用力向上抬起，到肩部离地，保持 10 秒后放松，像做仰卧起坐的样子。4、屈膝跪在地上，双手撑地。背部向上弓起，保持 5 秒后放下，达到与地面平行。做 10 次。5、俯卧，在腹部下放软垫子。将左手和右脚同时举起，做到背部和臀部有紧绷感，坚持 2 秒后放松，再换右手和左脚举高。共做 10 次。

哪些药物可“延年益寿”

真正说起来，“长生不老”、“延年益寿”的药物是没有的。一个人能否长寿，取决于许多因素，如遗传、生活环境、抗病能力及主观因素（是否乐观、豁达、随遇而安及有无合理营养）等。药物只能通过缺什么补什么、扶正祛邪、增强抗病能力等起到一定作用。也就是说可以帮助延缓衰老而达到延长寿命。就目前所知，可以有延缓衰老作用的药物，主要有如下几类：（1）自由基清除剂。自由基积累过多时，会引起生物膜上的不饱和脂肪酸的氧化，导致膜功能严重受损，从而使机体逐渐趋于衰老。维生素 e、超氧化物歧化酶（sod）等可以消除

自由基，使机体衰老延缓。(2) 单胺氧化酶抑制剂。单胺类神经递质（尤其是儿茶酚胺）的减少是引起衰老的一个因素。普鲁卡因制剂（如益康宁、复康乐、老维生、强生丸等）可以延缓衰老。(3) 微量元素制剂。人体所含的各种微量元素对人的生命活动有着极为重要的关系。这些微量元素的大部分是具有重要生理功能的酶系统和蛋白质系统的关键成分，对核酸、激素、细胞膜等起着稳定和激活的作用。随着人们年龄的增长和衰老的来临，微量元素在体内的含量逐渐减少。有人认为，在这种情况下适当补充，可延缓衰老。微量元素制剂多为大复方制剂，如锋盖福润、施尔康、健老泰等。(4) 免疫功能增强剂。人至中年以后，正常免疫功能随年龄增长而逐渐衰退，随之而来的是感染、免疫综合性疾病，癌的发病明显增高，同时也能引起自身免疫反应，因而对人体发生损害作用，导致衰老和死亡。胸腺素、卡介苗、左旋咪唑、异丙肌苷等有增强免疫作用而延缓衰老的作用。(5) 中药保健滋补剂及花粉。一些滋补性中药如人参、灵芝、淫羊藿等证明都能促进 t 细胞数量增加；人参、刺五加、黄芪、党参等能增强单核细胞的吞噬功能；首乌、黄芪、冬虫夏草以及某些补益方剂如四物汤、四君子汤、六味地黄丸等都能增强免疫作用。还有新开发的养命宝、力加寿、万寿灵、青春宝等对延缓衰老均有一定作用。(6) 大脑功能促进剂。衰老反映于中枢神经系统是兴奋和抑制过程的减弱，大脑工作能力降低、记忆力减退，反应迟钝等。苯妥因钠、石杉硷钾、氯酯醒、脑复康、脑复新、喜得镇、都可喜都有不同程度的增强记忆力作用。这些药物的抗衰老作用多未经系统研究，其疗效究竟是否可靠，久服有无不良反应，还不很