

<<中老年自我保健指南>>

图书基本信息

书名：<<中老年自我保健指南>>

13位ISBN编号：9787538438062

10位ISBN编号：7538438068

出版时间：2008-6

出版时间：中国老龄事业发展基金会 吉林科学技术出版社 (2008-06出版)

作者：中国老龄事业发展基金会 编

页数：287

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年自我保健指南>>

### 内容概要

《中老年自我保健指南（大字版）》以科学证据为基础，紧密联系我国当代老年人日常生活的细节，倡导“上医治未病”与重视自我预防与保健的最新养生理念，编排合理，深入浅出，希望能成为广大中老年人的良师益友，也是每个家庭不可缺少的防病治病养生保健的工具书。

关心老年人健康是中国老龄事业发展基金会的一项基本职责，为了让科学的实用的人民大众看得懂、学得会、用得上的养生保健知识广泛传播，使广大中老年朋友掌握基本的预防保健知识，用预防之剑保护健康之神，我们组织中国老年保健方面的权威专家编写了这本保健指南。

《中老年自我保健指南（大字版）》的编辑出版，旨在以“预防为主”、“不治已病治未病”为出发点，给广大中老年人一些新的健康理念，科学的自我保健知识和方法，增强老年人的自我保健意识和能力，让健康掌握在老年人自己手中，以实现健康、幸福、长寿之美好愿望。

《中老年自我保健指南（大字版）》分为“健康新视点”、“上医治未病”和“医生进家门”三大部分和“观念篇”、“膳食篇”、“运动篇”、“心理篇”、“生理篇”、“预防篇”、“经验篇”、“治疗篇”和“急救篇”九个篇章。

书中的内容，既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。

## <<中老年自我保健指南>>

### 作者简介

傅双喜，1944年11月生人，山西潞城人。

空军原特极飞行员，技术职称四级，航空心理学专家。

现任中国老龄事业发展基金会副秘书长兼办公室主任。

先后为安徽省心理学会理事，中国心理学会、中国社会心理学会，北京心理学会会员，中国军事社会心理学专业委员会、中国军事医学心理学专业委员会筹委会副主任、全国心理学技术应用研究会副会长。

从1993年开始，先后被北京大学心理系、北京师范大学心理系、中国科学院心理所聘为心理学客座教授，被北京市西城区青少年心理健康中心、中国孙子兵法研究会、《中国信息导报》、《科学管理》杂志等聘为高级顾问。

2004年起，开始研究老年心理学，并兼任中国老龄事业发展基金会江苏省老年心理关爱研究中心示范基地主任。

## &lt;&lt;中老年自我保健指南&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一部分 健康新视点观念篇从“健康老龄化”到“和谐老龄化”世界卫生组织十大健康标准世界卫生组织将道德纳入健康概念我国老人身体健康的标准世界卫生组织1999年提出的身心健康标准《简明不列颠百科全书》关于心理健康的标准中华医学会老年学分会提出健康老人10条标准美国老年学会曾于20世纪末提出“老年保健标准”健康在你手中第二部分 上医治未病膳食篇全球老人陷入营养危机老年人不宜多吃豆腐日本女性青睐“骨太”牛奶10种食物延缓衰老白胡椒温胃，黑胡椒补肾老年人吃水果有选择老年人不宜天天喝粥得了便秘多吃花生瓜子反季节蔬菜，营养不够人造脂肪危害心脏中老年奶粉不能省吃杏仁能排毒三高老人宜吃猪血老人慎喝功能饮料神经衰弱多吃酸枣痛风为什么不能吃海鲜以茶养生健康长寿大蒜煎蛋黄降低胆固醇茄子可以降低胆固醇滋补上品高丽参哪些果蔬含天然毒素运动篇有氧运动适合老年人喊山对心肺好胖人锻炼，慢慢来冬天练长跑不感冒夫妻一起锻炼应注意运动量爱跳探戈不摔跤抖空竹老少皆宜工间锻炼，提高干活效率哑铃也适合老年人仰卧起坐治妇科病糖尿病患者锻炼方式别老换伸展运动运动中腹痛要调整呼吸胸膜炎患者做小幅运动运动戴上心率表一身毛病如何运动让静态生活动起来跳绳小心伤脚踝老年人锻炼五原则德国老人打拍子健身养伤别养膘生活篇夕阳游别超过七天书法养生乐无穷空写功益寿有的老人不宜午睡糖尿病人少穿棉袜加钙牙膏不能补钙老人烫发时间减半小家电辐射强高血压影响性能力心理篇走出健康养生误区促进身心全面健康没有理由不积极倾诉与倾听让爱情不因岁月而褪色仁者寿勿以乐小而不乐笑，让心灵慢跑心怀感激的健康价值学会心理调适，保持身心健康不妨模拟年轻生活在当下请自我判断一下情绪预防篇春天适合老人养生现代人需要“去火”老人也可能得“年轻病”老人“气短”要当心味觉改变，大病先兆警惕肺癌早期信号气温骤降防心衰嗓子痛也可能是心梗前列腺肥大警惕尿毒症11类人警惕老年痴呆切除胆囊当心肠癌老人如何保护膝关节经验篇古代名人养生的“一至九”姜太公：垂钓助养生孔子：不同年龄各有所戒苏东坡：达观好动寿自长华佗：长期习练五禽戏乾隆：“十常”养生至老不懈宋美龄按摩养生有秘招世界各国领导人的健身之道陈香梅：年龄不是我的秘密黄素影：越活越年轻邬沧萍三叹老年生活80岁还像小夫妻76岁当上时装名模60多年听“弹词”91岁做“粉丝”90岁老寿星有共性养生：模仿与探索并举长寿奥秘在护齿古今百岁寿星的养生差异“候鸟老人”要学会适应爱唠叨的人长寿第三部分 医生进家门疾病预防篇心血管系统家有“戴帽”者冠心病治疗病例解读得了冠心病应该服用哪些药物关注不稳定型心绞痛心梗就医分秒必争话说冠心病的二级预防良好的生活方式助您降血压高血压患者应重视的4个误区高脂血症面面观脑血管及神经系统引起脑血管疾病的危险因素有哪些？小卒中——一个危险的信号半身不遂的杀手——脑血栓形成积极预防脑栓塞让我们全面了解“脑出血”“溶栓”治疗是怎么回事家庭康复训练应避免的7个误区中风者心理康复同样重要谈老年期痴呆痴呆病人如何进行智力训练如何与老年痴呆症患者沟通老年痴呆病人的家庭护理对付记忆衰退有办法吗？

提高睡眠质量，使生活更加精彩去除面瘫带来的烦恼了解基本动作配合康复训练偏瘫患者如何在家中康复训练糖尿病正确看待糖尿病糖尿病基础知识4问糖尿病并发症危害多糖尿病肾病早期诊治甚为重要糖尿病患者，请注意您的脚综合防治糖尿病足吸烟与糖尿病糖尿病饮食控制很关键运动降血糖尽在掌握中呼吸系统季节性哮喘及其预防流行性感与感冒与普通感冒有何不同吸烟有害绝非危言耸听烟是怎样毒害人体的呼吸体操肺得益慢性支气管炎的用药因人而异“老慢支”可分型用药膳消化系统为什么会反酸、烧心老年人溃疡病胆结石6问萎缩性胃炎4问便血，不都是痔疮您了解食管裂孔疝吗排便通畅才健康骨关节系统慢性腰腿痛缘何起慢性腰腿痛的保护和治疗让老年患者远离腰腿痛骨头长“刺”怎么加颈椎病并不可怕骨质疏松的防与治肩周炎治疗有新法泌尿系统谈谈前列腺增生的预防给前列腺作个“减肥”手术浅谈肾囊肿病泌尿系结石的因、症、治、防中老年慢性肾功能衰竭五官科老年性白内障6问老年性白内障的治疗警惕老年性黄斑病变青光眼病人用药注意啥别让药物“封杀”您的听力怎样正确配戴助听器牙齿保健不能忽视多管齐下治口疮肿瘤年龄越大越应警惕癌老年癌症有哪些特点防癌早知道及时做肠镜早期发现大肠癌治疗肿瘤有新法电针治疗肿瘤的新技术射频介入治肝癌院前急救篇老年人的家庭自救与急救

## &lt;&lt;中老年自我保健指南&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 健康新观点观念篇从“健康老龄化”到“和谐老龄化”近年，总部位于华盛顿的战略与国际研究中心同保德信金融集团联合发布了引人注目的报告《银发中国——中国养老政策的人口和经济分析》。

报告指出，到2040年，中国老龄人口总数将达到4亿，超过法国、德国、意大利、日本和英国目前人口的总和。

中国面临的一个巨大挑战是既要为老年人提供良好的生活和医疗保障，又不至于让年轻人承受过重的负担。

回眸过往，在迄今为止有关老龄化的政策应对中，健康老龄化和积极老龄化是被屡屡提及的两大命题。

20世纪90年代中期，世界卫生组织提出“科学为健康老龄化服务”。

健康老龄化（Healthyageing）的理念逐渐得到传播。

2002年，第二届马德里世界老龄大会推出了“积极老龄化”（Activeageing）的概念和命题，大会《国际行动计划》要求各国制定三大优先政策：第一，老年人与发展优先；第二，老年人的健康与福利优先；第三，保持切实可行的支持环境优先，得到世界各国的响应。

健康老龄化、积极老龄化的政策和制度安排有助于提升老年人的福利水平，但可能与“社会和谐”构成一定程度的冲突，因为健康老龄化和积极老龄化更多是从老年人的利益最大化出发的。

如果我们将“和谐”理解为是和而不同、存异求同的过程。

“和谐老龄化”实际上是经济学所描述的帕累托最优状态，可定义如下：老年人在行使公民权利的时候不损害他人和社会的利益，在不损害他人福利甚至增进社会总福利的前提下来享受和增进老年人自身的福利。

和谐老龄化站在了社会和谐发展的立场上来思考和促进家庭关系、社会关系、人际关系、天人关系的和谐。

从“健康老龄化”到“积极老龄化”再到“和谐老龄化”的认识路线，使我们认识到其实人类真正需要的不单单是健康的、积极的或者是和谐的老龄化，而是成功的老龄化。

毫无疑问，“成功老龄化”是多维度的集合概念，是健康、积极、和谐老龄化的交集。

成功老龄化的“实现度”可分类如次：首先，最成功的老龄化是健康老龄化、积极老龄化、和谐老龄化的集合；其次，亚成功的老龄化则既可以是健康老龄化、积极老龄化的结合，也可以是健康老龄化、和谐老龄化的结合，或者是积极老龄化、和谐老龄化的结合；再次，偏成功的或者次成功的老龄化，则意味着健康老龄化、积极老龄化、和谐老龄化处在分离和相对独立的状态；最后，不成功的或者失败的老齡化，就是与健康老龄化、积极老龄化、和谐老龄化无涉的病例性、消极性和风险性的老龄化。

世界卫生组织十大健康标准怎样衡量一个人是否健康，世界卫生组织定出了健康的10条标准：1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过份紧张疲劳；2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；3. 善于休息，睡眠好；4. 应变能力强，能适应外界环境各种变化；5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调；7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；9. 头发有光泽，无头屑；10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

这10条标准，具体地阐述健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。

首先阐明健康的目的，在于运用充沛的精力承担起社会任务，而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳；第二，则强调心理健康，处处事事表现出乐观主义精神和对社会的责任感及积极的态度；第三，应该具有很强的应变能力，对外界环境（包括自然环境与社会环境）各种变化的适应能力，以保持同各种变化不断趋于平衡完美的状态；第四，又从能够明显表现体格康强的几个主要方面提出标准，诸如体重（适当的体重可表现出良好的合理的营养状态）、身材、眼睛、牙齿、肌肉等状态。

世界卫生组织将道德纳入健康概念世界卫生组织关于健康的概念有了新的发展，认定健康不仅涉及人



## &lt;&lt;中老年自我保健指南&gt;&gt;

的体能方面也涉及人的精神方面，而精神健康的重要方面即道德修养，其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念，能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。

把道德健康纳入健康大范畴，是有其科学根据的。

巴西医学家马丁斯经10年研究发现，屡犯贪污受贿罪行的人，易患癌症、脑出血、心脏病、神经过敏等症而折寿。

善良的品格、淡泊的心境是健康的保证，无烦无恼、心理得以保持平衡，而良好的心理状态，能促进人体内分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的免疫能力，促进健康长寿。

而有悖于社会道德准则的人，其行为会导致紧张、恐惧、内疚等种种心态，食不香、睡不着，惶惶不可终日，这种精神负担，必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调，干扰其各种器官的正常生理代谢过程，削弱其免疫系统的防御能力，最终在恶劣的心境重压和各种身心疾病的折磨下，或早衰、或丧生。

君子坦荡荡，小人常戚戚。

为了您的身体健康，请关注并提高您的道德修养水平吧。

我国老人身体健康的标准什么样的老人才算健康的老人，1982年，中华医学会上海老年学分会，提出了五条我国老人身体健康的标准是：

1. 躯体无显著畸形，无明显驼背等不良体型。
2. 神经系统基本正常，无偏瘫和老年性痴呆及其他神经系统疾病。
3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病（无明显心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗塞）及其他器质性心脏病。
4. 肺脏无明显肺功能不全及慢性肺疾病。
5. 无肝硬化、肾脏病及恶性肿瘤。

以上五条健康老人的衡量标准，是从宏观上对老年人运动系统、神经系统、主要内脏器官的1度变化及有无明显疾患等作为衡量老人健康的尺度，尽管没做到进一步的量化和细化，但只要对照上述五条标准，也可以测定出自己是否属于健康老人的行列，以便“对症下药”，使自己活得更健康，活的质量更高。

世界卫生组织1999年提出的身心健康标准世界卫生组织于1999年归纳和总结了健康新概念在人群实践的经验，提出了身心健康的新标准，即“五J陕”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。

“五快”具体指：吃得快、拉得快、走得快、说得快、睡得快。

吃得快，说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。

拉得快，说明吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松。

走得快，说明运动功能及神经协调机能良好，步履轻盈，行走自如。

说得快，说明思维敏捷，反应迅速，口齿伶俐。

睡得快，说明神经系统兴奋—抑制过程协调好，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。

精神健康“三良好”是指：良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

《简明不列颠百科全书》关于心理健康的标准.怎样衡量心理健康及其水平是一项重要而复杂的工作。

下面介绍的是比较权威的《简明不列颠百科全书》对心理健康标准的界定。

该书对心理健康的定义是：指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，但不是指绝对的十全十美状态。

心理健康的具体标准为：（1）认知过程正常，智力正常；（2）情绪稳定，乐观，心情舒畅；（3）意志坚强，做事有目的、计划、步骤、方法，能克服困难达到目的；（4）人格健全，性格、能力、价值观等均正常；（5）养成健康习惯和行为，无不良行为；（6）精力充沛地适应社会，人际关系好。需要指出的是，心理健康与否的界限是相对的，没有一个固定不变、普遍适用的绝对标准，已有的衡

## <<中老年自我保健指南>>

量心理健康的标准也会随时代的变迁和社会文化的差异而变动。

但就判断心理健康与否，一般可遵循以下三项原则：1. 心理与环境的同一性。

心理是客观现实的反映，任何正常的心理活动和行为，无论形式或内容均应与客观环境保持协调一致，即同一性。

人的心理若与外界环境失去同一性，就难于为人理解。

例如，在出现幻觉的状态下，人的心理活动就不能算是正常的。

2. 心理与行为的整统性。

一个人的认知、情感、意志行为应是一个完整和协调一致的统一体。

这种整统性是确保个体具有良好社会功能和有效地进行活动的心理基础。

例如，一个人遇到一件令人庆幸的事情，若没有外界压力或另谋它图的话，他在感知此事的同时，应有愉快的情绪体验以及相应的表情，并以欢快的语调和行为来表达。

如果此人用低沉不快的语气诉述这件令人愉快的事情，并做出痛苦的反应，那么他的心理就处于不健康的异常状态。

3. 人格的稳定性。

人格（个性）是个人在长期的生活过程中形成的独特的心理特征。

人格（个性）一旦形成之后就具有相对的稳定性，并在一切生活中显示出其区别于他人的独特性。

在没有发生重大变故的情况下，人格（个性）是不易改变的。

如果一个爽朗、乐观、外向的人，突然变得沉闷、悲观、内向，说明他的心理和行为已经偏离了正常轨道，这就要警觉他是否出现异常。

中华医学会老年学分会提出健康老人10条标准1. 躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。

2. 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。

3. 心脏功能基本正常，无高血压、冠心病及其他器质性心脏病。

4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

6. 有一定的视听功能。

7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

8. 能恰当地对待家庭和处理好社会人际关系。

9. 能适应环境，具有一定的交往能力。

10. 具有一定的学习、记忆能力。

美国老年学会曾于20世纪末提出“老年保健标准”1. 目的。

生活有目的、精神有寄托，无所事事有损健康。

2. 锻炼。

一是体能锻炼，坚持体操或散步，活动每块肌肉、全身关节；二是头脑锻炼，每天看书报或学习，如绘画、园艺、钓鱼等；三是精神活动，回忆过去或幻想未来，努力尝试探讨一个新问题或新概念，将自己融入丰富的世界而不是游离于现实生活之外。

3. 娱乐。

学会“玩”，玩得投入、放松、愉快、潇洒。

保持心情舒畅，乐时开怀大笑。

4. 睡眠。

按时入睡、按时起床、尽量不用安眠药。

睡眠时间因人而异，以醒后感觉舒服为标准。

白天也应注意休息和放松。

5. 空气。

不吸烟。

室内常通风换气，保持生活环境空气新鲜，还常到大自然中呼吸新鲜空气。

有意识有规律地进行深呼吸训练。

## &lt;&lt;中老年自我保健指南&gt;&gt;

## 6. 营养。

定时定量摄取科学营养的膳食，提倡平衡饮食，包括奶、肉、蛋、水果、蔬菜和五谷杂粮，做到低脂肪、高蛋白和少盐。

健康在你手中中国医师协会会长、中国健康教育协会会长殷大奎健康概念“换代升级”有人形象地把人生的事业、财富、爱情等等比喻为0，惟有健康是1，有了健康还有事业，是10，如果还有了爱情，是100，如果再有了财富，则是1000……健康就像火车头，只有它才能带动事业有成，财富增添，爱情甜蜜，否则都是些0。

社会上流传着一个顺口溜：“高干不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。

”可以说，它从某一个侧面，是对健康新概念最简单、最通俗的表达。

回顾人类对健康需求的历史，大致可分为5个不同层次。

即由最原始、也是最低层次的保障生命（没有残患和残疾），依次发展为维持生计、促进发展、享受生活以及和睦共处（与社会、环境、大自然等）。

这5种不同层次的前题条件是健康由于健康需求层次的内涵不一，因而健康的概念也就增加了不同内容。

“健康”一词的涵义，在不同时代有很大差异。

最初的健康，指的主要是不得病、没有残疾。

因此，早期健康的概念就是只要身体各脏器没有病残就是健康。

随着经济发展，社会、科技进步，一些疾病得到不同程度控制甚至消灭，人们健康需求向着更高层次发展，对健康要求也发生了变化。

他们不满足于没有病残，而要求长寿。

随后，人们又发现，仅寿命长还不够。

如果生活质量不高，也是很痛苦的，是不能享受生活乐趣的。

因而，人们又追求不仅要活得长寿，而且要活得好，生活质量要高。

对健康的理解改变了，于是就追求身体上、心理上和社会适应上要完好。

这时，健康的概念就由最初的身体好，又增加了心理状态好、社会适应好，从而形成了“三维”的健康概念。

社会适应好，简单而言，就是能很好地适应不同时期、不同条件、不同岗位及不同角色的工作，能胜任各种社会和生活角色。

通俗点说，既是一个好领导（职工），又是一个好职工（领导）；既是一个好父亲（儿子），又是一个好儿子（父亲）等。

最近，有人又将“道德健康”也纳入了健康的范畴。

提出从道德观念出发，每个人不仅对个人健康负有责任，同时也对社会健康承担着义务，即不能通过损害他人的利益来满足自己的需要；要按照社会认可的道德行为，来约束及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力，这就是目前的“四维”健康概念。

一个健康人具备的条件是：躯体健康、心理健康、社会适应良好、品德高尚。

健康地步入老年我国是已经进入老龄化社会的国家，老龄人口的绝对数在世界占第一位，而且增长速度更快，高龄人口（指80岁以上的）增长速度更快。

据我国老年学会预测，至U2015年，我国将有2亿老年人。

今后，各国人口的结构，无一例外都会是老年型。

再看一看65岁以上老年人口占总人口的比例，从7%增加到14%所用的时间，美国经历了68年，而中国只需要27年。

面对一个庞大的老年人口群体，必须重视并研究“健康老龄化”问题。

1987年5月召开的世界卫生大会，将这一问题列入世界卫生组织的《全球保健纲要》；1990年9月，世界卫生组织在哥本哈根会议上，把健康老龄化作为一个战略目标。

从此，一个真正重视老年健康，并使老年健康能得以持续发展的全球性纲领形成。

因此，可以说提出并逐渐实现这一目标，是维护老年健康史上的一个里程碑。





## <<中老年自我保健指南>>

### 媒体关注与评论

把被动健康变成主动健康，把健康的生活理念变成自己的生活习惯，它可以提高我们的生命质量，并为自己造福，为儿女造福，也为社会造福。

——洪昭光世有老少年，也有少年老，不落时代后，年老才可宝。

——徐特立

## <<中老年自我保健指南>>

### 编辑推荐

《中老年自我保健指南(大字版)》数十位国家权威中老年保健专家共同编写而成！

中国中老年人的自我保健宝典。

全国政协委员，原国家民政部副部长，中国老龄事业发展基金会会长，李宝库担任总顾问并做序。

原中央军委副主席原国务委员兼国防部长迟浩田，原国家卫生部部长钱信忠，亲笔题词。

最好的医生是自己，最好的处方是知识。

<<中老年自我保健指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>