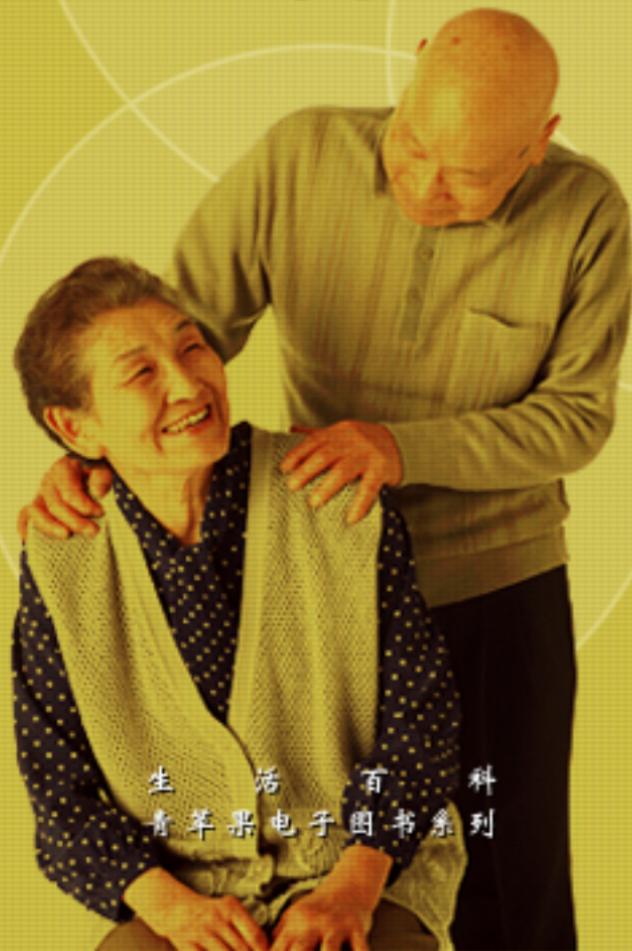


中老年女性 养生保健

王慧慧



生活百科
青苹果电子图书系列

前　言

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝，是一门内容十分丰富的学问。几千年来，我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述，并积累不少成功的经验，成为人类珍贵的遗产。

以往谈到养生保健，多认为是男性的事，随着现代社会的发展，女性的经济地位和社会地位与往日已经是大不相同了，养生保健已经不只是男性的权利，女性对养生保健的内容和质量也有了更高的要求。

中老年女性的养生保健与男性养生保健在很大程度上是相通的。但是作为女性，在生理和心理上有其特殊性，这就需要与男性养生保健有所区别。

本书在编写过程中，力求紧密结合当代中老年女性经常遇到的、急需了解和解决的问题，作出较详尽的阐述，力求为中老年妇女生活提供科学、实用、系统的养生保健参考。在阐述中老年的养生保健知识时，力求做到内容通俗易懂，语言简洁明快，适合广大中老年妇女及其他读者阅读。

由于编者水平有限，加之科学技术的不断发展，书中难免会有一些偏颇之处，敬请读者见谅与斧正。本书中不少观点选编了国内外的最新资料，在此不能尽述，对这些资料的译作者表示感谢。

编　者

2001年初夏

目 录

第一章 中老年女性的特征	1
一、中老年妇女的生理变化	1
二、女性更年期及更年期保健	5
三、更年期综合症	7
四、更年期综合症的药物治疗	10
五、如何处理更年年期月经紊乱	11
六、更年期血崩	13
七、更年期妇女如何退潮热	14
八、妇女更年期的性生活与避孕	15
九、更年期饮食	17
十、食物治疗更年期失眠症	19
十一、更年期和绝经期有何不同	21
十二、妇女绝经期的内外因素	22
十三、中老年女性卫生保健	24
第二章 生活起居与养生保健	26
一、人的自然寿命应该是多少	26
二、祖国医学的养生防病之道	27
三、中老年春季养生保健	30
四、中老年夏季养生保健	31
五、中老年秋季养生保健	33
六、中老年冬季养生保健	35

七、 中年妇女应重视养生保健	37
八、 养生保健六法	39
九、 空气状况、温度对养生保健的影响	43
十、 高山气候宜于中老年人疗养	48
十一、 中老年人理想的床	50
十二、 中老年人睡眠要宽衣	55
十三、 怎样精选窗帘	55
十四、 中老年人如何选服装	56
十五、 中老年正确使用家电	57
十六、 中老年人的洗漱	62
十七、 中老年人洗浴的注意事项	63
十八、 按摩养生保健	67
十九、 按摩脚心有益健康	69
二十、 预防中老年人猝死	70
二十一、 老花眼的用眼卫生	71
二十二、 警惕中老年肥胖	72
二十三、 怎样搞好家庭护理	73
二十四、 中老年夫妇的房事养生	75
第三章 运动休闲与养生保健	79
一、 中老年人运动时的注意事项	79
二、 走路跑步健身	80
三、 爬山健身的妙趣	85
四、 太极拳是锻炼的理想项目	87
五、 中老年人宜进行游泳锻炼	89
六、 肥胖中老年人如何锻炼	90

七、瘦弱中老年人如何锻炼	92
八、高血压病患者如何锻炼	93
九、运动锻炼须知	95
十、冬养八宜	100
十一、气功按摩美容	101
十二、中老年人应参加一些球类活动	105
十三、中老年人适合钓鱼	110
十四、音乐舞蹈与养生保健	112
十五、下棋有益健康	116
十六、欣赏收藏书画	117
十七、园艺与养生	119
第四章 仪态美容与养生保健	122
一、中年妇女应保持丰韵	122
二、中老年妇女应保持体形	124
三、中老年人的皮肤保健	126
四、中老年人的头发保健	134
五、中老年人的眼睛保健	140
六、中老年人的牙齿保健	142
七、中老年人的耳部保健	145
八、中老年服装的选择	148
第五章 防治疾病与养生保健	153
一、肿块与癌	153
二、阴道的卫生保健	158
三、尿道的卫生保健	163
四、子宫的卫生保健	167

五、皮肤的卫生保健	175
六、骨脆、骨折	178
七、肩腰腿的保健	181
八、眼睛的保健	186
九、血和尿的常规化验	189
十、中老年女性其他常见病	190
十一、病症防治的一些方法	199
第六章 饮食卫生与养生保健	207
一、中老年人的营养需要与特点	207
二、妇女恶性肿瘤的营养防治	214
三、中老年妇女心血管疾病的营养防治	218
四、骨质疏松症的营养防治	226
五、中老年肥胖症的营养防治	230
六、中年人的膳食安排	239
七、古人饮食养生	244
八、中老年人吃水果的学问	248
九、饮水的卫生保健	250
十、补充维生素和微量元素	255
十一、饮食卫生知识	258
第七章 心理健康与养生保健	269
一、中老年人的性格	269
二、中老年人的心理健康与心理卫生	274
三、和谐的家庭	293
四、女性更年期的心理保健	300
五、长寿老年人的心理特点	302
六、中老年人应适当交友	305

第一章 中老年女性的特征

人步入中年以后，身体各部分机能开始逐渐衰老，女性也不例外。

人的衰老是一切多细胞生物随着时间的推移而产生的一种自发的必然过程，它表现为一定的组织改变，器官衰老及其功能、适应性和抵抗力的减退。

衰老的变化在同一个体内的各组织器官是普遍发生的，但是不同器官的组织结构和生理功能的衰退情况参差不一。体内各个器官当生长发育到成熟以后，随着年龄的增长，就开始持续地逐渐地衰退，这种发展过程是十分缓慢的。

同一种生物，衰老逐渐进行的过程和出现的时间基本上接近，但不同个体之间还有一定差别，这就是年代年龄和生理年龄可能不一致。生物衰老过程达到某一程度时就会从外形上反映出来。

人的衰老有第一性原因和第二性原因。第一性原因，是因为遗传基因；第二性原因就很多了，除遗传基因以外的一切外在原因，比方说：空气、环境、污染、放射性和人的情绪等都属于第二性原因。

中老年女性的生理、心理变化除了有中老年人的共性之外，还有其自己的特点。

一、中老年妇女的生理变化

人从出生以后，身体一直在变化、衰老。人体衰老的基本变化主要表现在以下几个方面：

组织与细胞的衰老。人体内有一类细胞和心肌细胞、骨骼细胞和神经细胞，在人出生后不再分裂更新，死一个少一个，当数量少到危及功能时，就影响到个体的生存。这种变化主要表现为细胞数量减少、细胞器质改变和脂褐素颗粒堆积。

细胞间质的衰老。细胞间质构成了细胞周围的微环境，对细胞的营养代谢、物质运输和交换起重要作用。人到老年，细胞间质中水分减少，粘度加大；血管纤维化造成血管硬化，骨质变脆；皮肤下结缔组织纤维化，弹性减弱，等等。

体表外形的变化。如须发变白或稀少脱落；皮肤和肌肉松弛，脸上出现皱纹；牙齿松动脱落；反应迟钝，步履蹒跚；腰弯背驼，个子变矮。

生理功能下降。主要表现在内脏器官的储备力降低，适应能力减弱，免疫功能降低，等等。

女性在 30 岁以后，逐渐进入中年期，身体的抗病力逐渐下降。颊部、口部会出现小红斑，会有尿道感染和妇科问题——从痛经、月经不正常，至妊娠、不育、阴道感染和乳房囊肿。

30~40 岁时期，女性的身体开始出现的老化现象。最初迹象是眼周围、细薄的上睛盖皮出现细皱纹；“皱眉纹”和鼻颤褶可能变得明显；通过太阳的损害，不均匀的色素会在面部沉积显露出来；自己会意识到，视力、听力有微小减退；由于钙的流失，骨质会在接近四十岁的时候开始发生变化。

身心紧张引起的不调，例如：肌肉痉挛、下背痛、溃疡、周期性偏头痛，经常影响这一年龄段的女性。

预防的方法是：认真的清洁、滋润皮肤，仍可保持皮层的青春美；紧张可使面部有憔悴的神情，要保持青春和美丽，必须为自己找些“静养”的时间，松弛可纠正因紧张而引起的不调，也可减轻前症候群的症状；要照乳房的X射线相片，以便及早发现疾病；要多运动和吃含钙多的食物以防骨质疏松。

40~50岁时期，女性会发生两种明显的变化：皮脂腺收缩使皮层变干燥，骨胶原纤维开始损耗，引起喉部皮肤松弛。同时有白发、牙周和其他牙科问题。臀部和腰部增大。

45岁后，有些人会出现高血压，服避孕药者，可能会出现得早些。接近50岁，有些女性有抑郁症。这时，由于荷尔蒙的变化，会引起不规则的经前出血。乳癌是这一时期女性的大敌。

预防的方法是：使用高效能的面膏，如含骨胶原等，可保持皮层柔软。接近50岁时，有些女性作整容手术，在心理上有鼓舞作用。如果有严重抑郁症，则须作心理治疗和服药。要特别注意饮食习惯，少吃快餐食物。每两年应作一次X射线检查。另外，坚持一些轻松的运动也是必要的。

50~60岁，妇女到达更年期，随即进入老年期。

医学研究认为，当妇女年龄到达65~79岁时，突出的表现为卵巢功能消失，全身各器官功能普遍下降，整个机体均发生衰退变化。

1. 生殖系统

卵巢萎缩。育龄期妇女卵巢约有 $4 \times 3 \times 1$ 立方厘米，重约10克，老年期妇女卵巢的体重只有原来的一半。

雌激素减少。人到老年，内分泌开始消衰。妇女雌激素在 40 岁左右已开始逐渐减少，到了 45~55 岁之间进入更年期，卵巢的雌激素分泌减少了 75% ~ 85%，月经稀少，最后停止。妇女在更年期较多地发生颜面阵发红潮、发热，情绪烦燥，精神不稳以及心悸、头晕、耳鸣、麻木等症状。

内外生殖器的变化。阴毛稀疏，外阴皮下脂肪消失，大小阴唇萎缩变平。子宫颈变短，子宫体积明显缩小，甚至有不同程度的子宫脱垂。阴道变短、变窄，阴道上皮萎缩变薄。分泌物由老年期前的酸性变为碱性。整个生殖系统功能下降，抵抗力减弱，细菌容易侵入。

2. 脂肪代谢障碍

皮下脂肪分布不均匀，使体态改变，脂肪较多地聚积在臀部及腹壁。如做生化检查，血浆脂蛋白与胆固醇含量增多。

3. 毛发变多

毛发黑色素合成障碍，因此毛发变白，并伴有不同程度的脱发而导致毛发变稀。

4. 皮肤干燥、松弛，出现色斑

常由于营养等方面的原因而造成皮下组织脱水，表现为皮肤干燥、松弛、起皱纹等，甚至皮肤干裂搔痒。又由于褐色素沉着面部及手背部出现老年斑。

5. 骨质缺钙疏松、肌肉萎缩

大脑皮层功能减退及神经系统不平衡，记忆力减退，有时情绪不稳定，主血管系统的功能也有明显的衰退。

总之，妇女进入老年期后，全身各器官及生殖系统均发生较明显的变化，应了解和适应这些变化，做好自我保健。

在有条件时，可每年作一次妇科检查，及时发现疾病，不失时机地进行治疗。

二、女性更年期及更年期保健

世间一切事物都在发展变化，人的一生从出生到长大成人，到中年、老年也是不断发展变化的过程，不同年龄有不同的生理特点和身心特征。

更年期指的就是人的生命过程中某个转换阶段的特定时期，一般在妇女多见，是月经完全停止前数月到绝经后的一段时间。

1. 更年期的生理变化

从生理学变化来看，妇女更年期主要是卵巢功能逐渐消退，卵泡老化、性激素合成改变，生殖器官开始萎缩的一个转变时期，也是从性成熟期进入老年期的过渡时期。这个时期历时数年，甚至十几年。妇女一般从 45~46 岁开始，到 55 岁左右。

月经变化。妇女在更年期最显著的变化是月经的改变，通常有以下三种形式：

月经突然停止；月经间隔的时间长，经量逐渐渐减少，以至停止；月经不规则，间隔持续时间长短不一，月经量不等。

性器官逐渐萎缩，生育能力衰退。表现为外阴逐渐萎缩，皮下脂肪减少，阴毛减少，阴唇变薄，大阴唇平坦，小阴唇缩小，阴道口弹性差，前庭大腺分泌物减少或消失。

全身各器官机能有不同程度的减退。由于月经的不规

则，易与月经病、妇科肿瘤以及其他妇科疾病相混淆，应该及时到医院检查、正确诊断，及时治疗。

过去认为，“人活七十古来稀”。解放以后，由于人民生活水平的不断提高，卫生保健工作的发展，我国妇女的平均期望寿命为75岁以上，而更年期在45~55岁之间。距离古稀之年还有相当的距离。因此，进入更年期并不表示人已衰老。

妇女更年期仅仅是卵巢功能的衰退，并不是全身脏器已衰老。月经停止使妇女不再生育，这在生理上起到了一定保护妇女健康的作用，更年期意味着逐渐过渡到老年期，在这十几年时间中，一旦机体建立起新的平衡，更年期症状就会自然消失。

人的衰老是一个很复杂的过程，它与遗传、免疫、内分泌、环境都有密切的关系。但衰老的表现个体之间差异很大，进展也不同。是否衰老要从多方面来看。

进入更年期的妇女，不应对更年期的某些不适产生恐惧心理，徒然增加精神负担。而应该采取科学的态度和方法，增强体质，保持乐观情绪，勇敢地挑起应负的重任。

更年期是妇女一生中必经的生理过程，妇女在这一“特殊”时期如何认识和对待，是能否愉快、顺利地渡过更年期的重要因素。

2. 更年期的调整

心理。应认识更年期是妇女一生中必须经过的自然生理过程，并不是得了什么了不起的病。对于更年期出现的一些症状，如易激动、急躁、忧郁、焦虑、愤怒和容易发脾气

等，要善于克制，并培养开朗、乐观的性格。

遇有不称心的人和事，要以宽大的胸怀去宽容，以克制的精神去忍耐，用善良的心去微笑，结交知心好友倾吐衷肠。配偶和子女应谅解更年期妇女，给她们以更多地关心和体贴。

要使精神有所寄托，这是保持心理健康的重要因素之一。把精力寄托在事业和爱好上，有意识地充实生活内容，开辟新的生活领域。如有条件时可外出旅游，平时可做些烹调、种花、养鱼、跳舞、下棋以及其他文体活动和社会活动。

起居。要注意安排好日常生活，做到生活规律化，培养良好的生活习惯，早睡早起，避免过度劳累，注意劳逸结合。

参加一些力所能及的劳动。劳动是保持心理健康的源泉，坚持劳动可使肌肉、组织、关节灵活；坚持学习和思考，脑力劳动可改善脑的血液循环，推迟脑细胞的萎缩。

参加一些体育锻炼，如太极拳、气功等都是适合更年期妇女锻烧的项目。

合理饮食。讲究科学的饮食方法，不偏食，多吃蔬菜、水果，少食高脂肪、高糖类食物，以防摄食过多而引起肥胖。更年期妇女不要吃刺激性食物及嗜烟酒。

生殖器卫生。保持生殖器清洁，防止感染。如在此期间有不规则阴道流血，量多如崩或是淋漓不净，出现不正常白带，均应进行妇科检查，及早治疗。

三、更年期综合症

妇女到了更年期，由于内分泌发生变化，出现一些植物

神经功能失调为主的症状，如易疲劳，爱急躁，头痛头昏，耳鸣健忘，睡不着觉，手脚麻木，腰背酸痛等，这些症状通常被称为更年期综合症。

目前，国际上公认的更年期是自 41 岁开始，因为妇女在 40 岁左右卵巢的内分泌功能逐渐衰退，排卵的次数逐渐减少，受孕的机会亦减少，提示了更年期的开始。以后随着年龄的增长，月经停止，机体老化，而进入老年期。妇女的更年期可长达 20 年左右。

更年期综合症是妇科常见病，约 85% 更年期妇女出现该症。这些症状有轻重之别，其中多数可自行缓解。仅有 10% ~ 15% 的妇女症状明显，影响日常的工作和生活，需要治疗。症状持续的时间也不一样，有的人 2 ~ 3 个月即消失，有的人需数年才消失。

更年期综合症是卵巢功能逐渐衰退，机体进行调节的过程中所表现的症状。最常见的症状如下。

1. 卵巢功能衰退发生的症状

到了更年期的妇女，月经周期由比较规律而变为提前或者错后，可能 2 ~ 3 周来一次，也可能几个月来一次；月经量时多时少。有的妇女月经量与周期都不正常，或者产生闭经，这时就应当就医，进行检查。

2. 心血管功能的变化

植物神经分为交感神经和副交感神经。交感神经兴奋时能使心跳加快、血压升高；副交感神经则使心跳减慢、血压降低。常表现为血压不稳定，时高时低，还可出现疲倦、易激动、忧虑、失虑、失眠、思想不集中、紧张或情绪波动等。

植物神经功能失调而影响心血管系统的正常功能，这主要是由于卵巢功能衰退引起体内激素水平失去平衡而导致的。出现血压忽高忽低，或阵发性头痛及心律不齐。

最典型的症状是阵发性潮热，即突然感到身体发热，热的感觉像潮水一样涌向脖子和面部，故称“潮热”或“潮红”。开始时面部发红，继而全身出汗，每阵持续几秒钟，长的可持续几分钟。不同的人，发作次数、时间、程度不同。此症状是女性进入更年期特征性标记，约 70% ~ 80% 的妇女出现此种症状。

3. 大脑皮层功能紊乱

由于大脑皮质抑制能力减弱，兴奋过程不稳定，主要表现为疲倦、头晕、头痛、易激动、性情急躁，甚至哭笑无常以及忧虑、失眠、多梦、记忆力减退等症状。这些症状一般出现在晚期，多半在绝经以后，而这些症状的出现常与社会环境、家庭、经济等因素有关，常因工作不顺利、环境不称心、家庭不和睦等而加重。

4. 新陈代谢变化引起的一些症状

卵巢功能减退，雌激素分泌减少，导致脂肪代谢失常，形成肥胖及体重增加，尤其在腰腹部、臀部更为明显。血液中胆固醇增高，出现血管硬化，使心肌梗塞发生率增高。

另外，关节疼痛、肌肉疼痛、皮肤发痒、骨质疏松以及子宫脱垂、尿频等也常见于更年期。

以上所述的这些更年期症状，并不都集中表现在一个人身上，而且症状出现的早晚、程度的轻重、持续时间的长短都因人而异。一般来说，与每个人的健康状况、精神状态、

工作和生活习惯都有一定的关系。

因此，更年期妇女要特别注意身体健康状况，如果身体瘦弱，应该进行积极地调养，身体过胖的，要控制饭量，少吃含脂肪的食物。

此外，注意锻炼身体也是减轻更年期反应的好办法。因为适当的体育锻炼，通过人体肌肉的活动，可有助于改善神经系统、内分泌的协调和调节功能，使各器官系统功能得到增强，同时还能增加晚年生活的乐趣。

如果说一个身体健康、精神旺盛、工作顺利、生活有规律的更年期妇女，身体调节和代偿功能又好，症状就不明显或者较轻，不会影响工作和生活，也不需治疗。即便是少数症状较重的妇女，经过正确的治疗和积极锻炼身体，也会顺利渡过更年期。

四、更年期综合症的药物治疗

一般对于轻型的更年期综合症不需药物治疗，使她们了解更年期的保健知识，消除无谓的顾虑和恐惧，树立乐观主义精神，正确对待更年期的一些反应。同时，积极参加一些适当的体育锻炼，如跑步、散步、体操、气功、太极拳等。通过以上这些活动可使症状减轻或消除。

对于症状较重者，应根据不同的症状恰当采用一些药物治疗。若出现精神、神经方面的症状和头痛、头晕、忧虑、失眠等症状时，可服安定 2.5~5 毫克，每日 2~3 次，或眠尔通 100~400 毫克，每日 2~3 次。还可服用维生素 B₆、复合维生素 B、维生素 E 及维生素 A 等。上述这些药物须根据

病情需要掌握剂量，当症状减轻或消失后即停药。这些治疗方法及药物对更年期综合症均有较好的效果。

患更年期综合症的妇女可以使用激素治疗，但要掌握好适应症。美国在 60 年代时期，为了使绝经后妇女保持类似年轻人的机体状态，永葆青春，曾在美国采用雌激素替代治疗，但后来又产生了争论。我们认为，多数更年期妇女，特别是经过检查表明卵巢功能仍属正常者不必使用激素治疗。

对于以下几种情况需在医生指导下使用激素治疗：

人工绝经和早发更年期妇女有症状者；

与激素有直接关系的尿道炎或阴道炎经一般治疗收效不大者；

更年期症状严重或绝经后迅速衰老，有脂代谢障碍和骨质疏松者。

激素分雌激素和雄激素两类，使用的方法和剂量需遵医嘱。

五、如何处理更年年期月经紊乱

更年期第一个临床表现就是月经的改变，形成月经紊乱，绝经前期约 70% 的妇女出现月经紊乱，其表现有以下几种类型：

1. 月经周期不规则

这是最常见的形式。一种表现是周期提前，仅 20 天左右，月经持续时间短，经量逐渐减少，然后完全停止。另一种表现是周期间隔延长，可长达 2~3 个月来一次，或几个月不来；有的妇女停经几个月后又恢复每月一次，停经与规律的行经

交替出现，可持续 1~2 年。

2. 月经持续时间不准确

来月经的日期长短不一，有的妇女月经 1~2 天即净，但有的时多时少或淋漓不净，有的则持续 10 天以上才净，甚至这个月连至下个月。

3. 月经突然停止

这种类型相对较少，约占 15%。突然无月经至少持续半年至一年才能确定绝经。

4. 月经血量的改变

一般是经血量逐渐减少，血色较浅呈现粉红色，也有的妇女经量增多，伴有大血块，甚至出现崩漏、大量出血，严重者可引起贫血。

月经紊乱的主要原因是由于卵巢功能衰退，不能按月排卵，形成不规则的排卵周期而引起的月经变化。

总之，妇女绝经年龄与绝经方式很不相同。虽有少数妇女绝经方式为月经一直正常，而突然间绝经，但多数妇女绝经前期会出现月经紊乱。

应该引起注意的是下列一些常见的妇科病也可造成月经紊乱，应引起警惕。

妇女生殖道炎症，如宫颈息肉、子宫内膜炎等。

生殖道肿瘤、子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫体癌以及卵巢肿瘤等。

全身疾病，如血液病、高血压、甲状腺机能亢进或甲状腺机能低下等。

月经紊乱虽是更年期妇女的重要变化之一，但又是多种

疾病及某些全身疾病的症状之一。因此，更年期出现月经紊乱的妇女也应及早就医，并定期作妇科检查，排除其他疾病，及时诊断，早期治疗。切不可片面认为月经紊乱是更年期的唯一表现，而随便服药或等闲视之，以致贻误病情。

六、更年期血崩

所谓血崩是指功能性子宫出血而言，或称为功能失调性子宫出血，简称为更年期功血。

这种现象主要是由于雌激素分泌不正常，而导致不规律的阴道流血，常表现为流血过多、过频、过长或不规则，也有的开始出现数月到半年的闭经，然后再发生大量子宫出血。

往往在出血之前，有些妇女认为闭经数月即绝经开始，也有人认为闭经数月担心怀孕或病变。这些都将干扰妇女平静的生活，影响健康。因此，对更年期功血应进行正确的诊断和及时治疗。

关于更年期功血的机制目前尚未完全明了，一般而言，妇女更年期由于卵巢功能衰退，从有排卵过渡到无排卵，在这一过程中，由于血液内促卵泡刺激液分泌量的波动，卵泡仍能发育和分泌一定量雌激素。

子宫内膜受单一雌激素的影响，使之生长增厚。当雌激素水平下降时，子宫内膜失去支持，加上内膜血管发生痉挛、收缩，使内膜坏死脱落而出血。

由于长期月经不调，有时在出血前出现一段时间的闭经，闭经的时间愈长，内膜积累越厚，一旦出现出血，则可发生出血量较多的现象。同时还可伴有不同程度的贫血以及由贫

血引起的一系列症状，如头昏、乏力、浮肿、心悸、失眠等症状。

近年来，由于激素类药物的合成、制造及研究发展很快，对功血的治疗效果较为理想。雌激素及孕激素合并使用是最方便快速的子宫止血药，常用的是雌、孕激素合剂口服避孕药。开始每6小时1片，12~24小时后出血可以停止，然后服药间隔改为8小时1片，若无流血，则继续给予同样剂量5~6天。此外，还应适当补充维生素C，每日3次，每次1~3片。

七、更年期妇女如何退潮热

四五十岁的中年妇女在绝经期有潮热症状。

从医学角度来说，潮热的原因尚未探明，医生们至今还弄不清体温调节系统哪部分出了故障，以至一个妇女会突然间（在没有任何预兆的情况下）感到自己的皮肤像着了火一样地烫。这种感觉出现时，会感觉到自己的脸烧得通红而内心惶恐不安。其实，人们从外表上一般看不到一个有潮热感妇女的变化。

潮热症状在多数更年期妇女身上持续两年左右，对此采用补充雌激素的办法可以改善症状。也可以做一些自我保健。

1. 寻找诱因

潮热多是间歇发作，且有因人而异的诱因。更年期妇女日常应注意自己的一切活动、饮食、环境和情绪等方面变化，必要时也可记日记。有些妇女就在这个过程中发现了诱发潮热的行为模式。因此，也就找到对症克服潮热出现的方法。

2. 衣服调剂

在公众场合中，发生潮热的妇女往往感到难堪，这对潮热更如火上加油。因此，更年期妇女不妨穿一两件衣服，以便在潮热发作时随时增减。天然纤维织物，如棉、毛料等是比较适合的穿着物。

3. 避免烟酒

酒精和尼古丁的刺激，会造成血压和精神方面的异常变化，故更年期妇女不宜饮酒、吸烟，咖啡、茶等也应少饮。

4. 放松身心

当潮热出现时应注意稳定情绪，可采用放松和沉思方式，想象自己处于一凉快的地方；也可以喝一杯凉水等，对于缓解潮热亦有作用。

八、妇女更年期的性生活与避孕

1. 保持完美的性生活

一般说来，妇女绝经后，就没有生殖功能了，然而，却不同于连性功能也丧失了。从某种意义上说，由于减少了怀孕的思想负担，性生活应更协调。

多数妇女绝经后仍保持性的能力，需要正常的性生活来满足性欲要求。虽然卵巢的内分泌功能已衰退，但以前的性生活在大脑皮层留下了深刻的印象，所以有性的要求。

性交时感到不适叫性交不适，疼痛则称为性交疼痛。这可以发生在性交时或性交以后，也可持续到性交后几小时甚至几天。疼痛的部位多在外阴部，也有在阴道内、下腹部，还有人会感觉腰痛。

引起性交不适和性交疼痛的原因，分为器质性（即疾病所造成）和功能性二大类。我们在这里仅谈一下妇女更年期性交困难。

妇女在更年期以后，由于内分泌功能的衰退，性欲激起时间慢于年轻时，生殖器官亦逐渐萎缩，阴道分泌物减少，因此，性交便会感到不适和疼痛。

在这样情况下，性交前多做一些准备活动，如接吻、爱抚等，以激起女方性欲，使其快感集中在性器官，待阴道分泌物较充分时再性交。

在女性阴道分泌物少，阴道干涩时，不要勉强性交。此时性交除了会引起不适和疼痛外，还能擦破阴道粘膜，引起炎症。实践表明，适当使用润滑剂可解决这一问题。常用的有人体润滑剂、石蜡油、凡士林、避孕胶冻等。

正确采取上述措施后，仍感到性交困难或性交疼痛就应当去医院诊治了（可去专科门诊求治）。

一般认为，只要没有明显的医学障碍，性生活是可以令人满意地保持到高龄。

2. 更年期妇女仍需避孕

妇女更年期卵巢功能是逐渐衰退的，卵巢对促进性腺素已没有足够的应激能力来产生足量的雌激素和孕激素，使得月经周期紊乱，成为无卵性月经。

卵巢功能的衰退，是一个变化过程，约 50 岁时卵巢开始萎缩、退化，失去排卵能力，随着人们生活水平不断地提高，许多妇女的更年期也明显地向后推迟。

此时的特点是卵巢不能按期排卵，月经紊乱，生育力减

退，但又偶尔出现排卵，如果在此时同房，仍有怀孕的可能。

更年期开始的早或晚，持续的时间长或短，个体差异是很大的。不避孕的妇女中，到了 50 岁前后分娩的例子并不少见。由于卵子先天不足，很容易出现异位妊娠、胎儿畸形、葡萄胎等。因此，更年期还应当采取避孕措施。

其方法可采用避孕套，再涂以避孕药膏，增加润滑度。更年期阴道 PH 值减低，发生阴道炎的机会增多，所以性生活后应清洗会阴部，保持清洁。避孕应坚持到绝经，不要有侥幸心理。一般来说，妇女绝经以后二年，才可以停止避孕。

九、更年期饮食

人体需要的基本营养素种类很多，但最基本的有 6 种，即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。无论哪一种都是必不可少的。

1. 蛋白质

蛋白质在人体营养素中是至关重要的，占人体化学成分的 20%。在蛋白质的 20 多种氨基酸中，有 8 种是人体不能自己合成的，只能从食物中摄取。特别是乳品、蛋、瘦肉、鱼类和大豆中蛋白质数量和质量较高，如大豆蛋白（蛋白质含量 35% ~ 40%）麦谷蛋白、玉米的谷蛋白等都是很好的优质蛋白，能够代替动物性食品中的完全蛋白质。

目前，没有一种食品所含的蛋白质完全符合人体的全部需要，所以必须混合多种食用，使之起到互相补充的作用。

2. 糖类

糖类大量存在于米、面、豆类、水果、蔬菜和植物根茎

内。糖是为人体提供热量的主要来源，糖类过剩则转化为脂肪而储存起来。

3. 维生素

维生素在乳类、蛋、肉、豆类中很丰富，但更多的是存在于蔬菜、水果、粮食、鱼肉等食品内。人体虽然所需要的维生素量很少，却是人体化学合成物质所必须的酶的重要成分。

4. 钙类食物

由于更年期过后约 25% 的妇女患有骨质疏松，肌蛋白和骨钙缺失，补充钙类食品实属必要，乳类含钙量最丰富，又最易被吸收利用，养成每日饮用 1~2 杯牛奶的习惯，对防止更年期后的骨折很有益处。

5. 养成良好的饮食习惯

不要偏食，粗细搭配，以保证蛋白质、维生素和无机盐的摄入。人体内的无机盐有 50 多种，其中铁、钙、磷、铜的需要量最大，其余的只需微量，但也是维持酶和各种激素的活性必不可少的。

避免过饱，尤其糖类和动物脂肪多了会使身体过胖，加重心脏负担并发生动脉弱样硬化。

按时定量用餐，忌暴饮暴食，勿讲求精细，粗粮、蔬菜、水果亦有益于健康。蔬菜和粗粮中含有较多的纤维素和半纤维素，具有通便、预防痔疮及直肠癌的作用。

6. 少吃过咸的食物

盐主要含钠离子，钠离子在组织内过多会使水分潴留，发生浮肿，使绝前期易发生经前紧张症，引起更年期水肿、

血压增高。一般应注意保持食用盐的总量不超过6克为宜。

7. 不宜吸烟、饮酒

烟内含有尼古丁、烟焦油、一氧化碳和氢氰酸等多种有害物质，都可以损害肺组织，造成咽喉炎、气管炎和慢性中毒或致癌。吸烟对心血管系统亦有危害，能引起冠状动脉痉挛及冠心病。

酒对身体的影响主要是神经、循环、消化和呼吸系统，以致饮食量减少，营养失去平衡；血流加快，心慌头晕；记忆力、分辨力、注意力和自制力迟钝。

一般少量饮点啤酒或偶尔喝点低度酒并无多大影响，但是不要经常喝白酒或酗酒。

咖啡内含咖啡因，可使人过度兴奋、失眠，甚至肌肉紧张、心律不齐，还可影响铁、维生素B₁等营养成分的吸收，而且易致便秘，因此咖啡也不应常饮。

总之，饮食多样化，不偏食，粗细搭配，常吃蔬菜、水果等有益于健康。

十、食物治疗更年期失眠症

进入更年期的妇女，有的被更年期综合症所困扰，经常失眠健忘、烦躁不安。长期服用镇静安眠药又带来一些副作用，久而久之，产生了抗药性，镇静安眠的效果就不明显了。下面介绍一些健脑安神食物，对治疗失眠颇有益处，且无副作用，失眠患者不妨一试。

1. 牛奶

牛奶中含有人体产生疲倦的物质——色氨酸。研究证明，

大脑神经细胞中分泌物血清素，它可抑制大脑的思维活动，从而使大脑进入酣睡状态。人失眠的时候，就是由于脑细胞分泌血清素减少。而色氨酸却是人体制造血清素原料，故晚间食用牛奶，会产生催眠作用。

2. 面包与糖开水

进食面包与糖开水以后，体内分泌胰岛素，可产生色氨酸，有镇静催眠作用。

3. 小米

小米营养丰富，其色氨酸的含量在所有的谷物中首屈一指，小米又含有淀粉，进食后可促使胰岛素分泌，从而提高进入脑内色氨酸数量。

祖国传统医学认为，小米有健脾和胃、催眠作用。睡前吃适量的小米粥，可使人酣然入睡，但不要食用过多过饱。

4. 苹果

因疲劳过度引起的失眠，可吃些苹果、香蕉和梨，这一类水果属于碱性食物，能抗肌肉疲劳。水果中糖分在体内能转化为血清素，可使人入睡。

若将橘、橙一类水果切开，放在枕边闻其香味，有镇静作用，利于入睡。

5. 大枣

对于神经衰弱、心烦而不能入睡者，可用大枣 30~60 克，加白糖少许和适量水煎，每晚睡前服一次，催眠效果良好。

6. 莲子

具有帮助睡眠的作用，还有益心肾功能。心悸和睡眠不

实者，可用莲子 30 枚，加食盐少许水煎服，每晚睡前一剂。患有高血压症或心火旺盛引起的烦燥失眠效果尤佳。

7. 桂圆

桂圆又称龙眼，含有多种维生素和糖类营养素，不仅可以滋补健身，还有镇静、安眠健胃作用。用桂圆 10~15 枚，晚睡前煮熟服，其催眠效果良好。

8. 百合

具有清心、润肺、宁神之功效。用 25 克百合加水适量煎服，睡前一剂。适用于因呼吸道感染而引起的心悸、烦燥、失眠。

9. 桑椹

含有糖类和多种维生素及微量元素。可用于由心血管引起民的失眠，取桑椹 25~50 克，加入适量水煎，每晚服一次。

10. 醋

由于环境改变和疲劳难以入睡，将一汤匙醋放入一杯开水内，搅匀后于睡前服用，静心闭目，便可安然入睡。

十一、更年期和绝经期有何不同

有的人把更年期和绝经期，误认为是一回事，其实不然。虽然绝经是更年期的明确标志，但它只是更年期中的一个阶段，并不包括更年期的全部过程。因此，更年期和绝经期不能划等号。

根据世界卫生组织 1980 年的讨论，更年期可划分为：绝经前期、绝经期、绝经后期及全绝经期。

通常在绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段，在不同的

人时间长短不一样，大约 2~4 年，此期称为绝经前期。

绝经之后性腺功能进一步衰退，包括卵巢功能的衰退，但不一定立即消失，一般要经历 2~3 年，也有长达 6~8 年。

一般绝经后经过 10 年左右的时间，卵巢功能消失，即进入老年期。

所以更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和，时间短者 2~3 年，长者达 8~12 年。

在实际生活中，很多妇女对自己的更年期究竟从什么时候开始的，往往回答不出来。多数人只能说明何时绝经，而记不得何时开始感觉更年期症状的出现和症状的消失，然而未绝经并不等于未进入更年期。

实际上，妇女到了 40 岁时，虽然月经很正常，但是平均卵泡数已从 18 岁时的 155000 个减少到 8300 个。因此，有的专家提出，为了做好更年期妇女保健，有必要为 40 岁以上的妇女进行宣传教育和咨询，普及更年期的自我保健知识。

十二、妇女绝经期的内外因素

更年期一般开始于绝经前的 10 月前，卵巢功能衰退明显的临床指标是“绝经”。也就是说，妇女更年期的主要特征之一就是月经逐渐停止，即绝经。

那么多大年龄产生绝经才属正常范围呢？妇女自然绝经年龄为 49 岁，一般而言，绝经年龄通常在 45~55 岁之间。英国、美国妇女自然绝经年龄较我国妇女稍迟，平均为 51.2 岁。

妇女绝经的迟早个体差异很大，与很多因素有关，下述

因素是受影响最多的几个方面：

1. 初潮年龄。初潮年龄较早者，绝经较迟；初潮年龄较晚者，绝经较早。

2. 遗传及家族因素。母亲及姐妹绝经早者，则本人绝经也早；反之，则较晚。

3. 月经周期、经量。月经周期短、经期持续天数少、经量少，无痛经的妇女一般绝经较早；月经周期长、持续天数多、经量多、有痛经者一般绝经较晚。

4. 生活水平。生活水平高的妇女绝经晚，生活水平低的妇女则较早。

5. 婚姻状况和生育能力。已婚妇女绝经较未婚妇女迟；孕产次数多则绝经迟，孕产多于1次较未孕产者为迟。

6. 文化程度。初小文化程度及文盲较高、大学水平绝经为迟；家庭不和、孤独冷漠者绝经较早；离婚或丧偶者较有配偶者绝经为早。

7. 吸烟因素。吸烟可使绝经提前。这是由于烟的尼古丁影响卵巢血液供应，使卵巢功能早衰而造成的。

8. 某些妇科疾病。如子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫体瘤、乳腺癌等疾病可伴发绝经延迟。

目前，由于我国经济的发展和人民生活水平不断提高，人均寿命大大延长，妇女平均绝经年龄呈逐渐延迟趋势。绝经年龄因人而异，一般在45~55岁之间。有的妇女50岁尚未绝经，仍属正常范围。

进入更年期的妇女常常表现为月经不规则，有的数月不来月经，往往一些人认为是绝经了，故此，给自己定了绝经

的“诊断”。其实，根据停经几个月就诊断为绝经是不正确的，绝期需要回顾才能确定，无月经要持续一年以上方可确立诊断。

为什么平素月经较为准确，而到绝经期月经变化大了呢？这是由于人的卵巢分泌功能保持 30 年的旺盛期，这期间每月有 1 个卵细胞成熟达到排出，同时尚有大量的卵细胞夭折，余下参加竞争的卵细胞的数量愈来愈少。

随着年龄的增长，分泌的雌激素逐渐减少，以至少到不能对垂体起抑制作用，失去自动调节作用的结果就不发生排卵，或推迟发生。当不发生排卵时，就没有足够的雌激素刺激子宫内膜增生。

由于妇女这些生理变化，因而出现了月经方面的变化，多数妇女先是经历一段或长或短的月经紊乱时期，有的周期延长，经量减少，有的周期缩短，行经天数增加；也有的表现为月经突然停止，但相当少见，约占 15%。由于卵巢功能通常是慢慢衰退的，因而较多见的月经暂停 2~3 个月或半年，然后突然又来潮 1~2 次。

总而言之，更年期妇女在绝经前期月经的变化是多种多样的，但对每个人来说，哪种绝经类型的方式不尽相同，要确定绝经，须等到一年不见月经来潮，才能认为卵巢功能已衰退到无论多大的刺激也不能起明显反应，此时已进入绝经期了。

十三、中老年女性卫生保健

中老年妇女做好自身的卫生保健工作，对预防疾病，增

强体质，提高抵抗力，延长寿命起着决定性的作用。

中老年人的自身卫生保健工作，应建立一个有规律的生活制度，创造一个舒适、安静的生活环境，坚持适当的户外活动，注意和保持个人卫生，这些都是十分重要的。

1. 口腔卫生

口腔是消化道的门户，中老年人的消化功能已衰弱，牙齿易松动，龋齿会酸痛，比较容易患牙周炎。这些口腔疾病均能直接影响老年人的全身健康。所以中老年人应该坚持早、晚各刷牙一次，每餐之后要漱口，否则，会增加感染的机会。

2. 保持皮肤清洁、柔润

经常洗澡和换内衣。洗澡时不要用过多的肥皂，防止将保护表层皮肤的脂肪洗掉而导致皮肤干裂。如果皮肤干燥、瘙痒，可以洗澡后用甘油剂涂抹全身。

3. 注意保持外阴清洁

要经常洗涤外阴部，使之保持清洁。患外阴瘙痒者，可局部涂擦“肤轻松”。如大便干或习惯性便秘者，可在大便后温水坐浴；如有肛门裂者，可用1：5000高锰酸钾坐浴，每次约15分钟。

有尿失禁、子宫脱垂、阴道炎症白带多者，应每天换洗内裤，勤洗阴部。内裤需宽大，以防摩擦引起不适。

第二章 生活起居与养生保健

一、人的自然寿命应该是多少

老年人的保健问题在我国日益被人们重视，人民的健康水平不断提高，平均寿命不断延长，而妇女的寿命比男人寿命延长更为突出，很多人健康的活过百岁高龄。其实，人活百岁也是正常的，因为人的自然寿命应该是在 120 岁左右。

我们先以动物和人类作一个比较，从中不难发现自然寿命的规律。

根据学者们长期细致的观察，发现各种动物的生长期或成熟期的长短有一定关系。例如，在哺乳动物中，狗的生长期为 2 年，其寿命是 10~15 年；猫的生长期为 1.5 年，其寿命是 8~10 年；牛的生长期为 4 年，其寿命是 20~30 年；马的生长期为 5 年，其寿命是 30~40 年；骆驼的生长期为 8 年，其寿命是 40 年。

从这里可以得出一个规律，即动物的自然寿命是生长期的 5~7 倍，这样推算起来，人的生长期是 20~25 年，那么人的自然寿命应当是 100~175 岁。也有人以动物的性成熟期的 8~10 倍计算，人的性成熟期是 14~15 岁，则自然寿命应为 110~150 岁。

科学家们根据实验研究，发现各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的，分裂到了一定的次数就出现衰老和死亡。因此，细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命的年

数。这是测算自然寿命的另一种方法。

如小鼠细胞分裂是 12 次，分裂周期为 3 个月，其寿命为 3 年；鸡的细胞分裂次数是 25 次，平均每次分裂周期为 1.2 年，其寿命为 30 年，人类的细胞分裂次数是 50 次，平均每次分裂周期为 2.4 年，所以人类的自然寿命应该是 120 年左右。

实际上，现在很多国家都有一些生活得很健康的百岁以上的老年人，说明以上的几种推算方法是有一定道理的。百岁应该作为正常老年人应有的自然寿命。

二、祖国医学的养生防病之道

养生又称摄生，自古早有专论，并为人们所熟悉。祖国医学很重视预防疾病，保护健康，延年益寿的有效方法。

祖国医学的养生之道，概括言之，有以下方面：

1. 适应四时气候变化

人们根据春温、夏热、秋凉、冬寒的时序变化，总结出春生夏长，秋收冬藏的发展规律。《素问·四气调神大论》说“阴阳四时者，才物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

我国古代医学早已认识到人与自然界的关系是应该和谐相处的，提出了适应春夏秋冬四时气候变化的养生原则。要人们春天“早卧早起，广步于庭”；夏天“夜卧早起，无厌于日”；秋天“早卧早起，与鸡俱兴”；冬天“早卧晚起，必待日光”。

2. 修心养性，防止精神刺激

精神上受到过分的刺激，会对肌体正常活动产生不良影响，甚至引起疾病。《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气体消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”。

所有这些都说明了七情内伤，会引起机体紊乱甚至发生疾病。说明了过度的兴奋和抑制对健康有害。保持生理活动正常，心情舒畅，精神乐观，则有助于延年益寿。

3. 饮食有度

老年人要注重营养，但由于老年人肠胃功能减弱，切忌暴饮暴食，没有节制。《素问·痹论》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《千金翼方·养老食疗》说：“饮食当令节俭，若贪味伤多。老年人肠胃薄，多则不消。”饮食要定时定量，切勿过饥过饱。

另外，中医强调，饮食要合理调配，忌食肥甘，否则易致肥胖，壅湿生痰，并引起高血脂症、动脉硬化及糖尿病等。

元《李杲十书》说：“宜谷食多而肉食少，不宜食肉汁。”《千金方·养性论言》说：“不欲多啖生冷。”《千金方·道林养性第二》说：“莫强酒。”饮酒须少量，“勿令生醉”。《滇南本草》等记载：“辛热有大毒”，“卫生者宜远之”。

总之饮食要适量，要多样化，才能相互补充满足人体营养的需要。《素向·藏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。讲的就是这个道理。

4. 不要过度紧张劳累

适当的体力劳动，可以促进新陈代谢，增强身体健康。

《备急千金要方》说：“养性之道，常欲小劳，但非大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”

但过度的疲劳，又能耗气伤形。《素向·举痛论》说“劳则气耗。”《素向·宣明五气论》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”

这些都是说明老年人必须注意劳逸适度，按时休息，保证充分的睡眠时间。

5. 坚持体育锻炼

重视体育锻炼是养生防病的积极方法之一，汉代华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理和古代导引方法，创造了“五禽之戏”来锻炼身体，以促进体格的强壮，从而达到防病的目的。散步、跑步、太极拳、气功和保健按摩等均为有效的健身方法。

6. 节制性欲

适度的性生活，对健康有益。但过度放纵，则有害。因此，对于性生活要有正确的认识。老年人肾精本虚，要是不知节制房事，“以妄为常”，“以欲竭其精，以消散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”，则将导致肾虚，影响机体多方面的功能，使疾病丛生，加速衰老。

总之，祖国医学中养生防病的指导思想是建立在“扶正祛邪”和“不治已病治未病”的基础上的。实践证明，这对保健防病，抗老延年是有一定积极意义的。

三、中老年春季养生保健

春天气候逐渐转暖，万物复苏，生机勃勃，是一年中最美好的季节。然而，春天也是“百草发芽，百病发作”的季节，因此，应注意春季保健养生。

养生者早睡早起，培养春天的生气。“春夏养阳，秋冬养阴”，是我国古代医学家根据自然界四季变化对人体脏腑气血功能的影响而提出的养生原则。

1. 春日养阳重在养肝

五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，喜畅达疏泄而恶抑郁。所以，养肝原则中很重要的就是调理情绪状态。

现代医学研究表明，不良的情绪易导致肝气郁滞不畅，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。因此，春天应注意情志养生，保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。

2. 春日养阳宜甘减酸

《千金方》载，春季饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。中医认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。

春天是肝旺之时，多食酸性食物会使肝火偏亢，不宜食生冷粘杂之物，以免损伤脾胃。

这个时期的进补宜以温为主，应多吃一些性味甘平，且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、花生、豆制品、新鲜蔬菜、水果等，有利于发散邪气，扶助阳气。

3. 春日养阳顺应气候

春季乍暖还寒，气候多变，所以要顺应气候来保暖防寒，不使阳气受遏。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。因为春季气候变化无常，忽冷忽热，加上人们穿着冬衣捂了一冬，代谢功能较弱，不能迅速调节体温。如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人，更应注意防寒保暖，以预防中风、心肌梗塞等病的发生。

4. 春日养阳贵在锻炼

春天，万木吐翠，空气清新，正是采纳自然之气养阳的好时机，而“动”为养阳最重要一环。中老年锻炼者根据自身体质，可选择散步、慢跑、做操、气功、放风筝、打球等项目，或到近郊风景区去春游。这样不仅能畅达心胸、怡情养性，而且还能使气血通畅、郁滞疏散，提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病的发生。

四、中老年夏季养生保健

中老年人由于生理及病理的原因，对夏季炎热的天气适应能力较差，如忽视自我保健，可诱发多种疾病。那么，中老年人如何平安度过暑夏呢？

1. 减少体内散热

夏天气温高，湿度大，空气流动慢，老年人应减少活动，更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走。避免情绪激动，俗话说“心静自然凉”，觉得热时可借助自然风和地上洒水或电风扇、空调来降温。

如果出现全身乏力、恶心、口干、皮肤干热等先兆中暑症状，应立即采取物理降温措施，如用冷水擦浴、头部放湿冷毛巾等，还可服人丹、十滴水，如症状不缓解，并出现高热、抽搐，应立即送医院急救。

2. 适当补充水分

夏天气温高，出汗较多，需要及时补充水分，以调整体内水及电解质的平衡。而老年人大多对口渴不够敏感，以致喝水较少，很容易导致血液浓缩，血粘稠度增加。轻者影响血液循环，出现头昏、眼花、恶心、心慌等不适，重者可致血小板凝集，诱发脑血栓、心肌梗塞等严重疾病。

体内水分过少，还可出现便秘，导致痔疮、肛裂等的发生。因此，老年人在炎夏，要主动喝水，即使未出现口渴也应定时喝水。为避免增加心脏及肾脏的负担，每次喝水 200~300 毫升为宜，一天应饮水 2000 毫升。

3. 饮食宜清淡

老年人的代谢比一般水平低 10%~15%，加上炎热出汗又使胃肠消化液的生成和分泌减少，胃肠蠕动减慢。所以，中老年人夏季应以清淡质软、易于消化的饮食为主。

这个时期应进食益气生津、清暑解热之品。清淡的饮食能防暑敛汗补液，还能增进食欲。多吃新鲜水果蔬菜，既可满足所需要的营养，又可预防中暑。主食以稀饭为宜，如绿豆粥、莲子粥、薄荷粥等。饭菜品种要多样化，经常更换，防止单调。也可经常喝一些绿茶、菊花茶等，以消阳补阴。

4. 生活规律，起居有常

夏季应继续保持早睡早起。晨起后，适当参加一些力所

能及的体育活动，有利于提高体温调节功能，增加对热的耐受力。锻炼时以体肤出汗为宜。

夏季睡眠不足，应以午睡、小憩补之。午饭后应适当午睡，午睡时间不宜过长，一般以一个半小时左右为宜。晚上，不可贪凉而睡于露天、屋檐下、走廊及窗前等处，更不可迎风而卧或久吹电风扇，以避免外邪侵害人体，引起头痛、头晕、腹泻、关节酸痛和面神经麻痹等。

5. 保持皮肤清洁

老年人的皮肤组织细胞多有不同程度的老化，皮脂腺分泌减少，自然防病能力下降，容易患痱子、疥疮、脓疱疮等皮肤感染性疾病，有的还可引起全身性感染，如脓毒血症和败血症等。

保持皮肤的清洁卫生，做到勤洗澡、勤换衣。洗澡时不要用含碱过多的肥皂，不要过重地搓擦，以免擦破皮肤，增加感染机会。洗澡不宜过勤，以防过分消耗体力，洗澡过勤还会使皮肤更加干燥和发痒。

精神情绪上切戒急躁。神情愉快，意气舒畅，人体腠理才能畅通。

五、中老年秋季养生保健

人们常把果实累累的秋季，称为“金色的季节”，然而，对于中老年人来说，秋季却是一个“多事之秋”！这是因为，秋天的气候与许多疾病的暴发关系密切。

秋天，由于气流、气压、气温等气象要素的变化，人体遇寒冷常常使皮肤及皮下组织血管收缩、血压偏高，血管容

易脆裂，所以也是高血压病、冠心病、心肌梗塞、中风等疾病的高发季节。

另外，秋天温差大，中午热、早晚凉，老年人鼻粘膜的免疫球蛋白分泌减少，机体免疫功能下降，易患感冒，所以，外出时衣着不要太少，以免受凉。最好不要过多出入公共场所。

俗话说，“一场秋雨一场寒，三场秋雨要穿棉”。因此，老年人在秋天一定要经常收听收看天气预报，根据天气变化注意增减衣服。这对预防中老年人患呼吸道疾病有一定的作用。

秋季，由热转寒，处于“阳消阴长”的过渡阶段，人体的生理活动也随之相应改变。因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，就是说，养生者思想意识要清静、安宁，秋季养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

秋季，一定要多吃些能滋阴润燥的食物，以防止燥邪伤害人体的阴液。可供选择的食物主要有：银耳、甘蔗、梨、芝麻、糯米、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、乳制品、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜等，常食这些食物，秋燥就不易伤人。

此外，秋季饮食还要“少辛增酸”。少辛是指少吃辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭、薤、椒等；增酸是指适当多吃些酸味的水果，如苹果、石榴、葡萄、芒果、杨桃、柚子、柠檬、山楂等。

中医学认为，秋天人之肺脏与秋气相应，即肺气盛于秋，少吃辛味可防肺气太盛（辛味养肺）。肺气太盛可克肝木，即损害肝脏功能。中医所说的金（肺属金）克木（肝属木）即

为此理。

“秋冻”是一种积极有效的健身方法。所谓“秋冻”，就是“秋不忙添衣”，有意识地让机体“冻一冻”。这样可避免多穿衣身热出汗，阴津耗损，阳气外泄，以顺应秋天阴精内蓄，阳气内养的养生需要。

秋季，随着天气转冷，机体血液循环变慢，皮肤干燥，易出现细碎的皱纹，尤其是眼睛周围。因此，秋季更要注意皮肤的护理。外敷可涂杏仁美容膏，内服可用慈禧太后驻颜方：珍珠适量研磨成粉，每次一小茶匙，温茶送服，十日服一次，有清热养阴，令皮肤柔滑光润之效。

此外，历代养生家都强调“面宜多擦”，即按摩美容护肤很重要。

《黄帝内经》提出：“早卧早起，与鸡俱兴”。意思是秋天气候转凉，要早一点睡觉，以顺应阴精的收藏；还要早起，以顺应阳气的舒长。

金秋是运动锻炼的好时节。但因人体生理活动处于“收”的阶段，阴精阳气处在收敛内养状态，故运动养生也要顺应这一原则，即运动量不宜太大，以防出汗过多，阳气耗损。最好在天微明时起身活动健身，锻炼效果最佳。

中医学主张秋季多进行“静功”锻炼，当然也要进行动功锻炼，如练太极拳、五禽戏、八段锦、保健功等。

六、中老年冬季养生保健

从小雪至大寒，总计60天，气候变化以严寒为基本特点。冬季万物生机潜伏，此季节正是人体“养藏”最好时刻。俗话说

“冬季进补”也是这个道理。谷、羊、鳖、龟、藕、木耳等，皆为有益的滋补食品。

由于肾有藏精、纳气、主水液及主骨、生髓、通于脑、开窍于耳及二阴的功能，所以，冬季养生基本原则就是设法维护肾的这些自然的功能。

寒冷能引起中度的迷走神经兴奋，对患哮喘、过敏性疾病、冠心病、心肌梗塞、胆绞痛、有脑溢血倾向的病人有不利的影响。

调查显示，45岁以上死于呼吸系统疾病者，其死因与前一周的气温、湿度有关，降温时死亡增加，当气温降至0摄氏度以下并有大雪时，患气管炎死亡的人数增加三倍之多。

冬季养生内容很多，但基本原则仍然是《黄帝内经》中的格言：“春夏养阳，秋冬养阴”。冬天万物敛藏，中老年人养生就应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。

冬季活动锻炼，不宜起得太早，最好等待日出以后，应选择活动量较大的动作，体出微汗最宜，以达避寒取暖，精、气、神内收。

冬季用药主要是从强化肾功能着手，所以，一切有关补益、强化、养护肾脏的养生方法，也就是中老年人冬季养生的主要内容。

肾是人体生命之源。肾中的精（气）为机体生命活动之本。肾关系人的生长、发育与衰老，老年人往往都有肾虚征象，久病之人也常见肾虚，即所谓的“久病穷必及肾”。

肾虚时机体处于一种明显的功能低下状态，其表现为后

脑——垂体——肾上腺皮质功能低下，紊乱或处于腺皮质功能低下、紊乱或处于低水平的平衡状态，细胞免疫功能低下，红细胞糖酵解作用减弱，能量摄取减少等。

七、中年妇女应重视养生保健

中年属于老年前期，凡老年妇女容易发生的各种疾病，在中年妇女都可能出现，中年人患病的因素常和她们的生理因素相联系。

中年妇女在事业上正处于成熟和上升的阶段，但体质状态和生理功能方面也正在逐渐减退和下降。这一升一降的交叉矛盾，成为好发疾病的诱因，加上中年妇女的特点，疾病很容易“乘虚而入”。

1.“敌情”观念差

中年妇女都担负着工作和家庭两付担子，常以自己的精力充沛而自豪，有些轻微的病痛和不适，往往不加介意，总以为体力强，精力盛，可以顶得住。

其实，中年妇女生理功能已由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力和内分泌功能等正在下降，心、肺、脑、肾等功能也在悄悄地减退。

中年妇女一旦患病，症状常常容易被忽视，有时也因工作繁忙而被掩盖，使一些疾病在不知不觉地发展，直到症状比较明显或影响工作时才被发现，不能做到对疾病早期发现和防治。

2. 不重视劳逸结合

由于中年妇女所处的社会地位和家庭地位，除完成繁重

的本职工作外，还要照顾、关心老年人和孩子。繁忙、紧张、急燥、烦闷、焦虑等所积蓄起来的过度紧张和疲劳，常成为疾病的诱发因素。

中年人自以为精力和体力都好，“有持无恐”，但一味地逞强并不能制止疾病的发生的发展。

3. 防不及时，治不及时

由于中年人对疾病不够重视，往往对常见病不能及时发现和早期诊断。像患有慢性病的中年人，因防治不力，保养不当等原因，常使病情逐渐加重，如对高血压抱无所谓态度，不坚持治疗，到了后期侵犯心脏和脑，以致造成中风或心力衰竭的严重后果。

4. 中年须防病

由于中年人的体质和免疫功能都优于老年人，并不经常发病，但却是疾病处于潜伏或先期阶段，更具有威胁性。

许多慢性病的发病率在 40 岁以后开始升高，如高血压病在 40 岁以上的发病率比 40 岁以下高 3 倍以上。因中年人体力活动减少，饮食过盛，容易发胖，可能引起高血脂症、隐性糖尿病、心律失常、早搏或阵发性心房颤动等。突然出现的胸闷、胸痛，有可能是冠心病所致的心绞痛；突然发生眩晕，要警惕一过性脑缺血的发作。

另一类威胁中年人健康的疾患就是癌症，40~60 岁的女性要警惕乳腺癌。人到中年，常见的骨关节病、骨质疏松也开始显露出来，各种器官病变也容易发生。

“早衰症”在中年人中也并不少见。中年人还要防止某些突发的急性病，因此，定期进行身体检查是非常必要的。

八、养生保健六法

1. 中年时期四预防

人到中年，是“病机四伏”的时期，不少老年人的疾病与中年时埋下的隐患有关。因此中年人应该预防以下4点：

预防肥胖。人到中年容易发胖，肥胖易导致糖尿病、高血压、心脏病。因此，肥胖已经成为不能长寿的重要因素之一。防止发胖，主要是积极参加体育锻炼，适当地控制饮食。

预防血压升高。一旦发现高血压，应该坚持长期治疗，按时服药，维持血压正常，切不可因症状减轻而随意中止治疗，否则仍有发生脑溢血、心肌梗塞的危险。同时保持乐观情绪，夜间活动时间不能过长，影响睡眠，避免精神长期过于紧张状态。注意劳逸结合，饮食宜清淡。

预防疾病。中年人应重视定期做健康检查，建立健康档案。特别要注意平时无症状的隐性冠心病，以及其他一些隐性的慢性病，以便及早进行诊断治疗。

近年来癌症发病率在中年人中有所增长，因此必须从饮食、环境、起居等各方面采取预防措施。特别对癌前期病变要及早检查治疗，如慢性肝炎，肝硬化可引起肝癌，萎缩性胃炎可引起胃癌等等。

预防慢性病加剧。不少中年人身患慢性病，往往忙于工作而耽搁了及时治疗，不要吸烟喝酒，否则会导致内脏功能衰竭。必须加强体育锻炼，并及时治疗。

2. 健身十六宜

面宜多搓：两手搓面，可使面容红润有光泽。

发宜多梳：用十指梳头可以消除疲劳，清醒头脑。

目宜常运：闭目，以眼球左旋右转各9遍，闭目少顷，忽大睁开，清肝明目。

耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头5~7次，头脑清静，去除杂念，可除头旋之疾。

齿宜常叩：每天清晨睡醒之时，叩齿36遍，可使牙齿坚固。

口宜常闭：每日经常闭口调息。舌舔上腭，呼吸均匀和缓，可使人体气和通畅，津液自生。

津宜常饮：平时口中有津液，应随时咽下，可健脾胃，助消化。

气宜常提：随鼻中吸气，轻轻做提肛动作，稍停，即缓缓呼气。久做，可健身防病。

心宜长静：经常保持头脑清静，排除杂念，可调气养神。

神宜常存：经常保持神志安宁，情绪舒张，不过度思虑，无烦恼忧怨，保持乐观情绪，可以使身体健康。

背宜常暖：背部为肾脉之所居。人感受的风寒，多从背部起始，保持背部温暖，可以预防感冒，固肾强腰。

腹宜常摩：进食后用手摩腹，可助消化，治疗腹胀、便秘。

胸宜常护：经常用手按摩胸部，可宽胸理气，增强心肺功能。

囊宜常裹：以两手紧兜外肾，闭口调息，可养肾气，固肾强腰。

言语宜常缄默：多言则耗气，缄默则养气，故言不宜过

多。

皮肤宜常干沐：两手搓热，常搓擦周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血通畅，舒筋活血。

以上活动，简单易行，用力不大，很宜老年人健身。

3. 老年保健需得法

老年保健得法，可减少疾病，使生活愉快。需注意以下几点：

饮食。老年人因体力脑力用得较少，能量消耗较少，所以每日摄入的热量有 1500 千卡左右就够了。蔬菜、水果可供给身体碳水化合物、维生素和矿物质，并可防止便秘，可多吃一些。亦可吃少量肉类，饮料最好的是茶，少量咖啡或非烈性酒也不致妨碍健康。

休息。老年人退休后，衰老过程加速，因此精神要有所寄托，例如，养花，练字，作画，这样可使身心更为愉快。

老年人同婴儿差不多，一天需睡多次。每次时间不长，有时白天睡觉，夜间则不寝，因此不必用安眠药。

运动。老年人四肢要勤动，不然便加速肌肉萎缩，关节僵硬。爬山散步，打拳做操，可达到活动肌肉关节的目的。

娱乐。老年人的时间充足，可开展多种活动。含饴弄孙、诗画琴棋，最为上乘，其他如戏曲娱乐、亲友谈心，各人凭各自的兴趣。

4. 延缓衰老的三个办法

强调睡眠的姿势。睡卧时应尽量舒展四肢，取平静仰卧姿势。这种姿势应占整个睡眠时间的 90%，侧卧占 10%。这个比例是最理想的。

洗澡有益健康。洗澡擦皂液是一种活动肢体的最好体操。当你搓擦腰背时，臀部应顺势有节奏地向左右两边摆动。在用手擦脚时，下肢要尽量伸展。

呼吸的奥妙在于吐纳得法。要按照歌唱家运气的原理深沉纳气，即让空气由鼻腔缓缓吸入，然后急速地吐气，吐气时务必使两颊鼓胀，并以“噗……噗”之声吐尽废气。这样能加强胸腹、脸颊和肩背等部位的经络活动，也可以使肺活量加大。

5. 老年养生“四戒”

老年起居作息应遵循生活规律，不能随心所欲，要做到“四戒”：

一戒久视——“久视者伤血”。人到老年眼本已昏花，倘过于用目，则会伤血耗气，产生头晕目眩等症。故看报或电视以1至2小时为宜。

二戒久卧——“久卧者伤气”。历代医学家都很重视睡眠，认为，凡睡眠适可而止则神宁气足，多睡眠则身体软弱，老气昏坠。

三戒久坐——“久坐者伤肉”。坐是恢复疲劳的一种必要休息。但久坐不动，就会使肌肉衰退与萎缩。因此，老年人应多参加户外活动，加强肌肉锻炼。

四戒久立——“久立者伤骨”。人的一举一动都要消耗气血精神，同时也可调节气血。人到老年气血已减弱不足，全靠动、静结合调节平衡，维持和确保健康。所以坐与走，要轮流交替进行。

6. 老年人晨起五件事

伸展。睡醒后揉揉眼，摩摩胸，伸伸四肢，活动关节和腰部，再穿衣下床。患高血压、冠心病和椎间盘突出者更应如此。

饮水。起床后饮适量白开水，能降低血液浓度，使血管壁变宽，利于血液正常循环，有助于预防高血压，脑溢血、脑血栓的形成以及心绞痛和心肌梗塞的发生。

开窗。即使是冬天也要开一会儿窗户，放进新鲜空气，有助于防止呼吸道感染。

锻炼。根据自己身体情况进行活动，如散步、慢跑、打太极拳、练气功等，要量力而行。

洗脸。除长年用冷水洗脸的人外，一般用 10~15 度温水洗脸为宜。洗完脸后，用双手轻轻地干擦一会儿面部，可以预防感冒。

九、空气状况、温度对养生保健的影响

1. 我国城市大气污染的特点及防治

一般说，城市大气污染不外乎三个来源，即工业污染源、生活污染源和交通污染源。各地因工业发展水平和人民生活方式不同，三个污染对大气影响的比重有很大不同。

我国城市大气污染的主要来源是生产和生活用燃煤，包括火力发电厂、工业和采暖锅炉及千家万户的小煤炉；其次则是分散在各地的一些工业污染源，如钢铁厂、有色金属冶炼厂、水泥厂、化肥厂和石油化工厂等；在一些发达的大城市，汽车行驶数量常达上百万辆之多，因此交通污染已成为

严重的大气污染原因。

我国城市大气中来自燃煤的颗粒物和二氧化硫的浓度普遍较高，尤以北方城市冬季为甚。在不利的气象条件下，不时出现烟雾笼罩、阳光昏暗的情景。

目前全国约有 75% 的居民仍用小煤炉烧饭，因煤炭燃烧不完全，污染物排放量大，特别是每当早上和晚间家家做饭的时间，常出现两个高峰。这是我国大气污染现状的一大特点。

在某些城市，除燃煤污染外，还有与当地工业污染和气象地理条件密切关联的地方特点。

例如，在有大型冶炼厂的城市，大气中铅和二氧化硫的浓度显著高于一般城市；在某些小型磷肥厂所在的城镇，工厂附近几百米范围内，氟浓度超过国家标准数十倍；在某一山城，因燃煤排硫量大，气候潮湿，形成了特有的酸雨污染。

此外，近年来各地涌现出大量乡镇企业，它们经常排放一些特殊污染物，污染周围大气，这也是我国当前大气污染的一个特点。

为预防大气污染对健康的危害，除要加强对污染源的控制外，要特别注意自我防范。

首先，应从根本上逐步解决燃煤污染问题，包括逐步实现集中区域供暖，增加煤气和液化气供应，提高脱硫除尘技术等措施。伦敦烟雾事件之所以未再重演，其决定性因素就是彻底改变了城市的能源结构。

其次，应对工业污染加强严格管理。我国已颁布各种工业污染源的排放标准，对各种污染的排放量均作了限制性规

定，对保护环境，保护人体健康起到了一些作用。

为了减少污染源的不利影响，国家卫生标准还规定，在居住区内不得修建产生危害较大的有害物质的工业企业，要求它们建在居住区的下风侧，两者之间还要保持相当距离等。如这些要求都能得到严格执行，预防大气污染对健康的危害也就有了一定的保证。

再者，从个人来说，应注意自我防范。为此，必须对自己所在城市的大气污染特点有所了解，包括主要污染源的所在，当地气象条件特点，大气污染的一般情况等。

在此基础上，尽可能合理安排自己的日常生活。例如：不要在气候反常、污染明显严重的清晨外出作深呼吸锻炼身体；不要带孩子到车辆来往频繁的街道两旁去玩耍，以免受汽车废气污染影响；当大气中出现异常气味时，要提高警惕，以防不测；要设法加强居住区的绿化，以净化周围空气等。

2. 注意室内空气污染

虽然室内空气无不与室外大气相连，但其受污染程度与室外大气不尽相同，有时室内浓度低于室外，有时室内浓度高于室外。通常出现的情况不外乎以下三种情况：

室内不存在任何污染源。此时大气污染物在自然通风换气下，由室外进入室内后，因自身重力沉降，或因被门窗和墙壁表面材料（如石灰、墙纸等）吸附，其浓度很快衰减，有时二氧化硫浓度只剩下室外浓度的一半或更少。

室内存在与室外污染物相同的污染源。例如，室内燃煤或煤气做饭，此时，不仅从室外大气中流入二氧化硫、飘尘和一氧化碳，而且室内空气自身也不断产生这些污染物，

致使最终室内污染物浓度高于室外。

室内存在一些特有的污染源。例如，从石棉制品（保温隔层、天花板、地板等）中逸散出石棉尘；从尿醛胶合板家具中逸出甲乙醛等。虽然逸散量通常甚为微小，但在通风换气极差的情况下，时间久了，也会出现一些问题。

由此可见，室内空气污染虽与室外大气有一定关联，但还有其自身的特点。人一生中绝大部分时间是在室内度过的，因此，对室内空气污染问题应引起人们重视。

3. 怎样有效地控制厨房烟气污染

我国城市居民的厨房往往在门窗、墙壁上积聚着厚厚的油污和污垢，形成污染。这都是炊事燃烧产生的污染物及炒菜油烟中所含的污染物一氧化碳、氮氧化物、飘尘以及苯丙(a)芘（一种强致癌物）等。

这些污染物在厨房不通风或通风不良时会大部进入室内。特别是在冬季门窗紧闭，厨房里的污染更容易向室内扩散，有的家庭做饭、居住都在一间屋内，这种空气污染就更为严重。

厨房烟气，一部分来自燃料（煤块、煤制品、煤气、液化气、木柴）的燃烧，另一部分来自食物（特点是食用油）加热烹调过程。这两部分烟气都会对健康产生不利影响。

调查资料表明，平均每天在用小煤炉做饭的厨房里干活四小时的人，所接触到致癌物的量相当于一天吸20支香烟。

实际上，厨房烟气不仅污染厨房内部，并且还会污染相邻的其他用室。因此，如对厨房烟气不加控制，不仅会危害长期在厨房干活的人的健康，而且还会影家庭其他成员的

健康。

厨房污染的特点是：污染物成分比较单纯，污染空间有限，污染物浓度高。

对厨房烟气最有效的控制办法是，在炉灶上方直接安装伞形排烟罩，把烟气在未扩散开去以前立即排至室外，这些机械式厨房排烟器，一般可将厨房内污染物降低 80% 左右。

经验证明，不配置电动排风扇的简易烟罩，因抽力不够，不能起到应有排烟作用。因此，有条件的要安装有电动排烟罩或在外墙或外窗上安装电动排气扇，通过全面通风换气，把烟气逐渐排走。

在使用电动排气扇时，应注意以下几个问题。

第一，排气扇应尽量安装在离炉灶较近的外窗上，使烟气迅速排出，不在厨房内更多扩散。

第二，不要在排气扇近旁开启由外进风的窗户，以免同排气扇形成气流短路，推动排烟作用。

第三，应注意进风口位置，使之与排气扇形成由内到外的气流通路，避免产生气流死角，并保证烟气不向相邻居室扩散。如果注意了这些问题，就能充分发挥排气扇在控制厨房烟气污染中的作用。

改进灶具，提高热效率，同时把一些有害物在燃烧过程中尽量燃烧尽，是减少燃烧过程中污染物产生的有效措施。对燃烧进行前处理，可以减少燃烧过程中有害物的产生。

当然从建筑设计上认真考虑解决住宅厨房污染问题也是很必要的。

4. 室温对中老年人健康的影响

人的生理与心理状态与环境温度密切相关。适宜的温度使人感觉舒服，可减少疾病。室温与健康有重要联系。对中老年人而言，保持适宜的室温尤为重要。

室内温度过低不利于健康。世界卫生组织建议，冬季室温应该不低于 18 度。这是对一般人的要求，对老人则应再高出 2~3 度为好。因为室内温度低于 16 度，会使老人人气道内温度下降，抗感染的能力降低，易发生呼吸疾病，如气管炎等。如果室温低于 12 度，四肢发冷，内脏温度也会随室温略有下降，从而诱发短时间的高血压，而血压升高，血液粘稠度增加，是心肌梗塞和脑动脉栓塞的发病基础。但室温也不宜过高，以 18~24 度为宜。

在注意室温的同时，老人居室内也要注意保持相对湿度。干燥利于室内微生物生长，潮湿使霉菌易于生长而诱发过敏性疾病，如哮喘或过敏性鼻炎。使老人感到舒适的温度以室内温度为 18~24 度，相对湿度以 40 度~50 度为最佳。

十、高山气候宜于中老年人疗养

我国有许多著名的高山风景区，它们以其美丽壮观的千姿百态吸引着大批游客，而且它们那宜人的气候，和设备良好的疗养院，也吸引着许多需要疗养的中老年人。

那么高山气候对人的健康会有哪些影响？高山气候又适合哪些中老年病人疗养呢？

首先，到高山风景区疗养，眺望大自然的秀丽景色和云雾缭绕的山峰，可给中老年人带来美的欣赏和愉快的心情，

忘却烦恼和杂念。

中老年人离开闹市那紧张、嘈杂的环境，在山区疗养，可以充分享受静谧和谐和，这些都能够对神经系统，产生极好的镇静的调整作用。

在高山区风景区疗养，阳光充沛，日照较强，接受太阳光线中的紫外线，也远较城市为多。因为在城市的上空，漂浮有尘埃、烟雾等大量的污染物，使阳光的紫外线受到阻挡和吸收。

紫外线是一种波长在 296~310 毫微米的光线，它照射到皮肤上，可使皮内的脱氢胆固醇，转化为维生素 D，从而改善了体内钙磷代谢，可以预防老年性骨软化症。紫外线有较强的杀菌作用，对于常患皮肤化脓性感染，如疖病、脓疱病等，有很好的防治效果。明朗的阳光，对慢性风湿性关节炎、神经痛，也有减轻症状的功效。

高山气候的特点，一般是夏季较为凉爽，例如我国著名风景区黄山，在 6~9 月间，平均温度在 25.2 摄氏度左右，这种气温对于患有高血压病、心血管疾病或神经衰弱的中老年人，避暑疗养和身体康复，十分有益。

国外一些医生研究发现，在高山区居住，有助于控制高血压的发展，并可使血压逐渐下降。高山区生活对冠心有保护作用。

中老年人在高山风景区疗养，可以有组织的走访文物古迹，观赏瀑布名潭，愉快的体力活动有增强体力，改善体质的功效。

山区多林木，空气清新，负离子丰富，生活在这个环境

中，时时吸入大量负离子，可以调整神经系统的功能，使人精神焕发，舒心惬意。负离子还可以使红细胞增加，血糖下降，所以很适合患有贫血和轻型糖尿病的中老年人疗养。

高山风景区，空气清新、湿润，对于呼吸道粘膜有良好影响，适宜于患慢性支气管炎、轻度肺气肿、肺心病的中老年人治疗休养。

安静的环境，宜人的气候，规律的疗养生活，有助于调节疗养者大脑皮层的兴奋和抑制过程，导致镇静和良好的睡眠，这非常益于患慢性胃溃疡和慢性胃炎的中老年人疗养。

中老年人到山区疗养的时间，以夏季为宜。在山区疗养，由于山区气温多变，应注意增减衣服，夜间注意盖被，以防受凉或使病情变化。

十一、中老年人理想的床

人的一生，有三分之一的时间是在床上度过的，但多数人并没注意到，床铺对人体健康的重要，就像每天呼吸空气那样的习以为常。

有的人对床的要求，往往从奢侈、气派着眼，以为钢丝床、席梦思床，柔软有弹性，睡着舒服，实际上这类软床，并不适合人体睡眠姿势和脊柱生理弧度曲线，对于中老年人尤不适宜。

一般来说，人到中老年，脊柱旁肌肉会有不同程度的萎缩，腰柱可能有骨质疏松和柱间关节的退化性改变。如果床铺不当，不仅睡后腰酸腿痛，天长日久，还能促成体型畸变。

究竟采用什么样的床好呢？

1. 床的高度

床铺的高度以略高于就寝者的膝盖为宜，因为中老年人腿脚不利落，床铺太高，上下床不方便；床铺太低，床下通风不好，容易受潮。

床铺高低适当，也便于卧床时自取床下物件，如便壶、痰盂等。同时还可避免朦胧初醒，头晕眼花时下床摔伤的危险。

2. 床的软硬

是选择软床还是硬床，这和脊柱的生理曲线有关。脊柱俗称脊梁骨，是人体躯干的主干。从背面看，脊柱是直的；从侧面看，脊柱有4个弯曲，颈柱和腰柱向前凸，椎和骶椎向后凸。人的奔跑、跳跃、负重、弯曲等活动，都和脊柱的生理弧度有关。如果生理弧度改变，不仅体型变化，而且必然会引起腰腿疼痛性疾病。

在选用钢丝床、席梦思床时，仰卧睡眠时，由于上身约占全身重量的33%，下身占44%，以致臀部下沉，身体呈弧形，导致腹部受压，呼吸不畅，脊柱旁肌肉处于紧张状态，醒后常感到腰腿酸痛。

在侧卧时，脊柱弯向一侧，侧部肌肉得不到松弛和休息，由于睡卧时，不能保持脊柱的生理弧度，长此下去，脊柱位置失常，容易发生腰腿痛。

相反，如果睡的床面过硬，就会造成局部皮肤、肌肉、骨骼受到的压力过大，肌肉长时间受压紧张，松弛不足，也会休息不好，感到疲劳，浑身酸痛。

一张比较理想的床，应该是在硬床上铺以软硬适中的床

垫。据研究，软硬适中的床垫，应该分为三层结构，表面层与人体接触，要求采用柔软的材料。中间层用来保持人体睡卧时的正确姿势，应有一定硬度。底层起缓冲作用，要求有一定弹性。这样组合的床垫，适合于人体躯干的生理弧度，利于睡眠和休息。

在一般情况下，在硬床上铺以9厘米厚的棉褥，就可以保持脊柱基本上处于正常的生理状态。

3. 被褥

被最理想的被褥是棉布包裹棉絮，不宜用化纤绲纺作被套、被单，因为化纤容易刺激皮肤，引起瘙痒或过敏等。

有脚癣的人，最好穿上干净袜子睡觉，以免污染被褥，通过被褥传染胸颈等。

睡觉不宜蒙头，因为被窝里氧气因人呼吸而逐渐减少，会使脑细胞因缺氧而受到影响，容易产生头晕、眼花等症状。同时，由于放屁排出硫化氢有害气体，吸多了会使人体中毒。

人睡觉时，汗液蒸发出多种化学物质，吸附于被褥上，使被褥潮气凝聚，甚至病菌污染而危害人体健康。因此，起床后把门窗打开，使汗气和有害物质自然逸出窗外，叠被子最好把里面朝外。此外，被褥要常晒太阳、常拆洗。

4. 枕头

人每天都要睡觉，而睡觉都离不开枕头，每个人都有自己的习惯，换了枕头就睡不踏实。选择什么样的枕头，枕头的高度和软硬度，对睡眠的好坏关系很大，甚至对老年人的健康和长寿产生一定的影响。

枕头一般可以分为软枕和硬枕两大类。大多数人平时多

用软枕，软枕是由布制成，内装荞麦皮、谷糠子、稻壳、鸭绒、蒲绒、柳絮、通草，甚至临时打气的气枕（橡胶制品）。硬枕则有瓷枕、石枕、竹枕、木枕、藤枕（用藤条编制，表面涂漆，枕内填草亦有弹性）。

平时选用枕头，软硬要适中，如果枕头过硬，会感到硌脑袋，对头皮压力大，局部会压痛和压麻，不得不辗转翻身，改变头部位置，这样就会防碍睡眠。

相反，如果枕头太软，枕枕头时，脑袋陷入到枕头里；侧卧睡眠时，使呼吸换气感到不畅，也不利于睡眠。一般来说，软枕偏暖，硬枕偏凉。

北方除炎热的夏季外，一般不用硬枕；而南方由于湿热时间长，睡软枕会感到汗蒸枕热，头部不舒服。如枕硬枕睡眠，由于散热较好，使头部凉快，有益安眠。

据报道，国外很重视对枕头的研究，在日本，传统的麦壳和棉芯枕头逐渐退出市场，近年来正在制出各种适合睡眠的枕头。例如，使枕头内产生微弱电流，导入入睡的安眠枕；枕内放入香精，散发香味的香味枕；枕头表面体温低 6~9 摄氏度，使头脑得以冷静的低温枕；枕内装满具有弹性的小管，使枕头通风，枕着舒适的空气枕。可以看出，枕头的改革，会对人的休息和睡眠产生良好的影响。

枕头的高度很有考究，古人有“长寿三寸，无忧四寸”的说法。一般来说，枕头的高度，以不超过从肩膀到同侧颈部的距离为宜，大约在 12~15 厘米之间，所以枕头调试以应适合侧卧时，颈椎处于正中位置。

仰卧时，头略向前，保持颈椎弧度，颈部肌肉得到放松。

如果枕头过低，流入头部的血液偏多，血管充血，次日早晨起床后，可能头晕目眩，眼泡浮肿。

此外，仰卧时，头部过分后仰，颈前部肌肉和皮肤会压迫气管，影响呼吸，易作恶梦和打呼噜。

中老年人用枕头切忌过高，因为枕头过高，则颈部姿势不合适，一侧脖子肌肉牵拉过紧，容易引起落枕，引起颈部酸痛，不能转动。

中老年人长期使用过高的枕头，会影响颈椎的生理弯曲，例如仰卧时，颈部处于过度前屈位，会使颈椎变形，软组织退化，出现肩酸背痛，头痛头晕，手指麻木等颈椎病或脑供血不足的现象。

此外，颈部前屈位还会压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉受阻，大脑血液量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。

可见，枕头合适的硬度和高度，有利于中老年人的睡眠休息，反之，不仅影响睡眠，还可能诱发或加重颈肩痛，妨碍健康。

一般家庭的枕芯是谷壳、高粱壳或荞麦皮，也有根据病情选用中药枕芯者。现代市场流行的羽绒枕，影响枕头的高度，如果长期使用，也可引起高枕一样的副作用。

不论哪种枕芯，都可吸附人体汗气而发霉。因此，应经常翻晒枕芯，发现霉变，即行更换。否则，霉变枕芯病菌，会侵入人的眼耳口鼻和呼吸道，引起疾病。

十二、中老年人睡眠要宽衣

睡眠，是全身休息的最佳方式。充足、深沉、酣甜的睡眠，能够解除疲和改善脑力，醒来倍觉精神舒畅。

有些中老年人喜欢穿着衣服睡眠，尤其是在严冬季节，怕脱衣受寒而和衣而卧。这样不符合睡眠卫生，不仅不能解乏，而且有害健康。

我们知道，良好的睡眠习惯和节律有助于形成条件反射，建立牢固的睡眠“动力定型”。人在睡眠中，首先是嗅觉、听觉、视觉和触觉等感觉器官功能下降；肌肉的反射运动和紧张度减弱；体内新陈代谢功能减慢，全身各组织器官都处于休息、恢复的状态。

倘若和衣而眠，无疑会妨碍正常呼吸和皮肤汗液的蒸发，衣裤对肌肤的压迫和摩擦，还会防碍和影响血液循环，使体表热量减少。即使是天暖的后半夜，也会感到寒冷。有些人睡眠中发生感冒，其道理就在于此。

经常穿着衣服睡眠，熟睡中的排汗会沾染衣服，衣着上的污垢加上汗渍的浸湿，易诱发皮肤病，甚至引起斑疹伤寒等传染病。

为了您的身体健康和保持翌日的身心轻松，劝君睡眠要宽衣，更不应经常和衣而眠。

十三、怎样精选窗帘

窗帘是家庭装饰的重要组成部分。它不仅有通风、遮光和隔音等使用价值，还能美化环境，把房间点缀得幽雅洁净、美观和谐。

窗帘有轻薄、厚重两大类。轻薄的窗帘可用乔其纱、的确凉、白窗纱等质料，它稀薄挺括，透光性能好。夏天使用，透气凉爽。厚重的窗帘可用深色绒布、提花织物布，它遮光效果好，厚实牢固，适合冬季使用。

窗帘的色彩图案式样繁多，绚丽多彩。不同颜色、图案的窗帘会产生不同的效果。如优美的山水图案，使人感到身在诗情画意之中，印有异国风情图案的窗帘，显得浪漫潇洒，给人以美的享受。窗帘的颜色、花纹、图案的选择，注意要和家具、墙壁和色彩相配。

一般来说，奶蓝色的墙应配浅棕色、有花纹图案的窗帘；棕色的家具可配淡红色调的窗帘，住房宽敞、人又较少的家庭选用咖啡色大花型图案的窗帘，可减轻寂寞感；中老年人住室选用桔黄色的窗帘，能使人精神振奋，心情愉快；有高血压、心脏病的中老年人，选用浅蓝色的窗帘，有利于血压下降，脉搏稳定；情绪不稳、易于激动的人，宜选用嫩绿色的窗帘，可松弛情绪。

另外，卧室的窗帘色彩要淡而雅致，会客室的窗帘颜色则要深些，这样显得庄重。当然，人的审美观点不同，可以按照个人的喜爱选择色彩、图案、花纹。

十四、中老年人如何选服装

60岁以上的人，温度在26℃以上时，穿西装最好不要打领带，如必要时使用有弹性的领结为佳。尤其是患有高血压、心脏病、糖尿病者病特别注意。

服装要以舒适为主，内衣裤、袜子等，应每天换。

贴身衣裤袜等，应使用天然纤维，例如：纯天然棉、纯毛、纯蚕丝、天然麻等。

“包三冻九”，由热而冷加衣服，应慢慢地加。由冷而热减衣服逐次递减。最好办法，将穿哪些衣服适于多少温度，加以统计编排，而适当搭配。

历气候、节气而发病率高的一段时期，更应特别注意增减衣服。

十五、中老年正确使用家电

1. 警惕“电视病”

看电视是中老年人生活中很重要的一件事，坐在电视机前就可以了解天下大事，欣赏电影、戏剧等文艺节目，观赏各地名胜和风光，给悠闲的岁月，增添很多乐趣。

然而不加注意，看电视还会对身体健康产生一些不利影响，所以，经常看电视，要了解一些卫生防护知识。

在收看电视时，电视机的显像管能辐射出一定剂量的 X 射线，X 线对人体的器官、组织、细胞，有电离伤害作用。

据研究，距离电视机 1 米以内，X 线的辐射剂量要比两米远的剂量多 10 倍。因此，在看电视时，要坐在离荧光屏两米以外的地方，如果是较大屏幕的电视机，则要距离更远一些才好。

此外，由于显像管电子枪产生的电子注，对荧光屏的不断轰击作用，荧光屏表面会产生大量的静电荷，对空气中的灰尘具有吸附作用。

据检测，荧光屏周围的灰尘含多量的微生物和变态粒子，

如果这种灰尘经常沾染皮肤，容易引起皮肤病，脸上会出现斑疹。

所以，看电视不要离荧光屏太近，如果看电视的时间较长，看完后洗洗脸，将有益于皮肤健康。

看电视需要较暗的环境，主管眼睛暗视力的，是视网膜杆状细胞里的视紫红质。在昏暗的环境里看东西时间越长，视紫红质消耗的越多。经常长时间看电视，容易使老年人眼睛的暗适应能力变坏。

有人作过调查，在看两个多小时的电视以后，视力可能暂时减退 30%。所以，看电视时，最好用一低瓦数的小灯，既可减少对视紫红质的消耗，又可降低电视图像和黑暗环境反差过大，刺激眼睛引起视力疲劳。

经常吃些富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、动物肝脏、鸡蛋等，有助于增加视紫红质。

此外，中老年人的视力调节能力降低，对于光闪烁的耐力也减退，长时间看电视，会使眼睛疲劳损伤视力，最好看一会儿，休息一下眼睛，例如闭目养神或起来走动一下。

中老年人长时间坐在沙发里看电视，不活动，容易使下肢血液回流不畅，引起下肢酸胀、麻木、浮肿、抽筋，有人称这种现象为“电视腿病”。所以要注意定时起来活动一下腿脚，有助于改善下肢血液循环，消除神经受压。

电视机摆放的位置不宜过高，因为仰头看电视，可使颈部肌肉处于紧张状态，时间一长，容易引起颈项酸痛，甚至诱发颈椎病。荧光屏的合适高度，应与视线呈水平或低于视线水平。

老年人多患有老年慢性疾病，特别是心、脑血管疾病较多见，如果观看过于惊险的电视片或体育比赛，容易引起老年人过度兴奋激动，心跳加快，血压增高，有可能诱发心绞痛或脑血管意外，所以不看或少看惊险场面为宜。

2. 慎防“电热褥综合症”

随着我国物质生活的不断提高，许多家庭购买了电热褥，它给体虚畏寒的中老年人带来了温暖，而且对某些中老年性疾病，也有辅助治疗作用。

秋冬季节，中老年人的一些慢性疾病，如关节炎、风湿性疾病、慢性气管炎等，常因气温骤变而引起复发。如果在夜晚睡眠时，使用电热褥，不但可以御寒、去湿，而且还可以起到“烤电”的医疗效果。

对于中老年人腰肌劳损、筋骨扭伤，电热褥也可以起到热敷止痛的作用。从中医的观点看，中老年人患的虚寒性慢性病，使用电热褥都是比较合适的。

但是，在使用电热褥的过程中，也发现它对人体可以产生一些不利的影响。例如，在通宵使用电热褥以后，次日清晨口鼻干燥、疲乏头昏，个别人发生鼻子出血。这种由于使用电热褥而引起的不适症状，有人称之为“电热褥综合症”。

其发生原因，主要是由于身体长时间的处在较高的温度中所致。一般来说，电热褥在长时间通电的情况下，其表面温度可以稳定在摄氏40~60度。人体处在这种温度中，可发生辐射加热，使体温升高，代谢增强，皮肤血管扩张，汗液分泌增多，机体水分蒸发，就会引起上述症状出现。

另外，电热褥在通入电流以后，可以产生一定的电场，

若距头部较近，对脑部生物电活动有影响，在长时间作用下，可能引起头昏。

使用电热褥对一些阴虚火旺的中老年病人，非但无益，反而有害。例如，有的老年人患有肺结核或支气管扩张症。原来的病情已基本稳定，使用电热褥以后，可能会使病情加重，引起咯血或其他不利的结果，这也是值得注意的。

此外，中老年人使用电热褥不当，还能诱发急性呼吸道疾病。秋冬寒夜，室温一般较低，当室温低到8摄氏度左右时，使用电热褥的被窝同温度很高，身体发热，呼吸道粘膜的毛细血管处于扩张状态，这时就会不自主的使呼吸加深变快。可是这时的室温却较低，室内冷空气对气道粘膜产生刺激，进一步造成粘膜干燥、充血。同时由于身体燥热，容易使头部出汗，手脚放在被子外，易于引起上呼吸道感染。

中老年人怎样使用电热褥，才能益于身体，而不产生上述弊病，一般应注意以下几点：

电热褥不要直接贴身，当然也不可放在厚褥子下面，以防事故发生。

在睡前半小时或1小时，将电热褥开关打开，睡眠时被内不冷即可，避免通宵通电。

电热褥放置在枕头下20厘米处为宜。

3. 电风扇不宜久吹

随着生活水平的提高，许多家庭都配备了电风扇，用于防暑降温。但是，中老年人长时间地使用电风扇，或者使用不当，不仅达不到降温效果，而且会得“风扇病”，其症状是头昏、头疼、流鼻涕、流泪、打喷嚏、易疲倦，甚至恶心呕

吐。所以，中老年人用电风扇时要注意以下事项：

电风扇的风速和风向要适当，风速要用低档，风力不宜太大，不要让风扇直吹，电扇送风的方向以旁侧为好；

用电风扇吹风，时间不宜过长；

睡觉前要关闭电风扇，以免受凉；

身体虚弱者尽可能不用电风扇。

4. 家中请用净水器

饮水最常遇到的卫生问题是水受到细菌污染，喝了可能引起肠道传染病。饮水受生活污水或工业废弃物污染而带有颜色或气味，使人产生嫌恶感，这主要是有机物污染造成的。

如果将饮水经过简易处理，能去除色、臭等异味，同时进行消毒，将解决大多数饮水的水质问题。

一些市场上出售的家用净水器，就是根据此要求而设计制造的，绝大多数是采用活性炭作为处理剂。

活性炭是一种吸附性十分强的吸附剂，为适应吸附水中颜色、气味而制造的活性炭制剂，能够十分迅速有效地吸附产生颜色和臭味的有机物。经活性炭柱过滤之后，水中的颜色、臭味便可除去。

银离子是一种很有效的杀菌剂，近年来的产品是将银离子附合在活性炭粒上，这样，水通过活性柱之后不但可去除水中有机化合物所形成的色、臭，而且可以杀灭细菌，使水符合生活饮用水卫生标准的要求。

但是，任何吸附剂的吸附容量都是有限的。吸附饱和之后，就不再具有去除色、臭的能力，银离子也会逐渐流失。所以，使用家用净水器时，必须注意当吸附剂失效时应及时

更换，否则，有时因活性炭含有过多量的有机物，细菌反而会大量繁殖。

家用饮用净水器使用的活性炭是不能去除水中的金属离子和无机化合物的。此外，不符合要求的产品往往会在水中余留过多的银离子，从而超过卫生标准，这也是需要注意的。

十六、中老年人的洗漱

1. 冷水洗脸

要长年坚持每天用冷水洗脸，冬天也应坚持，因为用冷水洗脸可保护视力，头脑清醒，尤其是喝酒吸烟的人，用冷水洗脸可解除酒缠头和吸烟头晕，有益健康长寿。

2. 温水刷牙

要想保护牙齿，不掉牙、不患牙痛病，最好是常年坚持每天用温水刷牙，不论春夏秋冬或是一天刷几次牙，都要用温水，饭后漱口也要用温水。因为温水不刺激牙根，用过热的水或用凉水刷牙会刺激牙根，过热过凉都会引起轻微的牙根痛。

长年用温水刷牙还要注意一个问题，不要吃喝滚烫食物和过凉拔牙的冷食品，这样可保证一生都不牙痛，不掉牙，不患牙病。不妨在生活中试一试，会得到益处。

3. 睡前洗脚

晚上临睡前洗脚，可使下肢肌肉得到放松，同时对足部的神经反射区加以适当的刺激，可以减轻身体的疲劳程度，预防某些病症的发作。在床上休息足部垫高，可以更快恢复疲劳。洗脚时的用水以温水为宜。

4. 适当洗澡

洗澡不但可以清洁皮肤，促进血液循环，而且能使精神振奋、心情愉快。不过，如果处在疲劳状态的病人，洗澡反会使心情恶化，血管的收缩与扩张也更加旺盛，甚至造成不利结果。

十七、中老年人洗浴的注意事项

洗澡可以清洁皮肤，促进血液循环，调节身体机能，是一种有益于身心健康的生活习惯。但洗澡也有许多讲究，中老年朋友应当谨记。

1. 空腹不宜洗澡

人在空腹时，体内血糖浓度显著下降，常感觉四肢乏力，这时洗澡很不适宜，因为会发生澡堂昏厥。

2. 饭后不宜立即洗澡

饱餐后洗澡，使大量血液流向体表，胃肠的供血减少，消化液分泌不足，从而影响食物的消化吸收。在饭前或饭后一小时内洗澡是不适宜的。

3. 洗澡的次数有讲究

洗澡次数多少因人不同和季节不同也有所不同，一般讲皮脂腺分泌旺盛的人，洗澡次数可适当多些；相反，皮脂腺分泌少者，如老年人或瘦人可洗的次数少一些。从季节上讲，夏季可多一些，一般每日1次，春秋季每周1~2次，到冬季还可再减少些。

4. 洗浴时间不宜过长

洗澡每次不应超过30分钟，特别是年长的老年人不宜超

过 15 分钟。长时间用热水淋浴，对身体会有一定危害性。

淋浴时间越长，水温越高，浴室内空气中的有毒物质越多（自来水中有毒的三氯乙烯和三氯甲烷被加热后，会有 53%~80% 蒸发出来，散布在浴室内），被人吸入体内，吸入到一定程度，会使人昏厥或窒息。因此，洗热水淋浴时间不宜过长。

经科学家实验证明，用 40° 的热水洗澡有益于健康，可以改善血液循环，促进新陈代谢，还可使血压降低，有消除疲劳的效果。

5. 洗浴时不宜过分擦洗

洗澡时过分的洗擦对皮肤没有好处，反而会刺激或损伤皮肤。为了保护皮肤，要选择温和的肥皂或洗涤液，因为碱性大的肥皂，不仅会刺激皮肤，而且还会去掉皮肤表面的油脂，使皮肤变干燥。

6. 洗浴时可适当添加有益物质

洗澡时，有人喜欢在浴水中加些东西，以达到舒适和医疗效果。像在炎热的夏日，皮肤容易发生感染或过敏性疾病，若在浴水中放入一汤匙左右的食用醋，可起到止痒、抗过敏和预防阴道滴虫感染的效果。

前苏联细胞学专家勒伯辛斯卡娅，根据人的生命本质是新陈代谢的理论，发明了用小苏打水洗浴的科学方法，以达到延缓衰老的目的。具体方法是：将小苏打和水以 1 : 5000 配制，即 5000 千克温度为 40° 的水中，溶入 2 片小苏打。

苏打被溶解后便形成一个小小的温泉，这时便可以洗浴。由于小苏打溶入水中能释放出二氧化碳，二氧化碳小气泡能

浸透和穿过毛孔及皮肤的角质层，使毛细血管扩张，促进皮肤肌肉的血液循环，从而使细胞新陈代谢旺盛而不衰。

7. 妇女应洗淋浴

洗淋浴时，妇女身体不与浴盆或携带病菌的洗澡水直接接触，降低了通过这些渠道传染疾病的危险，有利于妇女生殖器官与泌尿系统的卫生保健。妇女洗澡不宜用盆浴，尤其是不要在公用浴盆内洗澡，为了防止阴道内感染，宜提倡洗淋浴为佳。

8. 浴室内谨防“高温综合症”

天气凉的时候，许多中老年人喜欢泡热水澡，但在浴室内有一些人会出现不同程度的眼花、头晕、心悸等症状，医学专家把这种由于在浴室洗澡而突发的疾病称为“高温浴综合症”。

中老年人为何易患“高温浴综合症”呢？

因为冬天气候寒冷，紧闭的浴室里水温较高，水汽压较大，雾气腾腾，是一个低氧环境，中老年人因身体各方面的因素对低氧环境比较敏感。

另外，中老年人因皮肤干燥，容易出现瘙痒，喜欢长时间浸泡在热水里。这样容易引起四肢及身体表面的血管扩张，使血液较多地流向四肢而造成脑部一时的过性缺血和低血压倾向，就会使人感到呼吸急促、心跳加快、胸闷难受、头晕乏力等症状。

而有些原来就患有各种慢性病的中老年人，如高血压、冠心病、动脉硬化等循环系统疾病的人，在入高温浴时，极易诱发严重的心脑血管并发症。有专家认为，一些体质较弱

的中老年人，也不宜在这种空气不流畅的高温热水中久泡，不然也很容易引起头晕乏力，甚至虚脱的症状。

预防“高温浴综合症”，平时要加强身体锻炼，增强体质，提高肌体对环境变化的适应能力。洗澡前，不宜过饱、过饿、过度疲劳，不能饮酒。

入水前最好活动一下身体，饮一些清茶或白开水。在对环境和室温渐渐适应后，再循序渐进地洗浴：从下肢入水开始擦洗身体，再用浴巾洗抹上身，最后身体渐渐泡入浴池。

浸泡的时间不宜过长，以 15~20 分钟为宜，洗澡时轻松自如，动作不必过急或过分用力。如一时感到身体不适，不要紧张，可步出浴池到椅子上去休息一会，喝些茶水，稳定情绪，一般症状即可消失。

据有关专家调查发现，急性心肌梗塞、心绞痛、脑梗塞、猝死等疾病的好发时间常在上午 6 点~12 点，在这一时段内最好不要洗高温浴。

而对于有些老弱病人洗澡最好有人陪伴，浴时出现的一切不适感觉都要引为警惕，及早发现，及早到医院治疗。

为了预防高温浴综合症的发生，浴池的水温不宜过高，一般控制在 38~40 为宜。室内既要保温，但也需适时通风换气，以改善浴池内部的气候小环境。

根据条件，浴室内可备茶水、水果和糕点，也可备些硝酸甘油片这类急救药品。

十八、按摩养生保健

1. 按摩头部防中风

头部左右前后转动：初做者要循序渐进，由少到多，以防止不适应，在做头部转动时，左右手指互相按摩内关、神门、虎口、劳宫穴位，保护心脏，防感冒。

把脖颈周围分成五块：用两手按住脑后颈部两块，双手一齐推拉各 80 下；

用两手中指夹住耳朵，上下一齐推拉 50 下；

对嘴巴下边两腮腺，左手按住右边腮腺推拉 80 下，然后用右手按住左边腮腺再推拉 80 下。

对头顶部用双手作弯曲状梳头 80 下，促进血液循环。

对耳部：用双手对耳朵上下推拉形式搓揉 100 下；

鸣天鼓 100 下，即一面用手掌捂住双耳孔一面用手指拍打脑后枕骨；

用双手提耳 30 下；

用劲捂耳 8 下，目的是把耳鼓起来防耳聋，主要解决耳聋、耳鸣、头晕、头痛。

对面部：用手掌揉眼 50 下，增强视力；

对鼻两侧，用大拇指背上下摩搓 100 下，防治鼻炎，防感冒；

用双手拍打面部 100 下，活血美容；

扣齿摩龈防掉牙，即扣齿 500 下，摩龈 100 下，方法是一手捂住嘴，一手捂住额头，一齐推拉。

按摩头部 7 个穴位，即攒竹、神庭、百会、脑户、凤池、翳风、太阳穴，经常按摩这些穴位，可防止脑溢血。

2. 按摩胸部防冠心病

把胸部分成三排九掌，另加两个腋窝，采取两手平衡一齐推拉形式进行按摩，连腋窝每掌各按摩 200 下（因为推拉有惯力，每分钟可按摩 150 下）。

3. 按摩腹部和肾区防肾衰

每天坚持早晚两次按摩腹部和肾区。方法是：

按摩腹部 200 下（因为腹部与肾区有密切关系），一手按肚脐、一手按小腹，两手一齐按摩，为达到补泄兼顾，采取顺时针逆时针各 100 下。

按摩肾区：两手握拳，对着两个肾捣揉 100 下（两个肾从图上看像两个鸡蛋，在腰部后两边，左右各一个）；

按会阴穴 100 下，方法是两腿支起，用双手食指、中指、无名指互相靠拢，一起一落为一下。

提肛 300 下。

4. 按摩背部体两侧与四肢强健身体

撞墙法。用背部对着墙，每天坚持撞 500~600 下。这一方法随时随地可以进行，穿单衣效果更佳。

用背部机械擦摩法。躺在床上，双腿弯曲，把两手放在臀下，两手用力拉臀部，带动身子动，用身子的机械压力磨擦背部 200 下，每天早晚两次。

对身体两侧按摩。即用两手一齐推拉按摩，左边 40 下，右边 40 下。

按摩四肢。对腋臂，左手摩擦右边，右手摩擦左边，各 40 下。对腿部，用两手抱着腿上下按摩，对大腿、小腿分别按摩各 40 下，每天两次。对双脚保健，一是每晚上用 43

热水烫脚发汗为准；二是每天早晚两次把双脚踏在鹅卵石上一小时刺激穴位，这两项措施，能提高睡眠质量，并能有效预防感冒。

十九、按摩脚心有益健康

按摩脚心是一种很好的健康方法，尤其适合中老年人及体质较弱的人。

国内外医学家研究证明，脚是身体的“第二心脏”。脚的健康，不仅关系到身体健康，而且关系到人的寿命。俗话说：“人老先从腿上老”。腿是身体的支柱，脚是腿的根基，脚不衰老，腿也不会衰老，身体也不会衰老，人的寿命就会延长。所以，如何通过脚的健康达到身体的健康，是长寿的重要措施之一。

脚心的皮肤较薄，毛细血管较多，按摩脚心能使这里的毛细血管扩张变粗，血液循环加快，供应腿脚更多的养料和氧气，使其新陈代谢旺盛，力量增强，行动矫健有力。

按摩脚心对大脑皮质是一种良好的刺激，通过神经反射，脑部血液下流，解除了脑部的充血状态，使头脑感到轻松愉快。中老年人的心肺功能较低，两脚的血液循环不好，容易出现腿脚麻木、脚趾冰冷等现象。经常按摩脚心，能减轻这种不舒服的感觉，使脚部感到温暖。

另外，脚心的前下方有一个涌泉穴，它是足少阴肾经的起点，具有益精补肾、滋阴壮阳的作用。按摩脚心能活跃肾经内气，从而达到强壮身体的目的。

按摩脚心的方法简便易行，最好在每晚洗脚后按摩，按

摩时坐在床边或凳子上，将一条腿抬起来，放在另一条腿上，按摩左脚心用右手，按摩右脚心用左手，直按摩到局部发红为止，长期坚持下去，定会收到明显的效果。

二十、预防中老年人猝死

所谓猝死，就是在事先没有什么预兆的情况下，出乎意料之外的突然死亡，医学上称为猝死。

根据临床观察，多发生在下列一些情况中：

1. 剧烈运动

运动本是对中老年人健康有益的，但运动过度，也会发生不良后果。因剧烈运动可使呼吸、心跳加速，增加心肌耗氧量，加重心肌缺血程度，易发生室性心律失常或冠状动脉痉挛，导致急性心肌梗塞或心衰而死。

2. 头痛晕厥

中老年人因体位突然变化，如身体由卧位变成立位，会使心脏和脑部血液减少，发生缺血晕倒，而促成猝死。

3. 暴怒生气

有的老年人由于受到强烈刺激，交感神经高度兴奋，肾上腺分泌增多，心跳急剧加快，血管发生痉挛和压力变化，使原有血管瘤和高血压病的血管破裂所致。

4. 疲劳过度

一些老年人原患有冠心病或有心肌梗塞的病史，在连续紧张活动、得不到休息的状况下，会使心肌缺血更加严重，促成猝死。

5. 饱后沐浴

由于饭后体内血液向胃部流动，以满足胃、肠消化吸收食物之用，加之入浴后，全身小血管扩张，加重心脏和脑部组织的缺血和缺氧而造成猝死。

6. 便秘用力

排便用力过猛，使胸、腹腔压力突然升高，血液循环受到障碍，冠状动脉发生痉挛和心肌严重缺血，造成猝死。

此外，患有气管炎、肺炎的年老病人，呼吸道痰液较多，肺功能减弱，无力咳出，使痰液堵塞气道发生窒息；也有因急性胰腺病或食管静脉曲张破裂大出血发生猝死。

为防止或减少猝死的发生，注意采取下列措施：

由于猝死多数是在固疾的基础上发生的，故应积极防治慢性疾病，如高血压、冠心病等。据有关资料表明，因冠心病导致猝死的约占 50%。

避免精神紧张、情绪波动等诱发猝死的因素。

失眠时，服用镇静安眠药物，切勿过量。

参加各项活动，应量力而行，不要勉强。出现胸痛、心慌、头晕、异常呼吸困难时，宜立即停止活动。

发现身体不适时，应及时诊治。

老年人应注意防止跌倒或滑倒。

二十一、老花眼的用眼卫生

社会上对中老年人的用眼卫生很少重视，这是缺乏一般用眼常识所致。人过了 40 岁，即开始出现老视，俗称老花眼。出现老花眼后，如不及时配戴眼镜，会使眼睛的调节肌肉疲

劳，产生头痛、眼胀、精神不振等。戴上老花镜，就可清除这些不适。

一般情况而言，老花眼的形成与年龄成正比例。40岁左右，老花眼约50度；50岁约200度；55岁约300度；60岁以上约为350~400度。原有远视、近视及散光的，配镜时要适当加减。

中老年配戴眼镜后，为了减轻眼的负担，要注意用眼卫生；

用眼工作一次不宜过久，一般为2小时左右。一天中近视力工作不宜超过6小时。

忌读字体过小、潦草或模糊不清的读物。

照明强度要适宜，光线过强或过弱，都有害眼的视觉，以晴天的自然光和柔和的灯光为宜。

饭后或劳累时不要读书看报。

及时更换度数不合适的眼镜。

经常做眼部保健操，消除眼部疲劳。

二十二、警惕中老年肥胖

中老年肥胖常易导致多种疾病，因此，对于中老年肥胖应认真对待，应该有选择地进行身体检查。

中老年肥胖应作有关肥胖的常规检查，如体重、皮下脂肪厚度测定、肥胖指数测定。

患糖尿病时，应作有关糖尿病的常规检查，如血糖、糖耐量实验、胰岛素测定等。

患高血压时，应作血脂、心电图、X线胸透、超声心

动检查以及其他心肾功能检查。

患胆囊炎、胆结石时，应作肝脏和胆囊B超检查和血脂检查，必要时还要作胆囊造影检查。

根据中老年人的特点，选择具有减肥意义的指标，作为减肥效果的观察指标。

中老年肥胖既有一般肥胖的特性，又有年龄上的特殊性。因此，中老年减肥的基本原则是采用综合治疗方法。

一般轻度肥胖，只要适当减少食量，增加体育锻炼，逐渐养成良好的生活习惯，体重就会逐渐下降至中度肥胖。以中药治疗为主，辅以针灸、按摩，尽量不用西药；重度肥胖，中西医两种方法共同使用。

二十三、怎样搞好家庭护理

中老年妇女患病，除了积极治疗以外，还应认真搞好家庭护理。

接尿。卧床女病人坐盆排尿时易尿湿被褥，在会阴部盖一块纸或布再尿，就不会弄湿被褥了。

背部按摩。按摩背部不要只用一只手来回抚摸，应该用双手掌面从病人的尾骶部沿脊柱用力向上推至颈部，再分向两旁，揉捏肩胛，再沿背两侧向下回至尾骶部，按摩尾骶骨突处，再重复上述动作三四次。

按摩前先用热水擦背，手心擦50%酒精，结束后，在病人的背部略施爽身粉。

拍背排痰。连续咳嗽吐不出痰时，可拍背帮助痰液上升。不要用掌心实拍，这样既痛又无效。可把手指屈曲成空

拳状拍击，引起震动，痰就容易从气管壁松脱而被咳出。

吃粉剂药物。有些药如活性炭要碾成粉状服用，直接将粉倒入口中，口腔粘膜被粉末糊住，要喝许多水才能冲下来。可先含一口水，将粉末倒在水上，立即咽下，再喝一口水即可。

皮肤上药。皮肤上药前，要把干结的分泌物和剩余的药物除去，否则药物不接触创面，不能发挥疗效。可用脱脂棉蘸熬熟后晾凉的食油在痂上闷片刻，再将创面擦净上药。

湿润的创面涂不上药，可将油膏涂在纱布上，覆盖在创面上，再用纱布卷或胶布固定，使药物紧贴创面。

揭胶布条。揭胶布时不要一揭到底，这样会使刚长好的伤口裂开。应先揭一边，揭至中间即停止，再从另一边揭至中间取下。

如皮肤上有毛发，揭时会把毛发拔下，引起疼痛。可先用汽油棉球在胶布上擦拭，揭时就不会带起毛发了。

安眠。要迅速入睡，除环境应安静幽暗外，睡前应安静片刻，不要看电视、看小说或谈令人兴奋的事。临睡前吃一点易消化的温热食物，如热汤面、牛奶、麦乳精等，食后漱口；再用热水泡脚。这样很容易入眠。

固定“寒痛乐”。膝关节炎患者常用“寒痛乐”热敷，但敷后不便行动，把它捆在膝部也易滑下。可以做一比“寒痛乐”稍长的布袋，把“寒痛乐”装在袋内，用安全别针把布袋的两端别在棉毛裤或衬裤的膝部，这样就可行动自如了。

自制艾卷。艾卷有时脱销，需要时可买艾绒自制。用 10×15 厘米的毛边纸或手纸平铺桌上，顺长轴边缘放艾绒，

压紧卷实，做成长的卷烟状，用浆糊把边粘牢。用手指从两端把艾绒塞紧，空出的地方填艾绒塞实。如太松，点燃时艾绒易脱落而烫伤患者。

临时靠背架。心脏病、哮喘病患者需取半坐卧式时，家中如无靠背架，可用直背椅子代替。椅子的四条腿向床头，椅前在上，放在床屉上，上面是褥子，即可代替靠背架使用。患者取半坐卧位时，膝下应放枕头，以免滑下。

二十四、中老年夫妇的房事养生

1. 中年夫妇的房事养生

中医认为，人的性功能是由肾和肾精决定的。人到中年以后，肾气开始衰退。《内经》中说：“丈夫……五八，肾气衰，发堕齿枯”，“女子……五七，阳明脉衰，面始焦”。

由于男子40岁以后，女子35岁以后肾气开始衰退，这时对性生活就要加以节制，每月合房2次左右，基本符合摄生延寿的要求。如不加以控制，仍像年轻时一样，甚至纵欲，则“衰而即至；众病峰起，久而不治，遂至不救”。

现代医学也认为，人到中年，身体的一切机能都要由高峰逐渐转向低落，性机能也不例外。一般讲，男子从50岁，女子从40岁起性欲开始减退。所以，根据个人具体情况，减少行房次数，以养精延寿是完全必要的。

但也有的中年夫妇，由于工作紧张，家庭负担过重，或传统文化观念的影响，很少合房，甚至分居，这也是不正常的。《素女经》中说“今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时，今欲不

交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补！”人的正常生理应是“阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳；根须而行。”这样才有助于增进双方的身心健康。

总之，中年夫妇的性生活，既要防止过频也要防止不及。太过、不及均有损于身心健康。

还有的中年夫妇感到自己的性功能过早衰退，出现这种情况，要及时去医院检查，看是否身体患有疾病。此外，也要分析一下，是否行房时过于直接、单调，缺乏性知识，互相不配合，以致夫妻间失去性的诱惑力。

实际生活中，由于各种内外因素（如男女体质上的差异，心理环境，生理功能等的影响），会出现性生活不协调，这时要查明原因，正确对待。

如丈夫一时性功能低下或发生障碍，妻子应主动合作，以其固有的温存、体贴、泰然处之。这样常能消除丈夫的焦虑和不安，使其心境宽舒，性功能很快恢复；反之，就会给男方带来精神压力和思想负担，逐渐形成条件反射，出现恶性循环，促使性功能更加低下。

如女方由于工作、学习、培养子女、操劳家务而出现性淡漠时，丈夫也要予以更多的体贴和爱抚，增进了解，交流感情，还要用足够的业余时间去伴随妻子。

中年夫妇保持房事和谐，是增进身心健康，家庭幸福美满的重要因素，切不可等闲视之。

2. 老年夫妇的房事养生

人进入老年阶段，脏腑功能明显衰退，肾气衰微。女子49岁以后，任脉空虚，太冲脉衰微，先天元阴之气枯

竭，月经断绝，形体衰老，就不能再生育。男子到了56岁以后，肝气衰退，筋骨活动不便，先天元阴之气和肾气俱衰，身体状态明显衰弱；到了64岁时，五脏之气俱衰，先天元阴之气已枯竭，筋骨松懈无力，也不能再生育了。

由于老年人肾精已衰，一般地说，要“远房帏，绝嗜欲”，这样才能“神气坚强，老而益壮”。但也不能绝对化，入房情况可视其体力强弱而定，体质尚壮者，不必强行遏制。

唐代孙思邈说：“六十者闭精勿泄。若体力犹壮者，一月一泄，凡人气有强过者，亦不可抑忍，久而不泄，致一痈疽”。可见老年人放纵房事，有损天年，但是适度的，有规律的房事，又是有助于健康和必不可少的。

从现代医学看，性能力也有一个正常的衰退过程，妇女50多岁时，就会自然出现生育和雌激素相对或绝对缺乏的生理改变，阴道粘膜萎缩，伴以阴道润滑作用减弱，这些变化可造成性交困难（性交疼痛）。

但是，可局部使用雌激素膏糊剂或采用系统的雌激素替补治疗。如果妇女健康状况良好，那么老年并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮能力的丧失，她们仍具有良好的性功能。

老年妇女性兴奋时出现的乳房增大不如年轻妇女的明显，受到性刺激后，阴道后三分之一扩张较差，性高潮时常伴有子宫收缩痛感。

总之，中老年女性的房事，第一，要多加节制，其行房次数应视体质强弱加以调节；第二，有性要求，不必

因有顾虑而抑制，要量力而行；第三，体质虚弱者及以及患糖尿病、肝炎等严重者则要避忌房事。

至于老年人性交姿势的选择应以体力消耗小、体位舒适为原则，以适应其兴奋性慢，体力不充分的特点。

第三章 运动休闲与养生保健

一、中老年人运动时的注意事项

中老年人在做体育活动时要轻、要慢、要稳，并应循序渐进。从最简单，最轻微的活动开始，一点一点地增加运动量。每次运动量的增加，间隔时间都应长一点。

所以应这样做，是受中老年人身体因素所制约的。因为中老年人的骨骼中有机成分逐渐减少，无机盐相对增加，因此，中老年人大多骨骼坚硬，弹性下降，骨质疏松，软骨发生脂肪化、石灰化和骨质化，常引起关节粗糙变形，骨质增生及骨质破坏等等。

中老年人的四肢肌肉弹性减低，惯技灵活性差，反应迟缓，身体维持平衡较差，会出现跌撞、骨折等险情。所以，中老年人在行动时，要慢、要稳，尤其是在天寒地冻的冬季，更应特别注意。

中老年人在选择运动项目时，应选择自己喜爱的，做起来轻松自然，有利于坚持锻炼的项目。

适合中老年人运动的项目很多，如慢跑、医疗保健操、太极拳、老年迪斯科等等，都是很好的运动，应从简单到复杂，从单项到多项。

锻炼前要做准备运动。中老年人的肌肉、韧带的应急性差，突然运动往往不能适应，所以，运动前先做摆头、转头、扩胸、转腰、踢腿等准备动作。

中老年人抵抗力较差，血液循环不好，故冬天应该做热身运动，并注意裸露部位的保暖，夏天注意防暑。运动时及时减衣，运动后及时加衣，预防感冒。

锻炼身体应经常进行，贵在坚持。中老年人要注意自身的特点，不可操之过急，运动量过重、过急或一次运动时间太长都会影响身体健康。如果觉得疲乏、食欲和睡眠不佳，可能是活动过量，要及时调整或暂时停止运动，身体疲劳缓解后，再开始正常的锻炼运动。

二、走路跑步健身

1. 中老年皆宜的散步活动

散步，是一种中老年皆宜的户外活动，它具有增强腿力、消除疲劳、安养精神，提高智力，有助于安眠和强身祛病等功能，是中老年健身的重要手段之一。

散步是全身运动。它作为健身手段风靡世界各国。美国一著名心脏学家说过：“轻快的步行，如同其它形式的运动一样，是治疗情绪紧张的一服理想的解毒剂。”我国民间流传的《十叟长寿歌》中就说过：“饭后百步走，活到九十九”，说明散步自古以来就是健身长寿的重要经验。

散步时下肢肌肉、关节不断运动，促进下肢血液向上回流心脏，有利于全身血液循环；行走时可以加强心肌收缩，以及输出血量增加，可增强心脏功能。走路时呼吸加快加深，呼吸系统的机能得到锻炼和提高。

脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善神经细胞的营养。脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善

神经细胞的营养，对人脑皮层思维性工作十分有利。不少著名科学家及艺术学家都有散步的爱好。

散步不受季节和活动场所等条件的限制，不分春夏秋冬，或在城市街道，或在公园溪边，只要空气较为新鲜的地方，都是散步的理想场所。

每日早晚或饭后，步行1小时左右，有益于身心健康。中医认为，散步可以畅其积郁、舒其筋骨，和其心脉，化其乖暴，缓其急躁。散步又散心，使人心情愉快，情绪饱满，气血冲和，正气旺盛，而且对高血压、冠心病、支气管哮喘、溃疡病、胃炎、糖尿病等疾病都有一定的辅助疗效。

散步并不是随便的走路，应讲究正确的动作和姿势。一般说，散步时，应该抬头挺胸收腹，眼睛向前平视，臀部肌肉保持紧张，双腿自然放松，两臂随之自然摆动，并配之有节奏的呼吸，步速要均匀，避免时快时慢或者走走停停。

散步还要根据自身的具体条件，选择合适的锻炼方法和锻炼时间。一般分为普通散步，摩腹散步和摆臂散步。

普通散步，以每分钟60~80步的速度行进，每次走半小时到一小时。开始锻炼时，可以每天走15钟左右，然后根据身体适应情况逐步增加，但每次最好不少于半小时，否则会影响锻炼效果。

摩腹散步，行走时用两手不断按摩腹部，可以促进胃液的分泌和胃的排空，防治消化不良和胃肠道慢性疾病。

摆臂散步，行走时用力向前后摆动，自然呼吸，可增进胸廓功能，促进血液循环，有利于防治呼吸系统慢性病。

散步锻炼还需注意以下四点：

散步时，应从容和缓，百事不思，可使大脑解除疲劳，益智养神。

锻炼者要量力而行，不要强迫自己走力所不及的距离，速度不要过快，如感到气急难受，气喘肺吁，应停止或减慢速度。

要注意呼吸，呼吸要有节奏、均匀、自然。

散步时最好穿软底鞋，衣服厚薄，要根据气候适当调节。

步履宜轻松，有如闲庭信步，周身气血可畅达。

2. 女性快步走有益健康

锻炼身体有多种形式，“快走”就是其中一种。快步行走是一种近似于跑但步伐又慢于跑的活动，它既是一种运动，又带有舒适感和娱乐性，尤其适合于中年女性。

哈佛大学公共卫生学院的研究报告指出，中老年女性较少参加激烈运动，但是只要每天快走 30 分钟，中风的概率可以降低 30%，预防中风的效果与慢跑、打网球、骑自行车等较激烈的快节奏运动是相同的。

从 1968 年到 1994 年，哈佛大学公共卫生学院的专家们对女性运动与生理的关系进行长期追踪研究，调查对象是 72488 名 40~65 岁的女性。

研究报告指出，中老年女性每天快走 30 分钟，对于预防糖尿病、心脏病、骨质疏松症、中风以及某些癌症，都具有良好的效果。没有运动习惯的女性，只要从现在开始每天快走 30 分钟，也能达到强身健体的良好效果。如果中老年女性每天快走 45 分钟到 1 个小时，那么患中风的概率可以进一步

降低 40%。

鞋子的好坏对快步行走运动是很重要的。好的步行运动鞋可适度地支持足弓，跟基部较宽。鞋子应是灵活松软的，有弹性，可以吸收震动，并能抵住足跟。在快步行走前，做些简单运动很重要，在快走后要做些缓慢的散步，直到呼吸平衡下来。

一个人应当走得快才算是“快走”，这是一个关键性问题。眩晕、胸闷和恶心都是步子过快的特征，呼吸是一个最重要的指标，可以用“讲话试验”来测试心率。

研究报告指出，如果在 12 分钟内走完 1 公里的距离，这样的速度可以称之为“快走”了，因为这个速度可以让心肺功能产生有效的运动。

还有一种方法，就是在运动中检测心率。只需数 6 秒的脉搏数，在后面加一个零即成。如果这个数大于 170 年龄，就应减慢速度，反之就加快步伐。有些人可能摸腕部的脉搏数不准，这也无妨，在颈部两侧的下颚角，都能很清楚地摸到脉搏。

3. 退步走对身体有益

人体是以脊柱为中轴支柱的，其中以腰椎承受的重量最大，活动也最多。据测定，人站立时，腰椎间盘所承受的压力为每平方厘米 10~15 千克；向前弯腰时，椎间盘所承受的压力又将成倍增加，使紧贴在脊柱背面、维持脊柱稳定的伸脊柱肌的负担加重。

人们向前迈步时，其动作是五个屈髋收腹的过程。它会使伸脊柱肌进一步被拉长，其力臂很短。而与其对抗的腹肌

又在远离脊柱的前方，力臂长。

因此，伸脊柱肌只有费力地工作，才能与收腹所产生的力矩相平衡。这就进一步使伸脊柱肌负担加重，极易造成腰肌劳损等现象。

向后退走，其动作是一个伸髋腹的过程，这既能使腰背部肌肉放松，又能使伸脊柱肌受到锻炼，活动能力增强。退步走还能减少脊柱前屈时对腰部椎间盘的压力，从而能使腰部血液循环得到改善，腰部组织新陈代谢提高，使脊柱的稳定性得以加强，有助于防治腰痛，达到健身的目的。

向后退走的动作简单，一般可每天早晚各一次，每次以15~20分钟为宜。

退步走时身子要挺直，头部要端正，两眼要平视，两肩要平整，双手自然摆动，退走时脚尖要先着地，脚跟缓缓而行。坚持下去能使人心情舒畅，精神焕发，增加食欲，睡眠安稳，调节筋骨，促进循环，并能解除疲劳。

4. 健身长跑脚跟不宜着地

跑步时应用脚前掌向后蹬地，脚跟不能向后蹬地。因为脚跟着地时产生的反作用力是向后的，而脚前掌着地所产生的作用力是向上向前的，所以用脚前掌着地跑得快。

此外，脚跟着地对人的震动大，使脑子、内脏、下肢关节受到震动，容易引发头晕、肚子疼、膝关节疼和脚跟疼等。脚前掌着地因能得到脚弓的缓冲，就可以防止身体受到震动，不会发生头晕等现象。老年人健身长跑时，最好穿松软的胶鞋。

三、爬山健身的妙趣

素有“勇敢者运动”之称的趣味性体育——爬山，是以锻炼身心、观赏游览、领略风光为目的的运动。

现代登山运动在我国开展较晚，但我国历史上关于登山的记载却不少。两千多年前，孔子就经常登临高山，说登山能给人以高远豁达之感。每年农历九月初九的重九登高，自古以来就是我国民间传统的登高节日，千百年来能在民间盛行，说明登高望远确能使人心旷神怡。

利用节假日，全家人（也可单独进行）一起外出开展爬山活动，不仅能锻炼体魄，培养坚忍不拔的精神，观赏祖国的山河风光，还有助于家人之间感情的融洽。

爬山健身，近年来在城市居民中持续不衰。

人们都希望自己晚年活得快乐健康，希望自己能经常去爬山，登高远眺，展示晚年的风采。但有些中老年人因家务缠身，离不开；有的视爬山为畏途。

看来，中老年人下决心去爬山，首先得征服自己，打掉一些不必要的顾虑。只要跨出了第一步，就会对爬山感兴趣。

人老先从脚上老。老年人脚有劲，能跑能跳能走，就不易衰老。经过几年的爬山运动以后，心肺功能会越来越强，对身体机能的全面提高也有好处。爬山对练脚劲和心肺功能，要比长跑和游泳似乎更有效，更易实行，更安全。

家庭开展爬山运动，主要以锻炼身体，娱乐消遣和增添生活乐趣为主，一般是一连游览，一边爬山。

以爬到顶峰为目的，既不要掌握高难度的登山技巧，也不需要专用的登山装备和器材，凡是健康状况较好的人均可

参加。

组织家庭爬山活动需从以下几方面去进行。

1. 爬山前的准备

选择线路。爬山前首先要选择好路线，一般可选择风光秀丽、有名胜古迹的山区进行。山峰不宜过高，路线不宜太难。同时，还要根据参加者的年龄及体质进行选择。

了解气象。爬山活动应选择在一个风和日暖的天气进行。可通过天气预报了解爬山当天的天气情况，以免遇到下雨、大风等恶劣天气。

物质准备。家庭开展的爬山活动一般以近为主，当天可返回为宜。但需要携带必要的生活用品及其他物品，如食品、水壶、草帽、毛巾、照相机、望远镜和娱乐用具等。根据家人的身体条件，还要准备一些常用的药品，以备急用。

2. 爬山的要领

爬山的姿势。爬山时需掌握的要领是：上山时，身体前倾，身体重心前移；爬山时，步子宜小不宜大，膝盖要抬得高些，这样用力小，速度快；下山时，身体重心后移，身子向后仰些，膝盖略屈，步子可大些，落脚时，后路先着地，千万不可跑，以免发生危险。如山的坡度较陡时，可侧着身子，横步下山，亦走“S”形，迂回而下。

爬山的速度。爬山的速度不宜过快，应从安全、健康的角度考虑。步伐要均匀、缓慢，结合游览进行。爬山时应量力而行，时间的掌握一般是每隔 15~30 分钟休息一次，休息时间每次以 10~15 分钟为宜。

3. 爬山时的注意事项

爬山时可以一边爬山，一边游览，如果感到疲劳时，可以随地休息，喝点饮料，吃些点心，以爬到顶峰为目的。

爬山时不宜穿皮鞋或较滑的鞋子，最好穿布鞋或运动鞋，有利于增加爬山的速度。

家人之间要互相照顾，特别对中老年人要指定专人负责监护，以免发生意外。

在爬山过程中要爱护大自然，不可损坏树木、花草，不要随地乱扔瓜皮果壳等杂物，注意环境卫生。

休息时，可以开展一些小型娱乐活动，如听音乐、讲故事、做游戏等，以活跃气氛，减轻疲劳。

四、太极拳是锻炼的理想项目

太极拳是中华武术宝库中的一朵奇葩，它历史悠久，源远流长，是独具民族特色，健身防身，祛病延年和陶冶情操的体育项目，深受广大中老年女性的喜爱。

1. 有鲜明的科学性

自明末清初河南陈式太极拳起，到以后的杨式、孙式、吴式等太极拳，经过300多年十几代人的实践和不断完善，形成了各具风格、较完整的科学体系。

它既有单人演练的太极拳套路，又有各种器械（刀、枪、剑、棍等）太极套路和双人对练的太极推手及散打等，适应性广，男女老幼皆宜。

太极拳以其内家拳的特点，汲取了我国古代的导引、吐纳和中医学以及力学、美学等多种科学原理，构成较为严谨、

复杂而符合人体生理规律的功理、功法，使人久学不厌，久练不倦。

2. 有显著的健身性

太极拳特别讲究“用意”，要求高度“心静”，注意力集中，全身各部位有节奏地协调运行，做到上下相随，周身一体，一动无有不动，一静无有不静，增强中枢神经系统的机能，提高免疫力，对失眠、健忘、脑萎缩、老年性痴呆等有防治作用。

由于太极拳注重“阴阳”、“虚实”的变化和有节律地深、长、细、匀呼吸，对心血管系统、呼吸系统、消化系统和全身的肌肉、关节，都能产生良性刺激，因而，对这些部位的慢性疾病也有预防和治疗作用。

3. 有优美的观赏性

太极拳以其动作舒展大方、连绵饱满、轻灵稳健、潇洒流畅的风格特点，演练起来“形如流水，滔滔不绝”，能使练者陶醉，观者入神，有很好的观赏性。

4. 有明确的技击性

太极拳的一招一式都有明确的攻防含义，因而它有健身和防身的双重作用。如太极推手有一定的对抗性，它的“以静制动”、“以柔克刚”、“沾、连、粘、随”、“不丢不顶”、“借力发力”等各种技击方法，有“以弱胜强”、“以小力胜大力”、“四两拨千斤”之功，能起到很好的防身作用。

练太极拳是一种防治疾病、延年益寿的好方法，对某些慢性病如高血压、溃疡病、肺结核、神经衰弱症等辅助疗效。进行太极拳锻炼，对中老年人骨关节会带来有利影响。

练太极拳重视脊柱的运动。经常参加锻炼的中老年人，脊柱外形多数保持正常，脊柱活动能力较大，并使得肌腱与韧带保持一定的弹性。所以经常锻炼者脊柱和骨关节活动良好，向前弯腰时手掌或拳可触地，老年性圆背及后凸的发生率较低。

经常练太极拳，可以少发生或不发生骨关节酸痛。另外，骨质疏松、骨刺的发生率，椎间隙变窄、间孔变形等症也较少发生。

初学太极拳的人，两腿感到酸痛，这不是病理现象，而是正常的生理现象，练了一段时间就不再会发生酸痛。

练拳时身体的重量几乎要由一条腿来负担，腿还要弯下去，由一个姿势转换为另一个姿势，动作缓慢，时间长，大大增加了腿部肌肉的负担，因而产生酸痛感。长期坚持锻炼的人，心脏功能较强，血液循环流畅，肺活量加大，所以很少有肌肉酸痛的感觉，即使运动量加大，有一点酸痛感也会很快恢复。

如果在练拳前认真做准备活动，运动量又适合本人条件，练拳后认真做好整理运动，那就可以减少酸痛感。如发生酸痛，又比较明显，可以用温水洗澡或用热毛巾进行局部热敷，也可用松节油擦痛处，也可用手按摩痛处。

五、中老年人宜进行游泳锻炼

游泳作为体育竞赛项目，要求速度、力量、技巧，这对中老年人显然是有困难的。但是作为健身活动，则是很适宜于中老年人锻炼的。一些有游泳基础的中老年人，因为尝到

了游泳促进健康的甜头，乐此不疲，一年四季坚持锻炼。

初学游泳的中老年人应征得医生的同意，可从夏季开始，那时气温、水温都易为中老年人接受，容易适应。开始时，可选择一天中气温较高的时候下水，习惯后可改在早晨游泳。

下水前一定要做准备活动，以免出现抽筋等现象。游程不宜太长、每次不超过五百米。游泳速度要慢，呼吸要平衡均匀，姿势以适应自己的习惯为好。如在江河里游泳，切不可进入急流、漩涡。中秋后也可改在室内进行冷水浴锻炼。有高血压、冠心病的人不宜游泳。

有时在下水游泳时，会出现皮肤发白的情况，一般来说，这是正常现象。人从陆地进到水里，温差较大，人体感到寒冷，皮肤往往变得苍白，以至起鸡皮疙瘩。这是因为身体突然受到冷水刺激，表皮血管收缩，影响血液循环而产生的反应。紧接着，身体各器官功能增强，物质代谢旺盛，热量增加，体表血管扩张，血液循环改善，身体感到暖和。这是身体已适应寒冷刺激的积极反应。

在水里游了一阵，有些人重新感到寒冷，皮肤又变苍白，以至嘴唇变青紫，浑身打颤，这表明人体不适应水中的寒冷环境，应立即上岸，马上将身体擦干，可喝点热饮料，活动身子，使身体发热。

六、肥胖中老年人如何锻炼

肥胖中老年人坚持适当体育锻炼，一方面可祛脂减肥，另一方面能欢愉人生，延年益寿。体胖的中老年人只要身体健康，没有严重的心脑血管系统的疾病，都应坚持锻炼。

体胖中老年人应以欢快的有氧训练为主。但运动时应注意：

运动前后注意定期检查身体，对于患有冠心病的中老年肥胖者，尤其注意心电图的对比观察。

一般不要一人单独运动，最好有人陪同或有熟悉其健康情况的伙伴，随身带有“急救保健盒”，或备有急救药品及健康记录卡片，以备紧急情况时迅速了解病情，并能及时用药。

宜采取太极拳、散步、气功等一般轻量的运动。同时注意，运动后的心率不超过同龄组极限心率的80%，反之，应考虑停止运动。

1. 初级阶段

初级阶段健身时间为8周，早晨起床后，到户外扭秧歌或跳中老年健身舞，目的是提高心血管系统机能，祛脂减肥。具体做法如下：

散步走（慢速）600~1000米。

扭秧歌或跳舞20~30分钟。

放松走600~1000米回家。

以上训练，运动量因人而异，以脉搏基本正常为宜。

2. 中级阶段

中级阶段健身时间为8周，具体做法是：

中老年健美迪斯科，跳20分钟。

减肥垫上形体练习，做30分钟。垫上形体练习应完成仰卧起坐3组（50~60）次；收腹举腿（50~60）次；跪撑后踢腿（50~60）次。

多种跳跃练习（包括原地抱腹跳，垂直跳等），做2

组，每组轻跳 200~300 次左右。脉搏控制在 20~22 次/10 秒。

放松舞蹈练习，做 5~10 分钟。

3. 高级阶段

高级阶段健身时间为 8 周，具体做法是：

快步走 600~1000 米。

中老年健美操做 2~3 套，约 30 分钟。

持小哑铃做上臂绕环，前臂绕环，侧平举，持铃下蹲起，约 40 分钟。

多种跳跃练习 600~1000 次（分多组，轻跳）。脉搏控制在 24~25 次/10 秒。

七、瘦弱中老年人如何锻炼

我国民间有句谚语：“有钱难买老来瘦”，这话有一定的道理，因为老来胖容易得心脑血管疾病。

但是医学研究表明，老来瘦同样也不好，其死亡率超过体胖老年人。这是因为身体太瘦本身就是病态，体瘦老年人比体胖老年人更易患病。所以，人老了还要坚持锻炼，这样才能增强内脏的功能，增强肌肉力量，以达到延年益寿。

现介绍一些适合于瘦弱老年人的健身方法。

1. 初级阶段

以下的锻炼项目每周锻炼 1~2 次，每次练 30~40 分钟，坚持 8 周。

胸。卧推小杠铃，采用轻重量，共做 3 组，每组做 8 次

背。卧拉小杠铃，采用轻重量，共做 3 组，每组做 8 次。

腿。斜摆（可扶门把手或铁栏杆做），共做 3 组，每组做 15~20 次。

前臂。提高握力做小哑铃转腕，做 3 组，每组做 10~12 次。

户外散步走 400 米，放松身体。

2. 高级阶段

以下的锻炼项目每周锻炼 1~2 次，每次练 30~40 分钟，坚持 8 周。

肩。用小杠铃做颈后坐推，采用轻重量，共做 3 组，每组做 8 次。

臂。动作 1：站姿，用哑铃做哑铃弯举（屈臂），采用轻重量，共做 4 组，每组做 8 次。动作 2：站姿，用哑铃做臂伸屈。

腹。仰卧收腹举腿，共做 3 组，每组做 15~20 次。

胸、肩、臂综合练习。俯卧撑（户外），做 3 组，每组 8~10 次。

户外散步走 400 米，放松身体。

八、高血压病患者如何锻炼

大量事实证明，适当的体育活动对高血压病的防治是很有益的。现将高血压患者的几种常用健身运动介绍如下：

1. 散步

散步对中老年患各种高血压者均可采用。作较长时间的

散步后，舒张压可明显下降，症状也可随之改善。散步可在早晨、黄昏或临睡前进行。时间一般 15~30 分钟，每天一二次，速度可根据每人身体状况而定。到户外空气新鲜的地方去散步，对防治高血压是简单易行的运动方法。

2. 慢跑或长跑

慢跑或长跑的运动量比散步大，适用于轻度高血压患者。高血压患者慢跑时的最高心率可达 120~136 次，开始时血压会略有升高，但经过一段时期后，心率可逐渐减少，血压平稳下降，脉搏平稳，消化功能增强，症状减轻。

跑步时间可由少逐渐增多，以 10~20 分钟为宜。速度要慢，不要快跑。长期坚持，对防治高血压非常有益。患有冠心病者不宜长跑，以免发生意外。

3. 太极拳

太极拳对防治高血压有显著作用，适用于各期高血压患者。据北京地区调查，长期练习太极拳的 50~89 岁老年人，其血压平均值为 134.1/80.8 毫米汞柱，明显低于同年龄组的普通中老年人（154.5/82.7 毫米汞柱）。

患高血压者打太极拳有三大好处：

太极拳动作柔和，全身肌肉能使血管放松，促进血压下降。

打太极拳时用意念引导动作，思想集中，心境宁静，有助于消除精神紧张因素对人体的刺激，有利血压下降。

太极拳包含着许多平衡性与协调性的动作，有改善高血压患者动作的平衡性和协调性。太极拳种类繁多，有繁有简，可根据每人状况自己选择。

4. 气功

据我国医学人员对气功疗法降压原理的研究证实，气功对高血压患者有明显的治疗作用。用气功治疗高血压的近期有效率可达 90% 左右。美国也有报道说，用气功治疗高血压，半年后约 75% 的人有效。

高血压患者在进行体育锻炼时，不要做动作过猛的低头弯腰、体位变化幅度过大的动作，以免发生意外。中老年人由于往往患有慢性疾病，体育锻炼时更应注意，最好在医生指导下进行锻炼。

九、运动锻炼须知

1. 心脏病患者不宜清晨锻炼

清晨是进行锻炼的大好时光，但也是心脏病发作的高峰期。美国哈佛大学医学院对 4000 名有心脏病发作史者作了调查后发现，每天上午 6~9 时为心脏病、中风、心绞痛和猝死发作的高峰期。上午 9 时发作的非致命性心脏病，要比晚上 11 时发作的心脏病多 3 倍左右。

因此，学者们提出，心脏病患者进行体育锻炼，最好避开心脏病发作的“清晨高峰”，以晚上或下午为好。如果欲要在清晨锻炼，那一定要格外谨慎。

清晨睡醒时，不要立即起床，先用手在心前区和胸部做 5~10 分钟的自我按摩，然后轻轻活动四肢，待感觉比较舒适时再起床；起床后先饮一杯水，以补充体内水分，降低血液粘度，有助于防治心绞痛和心肌梗塞的发作。

清晨出门时，衣着要既轻又暖，避免因衣着过重而增

加心脏负担，因寒冷刺激而诱发心绞痛和心肌梗塞。同时，避免匆忙赶路，尽量减少或避免长时间顶风走路，也是减少心脏负荷、防止心脏病发作的有效方法。

健身锻炼时，要避免情绪激动。心脏病患者，一般不要参加竞赛，即使参加一般性的运动，如散步、慢跑、做体操、打太极拳等，也要遵循缓慢柔和的原则，运动量不宜大。目前认为，40岁以上的心脏病患者，锻炼时最高心率以不超过100~120次/分为宜。

锻炼中要注意自我感觉，一旦出现气促、眩晕，则应暂停锻炼，休息调整。如果出现极度疲乏感、胸痛、左上臂和左颈部压迫感或疼痛感、胸闷、透不过气来等感觉时，则应立即请医生检查诊治。

体育锻炼后，要避免吸烟和洗热水澡。医学实验证实，运动后心脏有一个运动后心肌易损期，易因吸烟使血中游离脂肪酸上升和释放儿茶酚胺，加上尼古丁的作用而诱发心脏意外。

此外，锻炼后用过热的水洗澡，必然造成广泛的血管扩张而使心脏供血相对减少，易引起冠状动脉相对供血不足而诱发心绞痛。

2. 冬季晨练必待日光

被传统医学奉为经典的《黄帝内经》，阐述冬季保健养生时，开宗明义地指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光……去寒就温，无犯皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

这段话，用现代语言就是说：冬季气候寒冷，草木凋零，

是万物生机潜伏闭藏的季节。这个季节也正是人体补养蓄藏的最好时刻，人们应当注意保护阳气，养精蓄锐，做到早睡晚起，等待太阳升起……同时，要注意避寒就温，不要让皮肤轻易出汗，导致闭藏的阳气频频耗伤，这就是冬季闭藏养生的方法。

冬季活动（包括晨练）“必待日光”的传统保健理念有哪些科学依据吗？

冬季寒气袭人。民谚说：“一九二九，伸不出手；三九四九，冻死老狗……”在这样严峻的晨寒环境中，人的整个生命显得特别瑟缩脆弱，身体的外露部位，如手部、脸部，尤其是双耳，最易受冻，有时冻了还不知道。这样严峻的晨寒，一般说，须待太阳出来半个小时后，才得开始缓解。

氧气的含量是一天中最低的。太阳出来后，随着绿色植物的光合作用，氧气被更多地产生出来了，地面上空气的含氧量逐渐升高。地面上的空气含氧量，需待太阳出来半个小时后，才有利于人们的呼吸。

地面上的空气污染最重。白天，工业排放出来的废气、汽车排放的尾气、人和动物排放的二氧化碳等等有毒有害的气体，因受夜间温度的下降而沉降于地的表面，只有待太阳出来，地表温度升高后，才得以升向高空散去。

中老年人抗寒、抗毒害能力的日益下降，冬季晨练务必“必待日光”赶迟不赶早。晨间起床后，先喝杯白开水，然后在室内走动走动，活络一下关节、肌肉，为晨练做好准备，待太阳升起半小时后再外出晨练；同时，吃点如牛奶（豆浆）面包（饼干）之类流质或半流质食物，避免空腹锻炼。

另外，为了保护阳气，中老年人晨练可循“春球，夏泳，秋爬，冬跑”的古训，以跑步为主，“跑”而不出汗，量力而行。跑步，有利于提高心肺和消化机能，调节新陈代谢。

不宜跑步的体弱多病者，则适于散步。散步有慢步快步之分；慢步，即“随便走走（逍遥步）”，可起轻微锻炼作用，更可怡情畅志；快步，走时心率略增，停留复原。亦可快步——慢跑龙套——快步，以活动后身心舒愉为准。

3. 转动踝部能抗衰老、降血压

俗话说，人老脚先老。经常转动脚腕子，对于抗衰老、降血压都有好处。这是因为踝部周围有昆仑、申脉、金门、丘墟、解溪、中封、商丘、太溪等穴位，刺激这些穴位，可作用于脑、脊髓、神经系统，从而起到一定的抗衰老作用。

刺激这些穴位的办法，有针灸、指压等，而最简单易行的办法，是反复转动踝部。具体做法是：盘腿坐在椅子上，但不要坐得太深，将双膝抬起，足尖着地转动踝部。早晚各做一次，洗澡后进行效果更好。每次左右脚各做 20~40 次。有高血压的人，一般有踝部发硬的症状，转动踝部，可促进血液循环，有助于降低血压。

4. 体育锻炼要坚持才有效

中老年人参加体育锻炼，对增强体质、抗病防衰效果是明显的。据测定，每天坚持长跑的中老年人，其运动能力相当强，比平时不参加体育锻炼的 40 岁左右的人的心肺功能还强。

但是，参加体育锻炼切忌“三天打鱼，两天晒网”。因为人的组织器官是“用进废退”的，只有坚持经常锻炼，才能

不断促进新陈代谢。健康的中老年人，每周至少锻炼三四次或者每天锻炼，每次不少于 15 分钟，强度要达到最高心率的 60%（最大摄氧量的 50%）以上，才能取得好的效果。

研究数据表明，原来进行体育锻炼的人，如果停止锻炼 2 周，可发现其工作能力和效率明显下降，停止锻炼 4 周以上，其心肺功能将在原来增强的基础上下降 50%。肌肉一旦停止锻炼，退化非常惊人。一个人 3 天不运动，他的肌肉的最大力量会丧失 20%。

实验表明，在 48 到 72 小时之后，一个人必须通过运动使他的肌肉再次“取得”合乎需要的物理效果，否则就会前功尽弃。

5. 运动后肌肉酸痛怎么办

老年人刚开始体育锻炼，容易发生肌肉酸痛，这叫运动性肌肉酸痛。原因是：肌肉过度牵拉，肌肉组织损伤，肌肉组织中乳酸堆积。

医学家们发现，甘草根、蒲公英和藏红花等草药，是消除和减轻肌肉酸痛的良好药物。办法是：

内服。把适量的上述几种草药放入杯中，用开水浸泡一刻钟左右，滤汁饮服。

淋浴。把少量薄荷、雏菊、鼠尾草、洋甘菊放入小布袋装好，用开水煎熬，然后，先用装药的小布袋在酸痛处轻轻按摩，再用药水淋浴。这些草药具有渗透皮肤外层的功能，用药水淋浴可消除酸痛。

按摩。把雏菊、鼠尾草、洋甘菊和涂抹剂混合在一起，加上一小匙辣粉和 500 克醋，煮十分钟，然后装入布袋，在

酸痛处按摩，能消除酸痛。

十、冬养八宜

1. 宜少出汗

冬主闭藏，宜敛阳护阴。汗为阴津，汗多会伤阴，大汗则亡阳。冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬季“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暖，尤忌厚衣重裘，靠火醉酒，烘烤肚背，暴暖大汗。

2. 宜健足部

健脚即健身。必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤换，每天坚持。用温热水洗脚，通过双脚穴位的按摩和刺激，能舒筋活络，调节神经功能，解除疲劳。

每天应坚持步行半小时以上，活动双脚。早晚坚持搓揉脚心，以促进血液循环，调节人体各器官功能，达到防病治病之目的。此外，选一双舒适、暖和、轻便、美观、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

3. 宜防疾病

冬季寒冷多变的气候，易诱使慢性病复发或加重，如支气管哮喘、慢性气管炎、支气管扩张等。寒冷还刺激心肌梗塞、中风的发生，使血压升高，使溃疡病、风湿病、甲亢、青光眼等症状加剧。

因此，中老年人在冬季应注意防寒保暖，特别是避免大风降温天气对机体的不良刺激。同时还应重视耐寒锻炼，增强体质，提高御寒能力，预防呼吸道疾病发生。

4. 宜水量足

冬日虽排汗排尿减少，但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养，以保证正常的新陈代谢，使皮肤润滑，更有弹性。一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

5. 宜调精神

严冬时分，木凋草衰，万物蛰伏，毫无生机，常使人触景生情，抑郁不欢。科学证明，冬天确实易使中老年人身心处于低落状态。冬天改变情绪的最佳方法就是活动，慢跑、跳舞、打球等，是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

6. 宜空气好

冬季，中老年人70%~80%的时间在室内度过，而冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍，切不可多人在一密室内玩乐。应注意常开门窗通风换气，或在室内放一台小型高效负离子发生器，以清洁空气，健脑提神。

7. 宜多食粥

冬季饮食宜温热，忌粘硬生冷。养生专家提倡晨起服热粥，晚餐了食，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜中老年人食用。

8. 宜早入睡

冬日阳气肃杀，夜间尤甚，故古人主张“早卧迟起”，早睡以养阳气，迟起以固阴精。

十一、气功按摩美容

人到中年之后，身体的各部分机能均有所下降，面部也出现皱纹、色斑等衰老的痕迹。“爱美之心，人皆有之”，尤

其是对于中老年妇女，青春不再，怎样延缓颜貌的衰老，可结合意念按摩和气功按摩美容。

1. 预备姿势

采取静坐、静立、静卧的方法均可，其中盘坐或静立效果为佳。具体步骤是：

放松形体，如果已将全身各处放松，那么，说明你的意念已经收回在形体上了。

渐渐地忘掉自己的形体，闭眼想像自己来到了一片美丽的草地上，草地上散发着清新的气味，还有鲜花围绕在你的周围，鲜花也时不时地发出幽香。蓝天很高，很洁净，只有几朵白云在空中飘游。

在渐渐地放松，全身心都仿佛置于一种白云般的飘浮感中，觉得自己的头顶仿佛有一根无形的丝线拉着自己上升。

在这样美好的幻想之中，大约要用去 15~30 分钟，当然也可视自己的时间多少而定，如果感觉良好，5 分钟也可以达到完全放松，心境平和的状态。

2. 运功

将意念又回到自己的身体上，这一过程要尽可能缓慢，眼睛仍不要睁开。

意念渐渐地集中在面部上，然后分 2 个步骤练习：

第一步，初练气功的朋友，首先要进行这一步的训练。感觉到了微风的拂煦，整个面部都有一种微微的凉风扫过，这种感觉非常轻微，意念仍然放松，自己仍置身美好的大自然中。

第二步，当已经感觉到自己的面部有一些凉丝丝的感觉

后，就可以做这一步骤的练习了。

想像整个面部放松，面带微笑眼睛微闭，仿佛看见一个美丽的你，年轻的微笑。然后开始注意你的呼吸。

想像你面部的汗毛孔全部张开，开始慢慢地吸气，吸进去的气不仅仅是从鼻子进到小腹部，而且还从面部的汗毛孔中深深地向身体内下沉至小腹部的丹田处。

这时，再加上一个意念：你吸进去的气全是天地之精华，是鲜花的幽香，是清草的清香，是蓝天白云中洁净的空气，是星星、月亮、太阳的灵气。注意，吸气一定不能太猛，要细细地慢慢地吸。

开始呼气。意念想着，平时面部积聚在汗毛中的污垢全部从张开的汗毛孔中流了出去，身体中的污浊之气都从面部释放出去。

这样一吸一呼，约 15 遍左右。这时的感觉是脸上的汗毛孔全部张开了，好像有一点汗津津的感觉，脸上发皱、发紧、甚至有点发麻的感觉。

如果此时感到头部有点发晕，这说明呼吸时太猛了，要注意调整呼吸，不过，在练功结束时，这种头晕就会消失。

再静静地体会一下面部的感受，此时可不注意呼吸，保持此种状况 30~60 秒。

3. 收功

将双手搓热，盖在双颊及眼睛上，反复 9 次。

闭紧嘴唇，上下嘴唇吮吸；用舌头舔上下牙床，片刻，津液满口，吐在手上，涂在自己的面部上，然后进行按摩。

按摩的步骤如下：

轻轻地前后左右晃动头部数次。用手掌在额头上从下往上按摩 9 遍，然后再用手食指、中指、无名指在额头中部两眉方向按摩 9 遍。

用手指尖沿鼻梁向下方按摩 9 遍，沿鼻梁下端绕鼻翼至嘴唇上方，做圆形按摩。

用双手中指轻轻绕眼睑做从内眼角至外眼角的按摩，反复 9 遍。

用中指压在外眼角、眼梢处按摩片刻，然后在下眼睑承泣穴按摩片刻，最后再用手指在眼梢处上下按摩 9 遍。

用搓热的手掌压在下腭部，由下方往上方轻轻地转动按摩。

用食指尖在嘴的四周做旋转按摩。

做完所有这些动作后，用手指肚轻轻地叩击面部。然后，仰起脖子，用食指、中指、无名指由下至上，由中央向两侧按摩一下颈部的皮肤，最后用手指轻轻搓几遍耳朵，再用双手交叉互相搓搓手指、手臂。

收功后，起立，双手从两侧抬起，伸到最高处，自然放松地从胸前垂落，然后将双手置于小腹上。男性左手在里，女性右手在里。

当手自然垂落时，想象全身如同沐浴般，水沿着自己的头部顶端穿过身体的内部直接落到地面上。此时，头脑清醒，精神状态良好，原先的头晕应全部消失。

如觉得还有头晕，发沉的感觉，可以重复多做几次手抬起，垂落的动作，尤其注意要施加淋浴的意念。

4. 注意事项

如果眼角、额头、嘴角已有皱纹的话，在意念中要加“散开皱纹”或去掉皱纹”的意念，同时在按摩时要多压一会儿，方法是：压5秒迅速抬起，再加意念压5秒，这样反复的多做几遍。

如果面部皮肤较粗糙，且有色斑，在搓面前要注意将练功的唾液涂抹在脸上，同时意念要想到：自己涂抹的是一种除去色素沉着斑点的最好的药物，擦上后，皮肤自会光滑洁白。唾液在吐出之前一定要用舌在齿内外多搅拌几次。

十二、中老年人应参加一些球类活动

中老年人经常参加一些适当的体育活动，可以促进全身的血液循环，改善心脏功能，防止组织器官过早衰退。身体素质尚好、过去也有体育锻炼基础的中老年人，可以参加适当的球类活动。

1. 乒乓球

乒乓球是老少皆宜，群众性非常广泛的球类运动项目，也很适合中老年人。经常打乒乓球，能增强四肢、腰部、背部和胸部肌肉群的力量，提高耐久力，还可有效地增强内脏器官的功能，延缓肌体的衰老，有益于身体健康。

中老年人打乒乓球重在健身防老，而不是比赛的胜负。特别要避免过分剧烈的动作，如果能与技术熟练的对手打球，则更为理想，因为技术熟练的对手可以为你创造锻炼肌体各部位的条件。

中老年人打乒乓球，要根据各人的体质情况确定运动量。

有心血管、脑血管系统疾病的中老年人参加打乒乓球等运动，最好有医生指导。

2. 网球

网球是很适合中老年人锻炼的体育活动项目之一，它球速慢，节奏感强，运动强度比较缓和，打网球的运动量可大可小，活动范围也可根据自己体力及运动技巧适当掌握，不会产生运动过量及身体伤害；打网球可增加运动乐趣，提高脑神经系统的兴奋及调节功能，改善脑部血液循环，保持精力充沛；打网球有利于减肥，使体重保持在适当范围之内，防止心血管系统的硬化。

科学实验证明，网球一类的运动可以降低血中的脂肪成分，使血胆固醇减少。科学研究发现，人体血液中高密度脂蛋白的增加，可以减少血管硬化的发生，而网球运动可以提高血液中高密度脂蛋白的含量。

因此，中老年人经常参加网球活动，可以减少高血压、冠心病以及脑血栓塞等心血管疾病的发生率，增进健康，延年益寿。

中老年人学打网球，首先要学好基本动作。把姿势学好，入门也快了。打网球用球拍击球，也就是通过球拍——手的延长部位与球接触，所以，运用科学方法驾驭球拍是入门的关键。

握拍法有东方式、西方式和混合式，各人可自行选择。不管什么姿式，原则是把球拍垂直在地面，手掌根与球拍顶端平行，用虎口对准球拍一角。握着感到手腕转动自如，发力不感障碍即可。虽是手臂打球，但要讲究步法。即整个身

体以腰为枢纽，带领手臂挥拍向前。要侧身以肩对网，待球进入击球点时，掌握时机，手臂后挥使勁击球。

3. 门球

门球是足球加象棋式的一项小型球类运动，内含大量的静式思维活动，近几年来在我国十分普及，尤其受到中老年人的欢迎。

打门球的好处很多，从中医养生角度看，通过打门球首先活动了全身关节，促进了血液循环和新陈代谢，调理了气血，疏通了经络，能起到对五脏六腑各器官功能的恢复作用。特别是对消化系统最有好处，可增加肠、胃的蠕动和消化液的分泌。常打门球对患颈椎病、肩、腰、腿足关节痛、神经衰弱、消化不良以及各脏腑的慢性疾病均有较好的辅助疗效。

相传，我国远在唐宋和金元时代，已有类似现代门球称之为“垂丸”的记载。现代门球运动起源于法国。公元 13 世纪，法国牧民们在放牧时，常爱在草地竖起两根小木棒做球门，用牧羊杖击打木球门。

17 世纪后，这种游戏先后传入英、美、意大利等国，名为槌球。由于门球运动文明而有情趣，有益于身心健康，所以普及很快。近几年来，它已迅速传播到英国、加拿大、美国、巴西、韩国、新加坡和我国等许多国家，得到了越来越广泛的开展。

门球，运动量不大，占用场地小，规则简单，器材简陋，技术动作容易掌握，富有趣味性。在长 15×20 米的平整沙土地或草坪上就可进行活动。

打门球用的球是用硬木或合成树脂制成，直径 7.5 厘米，

重 250 克。比赛时，两队各有 5 名队员上场。队员用“T”形击球棒把与自己同号码的球先后击进三个高 19 厘米、宽 22 厘米的球门，击中终点柱者得分。

比赛中，可用“闪击”的打法作战术对抗，即用自己的球去碰别人的球，以破坏对方队的进攻，或把本方球碰向有利的位置，为本队同伴创造进攻的条件。全场比赛为 30 分钟，最后以各方得分总和的多少决定胜负。

初学打门球者可在住宅附近选择一块平整的土地或草坪，用直径 1 厘米的金属制成球门（门框宽 22 厘米，离地高 19 厘米），插入地下，即可进行“进门”、“击球”等基本技术的练习。

打门球除了了解上述常识外，还需掌握以下几项基本技术：

打门球的体形和姿势要正确。一般说持槌姿势有半弓步持槌式，半马步持槌式，横蹲式持槌式等。

练习者随意选择使用，一般以感觉习惯、舒适、自然为宜。练时心情要坦然，避免紧张、急躁情绪，如能运用得当，即可收到最佳效果。

要掌握正确的击球方法。击球时，把球槌放在球后 2~4 厘米处，（球槌和球必须接触地面）槌柄立直，以目标前半米和槌尾后半米为限，来回视瞄两次，使槌头，球、球门三点成为一线。然后，拉开槌头（槌头离球 20~30 厘米）左右手腕发力击球。挥槌时，注意槌头不可左右或前后晃动，槌头摆动得越直，球就击得越准。

锻炼者要练好进门球，撞击球和闪击球的基本打法。

进门球的练习：自球距离球门 2 米左右，先练正面直线进门，然后练从不同角度的进门。

撞击球的练习：自球距离他球 1~2 米，反复进行撞击，撞击力求正、实。

内击球的练习：先拾起他球，然后用单脚踩住自球，脚内侧露出 1/3，再将他球紧贴自球踩在脚外侧，用手指示方向后，利用球槌打击自球的冲击力将他球击出。

此外，还要练好偏击球和位球的基本功，唯有练好上述基本技巧，打球时才能得心应手。

4. 保龄球

保龄球也称地滚球，是一项多在室内进行的体育活动。保龄球的震动强度适中，可使运动者脚、腿、腰背、手腕等部位都得到充分活动。这种运动不仅是一项全身运动，同时可以通过锻炼，使中老年人的动作敏捷协调，而且极有趣味，是品味较高的运动项目之一。

初学打保龄球时，先要掌握一些基本动作，领会一般规则。如站立的姿势、助跑、滑步、放球、推球等，实践几次后，就可以打了。

中老年人打球时，要结合自身体质及力量，选好重量适中的球；其次是掌握好投球动作，摆臂要放松，膝关节微屈，保持身体处于自然、平衡的状态，防止摔倒。推球与目标保持在一条直线上，精神集中，助跑时前三步不要过于急促，身体也不宜过度倾斜。

滑步时重心掌握好，放球时先抽出大拇指，紧接着抽出中指及无名指，推球时要注意保持拇指处于正上方位置。保

龄球是一项文明和讲究礼仪、注意风度的体育运动和社会活动，球场也属社交场所，因此，参与这类运动，既有益于心理健康，更有利于身体健康。中老年人不妨学打保龄球，将会使你心情舒畅，精神饱满，身心更加健康。

十三、中老年人适合钓鱼

钓鱼是一种非常有益于中老年人身心健康的体育活动，可调剂生活中动与静。

垂钓对健身养生有益处，我国历史上就出现过许多以垂钓健身的著名人物，如姜子牙、严子陵等。在西周时期被尊为“师尚父”的姜子牙，活到 97 岁的高龄，他在任职时已是耄耋之年，但他身体健康，耳聪目明，思维敏捷，精力充沛。不仅是因为他有超人的天赋，还与他几十年的垂钓生涯有相当的关系。

从运动医学、运动心理等机理分析，垂钓对健身养生有以下几方面的好处。

垂钓是一种行之有效的自我精神疗法。当一条活蹦乱跳的鱼儿被钓上来后，会使人欣喜万分，心中的快乐难以言表。鱼儿进篓，又装饵抛钩，寄托新的希望，因此，每提一次竿，无论得鱼与否，都获得一次快乐的享受。此种乐趣冲淡了人们精神上的忧虑，陶冶人们的情操。

垂钓能使人的神经和肌肉松弛。垂钓者从充满尘烟、噪音的城市来到环境幽静的郊进驻，与青山绿水、花草虫蝶为伴，与风场、鸟语、鼓蛙、虫唱、流琴、鱼闹、林喧为伍，就有心情轻爽、脑清目明、心旷神怡之感。

而垂钓时全神贯注，直视鱼漂，又能使垂钓者迅速进入“放松入静、恬淡虚无、安闲清静”的状态，可以松弛身心，陶冶性情，延缓衰老。对于长期从事脑力劳动或神经衰弱、年老体弱的人来说，可谓“益莫大焉”。

从垂钓姿势上说，时而站立，时而坐蹲，时而走动，时而振臂投竿，这就静中有动，动中有静。静时可以存养元气、松弛肌肉、聚积精力，动时可以舒筋活血、按摩内脏、产生抗力。如此动静结合，刚柔相济，就使人体内脏、筋骨及肢体都得到了锻炼，增强了体质。

此外，垂钓之处，或湖边塘畔，或水库滩涂，或江岸河沿，或涧岩溪旁大多是有草木。其处水浪翻飞，草木葱茏，在大自然中，吸入清新的空气，有利于改善人体的心肺功能，对治疗高血压、心脏病等慢性疾病大有裨益。

一般说，钓鱼爱好者在出发垂钓前，往往心情兴奋、浮想联翩，急不可待，中老年人记忆力差，这就常常导致准备工作不充分或遗忘。准备工作一定要细致，将应准备的东西按钓具、食饵、生活用品三类，于出发前仔细检查，放在专用的包具。

所谓钓鱼能陶冶性情，不仅体现在垂钓过程中，也体现在准备工作中，而由于工具的改进，食饵的合理调制，使垂钓成果丰富，则更会感到乐趣无穷。

“钓翁之意不在鱼”。凡垂钓者，不管钓多钓少，总是兴味盎然，乐此不疲，其原因就在于垂钓既陶冶人的情操，培养人的志趣，又是一种健身养生的好方式。让我们走出狭小天地，涉足外，去享受垂钓的人生乐趣吧！

十四、音乐舞蹈与养生保健

1. 音乐有益于养生保健

美好的音乐，不但能给人们以精神上的享受，而且能促进健康长寿。在历史上，音乐家长寿者甚多，如著名歌剧《茶花女》的作曲者威尔第活到 88 岁；世界圆舞曲大师施特劳斯活到 85 岁；被誉为交响乐之父的海顿活到 77 岁；世界钢琴大王李斯特活到 75 岁。

那么，音乐究竟怎样促使人的健康呢？据记载，我国宋代著名的文学家欧阳修也享有高寿。他在谈到音乐时说：“予尝有幽忧之疾，退而闭居，不能治，既而学琴于友人孙道滋，受宫声数引，久则乐之愉快，不知疾在体矣。”

文学泰斗托尔斯泰、喜剧大师卓别林也酷爱音乐，他们不但从音乐中获得高寿，而且还从音乐中得到启迪，创作出不少脍炙人口的作品。

近年来，科学家通过各种实验证明，音乐能为人类的健康服务。目前，国外盛行的音乐疗法就是其中之一，有趣的是，它的处方就是一些世界名曲。如勃凯里尼的 A 大调交响乐、贝多芬的第八交响乐可治疗情绪不稳定；李斯特的匈牙利狂想曲 2 号、西贝柳斯的交响乐《芬兰颂》可治疗精神抑郁症；贝多芬的钢琴奏鸣曲第七号、巴哈的小提琴 D 小调协奏曲可治疗高血压、肠胃功能紊乱等。

另外，我国的民族音乐中，像《梅花三弄》、《潇湘水云》等曲子可使人们的情绪稳定。《三天》、《步步高》、《喜洋洋》、《瑶族舞曲合奏》可治疗神经衰弱与心血管性疾病等。

2. 舞蹈艺术与养生

早在远古时期，人类在从事劳动生产同时，也在从事精神生产。劳动中有节奏的呼声成为歌，休息时，喜欢重复某些劳动的动作遂成舞，所以歌和舞与人们的生活极为密切，延续几千年，成为人类文化生活中不可缺少的内容。

我国可以说是能歌善舞的国度。随着社会的发展，人们的生产和生活，越来越丰富起来，唱歌好像不受什么影响，激昂时喜欢高歌一曲，悠闲时可以哼着小曲从事一些活动。但涉足舞蹈的人不是太多，原因是多方面的，除受身份、年龄、环境、条件等限制外，对舞蹈缺乏认识和重视，也应看做是一个重要因素。

为丰富我们中老年女性的精神生活，不仅能歌，也应善舞，舞蹈比起歌咏来，是一种抒发内心思想感情的更强烈的表达形式。跳一跳情调健康的集体舞，民族风俗舞或交谊舞，既能丰富自己的生活，又能促进人与人之间的友谊。

舞蹈是一种集艺术、娱乐、运动于一身，给人们带来美育、德育、体育熏陶的集体活动，对身体健康、心理健康和社会接触、交朋识友、愉悦身心都十分有益。有人赞誉舞蹈的场所为“艺术的殿堂”，实不过分。可以说舞蹈是一项极富情趣的文化娱乐活动。

舞蹈可以给人们以健美的体形，潇洒的举止，获得音乐感、节奏感与情绪上的满足。它可以使人们肌体的各方面功能得以活跃，伴随着舞曲而起的舞步，节奏鲜明，旋律优美，对松弛大脑、降低血压、消除不安心理、缓解神经衰弱等，都能起到很好的辅助作用。它可以解除脱离社会的那种孤独、

寂寞感，增加生活情趣，成为健康心理的保护剂。

开展有益的舞蹈活动，对于促进人们的身心健康有不可低估的作用。

跳舞的动作可以充分展示人们的内心世界，往往能引人遐思，从而把欣赏者引进高尚的精神境界。高雅的生活情趣，与人们的思想、文化修养不可分。一个有修养的人在文化娱乐活动中也必然是举止得体，讲究文明礼貌的。

如果跳上两小时的交谊舞，就相当于走了近万步，行程约 2000 多米，从运动量、强度、速度来看，跳舞介于步行与慢跑之间，不但不觉疲劳，反有轻松、舒畅的感觉，好似打了几套太极拳般的流畅。

近年来，中老年健身舞蹈从交谊舞发展为迪斯科舞、秧歌舞，而且逐渐形成舞蹈健身热潮，这些以腰部、膝部、肩部运动为其主要特点的舞蹈，对健身也是十分有益的，它可以增加心血管系统功能的氧化运动。

据一些科学家测定，人们在跳迪斯科舞时，每跳 3 支曲子（大约 15 分钟），收集一次呼出的气体并进行成分分析，心率则由遥控的仪器来测，被测者平均心率为每分钟 135 次，相当于最高心率的 72%（最高心率 = 200—年龄）；每分钟每千克体重的摄氧量男子为 31.2 毫升，女子为 28.1 毫升，分别相当于最高摄氧量的 60% 与 71%。因此，跳迪斯科的运动量，相当于长跑（每小时 8~9 千米），游泳（每分钟 45~50 米）的运动量。

3. 参加舞会的注意事项

作为中老年女性在参加舞会应注意些什么呢？

要注意服装格调和整洁。穿着应入时，合体，美观大方，色彩也应讲究谐调，明快。中老年女性穿着要新颖而不怪异，不应追求奢华，而应表现出文化档次。

穿衣服最重要的是要根据自己的身材、胖瘦、肤色等条件，考虑服装的样式，考虑如何把人衬托得更好，更有魅力，而不是让人看到的是一堆五光十色的料子堆积起来，而人的形象模糊了。

要注意美容、化妆。化妝打扮不仅仅是考虑个人的形象美，也是在人和人交往中，彼此创造一种高雅的气氛。中老年女性也应注意仪表美。

化妆、打扮，首先是头发，常听人赞美某人头发生的好，是“一头秀发”，这是自然条件，不可能人人都秀，但发型人人可做，发形能影响人的精神容仪，“披头散发”不仅形容一个人衣冠不整，同时说明她的精神面貌也不佳。所以用什么发型首先要考虑个人的气质，再就是考虑个人的脸型特征，如脸过长或过短，都可以用发型来调整，在视觉上达到完美。

其次是面部化妆，也要讲究化妆艺术，“轻妆淡抹”永远是女性们最聪明的“战略”。在使用化妆品方面，也应注意方法。如：打粉底是为了调整面部的肤色，并且使肤色显得娇嫩，粉底有油质、粉质和乳质，油质适合于干性皮肤的人；粉性适合于油质皮肤的人；乳质适合于中性皮肤的人；白色皮肤以桃红调子为宜，深色皮肤的人则宜用带黄色的粉底，这样可以造成一种健康的色调。参加舞会，一般粉底不宜打得过厚，防止出汗时，把面部冲成花脸。

带饰物有讲究。饰物虽小，但功能有时不小，用得好

可起到画龙点睛的作用。饰物不一定用贵重的质材，重要的是饰物与人和服装相适，即使是木质的饰物，使用得当也会光彩照人。有人喜欢带很多金饰物，甚至“武装”到牙齿，其实并不一定能显出美来。饰物虽小，也反映一个人的素质和文化修养。

十五、下棋有益健康

走棋对弈，情趣高雅，静中有动，确是一项老幼皆宜的文娱体育活动。

据科学家们分析，正常人的脑细胞大约有300亿个，可是一生中不过使用 $1/10$ 左右，那 $9/10$ 基本处于闲置状态。而博奕却有益于增强脑功能。足智多谋的诸葛亮一生酷爱博奕，在草船借箭的危险关头还从容下棋，为后人所称颂。陈毅同志在战争年代一面运筹帷幄，一面在枪炮声中对奕谈笑风生。他的大智大勇，使他们成了棋艺高手，反过来，也增加了他们的聪明才智。

下棋，不但是紧张激烈的智力竞赛，而且也有益于身心健康，延年益寿。古人就有“善奕者长寿”之说，下棋对中老年人的好处有四点：

1. 精神寄托

老年人特别是退休后的老年人，有比较充裕的时间，下棋则是一种十人有益的娱乐。几位脾性相投的老棋友，相对而坐，饮茶品茗，横车跃马，杀上几盘，何等乐趣！它使老年人精神生活变得充裕而丰富多彩。

2. 养身怡性

老年人大都患有一些慢性顽疾，不能进行激烈的体育活动，往往需要安心静养，以利身体的恢复。下棋只需一桌数凳，棋子棋盘摆上便可角逐。气平心静，谋定而动，谈笑之间决出胜负，性情中得到陶冶，于老年人健康颇有裨益。

3. 锻炼思维

下棋是一种有兴趣有意义的脑力活动。棋枰之上，虽然只有寥寥数子，但却韵味无穷，个中之味只有反复思索探研才能得之。两军对垒，是智力的角逐，行兵布阵，是思维的较量。老年人经常下棋，能锻炼思维，保持智力，防止脑功能衰退。

4. 防老祛病

人到老年，机能衰退，精力渐渐不支，诸如神经衰弱、心脏传导障碍、脑血管病变等老年性疾病往往接踵而来。开展棋类活动，可作为一种健康的娱乐和积极的休息，使他们摆脱日常生活中的纠葛纷扰，屏弃外界过强的精神刺激，以至忘掉肉体上的病痛。

当然，下棋毕竟运动量较少，下棋之外应做点别的体育活动。中老年人下棋应以游戏为主，不要在输赢上过多计较，尤其有高血压、冠心病者更应注意。

十六、欣赏收藏书画

欣赏和收藏书画，可以培养人良好的艺术修养和高尚的道德情操，成为深受中老年人喜爱的一种养生休闲方式。

1. 怎样选择书画

墙面上挂些书画，可以填补墙面的空白，使墙面不致显得冷落，同时也增添室内艺术气氛。

书画形式很多，在选购时要仔细区别。以书法来说，有隶书、楷书、篆文、行书、草书等等。拿国画来说，有工笔和写意之分，题材则有山水、花鸟、虫鱼、人物、景色等等。

在选择书画的内容时，要根据房间条件和季节变化来决定。中老年人居室较小的，可挂几幅精致小品。会客室中，可以挂上气势雄伟、笔墨刚健的国画，或者豪放洒脱的行草大字；在书房里则宜挂一些水墨画或书法。在寒冷的冬季，可挂一些描绘春暖花开的风景画；在炎热的夏天，挂些意境清幽的画，会使人产生凉爽的感觉。

2. 挂书画的注意事项

书画的挂法有两种：一种是中式的挂法，将书画直接裱在画轴上张挂；另一种是西式的挂法，将书画贴在底衬纸上，再配以画框，挂在墙上。多数中老年人采用西式挂法。

挂画之前先要装画。国画的画面要紧贴画框玻璃，可在画的反面衬上一些厚纸。油画不能用玻璃遮盖，也不用底衬。水彩画的装法同国画一样。

挂书画时，要注意书画的位置。国画不要靠近窗口，避免阳光直射，使书画泛黄、褪色。也不要挂在易被风吹到的地方。中老年人居室大的，书画可挂高些，书画大的也应挂高些。有些画如水彩画，可以斜挂，增加艺术性。一般说，挂的位置在画面中心的视线水平略高部位为宜。

十七、园艺与养生

园艺活动对中老年人来说，是一种锻炼身体、延年益寿的轻体力活动，也是一种学习科学知识，提高艺术素养的文化活动。培土、浇水于花丛之中，看着绽开的朵朵花蕾，闻着沁人心肺的花香，在劳动中得到美的享受与喜悦。

园艺活动需要根据各种各样花草树木的生态习性，育种、培土、施肥、修枝、除虫、浇水等，需要付出一定的劳动。对离开工作岗位的中老年人来说，这种劳动是健身的第一需要，是一种十分适宜的体力锻炼。

花团锦簇中大有学问，花木的构造、色彩、香味涉及植物学、生物学、化学等许多学科的知识。花与光照、水分、温度、空气、土壤、营养元素的关系，“有心栽花”的技术，涉及自然科学各个领域。插花艺术、盆景制作，更是一门独特的艺术。通过养花，中老年人可以学到许多知识，可以提高自己的审美能力。

关于园艺与养生的密切关系，我国民间早就流传过许多民谚，诸如“花中自有健身药”、“养花乃雅事，悦心又增寿”、“养花种草、不急不恼，有动有静，不生杂病”。

北宋文学家苏轼有诗：“因病得闲殊不恶，安心是药更无方。”培植花卉是一项最需要“安心”的活动。各种花卉，由于经过长期的自然选择与人工培育，形成不同的生态习性，养花要诀在于不急不躁，顺应其习性，创造其适宜生活的环境。培养“安心”的情绪，对战胜慢性病，无疑大有裨益。

在这悠闲、轻快的园艺劳动中，增加了身体的活动量，调节了情绪，对慢性疾病，诸如神经官能症、高血压、心脏

病患者，有着改善心血管系统功能，降低血压，缓解紧张情绪，改善大脑皮质机能的功效。

一些中老年人参加园艺活动后，从生活中获得无穷乐趣，忘却寂寞、孤独感觉。每当看到自己精心照管的花木茁壮成长，开花结果之后，意识到自己的价值与作用，产生一种胜利者的喜悦。

经常醉心于这片小天地里，种植、培土、灌水、收获，使人忘却其他不愉快的事，从而提高了人体的免疫力，调节了机体神经系统功能，为身心健康提供了有利条件。

此外，园艺劳动轻微，可有动有静，对自己喜爱的花草树木，乐于精心照料，细微体察，这也逐渐陶冶了性情，养成细心、耐心、冷静、乐观的心境与性格，成为很好的心理养生。

同时，不少花卉本身还能治病，古人在端午节制作香袋和焚烧艾叶、白芷、苍术，以杀菌防疫强身，这个风俗一直流传至今。古人用丁香、肉桂助胃开食，用野菊花、艾叶、银花、桉叶制药枕，以消退炎症、恢复听力。今天艾叶气雾剂已被用来止咳祛痰，等等。桂花香味，使人舒心畅志；薄荷香味，使人思维清晰；石榴、菊花有吸收硫、氟化氢、汞等毒气的作用；茉莉、丁香的香味，有杀菌效能；天竺葵花香，可使人安定镇静，薰衣草的芳香，可治疗神经性心动过速。

园艺劳动可以在庭院里，或在屋前空地里进行，栽种的花木，可以根据主人的喜爱，也可根据年龄、身体状况进行选择，这里略举一些：

适宜中老年人的花木，有牡丹、芍药、玫瑰、水仙、月季、茉莉、桂花、五味子花；

用于解除抑郁、烦闷，改善情绪的花木有：桃花、桂花、月季、石榴、木芙蓉、凌霄花、郁金香等。

用于安神、镇静的花木有：合欢花、水仙花、天竺葵、玫瑰、菊花、兰花、莲花等。

用于杀菌、消炎、预防流感、气管炎、咽喉炎等的花木有玫瑰、茉莉、桂花、米兰、栀子花等；

用于散寒、兴奋的花木有牡丹、月季、石榴、茉莉花、丁香花等；

用于清热、镇静的花木有荷花、兰花、水仙、迎春花、木槿花、山栀子花、玉簪花等；

用于活血、散瘀、舒筋的花木有红花、石榴、凤仙、杜鹃、芍药、凌霄花等。

第四章 仪态美容与养生保健

一、中年妇女应保持丰韵

人自出生以后，身体由盛而衰一直在发生着变化。30岁以后，逐步进入中年期，机体生理功能逐渐减弱，这是自然规律，但不是不可抗拒的。各种疾病的发展和衰老过程是可以控制和推迟的，关键在于你到40岁后能否科学地安排自己的生活。中年妇女怎样才能永葆青春呢？

1. 加强饮食调理

合理的饮食是健康的基本保证，中年人应该学会调节饮食，讲究营养，不论吃什么都应该讲科学，要有规律。俗话说：“早上吃好、中午吃饱、晚上吃少”这句话是有科学道理的。

合理饮食应做到：

饮食要多样化，做到荤素搭配、能使营养互相补充。

不要偏食和过饱，偏食容易造成某些营养素的不足，成人这样做还会影响孩子产生同样的毛病。有不少妇女在既将结束的饭桌上“自己冲杀打扫战场”，把剩下的一些饭菜尽可能地全部吃完，这就形成过饱。过饱会使脂肪增加而发胖，导致许多与肥胖有关的疾病。

定时进餐，还要做到坚持早餐，如每日进三餐可以提高食欲，并使消化器官保持规律的工作，这样才能保证一天内的精力充沛。

吃的不要太咸和太甜，盐多了会加重肾的功能，进而导致血压升高和浮肿。甜食过多是发胖的主要原因，还会引起糖尿病。

保证足够的蛋白质，减少动物脂肪，血脂高会促使动脉硬化。

为了促进消化液的分泌，把多余的胆固醇排出体外，应多吃含有纤维的食物，如蔬菜和水果。

2. 坚持体育锻炼

生命在于运动，适量的体育活动，可以保持中年妇女良好的体型和增加抵抗疾病的能力。每天早晨、下午各活动 20 分钟，类似保健操的各种动作。即使在空气新鲜的环境中散步也是有益的，每周至少应在户外活动 5 次，用什么方式都可以，贵在坚持，持之以恒。

3. 注意修饰美容

爱美，是人的天性。妇女使用化妆品打扮自己，是很正常的事。用化妆品，不仅使容貌美，还能起到润肤、护肤和防止皮肤衰老的作用。更重要的是美容对人的心理素质起到积极影响，增强人的自尊和自爱。

4. 重视疾病预防

女性到中年，躯体的抗病能力下降，是各种疾病发生的主要原因。最好每年做一次身体检查，对乳房、盆腔内器官、血压、血脂、血糖和颈椎、腰前骨关节应当特别注意，至少也要全身的变化情况。

5. 改掉不良嗜好

不吸烟，是中年妇女重要养生之道。还应避免酗酒，饮

酒太多会增加胆固醇，影响健康；吸烟、酗酒，都会降低人体的免疫能力。

6. 注意劳逸结合

会休息的人，才会更好地工作。特别是中年妇女，工作、家庭、社会负担都很重，为了更好地把这些方面的事办好，抽出些时间玩玩是必要的。玩，除了具有积极休息的功能外，还有陶冶性情，增长智力，开扩视野，提高审美情趣以及和谐融洽人际关系等等的文化功能。

7. 保持乐观情绪

人不愉快时，眉头一皱，头面部就有30多条肌肉收缩，体内几百种酶都要发生变化，代价很大。面对困难的现实，忧虑倒不如冷静泰然地去解决问题。人活着，要不断地排除种种心理障碍，经常保持乐观情绪。康德有句名言：“用微笑的目光看待一切。”应该记住德的这句话。

二、中老年妇女应保持体形

1. 中年妇女容易发“福”

人到中年容易发胖，妇女肥胖的比男性多。生活中经常会遇到这样的妇女，三十几岁时还是身材修长，到了四十几岁时身体发胖，进入更年期后体态臃肿，这有其特殊原因。

妇女一生除了和男子一样参加一定的社会劳动外，还承担着养育孩子的重任。此外，经过妊娠期、哺乳期、闭经期，生理上要经受一系列复杂的变化。

孕期妇女为了适应胎儿生长，产后妇女要照顾婴儿营养，又要注意自己的健康，因而饮食质量较高，而能量消耗大为

降低，致使肌体脂肪细胞充盈。大多数的妇女分娩以后，体型都能恢复如初。

中年发福除了环境因素、生理因素等原因外，是丰富的晚餐在悄悄地起作用。不少人白天忙于工作，晚上全家团聚，餐桌上肉、鱼、禽、蛋俱全，一日三餐 70% 的热量集中在晚餐。如此做法使晚餐后血脂会猛然增高，加上睡觉后血流量减低，这样，大量血脂就容易沉积在血管壁上，造成血管硬化，引起冠心病。

另外，晚餐进食质优量多的食物，还会刺激肝脏制造极低密度脂蛋白和低密度脂蛋白，这两种蛋白会把过多的血清胆固醇运载到动脉壁堆积起来，促使动脉硬化，这是诱发冠心病的又一原因。

祖国医学指出：“饮食即卧，乃生百病，不消成积聚。”这是很有科学道理的。为此，城市居民“早餐吃得少，中午吃不好，晚上酒饭饱”的不良饮食习惯是必须加以纠正的。

2. 更年期容易发胖

中老年妇女肥胖最容易发生在绝经期后。在此期间，由于性激素水平降低，卵巢功能衰退，雌激素分泌减少，对妇女的生活习惯、精神情绪影响很大，造成内分泌系统调节不协调，脂肪在体内积聚。

除此之外，还有以下几个方面的原因。

新陈代谢障碍，热量需要减少。进入更年期后的妇女，人体组织细胞逐渐减少，但脂肪组织逐渐增加，加上随着年龄的增长以及体力下降的原因，活动量也相对减少，热量需要的少了，基础代谢也降低，体内储存的蛋白质、脂肪相对

增多而引起肥胖。

饮食不节、营养过盛。由于人民生活水平的提高，加上饮食不够节制，食量摄入过多，尤其是食用高脂肪类食物过多，也是肥胖的原因之一。

遗传性肥胖。如果父母是肥胖体质，随基因不同而呈显性和隐性遗传，也容易发生肥胖。

此外，还有不少其他原因引起的肥胖，如内分泌方面的原因、甲状腺机能低下、水潴留、皮脂醇增多以及痛性肥胖等。

一般超过正常体重 15% ~ 20% 者为肥胖，也就是说大于理想体重 10 公斤即可确定为肥胖。肥胖对健康不利，可导致机体免疫力下降，常诱发高血压、心血管病、动脉粥样硬化、糖尿病，结石以及肺功能不全等，疾病的死亡率也较高。所以，肥胖应引起重视。

更年期防止身体肥胖，保持身体健康要注意两个方面：一是饮食合理，营养适当。当身体有发胖倾向时，应适当限制食入热量，主要是糖和脂肪。多吃些蔬菜、杂粮、瘦肉、豆制品等；二是适当运动。如中速度骑车、跑步等。每天坚持 15 分钟以上。大多数的更年期妇女发胖，通过以上两个办法进行控制，都能收到较好的效果。

三、中老年人的皮肤保健

人的皮肤颜色、纹理粗细、表面干润，反映着人们的健康状态，皮肤因人种、气候、性别、年龄、健康情况等的不同而不同。一般说来，色泽正常、滋润平滑、丰满而富有弹

性、没有皱纹的皮肤，是健康富有青春活力的表现，自然也给人带来了美感。

中老年人因年龄的原因，皮肤的正常功能及其活力逐渐衰退，汗液及皮脂分泌减少，真皮各种纤维退变老化，皮下脂肪层变薄甚至消失，出现皮肤的发干、发皱、弹性差，以至出现许多皱纹，满面皱纹，就更显得老态龙钟。

有些人年纪并不大，但面部皱纹出现了，原因是多方面的。身体有某些慢性消耗疾病，如肝、肾及胃病、肺结核、贫血、营养不良，尤其是缺乏蛋白质及各种维生素，内分泌系统功能障碍，某些妇女病、神经功能症、精神紧张、思虑过度、过度疲劳、失眠及性生活不节等，都可以使皮肤产生不同程度的营养失调，影响皮肤的正常代谢功能及其活力，发生过早的衰老现象。

此外，长期风吹日晒及寒冷等，或某些化学物质如酸、碱等的刺激，也可以促使皮肤过早的“老化”。保护皮肤不当，选择化妆品不适宜，也影响皮肤的健康和活力。

皮肤保健，应该根据自己的具体情况，以及影响皮肤健康的因素，采取具体措施。注意自己的健康状况，如有慢性消耗性疾病，应及时检查治疗。主要从以下几方面调理：

首先，要注意摄生之道。避免情志过度紧张，要劳逸结合，去掉不良嗜好，生活起居有规律。

其次，要加强体育锻炼，户外锻炼不仅能增强皮肤的代谢功能，还能通过新鲜氧气的吸入，使皮肤增加活力。

还要注意合理的营养。每个人都应根据自己的情况，合理而适量地选用食物。营养不良会使人的皮肤干、粗、皱、

硬；营养过剩、肥胖油亮也不一定是健美的表现，比如，含维生素A的食物，可防止使皮肤变粗糙的蟾皮病的发生，但过多食用含维生素A的鱼肝油，又可出现皮肤发红、粗糙脱皮，头发变黄等现象。脂肪缺乏，会使身体瘦弱，皮肤干燥失去光泽。

如果平时摄取脂肪过量，特别是动物脂肪过多，则皮肤表现油亮或脱屑。这些人还易发生脂溢性皮炎、脂溢性脱发及痤疮等损害性皮肤病。

总之，要使您的皮肤健美，必须注意饮食营养的多样性、合理性，不可偏食。因为人体是一个复杂的有机整体，不但需要蛋白质、脂肪、糖，也需要多种维生素、矿物质及微量元素，任何方面不足或过多都会影响皮肤的健美。

1. 适当使用化妆品

有的人以为年龄大了，用不着化妆打扮，不需要化妆品。其实不然，中老年人也需要化妆品。这是因为：

化妆品对于保护皮肤有良好作用。皮肤表面虽然有一层脂肪膜保护，但是由于日晒风吹，或者接触刺激性物品，脂肪膜会遭破坏。特别是老年人，皮肤老化，发硬变脆，表皮干裂。使用润肤类化妆品，可以补充皮肤中的脂类物质，使老年人皮肤光润、柔软。

化妆品中含有洁净皮肤的物质，能清除皮肤表面污物，使皮肤洁净光滑。

化妆品具有美化作用。中老年人经常使用化妆品，可以延缓皮肤衰老，防止皱纹。所以，化妆品对于中老年人同样也是需要的。

2. 合理选择护肤品

中老年人要合理地使用化妆品，就得知道肌肤的性质是中性、干性还是油性。区别肌肤性质的方法如下：取下一块柔软的干纸巾或吸墨纸，来回拭抹鼻翼两旁或额部，如果纸上出现油光，属于油性肌肤；纸上无油光，属于干性肌肤；介乎两者之间，属于中性肌肤。也可用目力观测，脸上油光光，多半是油性肌肤。

中老年人要根据皮肤性质来选择合适的护肤化妆品。

干性皮肤的中老年人，不要使用或尽量少使用碱性香皂。洗脸后搽些油质护肤化妆品，如油质膏霜和含油多的“油包水型”液体膏霜，冬季则宜用润肤脂等。

油性皮肤的中老年人，可用一般香皂，洗脸后不要搽油质化妆品，而要用粉质膏霜和含油分少的“水包油型”液体膏霜等，也可扑点香粉。

中性皮肤的中老年人，可使用香皂、药皂，洗脸后搽些水质膏霜。如果手的皮肤皲裂，可搽甘油水、防裂膏。有皮肤过敏史的中老年人，要注意皮肤清洁，不能过多使用化妆品，可搽些微酸性的护肤霜。

3. 适应季节变化的皮肤护理

如今，搽用化妆品已非常普及，无疑，如化妆品使用得当，可令面容白皙柔嫩。然而，使用化妆品需要随季节变化而更换，不被人们注意，使美容效果不太理想。

例如，女性多为干性皮肤，夏季天气转热后就会变得较湿润，因此不必再搽油性较大的面霜，而改用油性较轻、水分丰润的护肤品，如奶液、蜜、润肤露等，每次用量也应减

少，否则，皮肤会因“憋气”而感到不舒服。

如果是油性皮肤，随气温升高，就会更趋油腻。因油脂分泌过多，面部易患痤疮、丘疹类疾患，故保持面部清洁很重要。除了经常用温水、香皂洗脸外，需敷用面膜，以清除毛孔里的污垢秽物。如不及时清除，毛孔内的脏物会使皮肤晦暗粗糙，严重的甚至要影响肾脏的健康。使用面膜后，可吸出毛孔内的污垢，使面部皮肤清新柔滑，同时，还能舒展面部细小皱纹。

夏季，汗水排出体外增多，皮肤表面的酸碱度升高，对皮肤造成发粗松弛，产生皱纹，这时化妆水（亦称美容水、收敛水）能改善皮肤状况。方法是在临睡前洗净颈部，搽上化妆水，再在多皱纹（如眼角、前额、颈前）处略加按摩，即能使皮肤酸碱度调节至正常水平，起到收敛毛孔和滋润肌肤的作用。此法在国外女性中甚为盛行。

季节的变化，也给油性头发（主要是脂溢性脱发者）带来烦恼，油性头发的人每周洗头2~3次必不可少。然而，洗发精的强脱脂性对这种头发十分不利，往往形成恶性循环，加重症状。此时应使用适于油性皮肤的洗发水较为适宜，也可适当搽些营养性发乳、药性发乳，以利于皮脂的溢泄。如果头皮奇痒难熬，可在洗发后搽些止痒头水、奎宁水在头皮上，过后再按摩一下头皮，可使烦恼尽消。

有些人片面地认为，只有在冬天才需要搽护肤品，其实不然。影响皮肤衰老的，何止是寒冷，阳光中的紫外线对皮肤的危害，已引起国际上的关注。

经常接受阳光照射，皮肤表皮就容易产生雀斑、日光疹、

皮炎等，严重的还会出现红肿、溃疡，真皮组织遭到破坏和皮肤过早老化。据不完全统计，农村和山区，患皮症的比例高达 14%（包括色斑沉着），可见，对紫外线的侵蚀不可小视。故夏季尤其是每天 10 时至 16 时之间外出活动，应及时在裸露的皮肤上搽上防晒霜或膏、油、蜜，以防止紫外线渗透。回室后再用温水把防晒剂残留部分洗净，搽上营养蜜。这样，您的肌肤就能保持滋润和柔软。

有的人肌肤近似白色，这是由于缺乏黑色素，或皮下脂肪过厚或贫血所致。中老年人皮肤会随着年龄的增加而变薄，变得萎缩，汗腺或局部皮肤干燥。因此，中老年人在干燥季节，在皮肤干燥的部位，要搽点油性化妆品。

4. 怎样防治皱纹

皱纹是美容的大敌。一些中年妇女，尽管衣着入时，脸部却平添了不少皱纹，给人以衰老感，可谓大煞风景。

脸上的皱纹有一个显著特点，一经形成，很难使之消失。皱纹可分为短暂性皱纹和永久性皱纹，短暂性皱纹可称为假性。假性皱纹如果保养得当，经过一段时期后会自然消失；若处理不当，任其自然，假性皱纹也会变为真性皱纹，也就是永久性皱纹。

我们的皮下由许多弹力纤维组成，弹力纤维好比橡比筋，弹力好时，皮肤平滑紧缩，显得丰满而富于光泽；纤维松弛推动了弹性，弹力纤维就衰老了，皮肤就要产生皱纹了。

那么，避免产生皱纹的因素是哪些呢？

洗脸水温度适宜。30 左右的温水是最理想的洗脸水。用冷水洗脸难以发挥去污效果；水温太高，则皮肤的皮脂腺

和水分会被热气所吸收，从而使皮肤干燥，天长日久逐渐在脸部产生皱纹，破坏了肌肤原有的弹性和润色。

脸部按摩。适当的脸部按摩对保护皮肤最有利。按摩并不是单单按摩皮肤表皮而已，而是要沿着肌肉生长的方向轻缓地、有规律地耐心按摩。但对于特别敏感的人进行按摩，则会刺伤皮肤表面，产生皱纹。

用一些化妆品。季节转换，由秋季进入冬季，新陈代谢逐渐显得迟钝，皮脂腺和汗腺随之紧缩。秋冬季天气干燥，眼圈部位最易添生小皱纹，所以要特别注意不使皮肤过于干燥，晚上睡觉前适当施一点护肤霜之类的化妆品，防止皮肤皱纹滋生。

保持乐观的情绪。心中经常郁郁寡欢，动辄发怒，嘴角四周会很快产生纵向的皱纹，渐渐在嘴角两侧蔓延，使人逐渐出现老态。

此外，营养不调和，易使皮肤肌肉组织营养不良，引起皮肤粗糙和松弛；眨眼不足，易使面容憔悴；不勤于修饰和保养；长期吸烟及疾病和生育等，都是导致皮肤产生皱纹的原因。

5. 滋润皮肤的食品

影响皮肤美观的是色素沉着物，即色素斑。皮肤色素斑又叫脂褐质，是细胞膜中的不饱和酸、脂肪酸与氧在化学反应时产生的一种分解物。在人的神经细胞内、脑组织中和肾上腺、肝脏、心肌等重要器官都发现有色素沉着，而皮肤色素斑就是机体内部细胞病变的体表皮肤的表现。

要预防皮肤色素斑的形成，首先要调整饮食中的脂肪含

量。在膳食中的脂肪供给量占总热量的 20% ~ 30%，即能满足机体需要。每日摄取脂肪量约为 50 ~ 60 克，身体肥胖者，还应适当减少为宜。

在日常饮食中，要多选择一些含维生素 C、E、B、A 等食品，尤其是多选用水果类及青叶蔬菜食品，这样有利于减少色素的形成。

维生素 C 是一种抗氧化剂，有抑制色素斑形成的作用。色素斑的合成来源于酪氨酸（体内的一种氨基酸），在酪氨酸羟化酶的作用下转化为多巴，多巴继续氧化而最后聚合成黑色素。

维生素 C 可以抑制多巴的氧化，阻止黑色素的形成，因而使皮肤的色素沉着减轻。维生素 C 对抑制脂肪的氧化，对防止脂褐质的形成和沉积，效果很明显。

含维生素 C 较多的食物是鲜枣，每 100 克鲜枣含维生素 C540 毫克，柑桔含维生素 117 毫克，辣椒含维生素 C185 毫克，雪里红含 83 毫克，菜花含 88 毫克。

西红柿中的维生素 C 是与维生素 P 一起以组合物的形式存在，维生素 P 能增强维生素 C 的效果，西红柿中还含有组成细胞的重要物质谷胱甘肽和利于心血管健康的多种有机酸，对增强血管壁力很有效，对维护心血管健康有良好作用。

维生素 E 具有强抗氧化性，能减少氧自由基（氧化性强的氧）对细胞重要成分（如蛋白质、核酸、脂质和糖等）的改变和破坏。它还能减少和防止脂褐质的产生与沉积，从而保护了细胞膜结合酶的活力。维生素 E 能使生物膜发挥正常的生理功能，并能推迟细胞的衰老。

含维生素 E 的食品有花生米、芝麻、莴苣、黄芽菜、瘦肉、乳类、蛋类等。维生素 B₁、B₂ 有使皮肤光滑、减退色素、消除斑点之效。

维生素 B₁、B₂ 主要存在于谷类、豆类、瘦肉及蛋类，金花菜、苋菜、雪里红等含量也都很丰富。

维生素 A 有使皮肤柔腻而润泽之功效。动物肝脏含量很丰富，有些蔬菜和水果是胡萝卜素（维生素 A）的良好来源。如胡萝卜每 100 克中含量为 3.62 毫克，金花菜含 3.48 毫克，韭菜、青椒、倭瓜等都含有维生素 A。

为了预防皮肤色素沉着，保持柔嫩洁净，在饮食中对于经阳光曝晒过的油脂食物和存放过久的油脂，如腊肉、腊肠、油类、花生等最好不要食用。

治疗色素斑点，可用液氮冷冻疗法，效果甚为满意。但绝对不能用腐蚀剂，或用手抠剔，以防止色素沉着的细胞角化变性。

四、中老年人的头发保健

1. 科学养发护发

头发不仅可以保持头皮大脑免受日晒等有害因素的侵袭，还是人体健康美的标志之一。色调正常，具有光泽，柔软而有弹性的头发是健康的表现；反之，发枯变色，脆而失去光泽则是病态的表现，脱发和白发更是由多种内外因素造成的。养护头发的关键在于洗烫、梳理、饮食调节等方面。

头皮内有很多皮脂腺，起着保护头发的作用。皮脂腺分泌正常的人，头发光润而有弹性，皮脂缺少的人，头发干

枯变脆易断，反之皮脂分泌过多，可使头发油光易脱。

所以，关于洗头的次数不要过勤，否则会洗去有润发抑菌作用的皮脂，招致细菌或头发癣的侵袭。应根据个人具体情况而定，养成合理的习惯，持之以恒，才能收效。皮脂腺分泌正常的人，一般来说，干性头发每周洗1次，中性头发每四五六天洗1次，油性头发二三天洗1次为宜。

洗头的水温度在37~38℃最适宜。因为过烫的水能刺激皮腺分泌皮脂，造成干性脂溢，特别是干性头发的人，容易使头发受损变得干脆易断；水温太低，或冷水洗头，去污、去油腻的效果差，头发不易洗干净。洗发时最好用软水。含盐碱多的硬水可使头发发脆。干性头发的人可在水中加一汤匙醋，这样可软化水质，也可洗后在头发上加一点硼酸水，以保护头发。

洗发水或洗发皂也应讲究，头皮正常的人或油性头发的人，用普通洗发水或洗发皂洗头即可，一般采用中性洗发水或洗发皂为宜，最好不用碱性大的洗发水或洗发皂洗。若头皮属于干性的，最好选用硼酸浴皂，洗后用少量头油揉擦，起到保护头发的作用。

洗头时不要用力挠抓，即使头皮痒，也不要指甲用力抓，免得损伤头皮。平时出现头皮发痒，可以用梳子或头刷每天梳理3~5分钟，这样可改善头皮的血液循环，以达到止痒的目的。洗头之前，应先把头发梳理通，这样会减少头发脱落。

梳发是保护头发的另一关键。头发要常梳，常梳发可以促使头皮改善血液循环，有利于头发的生长，还可保持头

发整齐、美观。梳头能去除灰尘和头皮屑，使头发清洁、蓬松、空气流通，也有利于皮肤呼吸。梳理头发时，可以做成各种美观的发型，给人增添姿色。

理发是爱护头发的措施之一。头发每天都在生长，长到一定长度，头发就会出现分支，影响头发继续生长。剪发可以促进头发生长。如果头发过细或过淡，剪发还可使头发变粗变黑。

关于烫发问题，也要具体分析。油性头发的人热烫可起到收敛作用，但对于干性头发的人，热烫则使头发更干燥而易断变色。有些人烫头愿使头发弯曲，或吹风烧焦发梢，这些都对头发不利。有些化学冷烫液可以改变头发的正常结构，长期应用，可使头发脆弱。

另外，染发剂的应用，特别是对于有过敏体质的人应该小心。染发前最好先把染发剂涂一点在染发者的前臂皮肤上，过二三天，皮肤不出现红肿瘙痒等反应方可使用。

烫发不要过勤，老年妇女如烫发以半年1次为好，如果时间太短，易使头发弹性降低或断裂。

合理摄取健发营养。祖国医学认为：“发为血之余，多食苦，则皮槁而毛拔；多食甘，则骨疼而发落。”就是说吃的东西既不能过苦，也不宜太甜，否则就多掉头发。酗酒、偏食厚味，可使人早衰，必然导致发枯、发落。

防止早秃，可选吃含植物蛋白的食物，如小黑豆、玉米，或选吃含维生素E的食物，如莴苣、卷心菜、花菜。防止开花头发（头发开叉）可多吃核桃、鸡蛋、芝麻等。防止头发干瘪，可多吃些羊奶、瘦猪肉、蛋类、海鱼、虾类等。

吃绿色蔬菜和水果，可使脑后勺头发稠密；芝麻有补肝乌发之功；鸡油有生发之效；红色水果、芹菜、胡萝卜、菠菜可令头发秀美；食用脂肪性食物，可使头顶发多等等。

一个人的精神状态、体质强弱、饮食习惯，对头发健美都有直接的影响。在精神上要乐观，俗话说“愁一愁，白了头”。唐代大诗人李白也说：“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”这些话虽然有些夸张，但人体是一个有机的整体，在影响头发变化的诸多因素中，心理因素是极其重要的。

在饮食方面，头发出油的人应注意少吃脂肪多的食物，特别是动物脂肪更不宜过多食用。还应少吃有刺激性的食物，如葱、蒜、辣椒、胡椒等，这些食物都有增进皮脂分泌的作用，不利于头发的保养。

打扫卫生时，最好用干毛巾将头发包好，防止落上灰尘。雨雪天避免淋湿头发。戴帽外出，应先梳顺头发。睡觉时应去掉发卡，放松长发。夏天外出要戴太阳帽，游泳后要洗发。

按摩可以保护头发。这种按摩可调节皮脂腺的分泌，促进头发血液循环，增强头皮的新陈代谢，而且可以松弛神经，解除疲劳。按摩方法是：两手放于头顶，用食指、中指在头皮上划小圆圈按摩局部头皮，从前额至枕后，然后两颞部，依次按摩。每天做1~2次，每次10~15分钟。

2. 经常梳发防头发变白

古时，我国山西五台山的道士主张用抓头皮来保护头发，循中医的经络轨迹进行按摩。具体方法是：

每晚临睡前，翌晨起床后手背向外，手心向内，张开十个手指，呈抓钩状，从额骨拈骨穴位抓起，经神庭穴、头顶各穴，拇指、食指、中指、无名指各抓30次。据说坚持抓一两年以上，可收奇效：白发者能变白为黑；秃发处能长出新发。此外，遇到头痛、感冒，抓后也见好；伏案从事脑力工作的人，当头脑发胀，两眼疲劳，用上法抓头，也能感到轻松。

抓头能生发，近些年有过报道，电视台也播放过。据说，本法得之于道家心得。

古人素来有用梳子梳头来保护头发的做法，连宋代大诗人苏东坡也这么做，他写有一首梳发诗：“千梳冷快肌骨醒，哪怕夜露晚风吹拂头顶也不顾。”他还主张：“梳头百余梳，散头（古人留长发）卧，熟寝至明”。

医笈《诸病源候论》曰：“千过梳发，头不白”。《延寿书》曰：“发多梳，则明目去风，常以一百二十为数”。

按祖国医学的说法，梳头能疏以络，活血液，滋养头发等等。梳法，用普通梳子或篦箕，由前发际慢慢往后梳至后发际，用十指梳理更好，可边梳边揉擦头皮。一日梳三遍，即起床后、午休间、临睡前，每次1~2分钟；着力适中，既不能“蜻蜓点水”，轻轻而过，也不能用力过猛，如牛拉犁。梳时，头皮有热、胀、麻的感觉为最佳。

据研究，反复梳头，可产生电感应，刺激头皮末梢神经和毛细血管，使神经得到放松和舒展感，促进血液循环，使新陈代谢旺盛等等。

3. 中老年人怎样染发

中老年人头上长了白头，可以染黑。染发的方法和步骤如下：

用洗发香波洗净头发，去除头发上污垢、脏物。

用牙刷把染发药水涂到头发上，可从两鬓角处开始，逐渐刷至顶部。在涂刷染发药水时，可使用梳子配合。头发可分成若干束，逐束涂刷药水，直到刷满全部头发为止。

用梳子轻轻梳理头发，使全部头发浸透药液，然后让染黑的头发自然晾干。

待头发自然晾干后(约半小时左右)，用清水将染过的头发冲洗一次，去除头发上剩余药液。

用干毛巾将冲洗过的头发擦干，涂上发乳。这样染黑的头发，乌黑发亮。

4. 怎样选择假发

有的中老年人头发稀少，为了美观，需要戴假发头套。假发头套按质料分，有真发制品与化学纤维制品两种。真发制品不真实，因为人发离开了人体就失去营养，易枯萎变形，而且还会传播疾病；化学纤维制品实用、经济，可以自己梳出各种式样。所以，选择化学纤维制品较为合适。

在选购假发时，要多试戴几次，假发套要稍大一些，以免影响头部血液流通。稍大一些的假发，可用发夹夹住，不必担心被风吹掉。

选购假发时，要注意自己发色、肤色和脸型。皮肤白的人，不要用太黑的颜色。皮肤黑的人，宜用浅色。最好选用和自己原来发色相同的颜色，看起来就较自然。

5. 怎样使用与保养假发

使用假发头套的中老年人，要经常用梳子梳理假发，对假发进行认真的保养和整理。烫过的假发，要按波浪方向从上到下，从下往上梳理。天天戴须天天梳理。每过几天还要擦一次头油，使头发保持光亮。

假发头套使用了一至二个月，要清洗一次。洗假发时，先把头发全部梳通，如果头发打结梳不通，可先梳理下面，再由下至上进行梳理。

洗发用的水，最好是温水加洗发精，也可在温水中加入适量皂液，一边洗一边梳，不要用手揉搓。洗净后用清水顺着头发方向漂净，用毛巾将水吸干，然后阴干，用塑料袋套好。假发也可用理发工具美发，并梳理出各种发型。

五、中老年人的眼睛保健

1. 怎样保养、修饰眼睛

眼睛在面部的中心部位，被比喻为“心灵之窗”。一个人的感情和精神面貌，在很大程度上是靠眼睛表达的。它可以给人以明快、开朗的印象，也可以给人以阴沉、抑郁的感觉。所以，眼睛的保养和修饰是很重要的。

从营养角度看，要使眼睛健康、美丽，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等各种营养物质支持，其中，尤以维生素最为重要。维生素 A、B₁、B₂、C、D，不论缺少了哪一种，眼神都会显得迟钝、疲倦，使眼睛失去应有的魅力。所以，应该多吃些乳制品、黄油、肉类、豆类、绿黄色蔬菜和水果，如蕃茄、柿子椒、草莓、橘子等有益于眼

睛的食物。

为了保护视力，要避免强烈的光线刺激眼睛。在夏日的阳光下和冬天的雪地里，要戴墨镜。眼睛有什么不适，要遵医嘱，不要自己乱用眼药。每天晚上洗脸时，应另用一小杯干净的水洗眼睛。养成每日洗眼的习惯，不仅能保持眼睛的清洁，而且可以使眼睛恢复一天的疲劳，这是保护眼睛必不可少的方法之一。

长时间集中使用眼睛，有时会出现充血、浮肿或引起头痛，这时，可用手指轻轻按摩上眼皮，用棉花浸冷水，对上眼皮冷敷。同时，可做眼操。眼睛上、下、左、右转动，并能瞬时停住。另外，可凝视一点，如此反复。

面部的美容修饰可以弥补一个人的先天缺陷，巧妙的化妆会使人更加年轻健美。眼睛的修饰是面部美容的核心。要根据个人的不同特点修饰眼睛，比如，眼睛小的，就要在化妆中突出眼睛，使它显得大些；眼睛大的，就要让它富有亲切感；目光微弱无神的，就要使它更明亮，增加健康美感。

2. 老年人养目妙法

远眺。室内活动较多的老年人，要多做些室外锻炼，有规律地运转眼球和平视远处的山峰、楼顶、塔尖、河流等景物，可调节眼肌和晶状体，减轻眼睛的疲劳，改善视力。

热浴。用眼不要过度，不要久看电视及书报，避免在暗光或日光下看书，以免损伤视力。眼睛疲劳时可用热毛巾熏浴双眼，以防止眼疾和消除眼肌疲劳。

食补。注意饮食的选择和搭配，多吃些含维生素及微量元素丰富的食物，如鱼类、豆类、各种新鲜蔬菜、水果、

牡蛎、蚌、瘦猪肉、鸡肉、甲鱼、蛋类和食用菌类，口服一些中药，如枸杞、女贞子、麦门冬及鱼肝油丸，也有明目作用。

按摩。两手掌快搓后按抚双目上，可改善眼部的血液循环，消除眼睛的疲劳。恰当地按摩眼睛和周围的穴位，定时做眼保健操，可预防视力下降。但按摩不可过度用力，以免引起眼压增高或眼底出血。

防护。春、秋季时风大尘多，外出须戴好护目镜，以防风沙迷眼。夏日和冬季雪日外出，要选择墨镜护目，以防紫外线强光损害眼睛。视力差者，还须配戴适度的眼镜，以纠正屈光不正。

治疗。老年人结膜炎、角膜炎、巩膜炎、视网膜炎等疾病发病率较高，应对症选药。对于老年性青光眼、白内障，以及眼底动脉硬化和糖尿病患者的眼疾，还应积极治疗原发病。

六、中老年人的牙齿保健

1. 牙齿疾患的防治与养护

牙齿如果掉了，不仅影响了食物的咀嚼，影响了消化，同时，也破坏了面容的美观。再说牙痛更可以使入寝食俱废、坐立不安。

牙病是一种常见病、多发病。它不仅给患者带来极大的痛苦，而且往往成为影响全身健康的主要因素之一。所以，保护牙齿是十分重要的。

牙齿最外面一层坚硬的物质叫牙釉，这层牙釉质没有什

么感觉神经。牙釉质下面是象牙质，也没有感觉神经。唯有牙齿中心牙髓部分有丰富的神经，所以感觉灵敏。牙痛，往往是疾病变化侵入到牙的深部的表现。这样的牙病有许多种，如龋牙、牙髓炎、根尖周围炎及槽脓肿等。

龋齿是牙痛最常见的原因之一，俗称“虫牙”或“蛀牙”，其实并没有什么虫子。造成龋牙的原因，一方面是由于体内缺少钙、磷、氟等矿物质，或缺少与钙、磷代谢密切相关的维生素，因而牙齿的实质结构不好；另一方面是由于牙齿不卫生，存有食物残渣，特别是糖类的东西，在口腔内因细菌的发酵产生酸，酸侵蚀牙齿，就引起了龋齿的发生。

引起牙髓炎的原因有三种：

一是由于咬了太坚硬的东西损坏了牙釉质，细菌以及其他化学物质刺激了牙髓。

二是当龋齿发展到牙本质深层或透过牙本质时，细菌或毒素可以通过牙本质小管或穿髓孔进入牙髓。

三是温度或化学物质刺激。当牙齿因龋坏而进行充填时，填充材料无论是化学料或金属料，都可以刺激牙髓，而发生牙髓炎。得了这种病，就会给人带来难以忍受的疼痛。更严重的是，牙髓炎进一步发展成牙根炎，可使面颊肿胀，全身发烧。在少数情况下，甚至细菌大量进入血液，发生危险的败血症。所以，对于牙痛是不可忽视的。

牙根是长在稳固的牙槽骨里面的，牙槽骨和牙齿之间有一层牙周膜，把二者牢牢地固定在一起。如果牙周膜有病，就会引起牙齿脱落。引起牙周膜炎症的原因，常是牙齿不清洁和牙垢的生成。

牙垢长在牙齿靠近牙龈内的地方，是一种黄褐色坚硬如石的东西，是残存的有机物质与唾液中的钙质的混合沉淀物。它与残存在牙缝里的其他污物一样，都能刺激牙龈而引起炎症，进而侵犯到牙周膜，造成牙松动或脱落。此外，龋齿也是掉牙的重要原因之一。

牙病的预防，有条件时，每年最好请牙科医生检查一次，剔除牙垢和矫治缺点。

要注意保护牙齿的清洁。及时剔除牙垢和牙缝里的食物残渣，不要让其停留，以免发酵而损害牙齿或周围组织。应提倡早晚刷牙，饭后漱口。

牙病早治、牙缺早补。龋齿早期，龋洞小，如能及时填补，就有可能治好；破坏大了，应该很快拔掉，以免引起牙根和牙槽骨的疾病。牙掉了要及时镶安上假牙，以免引起牙缝加宽，再患新的牙病。

养成良好卫生习惯。睡前不要吃东西，特别是甜食，一夜之间容易发酵产酸损伤牙齿。牙缝塞进东西，要用水漱出或轻轻剔出，不要损伤龈乳头。此外，要采用正确的刷牙方法，并选用有效的药物牙膏；不吸烟，少饮酒，以免有毒物质刺激；增加营养，多食用含维生素C和维生素E的食物。

要给予牙齿必要的锻炼。多吃些含纤维多的蔬菜和比较粗的食物，养成“慢吃细嚼”的习惯，这样能活跃牙槽骨、牙髓和牙龈的血液循环，从而增进牙齿、牙龈和牙槽骨的强壮，防止过早萎缩。

2. 老年人宜及时镶牙

老年人生理机能逐渐减退，加上一些人对口腔卫生不够

重视，如患龋齿、牙周病以及外伤等，造成部分或全口牙齿缺失或脱落。这种情况不但会影响美观和语言发音，还会因对食物不能充分咀嚼而影响消化和吸收，加重胃肠负担，导致消化不良等肠胃疾病。牙齿缺失后，咀嚼功能下降，颞颌关节功能紊乱，残留的牙槽骨不断地萎缩，致使面部下 $\frac{1}{3}$ 变短，肌肉失去正常张力，就会使面部皱纹增加，口角下垂，显得苍老。

牙齿缺失后，上下颌骨失去了牙齿的咬合能力，颌骨之间的距离就变短。下颌骨的关节突在关节腔内，不能处于正常的生理位置而后移，经常撞击耳道的鼓板，对耳颞神经、鼓索神经和血管产生压迫，耳咽管受阻，也会导致耳鸣、头晕和听觉障碍。

此外，缺牙后不镶牙，时间久了，缺牙间隙两侧的牙齿可以缓缓地向空隙倾斜，使邻牙间隙增宽，容易发生食物嵌塞，引起牙周病及龋齿，还可使缺牙的相对的牙齿伸长，容易发生其他病变。

所以，老年人牙齿缺失后，不要以为不是什么病，而不及时镶假牙。要及时镶假牙，以恢复正常咬颌关系和咀嚼功能，保护听力，维持正常的消化功能，矫正发音的变异，推迟皱纹出现以维护面部的美观。有些老年人镶牙后无需再用助听器，变得耳目灵通，情绪健康。

七、中老年人的耳部保健

1. 揉摩耳廓有益健康

人的耳朵，不只是听觉器官，还是对人体健康有着重要

作用的保健器官。医学界已发现人的耳廓正面有 300 个穴位，背面有 50 个穴位。这些穴位关联着人体的各个部位。如果经常利用手掌和手指按压揉摩耳廓，能收到很好的保健效果。

按摩耳廓，没有严格的要求，闲暇时可随时去做。有条件的最好分早、中、晚 3 次或更多次揉摩，每次约五六分钟，以发热为度。揉摩时，用手掌压耳揉摩和用手指上下伸位及逐点按压交替进行。按压时，顺耳廓正面随意取点，自上至下地依次进行，每点持续半分钟左右，不要用力过猛。如此坚持可使人清火利智、心舒气畅、有益睡眠。

2. 保护好耳的听力

一般健康的成年人，从 40~50 岁开始听力逐渐下降，当降到一定的程度，自己就感到耳聋、耳背了，这叫做老年性耳聋。

老年性耳聋开始的年龄因人而异，聋的速度、程度，也各不相同。有的人正值壮年，听力即开始下降；但也有不少的人，虽已年近古稀、满头银丝，听力却基本正常。这告诉我们：老年性耳聋是可以推迟的。

《灵枢》中说：“耳者宁脉之所聚也”；《素问》中说：“肾主耳”。“聪耳者，可使听音”。所以宁脉空虚的、津液不足的，都可以引起耳鸣、耳聋，这说明耳朵的听力减退，不仅与肾气盛衰有关，而且还是全身机能减退的一种反映。

预防耳聋，关键是从年轻时做起，养成经常保持耳道卫生的良好习惯，不乱掏，不灌水，不乱用药，避免耳道发炎，使听觉神经不受损伤，这是防止耳聋的主要原则。具体有以下几点。

不要乱掏耳朵。有些人闲暇无事总掏耳道，结果引起耳道充血发炎。也有的因游泳或洗澡使耳道内灌进水，如果不及时处理，会引发耳道发炎，进一步发展，炎症就有可能由外耳向内蔓延，引起耳聋。

防止噪音刺激。住在城镇的人，经常听到汽笛声、喇叭声、机器声，噪音长期刺激，使人的听力在不知不觉中下降。此外，强声、爆震声，更应注意预防。

戒掉不良嗜好。烟酒不但招来呼吸系统疾病、循环系统疾病及某些肿瘤，而且也间接地危害听力。有人对 114 位老年人进行电测听力检查，结果表明，有动脉硬化的老年组，比正常老年人组听力明显下降 10~15 分贝。

慎用有毒性药物。常用的链霉素、卡那霉素、新霉素和大寒大热性的中药等，对耳都有毒性，使用这些药物对听力均有不同程度的损害。

加强体育锻炼。长跑、舞剑、太极拳、健美操、散步等，能促进周身血液循环，改善内耳的血液供应，是积极的预防办法。

防止某些疾病的发生。伤寒、流感、脑膜炎、肋腺炎、流行性乙型脑炎，脊髓前角灰白炎、动脉硬化、中耳炎等，这些疾病都会影响耳的听力，应积极防治这些疾病。

防止情绪激动。有一种突发性耳聋，也叫暴聋。就是因生气、“上火”引起的。当人的情绪激动时，内耳的微血管发生痉挛，血管内血液流动减慢，形成血栓闭塞，导致内耳听神经缺氧，损伤了听神经的功能而致聋。所以，防止暴聋，应注意保持情绪稳定，以免遗恨终生。

做耳部保健功。一种是用手掌堵住外耳道按摩耳壳，并轻轻地用掌心向鼓膜方向按去又放松，如此反复进行，其手掌心鼓动的空气可以震动鼓膜，起到按摩作用。按摩动作要轻，每次按一只耳朵，交替进行。每次按摩二三分钟，次数由少逐渐增多，时间也可随之延长。

八、中老年服装的选择

中老年人虽已失去青春之美，但他们特有的老成持重、端庄成熟的风度，如果能配上整洁得体的穿着，将更能显示出中老年人特有的风采。中老年人的服装要注意实用、适体、大方、典雅等特点。

首先，要考虑其实用性。冬装要保暖、夏衣能消暑，以保护中老年人的身体健康。

其次，力求宽松舒适，柔软轻便，利于活动。

再次，服装的造型要线条明快、雍容、轻便大方。要结合体型考虑，瘦体型者服装宜宽松些，胖体型者服装宽松度要略减一些。体现老年人含蓄典雅的深沉美，显示老年人稳重大方。

讲究服装美，可以使中老年人焕发青春，显得生气勃勃，提高中老年人在社会交往等活动中的自信和勇气。而且也可给别人带来美的享受。

1. 服装要选得宽大些

中老年服装的尺寸、规格，要适合中老人人体型特征。中老年人在选购服装时，尺寸、规格要适当放松些、放长些。“苗条型”的人，外观消瘦，服装适当宽大些，衣袖略长些，

可以使身体显得匀称富态；而“丰满型”或“超丰满型”的人，腹部、腰部、臀部肥大，服装宽大些可使这些部位不显露，以掩饰体型上的缺陷。

同时，中老年人肌腱松弛，动作幅度小，衣袖、裆围松大些，穿着、活动都方便。当然，中老年人的服装也不能太肥、太长，特别是裤脚管不宜过长，以防踩着绊倒。

2. 服装色调的选择

由于中老年妇女肤色显得相对苍老，可以采用的色彩范围相对来说比较狭窄。中老年服装常用的色调有：中灰、褐色、驼色、古铜色、暗红色、蓝紫色、藏青色、深橄榄绿等。

中老年服装色调，不像年轻人那样追求多姿多彩的颜色。从色调流行趋向来看，趋向于中间色调，提取蓝、灰、黑三种基本色调，如夏季服装的衣料上印有带格条点和小暗花，或者黑底、深墨蓝底、深茶色底印有小红点、小紫点的都受到中老年妇女欢迎。

3. 服装色彩的搭配

中老年人穿着是否得体、美观，除了服装的式样、质料外，还要注意服装的色彩搭配，即上下装、内外装的色彩要协调一致。自然，服装的配色与中老年人的身材、体型、肤色有关。

就服装的配色方法来看有两种：一种是调和色和配色，即上下装、内外装的色调基本接近或属同一色调；另一种是对比色配色，即上下装、内外装的色调深浅悬殊，形成鲜明对比。

按照一般的穿着习惯，下装色彩深些，上衣色彩淡些；

外衣色彩可以深些、多样些，内衣色彩可以淡些、单一些。这样穿着，显得端庄、稳重。但体型特殊的老年人可以有所不同，如高个子的人上下装对比色可强烈些，身材矮小的人上下装的色彩可调和的颜色一致些。

4. 夏装布料的选择

夏季气候炎热，夏装布料选择应以轻薄柔软、透气性和吸水性好一些的为宜。总的说来，天然纤维织物要比人造纤维织物穿着舒适些。如府绸、精纺细布、夏布等棉麻织品以及纺绸、双绉、乔其纱、杭罗、香云纱等丝织物。用这些布料制作的衬衫、衣裙，穿起来凉爽、轻软、透气、吸水，非常舒适。

化学纤维一般来讲透气性和吸水性能较差，但随着化工技术的不断发展，其中一部分纤维原料织成的纺织品，如人造棉、柔姿纱等，也适宜做夏季服装，具有薄、软、悬、垂感较强的优点，穿起来舒适、洒脱。

如果中老年人缝制西服裤、西服裙，在选料上除注意具备凉爽透气的特点外，还应平整、挺括等。这些布料有纯毛的，也有毛涤混纺的。比较起来，毛涤混纺的比纯毛的穿用起来更方便，易洗易干，还省去熨烫的麻烦。

夏季服装，在布料色彩方面，以选用浅淡素净的颜色较宜，可给人以清新凉爽的感觉。但如果穿着的人体型较胖，也可选用深色的衣料。深色在视觉上有收缩感，可以多少弥补肥胖体型的缺陷。

5. 冬装的选择

中老年人在选择冬装时，首先应注意服装的保暖性；其

次，服装的式样应以宽松、轻软为宜。这样穿起来，既舒适又保暖。

近年来，羽绒服装、驼毛服装、丝棉服装、膨松棉服装等，在市场上也很流行，为广大中老年人所喜爱。因为这几类服装都具有保暖性好，轻软舒适的特点。

经济条件好一些的中老年人，如选用裘皮服装或呢绒服装，可选购狐皮、貂皮、滩羊皮、水獭皮，这类裘皮服装穿起来显得高雅、庄重、豪华，很有气质。呢绒服装中，雪花呢、银枪呢、拷花呢大衣，御寒性能好，显得高雅。

总之，中老年人的冬季服装，应讲究大方、方便、实用。

6. 冬季怎样穿衣更保暖

老年人冬天怕冷，所以有些老年人冬天穿得多，而且厚实。其实，老年人要保暖不只是多穿衣服，还要讲究穿着方法。

冬衣要松软、合身。棉衣、毛线衣、绒衣越是松软，里面包藏的空气越多，绝热性能也越好，穿在身上就会觉得舒适、暖和。老年人身上的冬衣，穿久了要在阳光下晒晒，让棉絮变得松软，这样，棉衣的保暖性就好。同时，冬衣要合身，内衣要贴身，各层衣服之间要紧挨着，这样，各层衣服之间保存一层空气层。为了不让衣服内空气流动，袖口、领口、裤脚要扣紧，不让空气进出，使体内热量不散失。

老年人既要注意上身保暖，也要注意下身、手脚部位保暖，免得一处透风，全身发冷。

7. 买鞋有讲究

鞋号要合脚。人到老年，脚的肌肉力量减弱，足弓弹

性下降，负重能力也大大降低。因此，在买鞋时一定要注意鞋号与式样是否适合自己的脚。选择合脚的鞋子，有利活动和健康。

要注意保温。老年人常患有血管动脉硬化，血液循环机能差，供给脚的热量不足。脚底受寒，容易引起感冒。肠胃虚弱的中老年人，还会因脚部受寒引起胃痛、腹泻、腿麻等症状。所以，中老年人买鞋，能否保温是很重要的。

要注意透气性。脚上的皮肤在鞋中不同程度地散发水气，如不能及时散去，不仅会使脚部散失的热量增多，不利保温，而且还容易感染脚癣等症，所以选择的鞋要有透气性。

要注意防滑。中老年人骨质疏松，对外界事物反应迟钝，动作缓慢，容易摔跤，造成骨折。因此，老年人的鞋子一定要防滑，以免发生意外。

根据老年人穿鞋的特殊要求，选用布底鞋最合适。它质地柔软轻便、保暖、透气性好、不打滑、不挤脚，最适合中老年人穿。如果选购皮鞋，要选择鞋头稍肥一些的。老年妇女要买平跟皮鞋，穿起来舒适，也免扭伤。市场上销售的健身鞋、旅游鞋很好，这种鞋质轻、柔软、保暖、富有弹性，还能防滑，很适合中老年人穿。

第五章 防治疾病与养生保健

一、肿块与癌

1. 更年期妇女要注意妇科肿瘤

医学临床资料表明，更年期是妇女常见肿瘤的高发年龄，常见的肿瘤如子宫肌瘤，子宫颈癌，子宫体癌，卵巢肿瘤等，这些肿瘤如能早发现、早诊断、早治疗，可大大提高治疗的效果及生存率。因此，了解肿瘤的发生原因，做好预防工作是非常重要的。

肿瘤发生的原因有以下几个方面：

内分泌功能失调。更年期妇女的卵巢功能低落，卵巢不排卵，就不能分泌大量孕激素，体内的雌激素如无孕激素对抗，也可使已存在的子宫肌瘤和乳腺肿瘤的生长速度加快，甚至诱发某些肿瘤。

年龄增长引起的代谢变化。随着年龄的增长，机体的新陈代谢减慢，各种器官的细胞容易出现异常的生长，而发展成为肿瘤。

慢性刺激或肿瘤质变。有些方面慢性刺激是造成肿瘤的因素。当这种刺激长年累月地继续存在，一直没有消除，到了更年期就易促发肿瘤，这也是为什么一些妇科肿瘤到更年期才出现的原因。

此外，还有一些良性肿瘤在年轻时就存在，由于没有症状或症状不明显而未进入治疗，但随着时间的迁延，

肿瘤会由良性变为恶性。

更年期是妇科肿瘤的多发阶段，预防的方法主要是普及女性保健卫生知识，定期进行妇科普查，如发现妇科疾病，积极治疗，加强锻炼，提高体质，努力减少肿瘤的发生机会。一旦发生肿瘤能早期发现，早期治疗。

2. 中老年妇女乳房肿块

乳房肿块以良性的为多，恶性的约占 10% ~ 15%。乳腺小叶增生是中年妇女多发病之一，与内分泌功能紊乱、卵巢功能失调有关。

其特点是多发性，可局限于一侧乳房或散布于两侧乳房，肿块为颗粒状结节，可局限于一侧乳房或散布于两侧乳房。肿块为颗粒状结节，小的像绿豆，大的集合成块，与皮肤不粘连。病人感到乳房有些胀痛，月经前胀痛重些，月经过后胀痛减轻。

有乳腺小叶增生的妇女，发生乳癌的机会较正常的妇女高 3~4 倍，最好每 3~6 个月由医生复查一次。如发现肿块质地有改变或肿块增大，应该切除并作病理切片检查。

最令人担心的乳房肿块是乳腺癌，是 40~49 岁的中年妇女最常见的恶性肿瘤之一，占女性癌症的第二位。

乳腺癌的罹患率各国都非常高。据报道，日本一年约有一万人患乳癌，死亡达 4000 人左右。于是中老年妇女十分惊慌，稍感不适就跑到医院检查，有些医院为了减轻妇女精神负担还设立了咨询处。

乳腺癌的肿块与乳腺小叶增生不同，肿块质地较硬，边界不规则，多为单个肿块，皮肤表面可有橘皮样变，肿块与

皮肤粘连。将乳房轻轻往上抬，可看到表面皮肤被牵引而出现凹陷，像“酒窝”，乳头回缩，有的可见到乳头出现血性分泌液或溢出粘液。

妇女可以自我检查，如发现肿块即应请医生检查，及早切除肿块。如经病理检查确定为乳腺癌，应早作根治手术治疗。因乳腺癌很容易转移，会随淋巴腺转移到腋下，或顺血管转移到肺、肝脏等处，一经转移，手术就困难了。一般来说，肿块在5毫米大小时，经手术大都可以治愈。对于乳腺癌，发现越早、越容易治疗，治愈的可能性也越大。

3. 中老年妇女应警惕乳腺癌

在中老年妇女的乳腺疾病中，良性疾病的发病率很低，而乳腺癌是女性乳房最常见的肿瘤。乳腺癌在妇女所患的恶性肿瘤中，仅次于子宫颈癌，居第二位。据研究，发病年龄以45~50岁和60~65岁最多，因为从45岁进入更年期以后，卵巢功能开始减退，以致脑垂体活动加强，促使肾上腺皮质产生雌激素，来维持体内性激素的平衡。在60岁以后，肾上腺皮质又可产生较多的雄性激素，由于这些激素变化，促使乳腺的上皮细胞过度增生，进而恶变成癌。

所以，中老年妇女应警惕乳腺癌的发生，争取早期发现，以利治疗。中老年妇女除经常注意自行检查乳房外，有以下几种情况，更应加以注意：

既往患有乳腺增生病的妇女。有报告认为，乳腺增生是癌前期病变，它的癌变大约是3%~10%，所以，对乳腺增生应给予合适治疗或切除，以杜后患。

直系亲属中患有乳腺癌者，由于遗传因素的关系，发

病率较高，比一般人的发病率高出 15 倍。

对于未婚、未育，或离婚、丧偶的中老年妇女，均应定期检查乳房，她们的乳腺癌发病率明显地高于一般妇女。

过去患过乳腺癌，对侧乳房发生乳腺癌的机会增多，所以要注意经常检查，提高警惕。

4. 乳腺癌的自我检查

乳腺癌防治的关键是三早：早期发现，早期诊断，早期治疗。

一般来说，发现早，治疗及时彻底，五年生存率可达 60% 以上。但如果发现晚，治疗不及时，即使得到彻底治疗，五年生存率最高也不过 40%。而掌握自我检查法，则是及时发现乳腺癌的最好办法。

乳腺癌的自我检查分视诊和触诊两部分：

视诊。先检查内衣或胸罩上有无分泌物印痕，一般说，除哺乳期外，内衣或胸罩上应该是清洁的，如有印痕，检查时应该特别注意。

在脱去上衣后，使两侧乳房完全暴露，身体站在穿衣镜前，上肢自然下垂，尽量放松，观察两侧乳房大小是否对称，皮肤色泽是否正常，有无橘皮样点状凹陷或“酒窝”；两侧乳头是否在同一水平线上，是否有抬高或回缩现象。乳晕颜色是否一样，有无脱皮、溃疡、糜烂、湿疹。

双手举过头、插腰，反复变换姿式，观察乳房有无异样变化。

触诊。自己用双手均匀用力挤压两侧乳房，如有淡黄色或血性分泌物溢出，说明乳腺有病变。

平卧床上，在肩背部放一薄枕，使胸部前凸，左手枕在头下，用右手指并拢，平放在乳房上，轻轻下压，从乳房的内侧开始慢慢地向外触摸，然后反向触摸，检查有无肿块。检查完后，把枕头换至右肩下，以同样方法检查右侧。切忌用指抓掐（抓掐所得的肿块，多为正常乳腺组织），以免把乳腺组织误以为肿瘤，而虚惊一场。如果触摸到肿块，也不可过于用力或反复揉搓，以防刺激肿瘤扩散。

平卧床上，上肢下垂，依次检查左右侧腋窝淋巴结是否肿大。正常情况下淋巴结是摸不到的，若在腋窝处摸到肿大的淋巴结，要特别注意其部位、大小、硬度以及有无压痛，是否与皮肤有粘连等。

在自我检查的时候，如果发现不正常的肿块或其他可疑之处，应及时去找医生，但也不必过分惊慌，因为肿块中 85% 是良性肿瘤，恶性肿瘤只占 10% ~ 15%。

老年妇女如果经常按上述方法触摸，就是乳房内小到 1 个厘米的肿物，手指也能感觉到，从而能做到早期发现。

当发现乳房肿块后，应及时找医生检查并明确诊断。目前应用乳腺钼靶摄影，可以发现早期乳腺癌，诊断的正确率，大约为 80%。此外，为最后确诊，还需要作肿块切片，进行活体组织检查。

在检查期间，不要在肿块上针灸、拔火罐、贴膏药、打封闭等治疗，以防刺激肿瘤扩散或转移。在明确诊断以后，可根据医生安排，行手术、化疗、放疗或激素治疗。

二、阴道的卫生保健

1. 中老年妇女要注意阴道卫生

阴道的解剖位置，有其不利因素。前方为尿道口，每日排尿数次，后方为肛门，肛门内有各种细菌存在，因此，阴道由于周围环境的关系，很容易污染。但是阴道本身有它的自净作用，即阴道内存在有乳酸杆菌。

妇女在 40 岁以后，卵巢功能逐渐消退，更年期以后，阴道内乳酸杆菌不复存在，自净作用消失，易受外界感染，因此，中老年妇女必须重视保持阴道卫生。

房事不可过勤，一般最好一到两周一次，否则会增加污染机会。

要认真检查有无妇科病的存在，防止阴道分泌物感染而产生阴道炎。

要保持外阴的清洁与干燥，小便后要擦净，大便后要清洗净，养成每晚睡前洗外阴的习惯。

如果阴道分泌物多时，可以用 0.5% ~ 1% 醋酸溶液、 $1/5000$ 的过锰酸钾溶液坐盆，使药液自然进入阴道内，也可以用毛巾向阴道内冲洗，达到局部清洁的效果。

妇女卫生中，外阴卫生最重要，如果外阴被污染，可直接进入阴道内。因为中年妇女经过分娩以后，两侧阴唇分开，阴道前后壁也离开，即阴道与外界直通，容易受到感染，所以外阴的卫生与阴道卫生是相关联的，注意外阴卫生可减少阴道感染。

2. 老年性阴道炎

正常的育龄妇女很少发生阴道炎，是由于她们卵巢功能

旺盛，能分泌充足的雌激素，阴道粘膜上皮保持增生，肥厚的状态，阴道上皮细胞内富有糖元，在乳杆菌的作用下，糖元分解产物会转化成乳酸，抗菌能力很强，因此局部很少发生炎症。

进入老年期以后，约 1/3 妇女发生老年性阴道炎，其病因是由于卵巢功能衰退，雌激素缺乏，阴道粘膜萎缩、变薄，上皮细胞糖元减少，阴道内 PH 值自酸性变为碱性，局部抗菌能力明显减弱，易受细菌感染引起炎症。

此外，老年妇女的外阴、阴唇也逐渐萎缩，阴道口闭合不紧，细菌容易侵入阴道并生长繁殖，易发生阴道炎症，称为老年性阴道炎。

老年性阴道炎发生后会自觉外阴部位瘙痒，阴道有灼热感，下腹坠胀不适，白带增多，且多为黄水样，感染时可呈脓性，有臭味。如果粘膜有轻度溃疡时，分泌物可为血性，有的可有点滴出血。如炎症波及尿道口周围粘膜时，可出现尿频、尿痛等症状。

老年性阴道炎的诊断并不困难，但必须与霉菌性阴道炎及滴虫性阴道炎相区别，还要警惕子宫恶性肿瘤的发生。因此，老年妇女一旦出现上述症状时，应及早到医院进行检查，以利诊断和治疗。

3. 滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的，是阴道炎中最常见的一种。

肉眼看不到毛滴虫，只有在显微镜下才可见到它的全貌；呈椭圆形，无色透明，因其靠细胞直接分裂繁殖，故体积大

小相差很大，介于 8~45 微米之间，一般比白细胞大 2 倍。在毛滴虫的顶端有四根微细的小鞭毛，尾端有一根稍粗点的毛，背部长有一条尤如鱼鳍一样波动膜。借助鞭毛和波动膜的推动，毛滴虫可自由游动。毛滴虫属于厌氧的寄生原虫，故能寄居在比较缺氧的阴道内。

此外，它还能侵入妇女或男性尿道、尿道旁腺、膀胱、输尿道管，甚至侵入肾盂中。阴道毛滴虫侵入男性的泌尿生殖器后，引起尿道炎、前列腺炎或附睾炎。

寄生在阴道的毛滴虫吞噬阴道内的糖元，妨碍乳酸生成，刺激阴道粘膜分泌物增多，使白带呈灰黄色或黄绿色，污秽稀薄，含泡沫，有腥臭味：阴道炎症严重时，白带内混有血液，会出现外阴瘙痒、性交痛、下腹酸痛等不适症状。毛滴虫感染尿道时出现尿频、尿痛。滴虫可吞噬精虫，引起不孕。妇科检查可进一步发现阴道和宫颈粘膜红肿，有散的出血点，呈草梅状外观。

滴虫性阴道炎是一种顽固的阴道炎症。一旦染上可反复发作，经久不愈，罹病终生。为什么滴虫性阴道炎难于治愈呢？

原来毛滴虫对于不同环境的适应能力相当强，即能在 25~42℃ 之间的温度中生长繁殖，还能在 3~5℃ 的低温环境中存活 21 天，即便是处于干燥状态中，也可活 6 小时之久。因此，毛滴虫中潜藏在浴池、浴盆、游泳池、浴巾、被褥、衣服以及凳椅各处，随时可感染他人发病，或使自家人反复感染。

若未同时治疗患者的丈夫，则隐居在男性泌尿生殖道内

的毛滴虫在性交时，又可再度感染女方阴道，使其阴道炎久治不愈。

即使是滴虫性阴道炎临床治愈后，待下次月经终了，由于经血的影响，阴道内酸度大减，藏匿在尿道旁腺、前庭大腺、宫颈等处的滴虫又有活动的机会，从而使病症复发。

4. 老年妇女阴道出血

进入老年期的妇女，早已绝经，一般不会发生阴道流血，如果出现阴道不规则出血，首先要考虑为“绝经后出血性疾病”。绝经后出血也是老年妇女妇科疾病，包括肿瘤的早期症状之一。其原因主要分为良性和恶性两大类。

恶性肿瘤。在恶性肿瘤中常见的有子宫内膜腺瘤、子宫颈癌、卵巢癌等，偶尔可见输卵管癌。

良性疾病。主要为炎症性疾病，如萎缩性子宫内膜炎，老年性阴道炎、子宫颈息肉，子宫内膜息肉等。

根据文献报导，一般说来，良性与恶性疾病发病率之比各占一半左右。

为了正确诊断，应注意与其他类似阴道出血疾病进行鉴别，老年人易患泌尿系感染、膀胱炎、尿路结石，常有血尿。此外，老年人便秘所致肛裂，或痔疮的出血误认为是阴道出血，应仔细加以鉴别。

近年来，用性激素制剂治疗老年妇女严重更年期综合症、老年性阴道炎、骨质疏松等症，以及用女性激素解决老年妇女性生活等，取得了良好的效果。

但有的人对雌激素的剂量、用法并未完全掌握，自行滥用，甚至误认为服用雌激素可防老。但若用药不当，也可引

起阴道流血，这些因素引起的阴道出血应与疾病出血相区别。同时，也应注意的是，服用雌激素之类的药物一定要在医生指导下进行。

总之，对于老年妇女阴道出血，不论是出血量的多少，不论是连续的还是间断的，由于出血原因比较复杂，一旦有阴道出血，就是疾病的危险信号，应及时去医院进行检查，以便及早诊断和治疗。

5. 中老年妇女外阴变白

老年妇女外阴变白，常见的为阴部的白色病变，但需与其他疾病进行鉴别。

外阴白色病变。本病多发生于50岁以后的妇女，以前文献上的名称称为外阴白斑、皮肤白斑、白斑性外阴炎以及外阴干枯症等。1975年外阴国际研究会统一称为外阴白色病变。

这种病是上皮细胞及结缔组织病变，它的发病与表皮细胞产生抑素有关，抑素作用于表皮。主要症状为病变区发痒，外阴初起扁平丘疹，有白色小点，继而聚集成片，形成白色斑，稍高于粘膜面。病变多自小阴唇开始，对称性向外扩散，如蝴蝶状，可波及生殖肛门区及皮肤，也有的表现为奇痒难忍，抓后伴有疼痛。阴蒂增大如枣，外阴皮肤暗红或粉红色，夹有白色斑块。

本病的病因，目前主要认为与表皮细胞产生的“抑素”有关。抑素是一种蛋白质，又是一种激素，能抑制表皮分裂与生长。治疗前必须进行活组织切片检查，过去对典型增生主张手术治疗，认为是癌前期病变，经过长期观察，有资料

表明，癌变率仅为 0.6%，故目前不主张手术治疗，可用药物治疗，但应密切观察。

白癜风。白癜风患者外阴部有白癜风，大多身体其他部位亦有，边界清楚，纯白色，与皮肤相平，无角化、增厚以及炎症等改变，弹性也正常，不痒。

继发性白化病发生于疤痕，常在放射、皮肤烧伤后，皮肤呈白色，但厚而软，表皮甚薄，缺乏弹性，并不痒。

继发性外阴过度角化。各种慢性外阴病变的长期刺激，都可引起外阴表皮过度角化，脱屑而呈白色。这些慢性外阴疾病包括糖尿病性外阴炎、霉菌性外阴炎、外阴擦伤、湿疣等。其症状有局部瘙痒、灼热或疼痛等，与外阴白斑有时不易区别，但经治疗后症状会明显改善。

三、尿道的卫生保健

1. 中老年妇女泌尿道感染

据医学资料统计，年轻妇女的尿道感染率约为 1% ~ 3%，65 岁前其发生率不足 6%，65 岁后约升至 20%，80 岁以后则增高至 23% ~ 50%。从这些数字说明，妇女年龄愈高，其发生率也增加。那么，这是什么原因呢？归纳起来，有以下几个方面：

绝经后雌激素低下，不但使膀胱粘膜萎缩变薄，抵抗外来细菌侵入的能力下降，而且膀胱自身防御机制也削弱。

女性尿道较短，而且又邻近阴道入口，中老年时期阴道萎缩，将尿道口向阴道内上方牵拉，有利于阴道内的细菌侵入尿道，容易发生尿道炎及膀胱炎。

中老年妇女会阴及盆底的肌肉松弛，往往有阴道前后壁膨出，影响膀胱，易出现残余尿，增加了感染机会。

老年妇女多有尿失禁、肛裂等疾患，外阴部位经常遭受尿、粪浸渍，因此，也增加了泌尿道感染的机会。

此外，中老年妇女多有神经性膀胱失调，如伴发糖尿病或有肾功能不全时引起酸化障碍，有利于细菌繁殖。

泌尿道下尿路感染时，典型的症状为尿频、尿急、尿痛、排尿困难和尿失禁，严重时可伴有血尿、脓尿。如果感染扩展至上尿路时，常伴有全身发冷发热，肾区疼痛等症状。但需注意的是，很多中老年人泌尿道感染并没有症状，这种情况往往不易被发现，往往做尿检验才被发现。

为了预防本病的发生，应注意保持外阴的清洁卫生，勤换内裤，注意劳逸结合，加强营养，增加机体抵抗力。一旦发现患有泌尿系统感染时应积极治疗，尤其是症状明显者，短期小剂量应用雌激素配合抗生素治疗可提高疗效。具体可用乙炔雌二醇 0.125 毫克，每晚口服一次，同时应用抗菌治疗，如复方增效联磺片每次口服 1~2 片，每天 2 次。持续用药至症状消失，尿培养阴性后 1~2 周停药。

2. 尿失禁

有些老年妇女常患一种尿失禁病，得了这种病以后，不仅影响生活起居，还妨碍了出门探亲访友，造成烦心和痛苦。

什么叫尿失禁？尿失禁就是控制不住小便，尿液不能在膀胱里贮存，随时可能从尿道口流出来。据统计，约 40% 的老年妇女，有尿失禁的现象，男性较少。

老年妇女容易发生尿失禁症，原因主要分为以下几种：

张力性尿失禁，这种尿失禁主要是由于膀胱及尿道四周支持组织松弛，膀胱底部下垂，尿道随之下移，尿疲乏收缩下降，当咳嗽、打喷嚏、大笑、弯腰或提举重物等使腹腔压力增高时，膀胱压力增高而尿液流出。

溢出性尿失禁，此种尿失禁是由于病人控制排尿的神经功能失调，膀胱肌肉张力减弱，尿路下段受阻，而导致排尿不畅，使尿液在膀胱内储存越来越多，当膀胱内尿液达到一定程度时，膀胱内压力也随之上升，小便就会从尿道口自行溢出，因此称为溢出性尿失禁。

紧迫性尿失禁，由于气候的突变，膀胱受炎症、肿瘤、异物、结石等刺激，这些刺激因素作用到中枢神经系统，立即造成排尿冲动，产生紧迫的排尿感，加之失去控制的逼尿肌收缩能力减低而出现尿失禁。

有一些老年妇女，因年轻时生育过多，或患有子宫脱垂，而使膀胱和尿道向下移位，也容易发生尿失禁症状。

此外，老年妇女过去患有慢性尿道炎症，由于长期刺激，可使尿道口长一种息肉样肿物，医学上叫尿道肉阜，它可以防碍尿道口关闭，以至造成尿液漏出。

全身性因素是因老年人的大脑皮层排尿中枢、神经细胞的功能随年龄增加而衰退，对膀胱的排尿动作控制失灵，结果产生尿失禁现象。老年人如果因睡眠不好，而经常服用过量的镇静剂、安定剂等，也可以引起尿失禁。

临幊上为了便于治疗，尿失禁分为四度：第一度，当咳嗽、打喷嚏、大笑时有尿失禁现象；第二度，每当进气时有尿失禁；第三度，直立时有尿失禁；第四度：卧床时有尿失

禁。

患有尿失禁的老年妇女，因经常尿裤子，精神十分痛苦，且易引起外阴炎。一旦有严重的尿失禁，应及时去医院检查，找出原因，积极治疗。

如果是因子宫脱垂引起尿失禁，可用子宫托，同时加强会阴部和盆腔底部肌肉锻炼。具体做法是，在静坐时，做收缩肛门的动作，大约有 2/3 的病人，做这种锻炼后，可以使病情明显减轻。

晚上不要吃粥并限制饮水量，以免尿床。白天日常活动时，可使用弹性尿垫，对尿道口给予压迫，尿垫的材料要吸水性强，底面要用防水材料，这样可以吸收少量漏出的尿液。

睡眠不好时，不用或少用安眠药或镇静药。如果尿失禁是脑皮层排尿中枢神经细胞功能衰退引起的，可以服用抗胆碱类的药物，如普鲁辛等治疗，这类药物可以促使膀胱肌肉松弛和增加膀胱容量。

如果因尿道肉阜，使尿道外口关闭不严，可以请泌尿科医生作电灼或切除，即可消除尿失禁。由于尿失禁，使阴部、大腿内侧，经常潮湿和尿液浸渍，容易引起皮炎，可用开水烫洗尿布，在阳光下晒干使用。

对于严重的尿失禁，有的病人可能需要放置导尿管，或由医生做膀胱尿道手术，才能治愈。

对于一、二度尿失禁的老年妇女，一般不属于病态，可采取以下几种方法自我保健，自我治疗。

及时小便。小便的间隔时间不宜太长，而且每次排尿时有意中断排尿 1~2 次，以加强锻炼尿道括约肌的收缩力。

肛门收缩锻炼。即患者使自己的肛门一收一缩，每次10~20分钟，每天锻炼2~3次。

必要时可服中药补中益气汤或针灸治疗。此外，对有外阴炎者，可每日用1:5000高锰酸钾坐浴1次，每次15~20分钟，擦干后外阴部可涂些消炎油膏。

四、子宫的卫生保健

1. 盆腔炎

女性盆腔生殖器官炎症（盆腔炎）包括子宫炎、输卵管卵巢炎、盆腔结缔组织炎及盆腹膜炎，是妇女常见病之一。

盆腔炎又叫盆器炎，可一处或几处同时发病。由于输卵管、卵巢统称为附件，且输卵管发炎时常波及“近邻”卵巢。因此，又有附件炎之称，附件包括在盆腔炎之中，发病率最高。

引起盆腔炎的病原体的种类繁多，有溶血性链球菌、厌氧链球菌、金黄色葡萄球菌及大肠杆菌等。这些病原体可来自外界（空气、医疗器械等）或自体（皮肤、尿路、肠道及呼吸道内的致病菌）。

盆腔炎大多是由于原体经流产、分娩造成的生殖道创伤或胎盘剥离面，或经期子宫内膜剥脱面以及生殖器手术的创面侵入生殖器所至。致病菌可由肛门、外阴进入阴道，沿粘膜上行，通过子宫颈、宫内膜、沿输卵管蔓延至盆腔；邻近器官的感染，如阑尾炎，结肠憩室炎等可直接播散到输卵管与子宫。

盆腔炎有急性与慢性之分。

急性盆腔炎者发病急，病情较重，患者皆有不同程度的发冷、发烧和小腹痛。伴发腹膜炎时，可有消化系统症状，如恶心、呕吐、腹胀等，肠壁受刺激可有腹泻症状，直肠受压可出现排便困难；有时泌尿道也可出现受激惹或压迫症状，如尿痛、尿频，排尿困难等症。末梢血化验白细胞增高。褶

慢性盆腔炎病情常较顽固，多形成输卵管、卵巢粘连包块，且与周围粘连，抗炎药物不易进入，因而，不容易彻底治愈。当机体抵抗力下降或过累时，常急性发作，患者可有低烧、小腹坠胀、隐痛、腰骶部酸痛等症。在劳动后，性交时或月经前后，出现月经血量增多、月经过频、经期延长等月经变化，常并发有继发性不孕。

急性盆腔炎的治疗必须及时、彻底（用足药量），且最好采用综合治疗。急性发作时，应卧床休息，取半卧位（使炎症局限于低盆腔，减少蔓延的机会），多饮水，进食易消化有营养的流质饮食，进食不佳者应静脉补充葡萄糖，电解质，并注意纠正酸碱平衡及水电质紊乱。

2. 子宫颈炎的防治

子宫颈炎是妇科炎症中最常见的疾病，多发生于分娩、流产和手术后的子宫颈损伤，或局部长期刺激所致的。子宫颈炎分急性和慢性两种。

急性子宫颈炎患者感到轻微的发热，阴道流溢大量脓样白带，下腹部发胀，也可有全身性急性炎症症状。妇科检查时，会发现子宫颈口红肿，周围有若干大小不等而颜色鲜红的糜烂圈。

慢性子宫颈炎又称子宫颈糜烂，由于炎症扩散和炎症侵

蚀时间过长，白带会经常增多，带色白黄相兼，间或伴有血丝，有特殊的臭味。同时自觉腰背酸痛，小腹下坠，隐隐作痛。在做妇科检查时，会看到子宫糜烂、增生肥大、息肉、腺体囊肿。

大约半数以上的妇女有宫颈炎。为什么宫颈炎是女性的多发病呢？这要从子宫颈本身的生理解剖和承担的功能谈起。

子宫颈是子宫腔的门户，是宫腔与阴道相互交通的必由之路，精子则必须闯过宫颈进入宫腔及输卵管，宫颈又是防范致病微生物侵入内生殖器的一道重要防线。

成年妇女的子宫颈外观像一枚老式铜钱，但实际上是一个长2.5~3厘米，宽约2厘米的圆柱体，未娠时，宫颈中央的孔（子宫颈管）直径仅是2~3毫米宽。

子宫颈管的内膜皱褶多，且内膜上还有错综分叉的腺体尤如“暗道”，难怪致病菌侵入藏匿后，不易彻底消除。所以，慢性子宫炎患者服用抗生素常无效。子宫颈管内膜，是由无数个圆柱形细胞依次排列组成，而子宫颈突露在阴道部分的表面，由喜欢酸性环境的鳞状上皮覆盖。当经期延长，经血淋漓，月经血量过多，或经常用肥皂水冲洗阴道时，则长期浸泡在碱性液中的鳞状上皮脱落，形成宫颈糜烂，即成为慢性宫颈炎。

预防子宫颈炎一定要注意下身卫生，每晚洗涤会阴，保持外阴部清洁。内衣裤要常换常洗。注意月经期及性生活卫生。患子宫颈炎，特别是急性期间，要多休息，暂停性生活，因为局部刺激会使炎症加重并可能发生癌变。

治疗子宫颈炎，常用以下方法：

服药。以 1：1000 新洁尔溶液或 1：5000 高锰酸钾溶液冲洗阴道，可清洁阴道，消炎，提高阴道抵抗力，促进子宫颈上皮增生。

宫颈上药。用呋喃西林阴道片（栓剂）塞入阴道后穹窿部，每晚塞药 1~2 片，10 天为一疗程。

电灼和火熨。利用热量作用于子宫颈表层及子宫颈管浅部的炎症组织，使之坏死结痂、脱落，脱落后则上皮生长，使伤口愈合。这种方法需在医生确诊后于医院内进行治疗，疗效显著，往往一次电灼或火熨即可痊愈。

3. 子宫脱垂的防治

妇女的子宫在盆腔中有一定的位置，如果子宫的正常位置，沿阴道向下移动或脱出，就叫做“子宫脱垂”。

据对 500 例子宫脱垂病人的年龄分析，绝经后期占 61.3%。一般认为，60 岁以上妇女约 1/4 患有不同程度的子宫脱垂，其中 10% 却无常见症状。有的患者，小腹、阴道、会阴部有压迫感和下坠感，自觉肿物从阴道脱出，开始时仅在行走或劳动时症状加重，卧床后消失。继之肿物终日脱出在阴道外，需用手还纳方能复位。老年患者多数伴有排尿不畅或失禁。

近年来，由于计划生育的实施，妇女保健工作的加强，子宫脱垂的发病率明显下降。

绝经后子宫脱垂发病率上升的原因主要是卵巢功能减退，雌激素不足，使盆底肌肉张力下降，盆底筋膜坚韧度减退子宫韧带失去弹性，整个盆底支持组织松弛无力。

此外，随着年龄的增长，雌激素缺乏使生殖器萎缩，子宫肌层变薄，体积缩小，易从阴道中脱出。也有些老年妇女子宫脱垂年轻时就有，由于程度尚轻，没自觉症状，绝经后逐渐加剧，症状越来越明显，有的子宫脱垂伴有尿道脱垂，膀胱膨出等症状。

引起子宫脱垂的主要原因是：

分娩时产道受损伤，会阴裂伤后又没有及时修补好；

生育频率过多、过密，使支持子宫的盆底组织过度伸展或撕裂；

产后过早地参加体力劳动，特别在未满月或几天就提重物、挑担，蹲着干活以及产后作不适当活动，或过多地仰卧引起子宫后倾；

绝经期及哺乳期妇女体质虚弱，盆腔组织松弛，对阴道与子宫的支持力减弱；

在子宫后位的基础上，长期腹压增加，如慢性咳嗽，习惯性便秘及经常蹲位工作的，都易造成子宫脱垂；

平时缺乏体育锻炼，体质虚弱，肌肉松弛。

子宫脱垂的病症分为一度：一度脱垂一般是指子宫颈下降距阴道口不到4厘米，其他不适症状不明显。二度脱垂是指子宫颈已完全脱出阴道口外，出现下身下坠感，腰酸腹胀，白带增多，三度脱垂是指子宫颈与子宫体已全部脱出阴道外。

由于脱出的宫颈长期暴露在外，经常受到磨擦，很容易破皮感染溃烂，流出脓样的白带和血水。患者行走不便，月经紊乱，经血过多或有不规则的阴道流血，同时出现尿频、尿失禁、排尿困难等严重症状。

患了子宫脱垂，一定要去医院检查诊断。医生会根据子宫脱垂的程度、病人的年龄和健康的状况，选择治疗方法。常用的治疗方法如下。

中药治疗。气虚型即自觉有物下坠，小腹下坠，腰酸胀感等，可给补中益气汤。肾虚型即腰酸腿软，小腹下坠，头晕耳鸣等，可给大补元益加味。湿热型即子宫脱垂伴有溃疡感染，小腹坠痛，心烦内热时给以龙胆泻肝汤。

针灸治疗。主穴维胞（关元旁开6寸）大幅度捻转，病人有子宫提升感，配穴为悬钟、三阴交、横首，每日针一次。或用子宫穴（髋前上嵴与耻骨联合中点上一横指），适用于较严重子宫脱垂，又不宜手术者，如配合膝胸卧式或提肛运动，效果更好。

子宫托是一种方法简便、有效的方法。病人可以自己掌握。晨起放入，晚间取出，可维持子宫颈不下降，子宫托分大、中、小三号，以用中号者较多，放托后1、3、6个月定期复查，如脱垂程度减轻，宜换小号。

手术治疗。对Ⅰ度及Ⅱ度子宫脱垂，或用非手术治疗无效、自觉症状不减轻、又不要再生育者适用，需经医生检查后，决定采取哪种手术方式。

预防子宫脱垂应做到以下一些注意事项。

对青年妇女要做到晚婚、晚育。月经期、怀孕期要避免过度劳累，不要干重体力活、下蹲弯腰。产后要注意营养及个人卫生。要多吃富有营养的肉类、蛋类等食品，多吃水果、蔬菜。

哺乳期不宜过长，一般以10~12个月最合适。产后两三

天可适当下地活动，做产后操，使骨盆底部的肌肉得以锻炼而保持良好的支持作用。产后三个月内不做重体力劳动。

对中老年妇女，要养成每日有规律的大便习惯，注意腹部和阴部的肌肉运动。要积极治疗盆腔肌瘤、慢性咳嗽、便秘等病。

4. 功能性子宫出血

功能性子宫出血，指内分泌调节系统的功能失常而引起的月经的紊乱和出血异常，可分为无排卵型和有排卵型两类。在诊断功能性子宫出血前，一定要排除妊娠、肿瘤、炎症、外伤及全身出血性疾病所引起的子宫异常出血。功能性子宫出血又称功血。

此病的病因是神经内分泌调节系统失常。在正常情况下，整个月经周期中，下丘脑——垂体——卵——卵巢相互影响，互相制约，维护动态平衡，此为月经周期的神经内分泌调节系统，称为性轴。但是此轴的活动又受大脑皮层的控制，所以，从大脑皮层到卵巢，任何一个环节发生障碍，均可破坏此平衡，导致卵巢功能紊乱，影响子宫内膜，引起功能性子宫出血。

机体内外的许多因素，如精神过度紧张、恐惧、环境和气候的骤变，心情忧郁及其他全身性疾病，都可通过大脑皮层中枢神经系统影响下丘脑——垂体——卵轴的相互调节。营养不良、饥饿、贫血及代谢紊乱也可影响激素的合成、运转及作用而导致月经失调。

更年期的妇女卵巢开始衰退，卵泡减少，存留的卵泡对垂体的促性腺激素感应性降低，雌激素的分泌减少，对垂体

的反馈抑制减弱，血内促性遥激素含量增高，但达不到排卵前的峰值。所以，虽有卵泡发育而不排卵。近年来也有人报道，吸烟妇女易诱发功血。

5. 老年性子宫内膜炎

老年性子宫内膜炎，主要是由于女性阴道上行性感染的一种疾病，由于老年期生殖器官变化的特点，仍有一些人患此病。因此，了解这一病的防治实属必要。

发病时，老年性子宫膜炎常与老年性阴道炎同时存在，主要表现为白带增多，有时排出稀薄血水，但大多数人没有全身症状，如果病情发展，子宫内膜感染加剧，子宫可产生积脓，阴道内一阵一阵的排出恶臭脓液，并混有少量血液，小腹隐痛并伴有发烧。

本病发生的原因主要有以下几个方面：

老年妇女雌激素不足，萎缩的子宫内膜很薄，上皮缺损，再生能力和修复能力减弱，更无周期性剥脱，故易发生感染。

患老年性阴道炎时，阴道内细菌丛生，成为子宫内膜炎的感染源。

子宫颈管腺体萎缩，颈管内无粘液塞形成，不能阻挡细菌的上行性感染。

当宫颈管狭窄或宫颈闭锁时，宫腔内分泌物引流不畅，加上感染因素而引起子宫内膜炎以致积脓。

如患子宫息肉或子宫肌瘤，常使宫颈管关闭不严，也容易导致细菌的侵入。总之，当阴道出现白带增多或有稀薄血水样分泌物排出时，特别是排出恶臭脓液时，要考虑到老

年性子宫内膜炎的可能性，应及早进行妇科检查，如确诊为本病，可用雌激素治疗。

五、皮肤的卫生保健

1. 老年瘙痒症

有很多老年人，一到秋冬季节，皮肤就发痒，特别是在洗澡后的1~2天，皮肤痒得更甚。这种皮肤瘙痒，大多发生在下肢、臀部、背部或上肢。由于痒得难以忍受，只得用力搔抓止痒，以致抓痕累累，甚至将表皮抓破、抓伤为止。对于这种瘙痒情况，医学上称之为“老年性瘙痒”或“老年瘙痒症”。

老年性皮肤瘙痒的原因，是和皮肤的衰老萎缩有关。人到老年，皮肤的血液供应减少，皮肤内的皮脂腺和汗腺萎缩，加上老人人体内雄性激素减少（雄激素能促使皮脂腺分泌活动），导致皮肤表面的汗液减少，不能滋润皮肤，结果皮肤干燥，抵抗外界刺激的能力降低，在受到各种因素刺激时而发痒。

据医学家们估计，大约有40%~80%的老年人，因皮肤干燥，而出现皮肤瘙痒。

老年性皮肤瘙痒的诱发因素，有以下几种：

气温变化：秋冬时节，气温降低，湿度减少，人体皮肤水分散失较多。与此同时，皮肤的脂肪和汗液分泌也显著减少，皮肤变得干燥，就可导致皮肤瘙痒发生。

物理性刺激：穿毛织品或化纤内衣裤，由于有静电效应，也可以诱发皮肤瘙痒。

化学性刺激：使用碱性大的肥皂，或用含有洗涤液的水洗澡，使皮肤脱脂，就可诱发皮肤瘙痒。

老年皮肤瘙痒虽不是什么大病，但有时会影响睡眠和休息。防治老年性瘙痒，首先要防止皮肤干燥，避免诱发因素的刺激。秋冬季节洗澡不宜过频，1~2周洗1次即可，一般用40摄氏度温水洗澡为宜，不可用热水烫澡。洗澡时要用老年皂或中性的婴儿皂、硫磺香皂，洗澡后可以防止或减轻皮肤瘙痒。

此外，洗澡后，可在经常瘙痒的部位，涂些护肤油或护肤霜等，也有预防瘙痒的作用。居室内要保持一定湿度，有助于防止皮肤干燥，对预防老年瘙痒有一定好处。

平日穿用内衣以全棉织品为佳，毛和化纤容易引起皮肤瘙痒。近年来科学的研究发现，由蚕丝制成的真丝织品可以防治皮肤瘙痒。不少老龄患瘙痒症，病程可长达十数年到数十年，十分烦恼，但穿上真丝绸内衣裤以后，明显地收到止痒的效果，最快的一天就可见效，当晚即可安稳入睡。

患皮肤瘙痒的老年人，饮食宜清淡，少吃刺激性食品，也不宜饮酒、饮浓茶和咖啡，它们能增加痒感。对皮肤萎缩者，可服用维生素A、E，能减轻瘙痒症状。平日还要保持大便通畅。当瘙痒影响睡眠和休息时，可以服用抗组织胺类药物治疗，例如非那根、扑尔敏等。

2. 防治老年斑

人到老年，面部除皱纹明显增多外，还长出很多褐色斑点，这种斑点称为老年斑，又叫“老年人色素斑”，由于它在老龄期出现，并随年龄增加而逐渐增多，也有人称它为“寿

斑”。老年斑多发生在面部、上肢等部位，大小不一，多少不等，通常在 50 岁以后即开始出现，随年龄增加，褐色斑点逐渐增多或扩大。

一般来说，老年斑的发生率很高，几乎绝大多数老人都能发生。据统计，60 岁以上的老年妇女，约 94% 的人出现老年斑。

人在进入老龄期以后，为什么会出现老年斑？近年来，正在逐渐揭开这一人体的奥秘。一些医学家研究发现，这些棕褐色的斑点，主要是在皮肤的基底细胞里，是由一种叫脂褐质的棕色颗粒堆集而成。棕色颗粒极微小，直径大约在 1~3 微米，有人把它叫作“老年色素”或“衰老色素”。

这些棕色颗粒是不饱和脂肪酸和氧在化学反应时，产生的一种分解物，由于细胞不能继续将它分解和排除，就逐渐堆积在细胞里。它们存在于细胞内，妨碍细胞代谢，加速细胞机能衰退，引起细胞老化，是人体衰老的标志。

色素斑除了在皮肤出现外，还可以在血管、脑脊髓、肝脏、子宫、横纹肌、肾上腺、睾丸等脏器和组织中发生。老年人由于细胞代谢机能逐渐减退，加上平日膳食中，动物脂肪和植物脂肪比例不当，过多食用植物脂肪（植物油中含不饱和脂肪酸较多），容易使体内的老年色素增加，出现老年斑。

在皮肤上形成老年斑以后，一般不易消退。怎样防治老年斑呢？

首先，要注意调整饮食中的脂肪含量，每天脂肪总的摄入量不宜过多，达到人体总热量的 20%~25% 即可。另外，注意使饮食中的不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的比例合适，一

般以 1.25 ~ 1.5 : 1 为宜。

其次，在日常膳食中，多吃些富含维生素 E 和维生素 C 的食物，维生素 E 是抗氧化剂，它能够减少褐质的形成和沉积，维生素 C 可以改善皮肤细胞代谢，这两种维生素都有助于防止形成老年斑。

在膳食中，绿叶菜、水果、鸡蛋、动物肝脏等富含维生素 C、E、A，多吃些有助于防止老年色素斑的形成。古代医书《圣惠方》中记载，将枸杞子和地黄研为细末同服，可以治疗老年斑。

经常锻炼身体，使体内脂质代谢正常，也利于预防老年斑的形成。对于面部出现的老年斑，不要用手指抠抓，也不要乱用腐蚀性药物，以防损伤皮肤。近年来有报道，冷冻疗法治疗老年斑效果较好，可以试用。

六、骨脆、骨折

1. 中年妇女要防止骨骼脆弱

看起来，骨骼好像非常坚硬，其实，它就像人们的肌肉纤维及其他细胞一样，不断的新陈代谢。一个人随着年纪的增长，新陈代谢率减慢，骨质与骨髓，消失得多，补充得少，骨骼会逐渐变得瘦弱及脆弱。

女性的骨骼，比男性细小纤弱，一般女性寿命又较男性长。所以，就会更多地消失骨质。女性在更年期以后，骨骼质的消失可达 10% ~ 15% 之多。据统计，每 4 个妇女之中，就有一个在步入中年以后，骨质会变得脆弱，容易折断。妇女若已切除卵巢，缺乏卵巢素荷尔蒙，那就更要小心骨骼变

脆。

大部分女性不懂得预防骨骼的毛病，直至踏入中年，毛病百出，要补救已经太迟了。她们的脊骨弯缩，以致明显地变矮了，经常有严重的背痛，甚至盆骨或手腕跌碎或折断。

有什么方法可使骨骼在中年以后仍保持坚硬呢？据专家研究，有两个预防办法。

要保持身体吸取足够的钙质。一个人每天起码需要含钙 800 毫克的食物，如牛奶、乳酪及酪制品、豆类制品等。孕妇应食用更多的含钙食物。同时，必须经常晒太阳，钙质才能被很好地吸收。

经常运动。运动除了使肌肉得到锻炼外，骨骼也能得到拉扯，对脊骨和两腿的锻炼也很有效。如走路、慢跑、骑自行车等，对骨骼都有益处。

2. 更年期后妇女容易发生骨折

在医院骨科门诊中，更年期后，尤其是绝经后的妇女发生各种骨折的情况屡见不鲜，她们虽然有外伤史，如跌倒或撞击后发生骨折，但有时受伤的外力并不重，或只是一些轻微的外伤就发生了骨折，这是什么原因呢？有办法预防吗？

发生骨折的原因主要是骨质疏松，据有关资料统计，更年期过程中妇女，有 25% 患有骨质疏松症，其中 80% 出现于绝经后期。骨质疏松主要是由于卵巢功能下降、雌激素分泌减少所致。人体中有一种“甲状腺激素”，是调节体内钙磷代谢的主要激素之一，能刺激骨质消溶；而雌激素有抗甲状腺激素的拮抗作用。更年期后的妇女，尤其是进入老年期的妇女体内雌激素水平日渐低下，对甲状腺激素的拮抗作

用也随之减弱，以致发生骨质疏松。骨质疏松后骨蛋白、骨钙缺失，致使骨的强度减弱和脆性增加。

骨质疏松女性较男性多见，并较男性早10~15年发生。男性一般在70岁之前不出现骨质疏松，而女性在卵巢功能衰退后骨质逐渐减少，吸烟的女性及体型瘦长的妇女更为明显。骨折发生的部位常见于：

脊柱压缩性骨折。

前臂骨折，主要为挠骨远端骨折。进入更年期后的妇女发生此种骨折比更年期前增加10倍，而男性无此种倾向。

肌骨颈骨折，绝经后的妇女股骨颈骨折的发生率随年龄的增长而升高。

骨质疏松症没有什么特殊的临床症状，主要表现为腰背和四肢慢性疼痛，需经化验血钙和尿钙等多方面检查，才能确定。

一旦确定诊断，需长期用雌激素进行治疗和预防，不能随意中断，否则又将发生骨质丧失，而且迅速恢复到未治疗前的低水平。也就是说，停用激素后骨质丧失加速进行，犹如绝经后头三年一样。值得注意的是，凡机体脂肪量少、有吸烟史及早年做过卵巢切除手术者，皆为骨质疏松的危险因素，需在医生指导下及早预防用药。

3. 得了股骨颈骨折怎么办

随着年龄的增长，人体的内分泌功能也随着改变，骨质疏松易发生在50岁以上的人群中，特别是中老年妇女。当不慎跌倒时，有人容易发生股骨颈骨折。当骨折有移位时，症状常很明显，患处侧髋部较剧烈疼痛，活动受限。

另外，也有一种嵌插型骨折，临床症状常不明显，有时甚至还能步行或骑车，因此容易被忽视。如果中老年人受伤后，不管症状是否明显均应请医生检查，必要时做 X 线检查，以得到明确的诊断。

受伤后，转移过程中，应尽量不再使用患肢负重，避免搬动，根据具体情况决定牵引或手术治疗方案。在股骨颈骨折后的 3~5 年内，部分患者会发生股骨头缺血坏死。如果患者恢复正常活动以后，又出现患侧髋部疼痛，应注意排除这种可能性。

对无移位的骨折，采用牵引治疗。可用皮肤牵引 3~4 周。牵引后，可逐渐练习扶拐下地，患肢不应负重，直至骨折愈合。有移位的骨折，则需手术治疗。

骨折后卧床休息时，应注意避免受凉，防止呼吸道感染，保持大便通畅。注意移动体位，防止发生褥疮。

七、肩腰腿的保健

1. 肩周炎的预防

肩周炎即肩关节周围炎，是指肩关节的关节囊和关节周围软组织的一种范围较广的慢性无菌性炎症。发病年龄都在 40 岁以上，尤其是 50~60 岁的人更为多见，有人称这种病为“五十肩”。由于肩周炎会引起整个关节僵硬、活动困难，好像冻结在一起，又称为“冻结肩”。

肩周炎的主要特点是，初发时以肩痛为主，多为肩前部痛，也可能在肩外侧或肩后痛。早期关节活动正常，但后来以肩关节活动受限为主，疼痛反而见轻。这时肩不能向外展

开，也不能上举，不但影响劳动，甚至连吃饭、写字、穿衣和梳头等都感到困难。

在临幊上观察到的肩周炎发病原因中，有的是由于肩部、上肢、肘部的外伤；也有的继发性上肢肌腱的炎症、肩周围的滑囊炎；还有一些50岁左右的人找不出明显的原因，这主要可能与寒冷风湿有关，中医称为“漏肩风”。另外，上肢骨骨折因采用肩关节不能活动的固定方法，由于时间较久也可导致肩部软组织粘连。

肩周炎的预防主要在于进行运动锻炼，如打太极拳、做保健操等。这是因为肩关节经常地适当活动，可使其局部血液循环通畅，从而可以预防或减少肩周炎的发生。

患肩周炎要争取尽早治疗。早期有剧烈疼痛时，可将肘部用布带托起。为了避免关节发僵，应及早进行主动的与被动的肩关节活动，并且配合进行理疗、针灸、按摩、推拿及服止痛药等综合治疗。

如果肩部有明确的压痛点，可用氢化考的松或强的松龙等激素类药物作局封闭。当疼痛减轻后，应积极克服疼痛作肩关节活动，经过治疗与积极锻炼，大多数病人肩部的功能可以恢复正常。

2. 腰腿痛的预防

人的腰部脊柱负担着身体的大部分重量，而且腰部脊柱的活动度也较大，所以腰部脊柱受伤的机会较多，易出现腰痛这种常见病。腰部神经进入下肢，故腰部脊柱受伤，压迫刺激腰神经，必然引起下肢感觉和运动的异常，这就是腰痛常伴有腿痛的原因。

腰部椎间盘最厚，腰椎关节呈矢状位，不太稳固，加上腰活动度大，负担较重，这就形成了腰脊椎容易受损伤的内在原因。椎间盘为椎体之间的软垫，内为髓核，外为软骨，随年龄增长，软骨逐渐退形性变，故受外伤时，首当其冲，最容易操作。因此，不难看出，腰腿痛的主要原因在于腰部脊柱的损伤。

腰腿痛是一种常见病，又缺乏特效疗法，应该针对腰腿痛的主要原因积极预防：

活动时要集中精神。从生理学上讲，运动器损伤包括腰部损伤，多数是由于没有精神准备，不注意造成的。由于骨关节的运动靠肌肉收缩，肌肉的收缩靠神经支配，如果精神不注意，神经支配与肌肉运动不协调，就要引起损伤。

要注意合乎生理的劳动或运动姿势。如果劳动或运动姿势合乎生理要求，则损伤可大大减少。总的原则是：劳动或运动时，脊柱竖直的肌肉应当处于收缩状态，例如抬物时先蹲下，使腰部保持直立姿势；切菜时应站直；抡镐时，腰呈斜位；驾驶时腰背部加一硬垫等等。

经常注意腰背肌的锻炼。背伸运动，腰旋转运动，上肢越头交叉运动，都能很好锻炼腰背肌。

3. 引起腰痛的常见原因

腰痛是一个临症状，引起腰痛的原因很多，但概括起来说，不外先天性畸形与后天性损伤或疾患两大类。

脊柱或躯干的先天性畸形引起腰痛者常见有腰椎骶椎化、脊柱裂、脊柱骨峡部不连接、先天性半椎体畸形、先天性椎体联合、并肋畸形、脊柱侧弯等。此类病人早期多无明

显症状，往往由于棘上韧带或棘间韧带扭伤或慢性劳损而致腰痛就诊，经X线照片检查才发现其先天性畸形。

引起腰痛的后天性损伤或疾患，常见者有胸腰部椎体骨折、横突骨折、脊柱骨折脱位、脊柱周围韧带或肌肉撕伤等。下部胸椎和腰椎结核、骶髂关节结核、类风湿性脊柱炎、增生性脊柱炎、腰椎间盘脱出症、脊柱肿瘤等，都可引起腰痛。脊柱周围软组织疾患如腰肌纤维质炎、腰肌扭伤、棘上韧带和棘间韧带慢性劳损，亦是腰痛的常见原因。此外，腹部内脏疾病，如肾炎、泌尿系感染、盆腔炎等，由于神经反射或牵涉，也都可以引起腰痛。

由于腰痛的病因很多，因此必须根据腰痛性质和部位做必要的化验检查和X线照片，综合分析做出正确的诊断，及时进行恰当的治疗。

4. 腰肌劳损的防治

腰肌劳损是腰腿痛中最常见的病。可由于长期弯腰工作或工作姿式不良，使腰部肌肉长期处于牵伸状态，形成腰肌劳损变形。急性腰肌劳损治疗不及时或不当，腰椎先天畸形或后天畸形，使腰肌过度疲劳，下肢畸形引起腰肌过度疲劳等，均可引起腰肌劳损。

临床表现为腰部疼痛或胀痛，休息时减轻，劳累或弯腰运动过多时加重，适当活动或经常改变体位时症状可减轻，用拳轻击反觉舒服。X线检查脊柱无异常发现。此病可迁延多年不愈。

治疗方面，首先要寻找腰肌劳损的原因。如果是由于工作姿式不良、弯腰过多，肥胖、腹肌或腰肌力量不足等引起，

应当加以避免。适当地每日坚持做腰背肌及腹肌锻炼，逐渐增加活动量。如有腰肌局部压痛点，可以用类固醇类药物局部痛点注射，并可用针灸、按摩，同时还可服用布洛芬、消炎痛等消炎镇痛药物，以求达到缓解腰肌疼痛的目的，一般可收到较好疗效。

5. 腰椎间盘突出症的治疗

人体的各脊椎之间都有一椎间盘，一般在 20 岁以后其开始退行性变性，纤维环由于变性而失去弹性，产生裂隙。如果有外力作用，可能会使裂隙加重，髓核突出。腰椎间盘突出最多见的部位是腰椎 4、5 或腰椎 5 与骶的椎间盘。一般常发生单侧症状，但也有双侧者。

此症的基本症状是腰腿剧烈疼痛，沿着坐骨神经走行放射。咳嗽、用力大小便时，均可使疼痛加剧，卧床休息可减轻症状。腰部常僵直，生理性前凸消失，脊柱侧弯，腰部因受限，多为不对称性。

腰椎间盘突出症的急性期应严格卧硬板床休息。局部使用类固醇类药物注射，以消除椎间盘及受损神经根的局部炎症。同时可用维生素 B₁、B₂ 进行肌肉注射，以增强神经营养。并可适当牵引治疗，以使椎间隙增大，减低内部压力，使髓核突出物易于还纳。推拿和按摩对早期病例有较好疗效，但如操作不当时可加重损伤。

经以上治疗后，绝大部分患者症状可获得缓解，在无症状期应注意不做弯腰动作，必要时可以下蹲代替弯腰。不要负担过重物品，避免外力扭伤，最好不睡弹簧床。

局部类醇类药物封闭及其他综合治疗，使绝大部分患有

症状均可缓解，故不需手术治疗。但如果用以上治疗半年不见好转，尤其是有严重的神经根障碍者或有大小便功能障碍者，应及时采取手术治疗。

八、眼睛的保健

1. 中老年青光眼的预防

青光眼是一种严重的眼病，虽然任何年龄都有发生，但以中老年人比较多见，特别是 40 岁以上的人容易发生青光眼。

人到中年后，随着年龄增长，眼睛也出现一系列退行性的变化。人之所以能保持眼球是球形，是因为眼球内有流动的房水和玻璃体，对眼球壁保持均匀稳定的压力，这种压力中叫眼内压。正常眼压应维持在 10~23 毫米汞柱之内。

如果晶状体不成比例地增长，弹性降低并逐步变硬，不断增大晶状体，使房水流向受阻。当房水产生过多或排流不畅，房水积聚在眼球内，眼内压就会增高。眼内压增高是青光眼的主要特征，能使视力功能减退，晚期还可以导致失明。

发病初期，视物有阵发性雾状模糊，头痛，眼部酸胀等，典型的先兆是在看灯光时发现灯的周围有虹彩圈，好像雨后天空出现的虹彩一样，继而各种症状进行性加剧，检查视力明显减退。

为了预防青光眼，首先应了解该病多由于劳累或有生气史。由于情绪波动引起大脑功能紊乱，使血管舒缩神经失去平衡，引起瞳孔散大而诱发此病。因此：

平时应保持情绪稳定，处事要豁达，应加强自我品德

的修养，胸怀坦荡，避免情绪波动。

避免在暗光室逗留过长时间。

观看电影、电视应有节制。

限制饮水量，忌饮浓茶、咖啡、高浓度酒及辛辣刺激的食物，多吃含有维生素 C 的蔬菜和水果。

如有可疑症状，应尽早去医院确诊，一旦患了青光眼，一定要配合医生及时正确积极的治疗。

为了防治老年视力减退，可每天早上洗脸时，将毛巾浸在热水里，然后拧得不要过干，立即折起趁热盖在额头和双眼部，头稍仰望，眼睛轻闭，约一分钟，温度降低拿开毛巾再洗脸，长期坚持，不要中断。同时可对太阳穴、睛明穴、风池穴、攒竹穴和光明穴进行 30~50 次按摩，每日 1~2 次，对视力的恢复是有很好的效果的。

2. 中老年人青光眼的治疗

对于老年人常患的原发性闭角型有青光眼，治疗的关键在于降低眼压，减少房水产生和防止眼球的房角关闭。常用药物有 1% 毛果芸香溶液滴眼，醋氮酰胺口服，这样可以暂时解除症状，一般需要长期使用。

另外，还可采用 20% 甘露醇溶液静脉滴注或 5% 甘油口服治疗。如果病情严重，药物治疗无效，则需要手术治疗。至于继发性青光眼，治疗的关键是首先治愈原发性眼病，只有当眼压很高时，才采用上述药物降低眼压。总之，老年青光眼治疗颇为困难，应该坚持用药。

3. 中老年人眼球结膜会出血

有的中老年人意外发现自己眼球的结膜出血，鲜红的血

斑衬托着眼白，显得十分清晰。其实，这种眼球结膜出血并非是眼睛本身有什么疾病，而是由于上了年纪后毛细血管脆性增加，例如猛烈咳嗽、剧烈喷嚏、使劲排便等，都可使长在眼球结膜上的毛细血管压力骤然增加而破裂出血。一旦发生出血后，除眼睛里稍有不适感觉外，一般并无症状，也不影响视力。

眼球结膜出血大约 7~14 日可自行吸收消失。为了防止出血加重，可服用安络血、维生素 K 等止血药物；眼睛局部热敷也有好处。有高血压与动脉硬化的中老年人生活起居应该注意，避免猛然用力，以防止发生眼球结膜出血。

4. 中老年人易患飞蚊症

感觉眼前有黑点飞舞，宛如蚊子在飞舞一般，所以叫飞蚊症。它的发生主要是眼睛里的玻璃体内有一些不透明的物体在视网膜上投影引起。正常情况下玻璃体是清晰透明，很少有不透明物体，但当眼睛脉络膜发炎时，许多炎性细胞或渗出物可进入玻璃体内，引起飞蚊症。

另外，高度近视的人，玻璃体有时会发生液化变性，产生较多不透明物体，也会引起飞蚊症，这些都属于病理性飞蚊症。

中老年人发生飞蚊症的人很多，其原因是：当人进入中老年后，由于新陈代谢的缘故，玻璃体会发生一定程度的混浊，里面不透明物质会增加。飞蚊症一般不会影响视力，但也没有理想的治疗方法。

九、血和尿的常规化验

1. 血常规化验有哪些内容

血液的变化，密切反映着机体在正常和病理状态下的重要代谢活动。所以，进行血常规化验是医生了解病人血液变化的必要手段，对诊断疾病有重要意义。

血常规化验包括以下几个项目：红细胞计数、白细胞总数、嗜硷性、嗜酸性、嗜中性、淋巴、单核等。

一些主要项目的正常值是：女性红细胞为 350 万～500 万/立方毫米；白细胞总数为 4000～10000/立方毫米，其中嗜中性粒细胞占 50%～70%，淋巴细胞占 20%～40%，单核细胞占 1%至 8%。要是老年人血常规化验的项目、指标超出了上述范围，就表明机体出现了不正常状态。

2. 尿常规化验有哪些内容

老年人泌尿系统、肾脏产生了病患，要进行尿常规化验，尿常规化验内容有：

尿的物理性状，包括质量、尿的颜色、透明度、气味、比重等。

尿的化学成分，包括酸硷度、尿糖定性试验和尿蛋白定性试验。

尿沉渣的显微镜检查，包括细胞成分、管型、盐类结晶等内容。

要是老年人泌尿系统、肾脏患了病，尿液常规化验中会出现异常。如尿液混浊，腐败发臭，这是泌尿系统感染；尿中有大量白细胞，说明泌尿系统有炎症；尿中出现管型，说明肾脏有器质性病变，有肾炎可能；尿中有大量草酸

钙结晶，表明有尿路结石。

十、中老年女性其他常见病

1. 警惕高血压与冠心病

动脉是与心脏相连接、负责把氧气和营养物质运送至全身的血管。那么，心脏跳动多少次，动脉血管也就受冲击多少次，动脉血管这么耐抗冲击，是与其构造分不开的。

动脉壁分为三层：最外面的叫保护层；中间一层最厚实也最重要，主要由弹力组织和肌肉组织组成，厚而有弹性，从而经得起血液无数次的冲击；最里面一层是内膜，十分平洁光滑，使血液畅通无阻碍地流过。

但是，随着年龄的增长，尤其因肥胖及各种病理因素的影响，动脉血管也会起变化，弹性逐渐变差，尤其大中型动脉，原来光滑平整的内膜层，会变得粗糙，血液中像米粥一样的灰色胆固醇样物质，沉积附着于血管壁上，即为动脉粥样硬化，如同泥沙液积于河床，使血液流通受到影响。

外界的和内在的各种不良刺激和精神紧张、遗传因素、摄入过多食盐、肥胖、脂质代谢紊乱等原因，会引起全身小动脉痉挛，血管内膜下纤维组织增生，大、中动脉粥样硬化，周围血管弹性变差，阻力持续增高，长期下去就形成高血压病，如果病情严重或没得到很好控制，可导致高血压性心脏病、尿毒症、脑出血等严重后果。

如果心脏唯一的营养动脉——冠状动脉发生了动脉粥样硬化，管腔变得狭窄甚至闭塞，使心脏供血不足，即称为冠状动脉粥样硬化性病变，简称为冠心病。冠心病是中老年人

主要死亡原因之一。

尽管年轻人也可罹患高血压病和冠心病，但毕竟更常见和高发于40岁以上中老年人。因此，步入中年，须谨防高血压病和冠心病，应注意以下几个方面：

避免精神紧张、情绪激动，保持轻松愉快的心境。持续的心理紧张、心理疲劳会导致人体脑神经系统和内分泌系统功能失调，使大脑皮层和皮层下血管舒缩中枢发生功能紊乱，从而引起血管痉挛和血压升高。

因此，中年人尽管一般身挑家庭与事业两副重担，应学会情绪的自我控制与转移，正确对待已发生的心理突变，培养稳定而乐观的情绪。“A”型性格的人更易患高血压和冠心病，要改变个性强、性情急躁、好竞争、好冲动的“A”型性格。

禁止吸烟。烟草中所含烟碱可直接刺激血管痉挛，并使血液中胆固醇沉积于血管壁上，引起高血压和冠心病。因此应尽量不吸或少吸烟。有统计资料表明，吸烟者比不吸烟者冠心病发病人数高5~10倍。

杜绝酗酒。适量地饮酒可以促进血液循环，但如果长期大量饮酒可使心肌细胞变性、失去弹性而使心脏扩大，同时还可使血中脂肪物质沉积于血管壁上，使血压升高。因此饮酒一定要适量。

合理饮食。首先饮食要适度，不要过食，以免导致体重过重或肥胖；其次要少盐分，避免过多的钠盐摄入，因为肥胖和食盐过多都会加重心脏负担。尤其提醒注意的是，不宜多吃动物脂肪和含胆固醇高的食物，以免引起高血脂症，

宜多吃蔬菜、水果、豆制品和鱼类。

多参加体育锻炼。本病脑力劳动者发病人数比体力劳动者多一倍，因此，脑力劳动者尤其是久坐办公室的工作人员应坚持体育锻炼。

定期进行体格检查，对于高血压、高血脂、糖尿病等病症及早发现、及早控制。因高血压、冠心病有遗传倾向，双亲或双亲之一有病史者，更应定期检查。

2. 中老年妇女贫血的防治

贫血是指血液里的红细胞数和血红蛋白量减少到低于正常人标准，并且产生苍白、乏力、虚弱、心慌等症状。人类随着年龄的增长，常伴有一些器官及系统的功能减退，也包括造血机能的减退，因此，中老年人血液里的红细胞和血红蛋白数，常常低于正常值。

中老年人贫血的临床表现特点：

由于起病缓慢，早期常说不清怎样起的病。中老年人思维和反应相对迟钝，即使有乏力、头晕等不舒服感觉，常自己认为是“衰老”的缘故，不及时就医，以至延误诊断。

中老年人的心血管系统代偿功能差，所以贫血时，心血管系统的症状比较突出，可以有心慌、气短、下肢水肿，甚至心力衰竭。

神经系统的症状除头晕外，还会有精神方面的改变，如精神错乱、淡漠、忧郁或容易激动，甚至发生幻觉，而这些症状在年轻人则很罕见。

中老年人贫血的原因很多，一般以继发性贫血较多。因为中老年人躯体抵抗力较低，血液里的红细胞破坏过多而补

偿不够，于是就引起了贫血。此外，由于中老年人食物品种比较单调、进食量少，吸收功能障碍，也是贫血的原因。

缺铁性贫血在中老年人贫血中发病率最高。铁是人体必需的物质，体内铁的三分之二用来组成血红蛋白。铁的主要来源是食物，含铁多的食物有肉、蛋、肝、绿叶蔬菜。铁在十二指肠和空肠上段被吸收，很多因素可影响铁的吸收，胃酸、维生素 C、维生素 B₆ 可以促进铁的吸收。肉类及动物血所含铁的吸收比蛋类好。

缺铁的原因很多，如饮食中含奶制品过多，含铁丰富的食物不足；有些老年人由于牙齿脱落，咀嚼困难而进食减少；有的人因害怕动脉粥样硬化不适当过度限制饮食，不仅铁的摄入不足，蛋白质的供给也不足，这势必要影响血红蛋白的生成。

中老年人的胃酸比青年人少，胃酸缺乏引起铁吸收不足，铁缺乏又可引起胃粘膜萎缩，反过来再进一步加重贫血，形成恶性循环。

裂孔疝在中老年人中十分常见，50 岁以后发病率明显增加，患者因疼痛、吞咽困难，常常不愿吃固体食物，愿进食含铁不足的流食或半流食，使铁的吸收减少。此外痔疮出血、胃肠道出血、恶性肿瘤、色钩虫感染、长期服用阿司匹林等，都可发生缺铁性贫血。

中老年人患营养不良性贫血也较多，仅次于缺铁性贫血，是由于缺乏维生素 B₁₂ 或叶酸引起。维生素 B₁₂ 在动物蛋白中含量丰富，叶酸在新鲜蔬菜中含量最多，肝、肾、酵母中也较多，肉类，牛乳中含量较少。

食物经加热烹调后叶酸已破坏一半以上，饮酒、胃切除也可影响叶酸的摄入，所以这类贫血多见于营养条件差或有偏食习惯的老年人。营养不良性贫血时，除红细胞及血红蛋白减少外，还常伴有白细胞、血小板的减少，严重地损害体质，应特别引起注意。

必须指出，贫血可以是一种独立的疾病，但更常见的是为某些疾病所继发，因此一旦发现贫血，应及早就医，寻找病因，针对病因及时治疗，方能奏效。

中老年贫血的治疗要特别注意调整饮食，以纠正由于摄入不足所引起的贫血，正常饮食中要有足够的新鲜蔬菜、水果、肉、蛋类及奶制品，服用维生素可使胃粘膜正常生长，有利于铁、B₁₂、叶酸的吸收。

患有缺铁性贫血时，可口服亚铁制剂。为了帮助铁的吸收和利用，配合服用维生素丙、维生素B₆及稀盐酸，同时要忌饮茶水。血红蛋白恢复正常后仍需继续治疗3~6个月，否则容易复发。

铁剂治疗有效与否是诊断缺铁性贫血的可靠方法，一般贫血在一个月左右恢复，若治疗三周后，血红蛋白仍无明显上升，或在治疗期间病情反复，则应进一步复查，重新审定诊断。对营养不良性贫血，可使用B₁₂或叶酸，经过治疗一周左右，患者的症状应该有明显改善，食欲增加，精神好转，血红蛋白、白细胞、血小板逐渐回升。

预防中老年贫血应从加强饮食着手，中老年人固然不应进食过多的肥腻食品，但也不应该节食过度，食物中要有足够的肉、蛋、奶、蔬菜、水果；同时改善烹调方法，节制饮

酒；对于牙齿脱落的老年人，应镶假牙增加咀嚼能力，以保证足够的咀嚼力量，实行这些普通的措施，往往能收到很好的效果。

3. 中老年妇女肾盂肾炎的防治

肾盂肾炎是一种细菌侵犯肾脏引起的疾病。急性期表现为高热、寒颤、腰痛、尿频，尿中会发现大量的白细胞；慢性则腰酸不适、尿频尿急，尿液里也有白细胞，诊断并不困难。

中年妇女罹患肾盂肾炎的机会特别多，除了女性尿道短而直，细菌容易从尿道逆行侵入外，还在于房事和分娩。房事频繁，容易将细菌带入；怀孕分娩后，产道一度开放；到中年后，尿道口周围的肌肉组织都有一定程度的松弛，这也给细菌以可乘之机。女性中年后，不但身体抵抗力减弱，雌性激素分泌水平也会下降，这些都会造成尿道口与阴部抗菌力的下降，细菌侵入机会显著增加。

由于上述因素，一旦中年妇女患肾盂肾炎后，除了采用抗菌药物积极治疗之外，还得针对上述一些发病因素，有的放矢地进行一些自保健工作。归纳起来，大致有如下几点：

注意性生活卫生。在肾盂肾炎发作阶段，应该停止性生活，只有当病情稳定后才宜恢复。每逢房事前后都要用清水洗擦一下外阴部，切忌手淫性刺激外阴部，性交完毕，女方还要立即排尿一次，以及时利用尿液冲刷入侵的细菌。

平日注意个人卫生。要勤清洗，勤换内裤。

分娩后外阴部位的松弛可以锻炼恢复。养成“缩肛锻炼”的习惯。有助于加强尿道周围及会阴部肌肉力量的作用。

加强全身性体育锻炼。让血脉活络，使泌尿系统的血流量丰富，相应地会增加泌尿器官的抗病能力。

养成多饮水习惯。饮水多，排尿多，尿液会持续不断地冲刷肾盂及整个泌尿道里的细菌，不让细菌继续立足繁殖。

倘若罹患肾盂肾炎的中年妇女，同时有性衰退现象，不妨在医生指导下口服雌激素药物或在外阴部与阴道口涂抹乙烯雌酚软膏，这对于提高性征及外阴部抗菌能力都有一定的好处。

重视经期卫生。中年妇女，尤其接近更年期时，月经规律会紊乱，外阴部的抗菌能力会越发减弱，所以应该格外重视此阶段的经期卫生。

及时治愈身体其他部位的感染病变。因为这些病灶里的细菌，有时也会通过血液循环与淋巴循环循侵犯肾脏。

4. 中老年妇女便秘的防治

便秘是指大便次数减少，粪便干燥难解。在正常情况下，食物通过胃肠道，经过消化、吸收，所剩余的残渣排泄，一般需要 24~28 小时，若排便间隔超过 48 小时，而且大便干燥，即可视为便秘。由于中老年人的消化系统处于衰退过程，往往容易产生便秘，主要有以下几个方面的原因：

排便动力缺乏。排便的动力，主要依赖四组肌肉，即膈肌、腹肌、提肛肌与肠壁平滑肌。由于中老年这几组肌肉功能逐渐减退，都易引起便秘。

消化系统功能降低。胃消化能力减弱，各段肠管分泌的消化液减少，肠壁平滑肌张力及缩力减弱，肠管蠕动变慢，常可引起便秘。

食量减少。有些老年人由于消能化力差或牙齿脱落，只能吃些稀、软、烂的食物，而不能吃些新鲜蔬菜和水果，或含纤维素的食物以及硬、脆食品，除不能刺激肠蠕动外，还会影响大便的形成，直肠缺乏大便充盈扩张的机械刺激，而形成便秘。

活动减少。如久坐少动，使肠管蠕动减慢，肠壁扩张，影响消化功能，造成习惯性便秘。尤是长期卧床的病人，更会加重便秘。

总之，引起便秘的原因较多，当中老年人有便秘时，应认真分析，寻找原因，针对病因进行防治。

对于便秘的预防，首先是注意饮食，适当多吃一些粗粮饮食，如小米、玉米做的稀、软饭食，煮得比较软的菜或菜汤、水果或果汁。还可吃些在消化道中产气的食品，如豆类、瓜类、白薯等，多吃些植物油以及含维生素B族的食物。如果牙齿的咀嚼功能好，可多吃些粗纤维的蔬菜，同时，应养成定时排便的习惯。对于全身衰弱或腹肌弱者，应加强适当的活动和体育锻炼。

便秘的治疗尽量少用或慎用泻药或灌肠。停滞在直肠或肛门口处的干燥粪块，服泻剂无效，需用手将大便挖出，方能解除痛苦。

平时可服甘油或石蜡油，每次10~20毫升，每晚一次。一般性便秘，可适当服些中药，如麻仁、苏子粥。将麻仁、苏子各6克，洗净研碎，再用水煮，每日吃一小碗即可。平时早晚可喝一杯蜂蜜水。此外，当有便意时，肛门内可挤入开塞露以促使排便。如因肠蠕动减弱引起的便秘，可用番泻

叶 3~6 克泡服，每日一次。

5. 老年人感冒的特点

感冒是困扰人类的第一号传染病。目前，人类对感冒尚无有效的防治办法。老年人由于呼吸功能衰退，免疫调节能力也降低，就更容易招致感染。老年人患感冒往往引起一些并发症，甚至发生严重后果，这是和中青年人不同之处。医学家们认为，老年人的感冒有三大特点。

老年人患了感冒，症状常不典型，有的老年人已发展到肺炎时，也可能不发烧，只表现为全身无力，精神萎靡或有些烦躁不安；有的人只表现心跳加快，有些轻微咳嗽，或咳出少量黄色脓性痰。因此，这些症状不容易引起人们重视。

老年人患感冒，病情发展很快，结果常出乎意料，普普通通的感冒，在年轻人身上，一般三到五天就会痊愈，而在老年人身上，则复杂得多，常常由于感冒而引起气管炎、肺炎、心肌炎、心力衰竭或心肌梗塞等严重并发症。

老年人因感冒引起肺炎，往往十分危急，病情凶险，由于老年人反应能力差，常在发生中毒性休克时，或陷入昏迷状态时，才被人发觉，但已为时较晚。所以老年人要特别注意预防感冒。

感冒是由病毒引起的。引起感冒的病毒，现在已知的至少有 10 种 100 型以上，其中最常见的是鼻病毒，约占 50% 左右。

过去一直认为，病毒是通过病人打喷嚏、咳嗽、讲话时喷出去的飞沫从呼吸道侵袭健康人的。近年来，这种看法有所改变，据一些专家研究发现，感冒主要是通过接触才传染

的。当感冒病人与人握手时，就会把病毒传播过去，一旦那人再手揉眼睛或接触鼻腔，就会被病毒感染。

湿度也和感冒发病有关，加拿大的一项研究表明，在空气湿度较高的地方，感冒患病率要比湿度较低的地方要低。

以上的这些发现为预防感冒提供了新的线索。在感冒的多发季节中，老年人尽量不要到人多的地方去，如电影院、商场等处。注意保持个人卫生，日常多用肥皂洗手，不用手去触摸鼻子和眼睛。居室注意通风，并注意调节室内湿度，保持在 50% 左右为适宜。平时注意增减衣服，还要加强运动锻炼，以增强体质。不要担心冬天外出活动会引起感冒，因为寒冷并不是感冒的原因，在气候寒冷的北方，感冒的发病率并不比相对暖和的南方高。

老年人遇有身体不适，应及早去医院检查，家人也应注意老年人的精神、食欲、脉搏、体温等有无改变，如发现有轻微流清鼻涕，微咳或精神烦躁不安，应及时送医院就医，以控制病情发展。

十一、病症防治的一些方法

1. 中老年用药五原则

中老年人一般体内调节功能减弱，代谢速度下降。与青年人相比，中老年人用药后，在体内容易发生蓄积。由于各脏器随年龄增长而发生的改变各不相同，对药物的感受性也不同，从而药物发生效用的量和中毒量的差异也很大，药物副作用的程度也较青年人严重。因此，中老年人用药时必须注意药物使用后的反应，严防药物中毒。要注意以下五个方

面：

安眠药尽量少用。中老年人长期服用安眠药可产生类似动脉硬化性痴呆的现象，并伴有智力障碍，讲话迟钝及步态不稳。因此，安眠药只可在特殊情况下偶尔应用，不要经常服用。

止痛剂切忌长期使用。中老年人的骨关节由于退行性病变，颈椎病，类风湿肩周炎增多，疼痛是突出的症状。为了减轻疼痛，一些中老年人长期服用阿司匹林、消炎痛或布洛芬，这些药物可引起消化道出血，导致止痛剂肾炎，严重者可发生肾功能不全及尿毒症。因此，切忌长期服用止痛剂。

注意药物的相互作用。中老年人常患有多种疾病，因而采用多种药物治疗。有些药物合并服用不影响疗效，有些可取长补短，提高疗效，减少药物用量和不良反应。但是，也有一些药物合用后，可出现毒性增加，如地高辛和双氢克尿塞合用可引起低钾、低镁，易产生洋地黄毒性反应。

因此，中老年人在就诊时，应当向医生讲述清楚目前自己所服用的药物，以便医生开处方时避免开处于原来用药相冲突的药物。

损害肾脏的抗生素慎用。肾脏是药物排泄的重要途径，它对药物的毒性较为敏感。中老年人因肾脏功能有不同程度的降低，因此对肾脏有损害作用的药物如链霉素、卡那霉素、庆大霉素等抗生素切记要慎用。

用药的简单原则和个体化原则。中老年人用药尽可能简单、品种不宜过多，剂量不宜过大。服药时经常需要别人的监督与帮助，随时注意疗效及副作用，用药剂量注意个体

差异，切忌一概而论。

2. 老年人宜少用药

俗话说：药可治病亦可致病。一般而言，同时服两种药以上，其不良反应即可增加，若同时服五六种药，产生不良反应的机会几乎达 100%。可见，药还是尽量少用为好。

老年人由于种种原因，尤其易对药物发生不良反应。这些原因大致可归纳以下 5 点：

老年人用药较多。资料表明，85% 的 70 岁以上老年人几乎每天都在用药维持，30% 的人同时使用着 4~5 种以上的药物。

老年人药物动力学的体内改变，可使血药浓度保持较高水平，增加不良反应。

老年人身体各系统功能（尤其中枢神经系统）的药物敏感性均有所增高，小剂量服用时也可致不良反应发生。

随着年龄的增长，机体免疫功能发生变化，容易发生药物变态反应，因而，老年性药敏反应增加。

老年人体内自身恒定功能不同程度减弱，易受外来物质，包括药物的干扰，药物效应相对增强，剂量大或多种药物联用，其不良反应必然增加。

上述反应中，除第一种是人为因素外，其他四点都属于老年期的特殊变化，不因人的意志而改变。因此，要避免药物不良反应对身心健康的不利影响，只有在少用药物上多下功夫。

然而，人到老年，机体却往往如一部用旧的机器那样，各种各样、大大小小的毛病不少，需要不断的修理才能保持

正常运转。所以，不少老人人身集数病，无奈只好同时用几种或十几种药物维持。这样下去，药物不良反应和药源性疾病必然有增无减。

其实，有的老年人虽表现出一身数病，但如果仔细分析则不难看出：有些虽说是病，却是一种随身体老化而来的“自然现象”，如骨质疏松、腰腿痛、食欲减退、失眠等。对此若能注重自我保健，通过调理饮食，增强锻炼，合理安排生活节奏，以及通过心理治疗和理疗等，是可以不用药而改善症状的。

也有的表现为不同的相对独立的疾病，但相互之间是有很大关联的。例如，老年人常见的高血压与冠心病，糖尿病与心血管病等，对此要抓住主要矛盾用药，并配合非药物疗法，这些疾病是可以在用少数药物的情况下获得控制的。

由此可见，老年人是完全可以少用些药物的，关键在于以下几点：

要增强战胜疾病的信心，积极运用各种行之有效的非药物疗法来改善病情；

不可求医求药过分心切，或者过于迷信药物的作用，反而造成盲目用药、滥用药物现象；

遵医嘱用药，做到合理用药，减少药物不良反应；

乐观面对人生的衰老阶段，保持良好的心态，可以起到预防和减少疾病发生的积极作用。

总之，老年人少用些药是有益的，也是可行的，许多长寿老年人的经验已证明了这一点。

3. 拔罐疗法

拔罐疗法是选用一些口径不同的罐子，根据病症拔在人体一定的部位，一般最多的部位是在肌肉比较丰富的如颈、肩臂、肩胛、背、腰、臀、腿等部位。由于拔罐疗法设备简便，又容易掌握，至今仍然深受广大群众的欢迎。

拔罐疗法是针灸疗法重要的组成部分，它不是简单的物理疗法，其中还有一种极为复杂的化学刺激作用，拔罐局部发生的瘀血，会产生一种新的物质，瘀血通过体液作用，重新被吸收而刺激着机体的神经系统，能使机体增强抵抗力，这种自身瘀血疗法，血红蛋白会分解成氨基酸等物质，有类似组织疗法的作用。

拔罐疗法引起血管扩张，局部血液循环加快，新陈代谢变得旺盛，有驱风散寒、疏通经络、活血行瘀的良性作用。俗话说“扎针拔罐，病好一大半”，就是指出针刺与拔罐的结合使用，足见拔罐有它一定的独特作用。

拔罐的适应症。拔罐对于肌体各种神经痛、风湿、关节炎、咳嗽、哮喘、头痛以及呼吸、消化、泌尿系统的某些病症都有一定的疗效，对于软组织损伤、腰背痛、椎间盘突出、坐骨神经痛等病症更是有效。

罐子的种类：现在除玻璃火罐外，竹罐仍然在大量使用。一般火罐可分为大、中、小三号，但以中号最适用。除此以外，有用青链霉素的小玻璃瓶，把底玻璃去掉，底口磨平，用注射器在瓶盖扎下抽出空气，即可供拔罐使用。在没有火罐的情况下，还可使用瓶子、茶杯等代为火罐临时使用。

拔罐前的准备。拔罐前准备好大小几个火罐、镊子、

棉球、95%酒精及火柴等。根据拔罐的部位，选用大小适宜的火罐。肌肉丰富的部位，如腰、背、脊、臀、大腿等部位可用大号火罐，肩臂、小腿等部位可用中号火罐，四肢末端或关节、肌肉少的部位可用小号火罐。表皮凸凹不平，玻璃、竹子火罐拔不上，可用青链霉素瓶做的抽气罐来做拔罐疗法。

拔罐的方法。拔罐是借火燃烧的热力排出罐内空气造成罐内负压，使罐子吸附在治疗的部位或穴位上，使局部毛细血管扩张、充血或瘀血。

闪火法是目前最常用的方法。将燃烧的酒精棉球迅速在罐内烧一下，然后立即将棉球抽出，并迅速将罐子轻轻的扣在应拔的部位上，这时因罐内没有空气，即可吸住。燃烧一个酒精棉球动作快的，可拔上4~5个或6~7个火罐，大大提高拔罐的功效。拔罐时罐子口应朝下，点然后操作时动作要敏捷而轻快，拔罐时酒精不可过多，过多燃烧着的酒精落在病人皮肤上，就会烧伤病人。

对于外伤性组织损伤、肿痛、气滞血瘀的病症，先要在拔罐处皮肤上进行消毒后，用三棱针点刺后再拔罐，往往效果更加显著。

拔罐的注意事项。在拔罐的时候，不要烫伤病人的皮肤。对心力衰竭、恶性肿瘤、活动性肺结核、精神病、出血性疾病、水肿、大血管通过的部位以及孕妇的下腹部，均不宜用拔罐疗法。

拔罐的时间一般是5~15分钟，但当病人感到拔罐处产生灼痛、过紧时，应提前取罐。拔罐时局部皮肤出现暗紫瘀血现象较快时，就应缩短拔罐时间。

在拔罐后出现皮肤起泡时，可用消毒针挑破水泡，涂上碘酒，皮肤有破损时可用消毒纱布敷好，以防感染。

4. 适当地选用雌激素与雄激素

目前，我国常用的雌激素有己烯雌酚和乙炔雌二醇，均为合成雌激素，长期应用可使甘油三脂浓度上升，凝血系统发生变化，但短期应用小剂量无妨碍。最近国外趋向于应用天然雌激素，如戊酸二醇或微粒雌二醇，但超量服用亦可引起血脂上升。

常用的雄激素为甲基睾丸素，治疗更年期综合症，有时一般采用雄激素与雌激素合用，对垂体的作用有协同作用，可减少雌激素的用量及其副作用。

性激素的应用一般主张开始时用最小剂量，如疗效不明显，再逐渐增加剂量，直至症状减退为止，这样可以避免用药过量和副作用。

总之，更年期综合症采用性激素愈来愈普遍，但各种性激素均有不同的缺点，又因性激素的种类、剂型、剂量和用药时间的不同，对更年期及老年期症状的治疗效果和副反应起决定性作用。因此，为使治疗效果趋于理想，必须对各种激素使用合理，对其有确切的了解，切勿盲目乱用。

5. 中老年人应定期进行体检

定期体检的意义。人们往往在身体有了不适的感觉才去医院。其实，有些疾病如恶性肿瘤的早期没有明显的症状或体征，一旦身体有了异常感觉，病情已发展到了相当阶段，有时甚至失去根治机会。

因此，人体就像一台精密仪器，需要定期的检查和“维

修”，以维持其正常运转，否则一旦发生了故障会措手不及。具体的要求是定期到医院做全面的健康检查。

尤其中老年人更应注意，因为中老年患各种慢性病和恶性肿瘤的发病率明显上升。通过检查，可以经常对自己的健康状况有个大致的了解，并能早期发现疾病，及时进行治疗。

同时，一份“健康合格”的体检证书对人们的心理也是个很好的安慰，可以增强人们对自己身体状况的自信心，从而更好地安排自己的工作与生活。

定期体检的内容。定期体检可到就近的医院或体检站进行。负责体检的医生将根据您的职业、年龄等来决定体检的内容，一般包括内科（血压、心脏及血管、肺及呼吸道、腹部器官、神经系统）外科（身长、体重、淋巴、四肢、甲状腺、皮肤、脊柱、关节、泌尿生殖器等）五官科（视力、眼病、听力、耳病、嗅觉、鼻病、咽喉、口腔等）和一些必要的辅助检查，如化验血、尿、粪常规、血脂分析、肝功能、进行胸部X线透视等，最后由主管医生综合上述检查的结果来给身体健康状况下结论。

那么，定期体检一般多久需要进行一次呢？一般说来，健康成年人每年进行一次；患有某种疾病者应根据疾病的情况来定；身体有异常表现者应随时到医院检查。

第六章 饮食卫生与养生保健

一、中老年人的营养需要与特点

1. 中年人需要哪些营养物质

营养素由食物供给。所谓营养素就是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐，另外还有水。营养素能供给我们热量，能维持人体正常生理功能和新陈代谢，增强人体抵抗力和免疫力，对中年人来说可防止早衰。

热量。热量是维持身体基础代谢和活动所必需的，然而摄取营养的热量标准取决于年龄、性别和职业。比如在安静状态仅需要维持正常生活的活动所需要的热量，20岁为7259千焦，30岁为6966千焦，40岁为6673千焦。同年龄的女性比男性低14%。

中国营养学会建议，一个体重55公斤的中年女子，每天约需8600千焦的热量，而从事轻体力劳动或中等体力劳动时热量需要量为8800~10750千焦。科学研究证明，随着年龄的增加，热量供应相应减少。若以8600千焦热量供应作为标准，那么，30~40岁时应减少热量3%，40~50岁时减少5%，50~60岁时减少10%，60~70岁时减少20%，70岁以上应减少30%。

蛋白质。中年人对蛋白质的需要量虽比正处于生长发育期的青少年要少，但是对处于走下坡路的机体来说，丰富的蛋白质，尤其是优质蛋白质是十分必要的。一般可按每公

斤体重每日 1~1.5 克的标准供给，如 40~50 岁每日膳食中应供给 70 克蛋白质，其中大豆蛋白质占 18%，动物蛋白质占 12%，基本可满足平衡膳食的要求。

碳水化合物。碳水化合物是多糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、果糖和葡萄糖的总称。人对糖的需要主要从食物中摄取，以淀粉形式供给机体。我国人民膳食构成多以谷类为主，此种膳食的特点之一是，碳水化合物摄入量偏高，所供给的热量约占总摄入热量的 80%，对中年人来说，碳水化合物所占热量的比例以 60% 为宜。

脂肪。脂肪是建造人体组织的主要原料，也是人体产热的重要来源之一。对脂肪摄入应从利弊两方面的因素来考虑：

其一，保持营养素间平衡，摄入脂肪过少，会影响脂溶性维生素的吸收；

其二，中年人消化系统功能在减退，过量的脂肪摄入不利于循环系统各器官，易造成动脉粥样硬化、冠心病和肥胖症。对中年人来说，脂肪热比以 20% 为宜，不能超过 25%。

例如，美国膳食中，动物食品供给热量占总热量 83%，脂肪可占 42%，谷类仅占 19%，纤维素约为 4 克，这种不平衡的膳食可能与心血管疾病和肥胖症发病率较高有关。因此，美国营养委员会提出：减少脂肪摄入，使其占总热量的 30%，其中饱和脂肪酸由目前占总热的 16% 降到 10%，并增加不饱和脂肪酸，使其相当于总热量的 12%；胆固醇降到每日 300 毫克。

增加谷类食品，使所含碳水化合物占总热量的 55%~

60%，食糖供给的热量应由目前总热量的 24% 减少到 15%。

维生素。维生素分为脂溶性维生素 A、D、E、K 和水溶性维生素 B₁、B₂、B₆、B₁₂、尼克酸、维生素 C 和叶酸等。这些维生素是人体新陈代谢所必需的物质，现已发现有 30 多种。

维生素缺乏将引起人们患病，比如眼花、皮皱与维生素 A 缺乏有关；神经炎、脚气病以及粘膜溃疡、口角炎均与 B 族维生素缺乏有关；齿龈出血、伤口不易愈合与缺乏维生素 C 有关；中老年的骨质疏松与缺乏钙和维生素 D 有关。

无机盐。无机盐是人体生理活动的物质基础。可分为占人体生理万分之一以上的常量元素，如钙、镁、磷、钾、钠等和占人体重量万分之一以下的微量元素，如铁、铜、锌、硒、碘等。这些元素是组成人体内重要物质的原料，如碘是甲状腺素的原料，钙、磷是骨骼牙齿的原料。许多元素参与体内酶和其他活性物质的代谢。特别是锌、锰、铜、镁和硒等已被证明是对免疫有着重要影响的微量元素。

水。水对于生命是至关重要的，它能将必需的营养物质输送给细胞，并主动参与体内代谢以及水解和水化反应。水的需要量取决于体内热的产生、肾脏的溶质运载和肾外的体液损失。一个 55 公斤体重的成年人每天大约需要 2000 毫升水，即每人每日每公斤体重需水约 35 毫升。

2. 老年人需要哪些营养物质

老年人新陈代谢减弱，减少的幅度大约是 60 岁的人基础代谢比 20 岁人的减少 16%，70 岁的人减少 25%。所以老年人对营养物质有以下一些特殊的要求：

蛋白质。老年人体内的分解代谢增加，合成代谢减少，所以，老年人要适当多吃一些富含蛋白质的食品，至少应当和成年期吃得一样多，每天每公斤体重为 1~1.5 克；到 70 岁以后可适当减少。

蛋白质代谢后会产生一些有毒物质，老年人的肝、肾功能已经减弱，清除这些毒物的能力较差，如果蛋白质吃太多，其代谢后的有毒物质不能及时排出，反而会影响身体健康。所以，老年人蛋白质的摄入量一定要适量，既不能少，也不宜过多。

糖类。实验表明，老年人对糖类(淀粉类食物)的需要量是很严格的：老年人对糖分过多、过少的适应能力减弱。因此，不少老年人都有患轻度糖尿病的趋势。但是，水果和蜂蜜中所含的果糖，既容易消化吸收，又不容易在体内转化成脂肪，是老年人理想的糖源。

脂肪。老年人胰脂肪酶分泌减少，对脂肪的消化能力减弱，所以应当少吃一些脂肪，适量吃一点植物油对身体还是有好处的。

维生素。老年人对各种维生素的需要量有所减少。但是，由于吸收不良或排泄增加等原因，老年人往往有维生素缺乏的现象。老年人应该注意摄取的维生素有：维生素 A、B₁、B₂、C、E。这些维生素主要存在于绿色或黄色蔬菜，各种水果、粗粮及植物油中。

无机盐。老年人多有维生素 D 缺乏的现象，使钙质的吸收减少，所以 50 岁以上的人往往有骨质疏松症，特别是女性较多见。因此，老年人要多吃些含钙量较高的食物，如骨

头汤、牛奶等。患有骨质疏松症的老年人，每天可补充钙质2克。为了促进钙质的吸收，应多晒太阳，以增加体内的维生素D。

水。老年人的饮水量根据各自的需要而定，注意不要有意识地过多摄入。

总之，老年人的饮食，最重要的是要注意营养的平衡。因为老年人的代偿能力相对较差，任何一种营养物质都应适量，既不能过多，也不能太少。

3. 中年妇女营养特点

35岁以上的妇女，其基础代谢率已略低于30岁前，肺活量、体力活动与生殖功能自30岁开始下降，自35岁开始除肝脏外，脑、肺、肾、脾胰的重量渐渐下降。

中年人消耗的热量渐少，在营养供给量方面，热量、蛋白质逐渐减少。我国规定脂肪供给量为脂肪热比20%~25%，无机盐微量元素与维生素则与青年时相同。

此时期因活动稍减，基础代谢率下降而摄入热量未能及时减少或有增多的情况，因而肥胖者渐多。心血管病、某些部位的病变已逐渐发生，骨质疏松症亦随绝经的到来而逐步发生。

因此，中年妇女营养特点即控制体重，避免摄入热量过多，限制脂肪质量，增加维生素D与钙的摄入，为防止心血管病等，应保证锌、铬、硒、维生素A、维生素C、核黄素等的摄入，达到供给量标准。

4. 老年妇女营养特点

老年妇女各系统器官功能已有些改变，但个人情况不同，

有些人变化很小。如消化系统口腔粘膜可能有过度角化现象，牙齿磨损，牙周组织发生退行变化，牙齿脱落，胃粘膜变薄。

身体较瘦的老年人易有内脏下垂，因为平滑肌纤维萎缩，食道、小肠、乙状结肠处易发生憩室，味觉功能减退，消化道各种腺体萎缩，唾液淀粉酶及胃蛋白酶的分泌明显下降，胃酸分泌减少，胃蛋白酶胰分泌虽减少，仍能消化大量蛋白质。而脂肪酶分泌量下降，一次大量摄入脂肪不易消化，脂肪吸收迟缓，钙、铁、维生素B₁、维生素B₁₂吸收较差。

碳水化合物因老年人糖耐量低，胰岛素调节血糖作用减弱，可多用粮食中的淀粉，少用或不用蔗糖，要多用食物纤维。

蛋白质不可减少，蛋白质热比13%~15%，优质蛋白质应占1/2。脂肪热比应小于20%。

老年人血浆及白细胞中维生素C随年龄增加而减少，应增加供给量；老年妇女每10年丢失钙3%~10%，易患贫血，糖耐量降低，故钙、铁、铬等元素的供给必须充足。

生物体内在进行氧化时会产生一系列自由基，能与机体内一些大分子作用，如与生物膜上的磷脂形成脂质过氧化物，可形成一种脂褐质。老年人血清中脂质过氧化物随年龄而升高，心肌和脑中脂褐质沉着率也增高，抗自由基酶活性随年龄而下降，可见老年人清除自由基能力降低。

适当限制能量而有充分蛋白质可抑制脂质过氧化作用。维生素A、胡萝卜素，维生素E、维生素C和硒能提高机体抗自由基作用，有利于延缓衰老并可防癌。

可能延缓老化过程的食物有大蒜、酸枣、核桃、枸杞、

蜂蜜、胡萝卜、大枣、香菇、海带，有抗氧化降低过氧脂质作用。

5. 更年期妇女的食养

妇女在更年期有各种不同反应，应视情况安排不同的饮食。

对于月经频繁，经血量增多，出血时间延长，可能引起贫血者，在饮食上应选择一些营养价值高的蛋白质食物，如鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉及牛奶等。

这些食物不仅是人体必需的氨基酸的来源，而且含有维生素A、B₁、B₂、B₁₂，配合食用能增强治疗贫血的效果。维生素A和维生素C能刺激铁的吸收和利用，有助于纠正贫血现象。如果食欲不好，厌油腻，可用红枣、桂圆加红糖做成红枣桂圆汤饮用，或用红枣、红豆、江米做成红枣小豆粥食用，都能健脾益气补血。

由于植物性神经功能失调和大脑皮层功能失调而出现血压增高、头昏、心慌和失眠者，在饮食上首先应选择维生素B族丰富的食物，如粗粮（小米、玉米渣、麦片等）蕈类（蘑菇、香菇等）；其次是瘦肉和牛奶、绿叶菜、水果等。这些食物有维持神经健康和促进消化系统的功能，可防止头痛、眩晕和记忆力衰退。要尽量少吃盐，最好每天吃低盐饮食，炒菜、做汤不要太咸（以普通盐量减半为好）。不要吃刺激性食品，如酒、咖啡、浓茶、胡椒等，更不要吸烟。可吃些桑椹蜜、红果制品、酸枣、红枣汤等，有安神降压作用。

二、妇女恶性肿瘤的营养防治

女性恶性肿瘤最多见的是乳腺癌、宫颈癌、肺癌、胃癌与肝癌，其发病频度各地有所不同，如天津妇女恶性肿瘤以肺癌为第一位。现结合我国资料提出几种常见癌瘤的营养防治措施。

1. 乳腺癌的营养防治

医学研究表明，脂肪摄入量与乳腺癌死亡率正相反，总热量与脂肪摄入高，可增加脑垂体脂肪摄入激素分泌，雌醇增多，有促癌作用。

女性乳腺癌流行因素研究结果也发现，妇女月经初潮年龄提前、月经停止年龄推迟、初产年龄晚、乳腺癌家庭史以及 40 岁以后发胖皆与乳腺癌发生有关。

脂肪和蛋白质。总脂肪摄入量、总热量与饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸摄入量、总热量与蛋白质、胆固醇摄入量高，蔬菜摄入量低为危险因素，而大量蛋白质可减少乳腺癌发生的危险性。

蔗糖。流行病学调查指出，蔗糖摄入量高是 45 岁以上妇女发生乳腺癌的危险因素。

食物纤维。粗纤维摄入量高有保护作用。国外资料表明，食物纤维含量高可预防妇女乳腺癌，有人研究 10 位素食的绝经前妇女，她们尿中雌激素排出量为非素食者的 2~3 倍，血清雌激素水平也较低，并见到素食者从粪便中排出雌激素较多。

维生素。维生素 C 和胡萝卜素摄入量增加可降低乳腺癌发生率。调查指出，患乳腺癌妇女平均血浆维生素 E 水平

4.7 毫克/升，而对照组为 6 毫克/升。乳腺癌病人尿中维生素 B₆ 代谢产物 4—吡哆酸低于对照组，乳腺癌易复发。

微量元素。锌摄入量与乳腺癌发病率正相关，摄入锌过多可促发乳腺癌。乳腺癌患者血硒显著低于正常人，血浆水平低者乳腺癌易复发。

由此可见，预防乳腺癌应控制热量、脂肪摄入量，多食植物性食品，少用蔗糖，要有充足的硒、碘、胡萝卜素、维生素 E、维生素 B₆、维生素 C，避免锌过多。

2. 宫颈癌的营养防治

子宫颈癌年龄分布于 20~45 岁，尤其是原位癌多发生于 20~30 岁。与病毒感染、生育史、民族等有关，营养为重要因素，大部分患者有营养不良状况。

有人观察宫颈癌患者中 胡萝卜素低于对照，胡萝卜素摄入量低是宫颈癌发生的危险因素。调查显示，维生素 C 摄入量增加时，宫颈癌发生的危险性降低。

贵州肿瘤防治所研究发现，宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌病人治愈而未复发患者 血浆铜水平与正常组比较无显著差异，现症和远期复发者血浆铜则显著高于非复发长存者和正常人。远期复发者血浆锌显著低于正常人及非复发组。铜锌比值以远期复发组最高。现症组铜锌比值亦显著高于正常及非复发组。

血浆铜与铜锌比值可作为诊断妇女恶性肿瘤及预后的指标。有人调查宫颈癌患者与铜摄入量高有关，可能因铜有抗硒的作用，大剂量铜可在动物身上产生缺硒症状。

3. 胃癌的营养防治

胃癌危险因素以饮食因素为主。研究胃癌与饮食的关系发现，高盐饮食、盐腌食物、三餐不按时、进餐速度快、过饱饮食、热烫饮食可增加胃癌危险性。

植物类食品如新鲜蔬菜、鲜豆类、豆及豆制品、水果摄入频度与胃癌存在负相关。日本某些地区以新鲜土豆为主要食品，胃癌死亡率低，新鲜土豆和蔬菜丰富的地区胃癌死亡率最低。动物类食品如淡水鱼、禽、蛋、奶及奶制品和鸡鸭肉的摄入频度增加可降低胃癌危险性。

维生素 C 和维生素 A 对胃癌的发生有较强的预防作用，调查结果认为，大蒜、葱、韭菜及维生素 C、维生素 A 对胃癌发生有预防作用。

脂肪尤其是饱和脂肪酸摄入量高易患胃癌，腌肉、腌鱼生成的二级胺，剩菜形成的亚硝酸盐产生亚硝酰胺与胃癌有关。

多次病例对照研究发现，胃癌患者淀粉消耗量大，谷类的大量消耗与胃癌有关。可能由于胃的酸性产物对致癌剂有较高对抗作用，碳水化合物刺激胃酸分泌的作用比蛋白质小得多，长期大量消耗淀粉食物的习惯影响了胃酸的分泌机制，从而使胃粘膜外源性致癌物更为敏感。

我国资料表明，食道癌、胃癌、肝癌的死亡率与血硒呈负相关。某些品种的香菇有抑制体外胃癌细胞增长的效果。

所以，预防胃癌要做到：食品新鲜，食物要在冰箱保存；减少食盐，每日要少于 10 克，多吃新鲜蔬菜水果，适量食用蛋白质丰富的鱼、牛奶、蛋；饮食有节定时定量，戒烟，少

饮酒，对有萎缩性胃炎者应补充维生素 C、维生素 B₂、维生素 E 及硒。

胃癌患者手术前应补充足够的蛋白质，以及适量的维生素 A、E、B₁、B₂、B₆、C 和钙。晚期不能手术者在化疗放疗的同时，应补充足量的维生素 A、B₂、B₆、C、E 和 胡萝卜素、硒。

总之，为防治胃癌，妇女要养成正确饮食习惯，蛋白质、脂肪要适量，避免淀粉过多，少吃盐腌、烟薰、油炸食物，要有充足的维生素 A、B₂、C、E 及硒。

4. 肺癌的营养防治

肺癌的发生率大城市高于农村，全国以京、津、沪三市与河北省为高。肺癌死亡率与大气污染、吸烟有关，维生素 A 与 胡萝卜素缺乏与肺癌发病关系密切。

家族妇女接受不完全燃烧的煤、石油气产物污染的空气最多，另外被动与主动吸烟也可使妇女引发胃癌。

膳食中维生素 A 高者肺癌发病率低， 胡萝卜素摄入量与肺癌发生率负相关。维生素 A 类缺乏或不足时上皮细胞即受到破坏，增加机体对化学致癌物的敏感性。血清维生素 A 水平与体液免疫水平及抗体形成有关。

一般认为体液免疫系统较稳定，不易受营养不良影响，但当维生素 A 缺乏时则对体液免疫力功能有影响，可能与维生素 A 刺激免疫球蛋白的合成或分解，维生素 A 可以影响溶酶体的稳定性。所以，可以用维生素 A 类食物预防肺癌。

癌瘤患者用阿霉素作化疗时，补以适当的维生素 E，可有 69% 的患者不发生脱发。如在化疗开始前 5~7 日服用维

生素 E 效果更好。

因此，为预防妇女发生肺癌要改善空间环境，禁止吸烟，多摄入维生素 A、胡萝卜素、维生素 E 与硒，治疗期间膳食中也需要含此四种营养素。

三、中老年妇女心血管疾病的营养防治

1. 高血压的营养防治

30~40 岁的中年妇女，血压患病率低于男性，而至绝经期前后高血压患病率增加，有的地区高于男性。老年妇女高血压患病率高于中年。

高血压的预防与生活规律化、保持精神愉快有关，而营养防治为有效措施，多年来建议要控制热量以控制体重，避免血压上升，蛋白质也不可过高。

为防治高血压，要采用高膳食纤维低盐膳食，避免高蛋白质、高脂肪、低维生素 C，同时要相对地高钙、高镁、高钾。钾的摄入量与血压呈负相关，素食者血压多低于荤食者，与其膳食中纤维与钾较高而有关，如每日增加钾，虽不限盐也可见到血压有轻微下降。

有人测知 55~80 岁妇女，每日摄入适量钙、维生素 D 者，收缩压显著低于摄入钙、维生素 D 不足者。

血钙与血压成正比，患高血压时血管平滑肌内钙含量增加，肌细胞膜钙内流增加，但血管肌张力增强，血压升高。各种降压药皆降低细胞内游离钙，其降低度与血压下降幅度正相关。高血压患者血清中钙的含量低，表明钙可能从细胞外转移到细胞内，造成血清钙浓度的减少。这种钙的异常转

移，被认为是由于膜离子泵结构或功能异常所致。有人提出，低钙摄入与高血压发生率的相关程度高于高盐摄入或低钾摄入与高血压发生率的相关性。

血压正常者摄入每日1克钙，9周后妇女血压下降5%，男性则6周后降9%。原发性高血压患者日服2克碳酸钙，3个月后有61%的人血压压下降至少1.33千帕(10毫米汞柱)。

镁可自同一平滑肌细胞表面取代钙。镁缺乏时，钙进入血管肌细胞的流速增加，因而增加血管收缩性，并且加强体液加压物质的血管收缩效果。镁缺乏的患者中50%血压高，补镁后恢复。

有人研究了已被控制的原发性高血压病人，4.5%有血镁低，而且不论其血钾高低，与血镁水平正常的人比较，需更多的降压药才能控制其血压。由于细胞镁缺乏时，血清镁可能正常，因此，实际上镁缺乏而未被发现的人还有不少。

限钠以降血压的效果比较明显，平均钠摄入减少，可使收缩压下降，在老年高血压患者中更为明显。血压与尿中的钠镁含量比值正相关，50~59岁女性更显著，而尿钾、尿钙，尿中钙镁含量比值与血压负相关。另外，膳食中钠与舒张压呈显著正相关。

电解质与血压关系研究证明，钠的排出量与血压及血压随年龄增长的幅度密切相关，故终生限盐(加以减体重、限酒)对平抑血压有良好作用，可降低心血管病的发病与死亡。食盐摄入量超过每日11克的人群高血压患病率明显高于食盐摄入量低于每日11克的人群。

此外，口服避孕药中，人工合成的雌激素可致血压轻度

升高，停用后可恢复。所以避孕药不可持续服用时间过长。

总之，为了防治妇女高血压，在营养方面要注意控制热量，蛋白质、脂肪要适量，膳食中应多摄取纤维素、钙、镁、钾，维生素 C、锌，而降低钠的摄入量，用长效避孕药者需注意血压情况。

2. 高血脂症与冠心病的营养防治

美国调查该国妇女每年死于冠心病者约 25 万，35~39 岁之间的白人妇女中冠心病为仅次于乳腺癌的第二位死亡原因，50 岁以上妇女中则为首位死亡原因。女性冠心病猝死年发生率仅为男性 $1/3$ ，但是一旦出现症状，死亡率与男性相近，而心肌梗塞的病死率高于男性。

我国现在人口逐步老化，中老年女性的冠心病死亡率显著低于男性。急性心肌梗塞发病率男性高于女性，而急性心肌梗塞的病死率却是女性高于男性。

妇女冠心病的危险因素为高血压、吸烟、高血脂、糖尿病、肥胖，妇女对高血压的耐受性较男性高，在同样血压水平时女性患冠心病危险较男性高，在同样血压水平时女性患冠心病危险较男性低，猝死危险性低。

血脂方面，中老年女性高密度脂蛋白胆固醇量高出男性。妇女自然停经后，低密度脂蛋白胆固醇升高，而高密度脂蛋白胆固醇降低，对血脂代谢有不利影响。心脑血管病患者血清中高密度脂蛋白胆固醇含量明显低于健康人，低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇的比值，可作为判断脂类代谢紊乱与动脉硬化关系最有价值的指标，此比值一般女性低于男性。

体重过重可降低血清中高密度脂蛋白胆固醇的含量，如果长期用高脂肪、高胆固醇膳食可使血脂水平显著升高，再给高剂量食盐，则血清中血脂含量升高更明显。

近年对甘油三酯与动脉粥样硬化形成研究较多，认为高血脂症可促进巨噬细胞及内皮细胞变为泡沫细胞而导致动脉粥样硬化。

3. 高血脂症及动脉粥样硬化的营养防治

要控制热量以防体重上升，蛋白质要用量适当，高蛋白质膳食致动脉粥样硬化作用高于低蛋白膳食。有人发现尸检中动脉粥样硬化病变的严重程度与其生前动物蛋白摄入量呈正相关。大豆蛋白对动脉粥样硬化有防治作用可能有如下原因。

大豆蛋白可干扰胆酸在小肠的重吸收，又可促胆酸通过粪便排泄，胆酸排泄增多，肝脏中的胆固醇就会转变成胆酸，减少体内胆固醇含量。

人类动脉粥样硬化病变与赖氨酸摄入量呈正相关，大豆蛋白中赖氨酸与精氨酸的比值为1，而酪蛋白中比值为2，鱼蛋中比值为1.44，动物实验表明，食用大豆蛋白与鱼蛋白和酪蛋白相比皆有显著降低胆固醇的作用。摄入动物蛋白质多的人血浆中赖氨酸/精氨酸比值为3.5:1，或更高，可以增加动脉粥样硬化的危险性，如多食素食可显著降低动脉粥样硬化。

内皮弛缓因子可抑制血小板凝聚及单核细胞附着。因此它有抗动脉粥样硬化作用，膳食中脂肪总量是影响血胆固醇的主要因素，碳水化合物热比44%膳食，12个月后试验组血

清血脂浓度下降幅度显著，原来血清血脂浓度高者下降更多，所以低脂肪高碳水化合物膳食应推广，结合我国习惯，碳水化合物热比应在 64% 左右。

饱和脂肪可升高血胆固醇，单不饱和脂肪与多不饱和脂肪皆有降血脂作用，富含油酸的橄榄油有更好效果。膜脂质的多不饱和脂肪酸的酰基增多并放出一些比较稳定的分解产物，其中有些有毒性。

油酸可以代替饱和脂肪酸，使低密度脂蛋白胆固醇受体活力恢复而降低血浆胆固醇，又可减低血小板的聚集作用。红细胞磷脂中的单不饱和脂肪酸与冠心病、高血压性心脏病、脑卒中死亡率皆呈显著负相关。其中以油酸与冠心病和高血压心脏病负相关最明显。

值得注意的是，红细胞磷脂中的 n-6 不饱和脂肪酸与三种心血管病死亡率呈显著正相关，故单不饱和脂肪酸如油酸有降血脂的功能，而无增加过氧化脂质的缺点。膳食中饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸最好做到 1：1：1。油酸含量较多的油脂有花生油、米糠油、橄榄油等。

动物实验比较，不同食用油与动脉粥样硬化的关系，加猪油饲料可显著增加血清胆固醇和甘油三酯，增加血清、心肌和肝脏中饱和脂肪酸含量，使每只动物都发生血管内皮细胞排列紊乱和肿胀。

近年发现，鱼油有防止动脉粥样硬化的作用。鱼油升高的机制是刺激高密度脂蛋白胆固醇合成酶，降解酶活性降低，从而使肝脏合成高密度脂蛋白胆固醇增多。浓缩鱼油防止动

脉粥样硬化形成的机理，可能是鱼油入体后先影响肝脏合成低密度脂蛋白胆固醇，血浆血脂浓度下降，低密度脂蛋白胆固醇合成减少，因而很少留在血管内膜，管壁中层的平滑肌细胞增殖减少。又因高密度脂蛋白胆固醇升高，可将动脉壁多余胆固醇运到肝脏去降解排泄。

浓缩鱼油又可以限制血小板释放诱发动脉粥样硬化形成的因子，同时血小板合成的动脉粥样硬化保护因子增多，再加上浓缩鱼油可使血脂和纤维蛋白原水平降低，进而阻止血粘度升高，以上因素均可抑制动脉粥样硬化的形成。如食用脂肪热比 30% 膳食，每日吃一次鱼油即可降低血脂浓度，并维持高密度脂蛋白胆固醇不降低。

但有出血倾向的脑血管病变患者，用浓缩鱼油时要慎重。另外，鱼油如果暴露于高温及接触空气易氧化变质，长期食用可致体内过氧化脂质升高，故用鱼油要在低温保存。在我国提倡脂肪热比不超过 25%，老年人最好在 20%，每日热量 8000 千焦，相当于脂肪总量 42 克即可。

摄入胆固醇过多可引致血胆固醇升高。我国一般认为，老年妇女每日摄入胆固醇总量以不高于 300 毫克为宜。烹调时要避免高温煎炸动物食品，因为其中胆固醇可被氧化成为 25 羟胆固醇，促进动脉组织平滑肌细胞的退行性变，诱发动脉粥样变化。食物在微波炉中加热可减少 25 羟胆固醇的形成。

有人认为，氢化植物油制成的人造黄油不会引致动脉粥样硬化，但经动物及人体观察其引致血胆固醇升高作用与动物脂肪相同，发生动脉粥样硬化病变者概率较大。因此，人

造黄油也不应多吃。

碳水化合物可防治本病，中老年妇女摄入碳水化合物热比可达 60%~65%，应以多糖为主，蔗糖要少于热比 10%。如每日摄入热量 8000 千焦，应控制膳食及各种甜食，零食中蔗糖含量少于 47 克。蔗糖可增加尿铬排出，铬缺乏是冠心病危险因素，有些人摄入精制糖后能引起“蔗糖引致的高胰岛素”。服用较多精制糖可使血清血脂浓度增加，血小板聚集力增加，从而引起动脉粥样硬化。

高膳食纤维从类或蔬菜中的纤维可改善脂质代谢，尤其是不溶于水的纤维，可以与膳食及胆汁中胆固醇结合而阻止其吸收。每日食苹果 2~3 个可降血清血脂浓度。2~3 个苹果中果胶相当于 6~50 克纯果胶的作用，苹果中还有其他物质有降脂作用。每日服用 15 克柑橘果胶，三周后可见血浆血脂浓度下降。

矿物质与心血管病的关系也很密切，如补充镁可矫正因心肌缺镁而致的心率不齐，补钾亦有此作用。多数心肌梗死患者血镁都低，给氯化镁可缓解症状降，低病死率及心律不齐发生率。

碘化钾可抑制动脉粥样硬化生成，每日 1.5 克钙可与脂肪酸结合形成钙皂而排出，故补钙可降血浆血脂浓度，并抑制血小板凝集。

铬可改变葡萄糖耐量，降低血清血脂浓度。血清硒水平与年龄呈负相关，过去多服用三氯化铬，现常用强化铬的酵母。

动物实验表明，锌与高密度脂蛋白胆固醇呈正相关，可

能二者之间有特殊代谢联系，锌摄入不足对心血管健康不利。但如过分补充锌，高密度脂蛋白胆固醇显著降低。由此可见，适当改善锌营养，可对高密度脂蛋白胆固醇有利，而过分的补充锌，可以降低体内铜水平引致不良反应。

缺铜对胆固醇代谢有不利影响。一般认为缺铜是易患冠心病的一个重要因素，铜与锌的比值降低是易患冠心病主要因素。含锌高的食物如肉、蛋大多含铜低，蔬菜特别是豆制品不仅含铜高，且含植物酸多，能与锌结合成不溶化合物，锌吸收减少，铜吸收增加，因而体内铜/锌比值升高。

每日补充 5 毫克维生素叶酸，4 周后可显著降低血浆同型半胱氨酸浓度。同型半胱氨酸与动脉粥样硬化形成有关，故降低它可有助于减轻动脉粥样硬化。叶酸可能有预防动脉粥样硬化效果。

吡哆醇缺乏可增加动脉粥样硬化的危险性。因为吡哆醇可遏制血小板聚集延长凝血时间，中等剂量（每日 40 毫克）可以防止血栓形成。尼克酸每日 3 克可降低血清血脂浓度，减少心肌梗死复发的危险性，但可能有副作用。

某些地区大量摄入维生素 C，冠心病死亡率明显降低，冠心病患者白细胞及血浆抗坏血酸浓度显著降低。多数老年人补充维生素 C 每日 1 克，12 个月后可见血清血脂浓度下降而高密度脂蛋白胆固醇上升。维生素 C 在细胞内外都有清除氧自由基和抗脂质过氧化的重要作用，但维生素 C 在低浓度时促使氧自由基生成，在高浓度时才发挥清除氧自由基的作用。中老年妇女应当每日摄入适量的维生素 C。

雌激素、孕激素皆可影响血脂，而孕激素作用更明显，

所以使用长效避孕药的人更要注意，多服用有保护性膳食。

已患高脂血症冠心病的中老年妇女需严格注意膳食控制。

总之，为防治中老年妇女冠心病要控制热量，蛋白质适量，可用大豆蛋白，多用含精氨酸较多的食物，控制脂肪摄入量，脂肪热比 20%，胆固醇不大于 300 毫克/日，多用含油酸多的植物油及鱼，多用膳食纤维，如小麦糠及果胶，钙、镁、铬、硒，铜要充分，锌不可缺也不要过多，维生素 C、叶酸、吡哆醇与尼克酸要足量。

四、骨质疏松症的营养防治

1. 骨质疏松的发生

骨质疏松症是一种骨质减少的疾病。这种减少的过程是逐渐的，在一定的情况下很容易发生骨折。这是一种常见而又不易察觉的疾病，多见于老年人，尤以绝经期的妇女多见。目前认为，这种疾患与活动减少、代谢存在异常以及饮食等方面关系较为密切。主要症状是腰、背、四肢疼痛，脊柱畸形，重者骨折。

原发性骨质疏松症分为两型，Ⅰ型即绝经后骨质疏松，受累者为绝经前后至 70 岁的妇女。Ⅱ型又称老年性骨质疏松，见于 70 岁以上老年人，女性多于男性。

骨头的主要成分是骨质，可分为密质骨质与松质骨质两种。骨密质主要存在于骨的表层，而骨松质则位于骨的内部，由许多交织成网的杆状或片状的骨小梁构成，主要存在于长骨骺和短骨内部。

骨细胞有两大类型，即成骨细胞与破骨细胞。破骨细胞将骨质吸收，使骨表面发生空隙，骨质外流；成骨细胞用机体代谢中的钙质和胶质等物质填补这些空隙。这两类细胞不断往复作用于骨骼，如果破骨的作用比成骨大，骨的矿物化过程就会出现负平衡。骨的这种反复的成骨与破骨作用受多种内分泌因素的影响。

降钙素抑制骨吸收，尤其以在血清钙浓度升高的情况下抑制作用更明显。而血钙低时，甲状旁腺素则刺激骨的吸收，也同时刺激维生素D的活性。这种活性的维生素D增强肠道对食物钙的吸收，同时甲状旁腺素也抑制尿中钙的排出。

流行病学调查表明，人体脊柱骨中丢失骨质在绝经之前已经开始，估计每年丢失值约为3%~6%，这是从没有月经周期出现后5年内观察到的。同样，妇女在绝经期之前髂骨已开始出现骨质的丢失，在20岁到40岁之间估计每年丢失约10%，随着绝经期的出现而加剧。但绝经前期妇女的桡骨未发现有明显的骨丢失，在绝经期后则每年仅约减少1%。

骨折是骨质疏松最易见的后果，男女之间的差别是明显的。女性前臂骨折比例高于男性，35岁时二者的比例为2:1，到80岁时高至8:1；桡骨无端骨折，在35~39岁的女性发病率率为107/100000，在60~69岁时增至640/100000。

应该指出的是，上述的数字与发病率出现在西方国家，由于其生活方式、习惯和饮食条件与别的地方不尽相同，因此不能认为是可以推论到任何地方的现象，但倾向性估计是可以考虑的。

骨质的丢失导致骨的强度改变，这是骨折的首要原因。

在人的一生中，骨骼的骨质状态受环境因素及遗传因素等多种因素的影响，其中包括绝经期年龄、身高、体重、体力劳动状态、生活习惯及嗜好（如烟、酒），以及与膳食中钙质的含量、膳食中其他许多因素都有关。

机体出现病态的代谢也可以继发骨质疏松症，如甲状腺机能亢进、性腺机能减退等都会增加此病的危险性。又如使用甲状腺素、类糖皮质醇、抗惊厥药物等也能促进钙在体内的排出，增加骨质疏松的发生。

2. 营养物质与骨质

骨头基本上是由钙质以及其他矿物质集聚在胶原纤维及蛋白质基质之内的一种结构所形成的物质。矿物质中钙和磷是形成骨架中羟磷灰石晶格的主体，它形成了骨皮质和骨小梁两大类结构。

钙质。成年期的早期钙的摄入量与桡骨和脊柱骨的密度呈正相关，绝经前期的妇女亦是如此。绝经前期和绝经期是一个主要的时期，一些实验证明，在绝经期每日从 900 毫克钙增加至 1500 毫克是可以避免脊椎骨的骨质丢失的，尤以使用乳制品提供钙质为好。

维生素 D。维生素 D 从食物或在晒太阳过程中人体皮下合成而取得。维生素 D 的活性结构会出现高血钙和高尿钙症，故补充维生素 D 并未见到预料的好处。

蛋白质。当人们生活改善，蛋白质大量增加时，会明显地增加钙从尿中排出，所以过高蛋白质的摄入是骨质疏松的一个危险因素。

其他营养素。与钙质有关的是磷质，中国人的膳食含

磷较高，但高磷食物并未能阻止钙的丢失。

从理论上讲，氟可以加强骨质的稳定性，因为它可以结合到骨磷灰质中，但实验未能显示补充额外的氟可以阻止钙从骨质中的丢失。

3. 骨质疏松的预防和治疗

骨质疏松症的预防极为重要。流行病学观察，两性成年人在体力活动能持久进行时，骨质疏松的发病有减少的趋势。可能的原因是运动可使骨钙的代谢稳定。体力劳动者引起肥胖的远少于非体力劳动者，也可能是户外活动有利于得到阳光照射，从而有利于人体自身合成活性维生素 D。

我国人民日常膳食中钙含量约为中国营养学会推荐量的一半或三分之二，如果成年人尤其成年妇女每日摄入钙达到 800 毫克，那将是十分有意义的。

不但每日钙摄入的数量重要，钙的吸收率也很重要。一般来说，乳及乳制品在能被摄食者耐受的条件下，是一种首选的食物。此外，绿叶蔬菜是我国人民的一种钙的来源。理论上，均衡的膳食有利于钙的消化与吸收，在某些条件下，食物中强化钙是可以考虑的。

对于骨质疏松症的药物治疗可采取如下手段。

雌激素的补充。在绝经初期的几年之内，可以雌激素来减慢骨质丢失速度。最近发现，在人类成骨细胞样细胞中存在着雌激素受体。这一事实说明雌激素可以直接影响骨质的转换过程，雌激素也能增强机体对钙的吸收。一般采取的剂量为 0.625 毫克结合型雌激素，或者 25 微克的乙块基雌二醇来预防骨质的丢失，减少脊柱的压迫性骨折。

同时供给钙可以减少服用雌激素的剂量，例如，在绝经期后的三年中，一天给予 0.3 毫克结合型雌激素和 1500 毫克钙能阻止脊柱、桡骨及指骨的钙丢失，当这种治疗停止，骨钙的丢失会再次出现，故这种措施有一定的效果。但需遵循避免副作用。

降钙素的治疗。降钙素在血浆钙水平增高时分泌，主要作用是抑制骨质吸收。因为降钙素可以用其制剂喷鼻而不用注射，故此法有一定的可行性。

总之，骨质疏松症与骨质密度高峰期和以后时期的钙供给有关。目前用均衡膳食和补充钙是很重要的，在医师的指导下，附加激素配合治疗，对绝经期后的患者有较良好的效果。

五、中老年肥胖症的营养防治

1. 肥胖的分类

当摄入热量多于机能消耗，致使体内脂肪组织过多堆积而体重超过正常时称为肥胖。可测定体重或体脂含量以确定之。凡体重超过理想体重 20% 者为轻度肥胖，超过 30% 者为中度肥胖，超过 50% 者为重度肥胖，大于 100% 者为病态肥胖。中老年妇女体脂约占体重 20% ~ 25%，如超过 30% 即为肥胖。按病因可分为单纯性肥胖与继发性肥胖二类。

单纯性肥胖。无明显内分泌因素或代谢病原因引起的肥胖，又可分为体质性肥胖与获得性肥胖两种。

体质性肥胖多数因婴儿、儿童及少年时期营养摄入多而肥胖，常有遗传因素，父母双方肥胖者，其子女发生肥胖者

达 78% ~ 80% ,一方肥胖者其子女约有 40% ~ 50% 肥胖。但遗传又可受环境因素影响而改变，父母肥胖的家庭常用含脂肪多的食物并有过量饮食习惯。如子女不接触这种环境也不一定肥胖，此种肥胖多表现为四肢和躯干均匀性肥胖，单纯用膳食治疗效果不如获得性肥胖者显著。

所谓获得性肥胖，主要由于成年以后摄入热量过多引起脂肪细胞肥大而致肥胖，多集中于躯干，腹部显著隆起。营养治疗对此型肥胖效果明显。

继发性肥胖。由内分泌因素或代谢病引致的肥胖，可分为：

下丘脑性肥胖，各种脑炎、脑膜炎、脑部损伤、肿瘤等病引起下丘脑损害时引致此病。除肥胖外常有生殖器发育不良，智力发育不全或其他内分泌紊乱，如尿崩症等。

垂体性肥胖，可伴有性腺甲状腺功能低下、肾上腺皮质功能紊乱，比如妇女产后大出血休克者，垂体动脉中有血栓形成，发生缺血性坏死以后，导致垂体萎缩，垂体前叶功能低下，引致产后无乳，乳房萎缩，长期闭经，甲状腺机能减退。或脑垂体发生的一种细胞瘤，可引致月经失调、闭经、肥胖、嗜睡、食欲异常。

对腰上腺皮质功能亢进性肥胖，本症多见于女性，男与女之比为 1 : 5，多在 30 ~ 40 岁以下，早期绝经，大多呈向心性肥胖，脸、颈及躯干明显肥胖，四肢相对瘦小，面如满月，腹大如球，上背部脂肪沉着，晚期多有动脉硬化、癔症。

性腺机能不足性肥胖：妇女经期性腺功能低下，代谢功能紊乱，脂肪代谢失常，体形肥胖以腰臀腹部为主。

甲状腺功能低下性肥胖：见于粘液性水肿患者，可见于甲状腺手术或放疗之后，也可能原因不明，40~60岁发生，男女比为1:4~5，疲乏、痴呆、嗜睡、体重增加；

胰岛性肥胖：因胰岛肿瘤或功能性胰岛素分泌过多，或因肝病葡萄糖供应不足引起低血糖，可因过食而致肥胖，女性多见。

2. 导致肥胖的有关因素

饱觉中枢障碍。动物实验及临床观察指出，下丘脑的几个分散区域调节食欲。下丘脑腹外侧核有食饵中枢，腹内侧核有饱觉中枢。食饵中枢受进食刺激后传达至大脑皮层，饱觉中枢向食饵中枢传送抑制脉冲以调节此过程。如破坏动物食饵中枢则摄入减少，如破坏其饱觉中枢则动物可过食而致肥胖。

饱觉中枢处有胰岛素受体，对进食后胰岛素升高敏感，进食后胃扩张也引起饱觉中枢发生抑制作用。实验发现，肥胖者饱觉中枢反应迟缓或减弱，有些人戒烟后肥胖，可能与其摄食中枢受尼古丁抑制被解除有关。

热量消耗减少。能量消耗的三个主要组成部分是基础代谢率、运动引起的产热与食物热反应。基础代谢率与瘦体重有关，25岁以后基础代谢率下降，活动也减少，如果摄入的食物量不减少则会发胖。

减肥限制能量摄入后基础代谢率可下降，因此，刚减肥时因能量消耗减少而体重下降，以后基础代谢率不减，体重不易下降。胖人运动时能量消耗较消瘦者多，因胖人在活动时负担其额外体重要用更多的能量，很多胖人是由于经常坐

着工作不活动所致。

由食物的热反应所产生能量 75%用于消化吸收代谢和食物贮存，其余用于交感神经活动，混合性食物引起的热反应相当于热量摄入的 10% ~ 15%。胖人由于对胰岛素的抗力及葡萄糖利用减少，因而食物热反应减少，与正常人相比进餐后热反应减少，故易发胖。

脂肪细胞的繁殖与增大。肥胖是指脂肪组织增多，故脂肪占体重百分比对肥胖的诊断较体重更重要。有的运动员肌肉多而超重，但这不是肥胖。肌肉组织增多有助于生理功能，而多余脂肪组织影响了正常身体代谢，有人脂肪多而总体重不多于正常，故应测定脂肪含量。

脂酶的作用。脂肪细胞内可合成脂肪组织蛋白脂酶。此酶分泌至细胞外间隙附着于邻近内皮细胞表面，可将血脂蛋白中的甘油三酯水解为脂肪酸。后者被脂肪细胞吸收，又转变为甘油三酯而存于脂肪细胞中。肥胖患者的脂肪组织脂蛋白脂酶浓度增高故易肥胖，而且体重减轻后此酶浓度仍高，因而易再度发胖。

棕色脂肪与肥胖。普通脂肪组织称为白色脂肪组织，在颈、肩、腋窝和肩胛间还有一种棕色脂肪，其细胞中除含大量甘油三酯外，还有大量线粒体。

由于线粒体中细胞色素多，使脂肪组织呈棕色，其功能主要是产热。成年人受到寒冷刺激可以通过颤抖和棕色脂肪迅速产热两种方法提供热量。

棕色脂肪的线粒体中有大量“脱偶合因子”，寒冷刺激引起交感神经兴奋，其末梢释放儿茶酚胺，使脂酶活化，促使

甘油三酯水解为脂肪酸，氧化放热。

棕色脂肪质量与机体胖瘦之间有密切相关，消瘦、正常、肥胖三种人相比，其所含白色脂肪数量顺序递增，而棕色脂肪则顺序递减，且其线粒体中所含的“脱偶合因子”的数量和活性也明显地顺序递减。肥胖者由于所含棕色脂肪数量少、活性低而使其产热少，能量过剩，转化为较多白色脂肪存储。

脂肪分布。单纯性肥胖患者脂肪沉着部位与正常人相同，主要在面部、乳房、腹壁皮下、腹腔肠系膜、大网膜、腹膜后、肾周围、纵膈及胸腹浆膜下、黄骨髓等处。

精神心理因素。一般人的饥饿感与饱足感，很大程度上依靠习惯和条件反射的建立。精神因素对进食能力有主导作用，进食的欲望可能与感情变化有关，如精神受刺激、厌烦、有寂寞感时。胖人往往回避与别人接触，不愿出去或工作，而对食物的色香味敏感，企图由进食时餐桌上的快乐得以解脱烦恼，甚至有夜间起来进食的习惯。有人受到精神压力，表现为迷走神经的胰岛素分泌增加，食欲亢进，长此以往，形成过食肥胖。

3. 肥胖的危害性

代谢方面的变化。肥胖后可通过胰岛素分泌异常及对胰岛敏感而产生对血糖与血脂的影响。

高胰岛素血症与糖尿病：肥胖病患者有胰岛素分泌增加及胰岛素抵抗力增加。主要是组织对胰岛素不敏感，胰岛素受体异常（受体数目减少或亲合力下降）；葡萄糖异常（载体分布异常，大多数集中于原浆膜而不是分布于原浆膜与细胞内池两处，并根据需要移动于二者之间）；因胰岛素刺激糖代

谢能力下降而致糖代谢能力异常，结果对胰岛素作用不敏感，尽管肥胖者血浆胰岛素浓度为正常人2~3倍，仍有糖耐量降低，血糖升高。因此肥胖病人易患糖尿病。

有人发现，比正常体重超过10%者，糖尿病发病率为正常人的1.5倍，超过20%者为3.2倍，超过25%者为8.3倍，并且45岁以上胖人糖尿病的死亡率比正常体重糖尿病人高6倍。

肥胖人由于进食过量，血糖经常处于高水平，再加上组织对胰岛素敏感性减弱，胰岛素的需要量远超过正常，胰岛细胞功能衰竭，胰岛素分泌量不足时可发生糖尿病。减轻体重后糖尿病可减轻或自愈。

高血脂导致胆结石、高脂蛋白血症及心血管病。肥胖症患者组织中胆固醇贮存多，因此体内总胆固醇增加，胆汁中胆固醇排泄量也增加，导致胆结石发病率上升。肥胖的人血液中甘油三酯增多，故肥胖患者冠心病患病率和死亡率增加。

肥胖通过影响脂代谢、糖代谢和血压，生成高血胆固醇，高甘油三酯而降低了高密度脂蛋白胆固醇量，因而诱发和加重动脉粥样硬化和冠心病。

另外，体重增加时，额外增长的组织需要增多血管和血液的供应，使循环血容量、心搏出量皆增加，从而加重心脏负担。

对呼吸循环系统影响。中度以上肥胖患者，常有通气不良综合症。由于腹腔、纵膈、胸壁和心脏周围大量脂肪堆积，造成肺活量及全肺容量减少，腹压上升，膈肌抬高，显

著影响心肺功能，如呼吸运动和血液循环。稍一活动就感到通气不良，同时耗氧量增加，使二氧化碳滞留，引起呼吸短促，易感疲劳，不能耐受较重体力活动。因长期缺氧易有红细胞增多，血液粘膜稠度加大，循环阻力增强，肺动脉压增高导致肺心病。

重度肥胖由于脂肪组织增加很多，心脏每搏输出量需要增加，心肌负担加大，静脉回流郁滞，加上心肌内外脂肪沉积而导致心肌劳损，必须消除肥胖方可减轻。

妇科疾病多发。重度肥胖女性可有雄激素增加，为正常人的2倍，雌激素水平也持续偏高，因此可导致卵巢功能异常，不排卵者是正常人的3倍，闭经和月经稀少的为正常人的2倍和4倍。还可因雌激素长期刺激而有乳腺和子宫内膜异常增生，从而发生乳腺癌和子宫内膜癌，发病率可为正常人的3~4倍。

痛风与增生性骨关节炎。相当多的胖人习惯采用高蛋白食物，这样可使嘌呤代谢紊乱，嘌呤基代谢产物尿酸自肾脏排出，当体内尿酸产生过多，可在关节结缔组织沉积而成痛风结石。

肥胖者雌激素分泌增加，尿钙排出多，又可促使甲状腺激素增多，钙磷代谢异常，又长期负重，因此常并发脊柱、髋关节、膝关节增生性病变，感到腰腿膝关节疼痛。减重后可减轻疼痛症状，又因乳房、腹壁悬垂受压，皮肤易患皮炎、皮癣。

4. 肥胖的预防

对一般妇女，要预防妊娠后继续发胖及绝经后发生肥胖，

对有家庭肥胖史及中年以前已超重者应积极预防。主要是减少能量摄入，增加能量消耗，不喜好运动常是肥胖的起因。

如果单纯节食而不运动，则节食不久即有休息代谢率降低，因之更降低了热量消耗，故已超重者必须增加活动，同时节食。节食加运动的妇女血胆固醇下降较多，又有血高密度脂蛋白胆固醇量增加；而单纯节食未见高密度脂蛋白胆固醇量有明显变化。

肥胖者饮食行为与饮食内容多与常人不同，故预防肥胖要考虑此二者。在饮食行为方面要严格遵守定时定量，计算好应进的饮食数量，要细嚼慢咽；吃完已定数量的饮食立即停止；不可一边看电视或读书报，一边无限制的进食；应减少晚餐数量。

一般人晚上迷走神经兴奋性和胰岛素的分泌要高于白天，往往进食增多，再加上晚上体力活动减少，有利于体脂的积聚，要忌油脂多的食物及甜食。

通过运动与节食二者综合，可获得更好的减重效果。

5. 老年妇女肥胖的营养治疗

治疗因肥胖而引起的各种症状与伴发症主要是减轻体重。通过锻炼与减食而增加热量消耗，减少热量摄入，使机体消耗本身脂肪组织供热因而减轻体重。

选择体育活动要根据患者情况，老年妇女一般每日散步、上下楼、骑车、打太极拳等活动 1~2 个小时，可消耗 1250~2500 千焦热量。值得注意的是，剧烈运动反而可增加食欲，对肥胖并伴有心脏病者更需注意。

膳食控制与运动贵在坚持，一旦中止，体重很易恢复，

体重的反复升降影响血脂的变化，易于加重动脉粥样硬化病变，并降低病人的信心，在治疗前要反复向病人说明。

饮食治疗的安排，应根据病人平日饮食情况及肥胖程度制订计划。对老年人可逐渐减至预期量，并要说明减重过程并始明显，以后下降幅度小，必须坚持。

因开始减重时多消耗或少摄入的热量主要由体内蛋白质分解供热补足，每减少热量 418 千焦，要消耗 125 克身体蛋白质，还有水分，故减重较明显。而人体造成负氮平衡，数日后体内调整了氮平衡。再减少热量供应时，主要消耗体内脂肪组织，其热量值较蛋白质为高，故减重效果不如前，但必须坚持。

轻度肥胖，可使其每月减 0.5~1 公斤体重，要严格限制零食、糖果、甜饮料，要戒酒，忌蔗糖及油炸食品；增加膳食纤维摄入量以满足饱腹感，可食用豆类、蔬菜、水果、麦麸、果胶，以减少饥饿感，以此来影响碳水化合物与脂代谢，有利减肥，或吃生瓜果及能生吃的蔬菜。

应每日减少 525~1050 千焦热量(相当于 36~72 克大米或面粉所提供的热量)；或每日减少 25~50 克粮食，并散步 15 分钟到半小时。

中度肥胖，则要加大消耗，每周减少 0.5~1.0 公斤体重，每日减少 535~1070 千焦热量，即每日要减少 150 克至 250 克粮食与 20 克脂肪；或减少 150 克粮食，而运动量加到每日散步等运动 1 小时。

正常的 45~60 岁妇女在体力劳动时，每日热量供给量 8800 千焦，60 岁以上者每日供给 8000 千焦，肥胖者往往超

过此值。因此减肥时要循序下降。

因热量减少，而蛋白质数量、质量不可减少过多，故蛋白质热比可达到 20% ~ 25%，而碳水化合物热比达 40% ~ 50%，脂肪热比 20% ~ 30%。

为防止伴有糖尿病、心律不齐的肥胖病人饥饿引起低血糖、心律不齐，应准备饼干等小食品待用。在制订食物计划时要注意矿物质、维生素含量不足时以制剂补足。

六、中年人的膳食安排

1. 选择合理的食物

中年人在安排自己的膳食之前，首先要知道各种食物中含有什么营养素，才有利于挑选食物。一般将食物分成六类，即谷类、豆类、奶类、肉禽蛋类、蔬菜水果类和油类。

谷类食物。谷类食物是我们的主食，这类食物的主要成分是淀粉，也含有蛋白质、维生素 B₁ 和某些无机盐。这类食物占每天膳食组成的 60% ~ 80%，我们所摄入的蛋白质约 70% ~ 80% 由谷类提供。

豆类。豆类是生活中的必需品，豆类中含有 20% ~ 40% 的蛋白质，其中尤以大豆中含量最多。豆类蛋白质中的赖氨酸含量高，如和谷类食品混合食用，可弥补谷类食品赖氨酸的不足，从而提高了蛋白质的生物价值。

大豆的脂肪量约占 18%，不饱和脂肪酸含量很多，对防治疾病很有好处。豆类还提供维生素 B₁、B₂、尼克酸和钙、磷等营养素。发了芽的豆类含有丰富的维生素 C。

奶类制品。奶类及其制品的营养价值较高，因其中所

含的营养素较为完全，并且容易消化吸收。但是奶类中维生素 C 含量非常少。

肉禽蛋类。肉禽蛋类是生活中不可缺少的副食品之一。肉类的蛋白质含量约 10% ~ 20%，其消化率、利用率均高于植物性蛋白质。脂肪含量约为 10% ~ 30%，肥肉中脂肪可达 90%。脂肪可促进脂溶性维生素的吸收和利用，但吃多了容易发胖。

蛋类最突出的营养价值是所含蛋白质的各种氨基酸比例合适，故有完全蛋白质的美称。蛋类和肉禽内脏（肝）含有丰富的维生素 A 和 D、B 族维生素和若干种无机盐，但其钙的含量很少。蛋中虽含有铁，但利用率很低，而且含胆固醇也多。

蔬菜水果类。蔬菜可分为叶菜类、根菜类、豆荚类、瓜果类和花菜类，同时又按照各种蔬菜所含胡萝卜素量分成绿色蔬菜（每百克蔬菜含胡萝卜素大于 1 毫克）和浅色蔬菜。

蔬菜富含维生素 C、胡萝卜素、维生素 B₂ 及多种无机盐，同时还提供粗纤维。水果所含的营养素和蔬菜差不多，只是糖分一般高于蔬菜，而且多半生吃。

油类。油类主要提供热量和必需脂肪酸。植物油优于动物油。

知道了各种食物所富含的营养素，我们就可以根据自己工作和身体状况，合理安排饮食。合理膳食应遵循以下三点：

采用的食物要含有足量的、优质的各种营养素，符合中年人的生理特点和热量与营养素的需要。

采用的食物要新鲜、清洁、无毒无害。

采用的食物要通过合理加工、贮藏、烹调，提高消化吸收率，减少营养素的损失，同时要使食物具有良好的色、香、味。

有了合理膳食还要有良好的饮食习惯。对中年人来说应该做到饮食多样化，尽可能每天变换花样，做到荤素结合，营养素齐全。不要偏食和过食。偏食可造成某种营养素的缺乏，过食可使中年人脂肪增加而发胖。

定时进餐和三餐比例合适。每日三餐可提高食欲，并使消化器官有节律地工作。三餐比例一般为早餐摄入量占全面摄入食物总量的 25%、午餐 40% 和晚餐 35% 为宜。不吃早餐是不好的，只有吃好早餐才能保持上半天精力充沛。

食物不要太咸和太甜。盐分过多会加重肾脏负担，导致血压升高，最好每天食盐量在 8~10 克。吃糖太多，是发胖的主要原因，发胖可导致许多与肥胖有关的疾病。

少吃动物脂肪，保证足够的蛋白质。控制动物性脂肪，也就减少了发胖和动脉粥样硬化的机会，但是蛋白质必须保证，特别是优质蛋白质要占总蛋白质的三分之一以上。

多吃富含纤维素的食物。纤维素可促进肠胃蠕动，从而促进消化液的分泌，把多余的胆固醇排出体外。在合理饮食的同时，要积极参加体育运动，如散步、慢跑、爬山及健美操等。

2. 合理安排晚餐

我国民间常说：“早饭要饱，午饭要好，晚饭要少”，“晚饭少一口，活到九十九”。事实证明，这些话不无科学道理。

在中年以上的人群中，有很多体型肥胖，大腹便便的人，

他们为体型不便而苦恼，更为进入老年后的身体健康而担忧。

人过中年体发胖，原因是多方面的。如机体生理的变化、身体活动量的减少、饮食方面的因素等。其中，饮食方面，特别是晚餐的饮食习惯，是引起肥胖及各种疾病产生的重要原因。

晚餐的质量与肥胖有直接关系。一个人每天早上一次摄入 8500 焦热量的食物，对体重影响不大，而晚上摄入同样的食物，体重就会明显增加。中年人身体肥胖后，不仅给工作和生活带来许多不便，而且会影响呼吸运动和血液循环，人极易疲乏，呼吸短促，不能耐受较久的体力劳动，并且经常头昏、心悸、腹胀等不适感。晚餐过饱或过于油腻，对身体有百害而无一利。

晚餐过饱或过于油腻可使冠心病的发生率明显增高。晚餐吃得太多或太油腻，可致血脂猛然增高，由于睡觉后人的血液流速明显减低，大量血脂容易黏在血管壁上，容易造成动脉粥样硬化而产生冠心病、高血压等疾病。

晚餐过饱或过于油腻可导致糖尿病的发生。机体处理糖的能力是随年龄的增长而逐渐下降的。年轻力壮的人，对机体吸收的血糖能迅速进行处理，使血糖保持在一定水平。

人过中年后，如果长期晚餐过食，会反复刺激胰岛大量分泌胰岛素。胰岛素是调节糖代谢的主要激素，这种激素大量分泌后，会造成分泌胰岛的细胞提前衰竭，进而产生糖尿病。

晚餐过饱或过于油腻是发生直肠癌的主要原因之一。直肠癌的发生与大肠内毒素产物的多少有关。晚餐过饱后，

一部分蛋白质不能消化，小部分消化产物不能吸收，这些物质在肠内受到厌氧菌的作用，会产生胺、酚、氨、吲哚等毒性产物。

同时，晚餐高脂膳食会使胆汁分泌增多，而胆汁在肠道厌氧菌的作用下可生成脱氧胆酸等致癌物质，直接刺激肠壁。

晚餐过饱或过于油腻可引起猝死。有些身强力壮的中年人，晚餐酒足饭饱后，在睡觉中突然发生休克，残废，经尸体解剖检查才发现，是患了凶险的急性坏死性胰腺炎。

晚餐过饱，充盈饱满的胃及十二指肠在躺卧时可压迫肝、胰及胆道口壶腹，使胆管、胰管压力增高；脂食物和过饱还可加强排胆汁运动，促进胰腺分泌，肠壁胆道口壶腹受到压力。

这些因素均可能引起十二指肠乳头水肿、括约肌痉挛，以致“共同通道”阻塞，一旦胰管胰腺泡破裂，胰液逸出，或胆汁逆流入胰管，激活胰液中的胰蛋白酶原，使之转变成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果消化了胰腺本身组织和周围组织，引起休克以至死亡。

晚餐过饱或过于油腻还可在睡觉时引起做恶梦。这是因为饱胀的胃肠对周围脏器的压迫，胃肠、肝、胆、胰等脏器的紧张活动，都会产生信息并传入大脑，使大脑组织相应部位的细胞活动起来，一旦兴奋扩散到皮质的其他部位，就会出现各种各样的梦。

因此，中年人的晚餐一定要安排合理，晚餐的量宜少，质宜清淡，坚持下去，有助于健康。

七、古人饮食养生

1. 中老年人养生应以饮食为本

衰老是不以人们意志为转移的客观规律，但衰老可以延缓。怎样推迟衰老和延长寿命是人类千古以来所渴求的愿望，“养生学”于是应运而生。随着人口渐趋老龄化，对中老年养生的研究也就日益成为热门课题。各种各样的养生学说、养生方法不断面世，但归根结底，养生还得从最基本的饮食问题入手。

人类的生存繁衍，总离不开食物，中老年人由于身体脏器功能的退行性变化，更需要适时补充营养与热量。因此，以“食”养生就格外重要。

唐代医学家孙思邈曾说：“安身之本必资于食”，高度概括了食物对人体生命和健康的重要性。

他指出“食物排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平衡疗，释情遣疾者，可谓良工。”

在他长期的医疗生涯中，积极推行饮食疗法，每获良效。他说：“医者当领先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

他主张人在无病之时就要注意饮食摄养，有病后当先以食疗疾，尽量减少和避免药物对人体造成的药源性危害。他研究出 159 种蔬菜、五谷、果类、肉类的性味功用，以指导人们的食疗和食治。

孙思邈认为“不知食者，不足以存生”，并倡导老年人宜“淡食”，指出饮食五味过浓对人体健康不利，提出“食五味，必不得暴嗔，须先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，

不欲顿而多。”即应少吃多餐，并讲究饮食卫生，不吃生菜、生米、生肉、腐臭食物，不饮浓酒和注意饮食宜忌。

他还要人们按四季时间进行变化，行增减五味之法，以调养五脏之气：“春省酸增甘，以养脾气；夏省苦增辛，以养肺气；秋省辛增酸，以养肝气；冬损咸增苦，以养心气。”即老年人要学会顺时养生之法，春暖宜平补，夏热宜清补，秋燥宜润补，冬寒可大补。

清代医学家、伙食养生家王士华，对饮食养生进行了半生深入的研究，著有《随息居饮食谱》一书，影响颇大。

为了指导人们合理膳食，他对各种食物加以分类，并详细阐明其女性及食疗功用，讲明各种食物防病治病的道理，告诉人们各种食疗知识与食用的方法，并纠正人们饮食中的不当之处，他说：“食物处处皆有，人人可服，物异功优，久伍无异。”告诉人们不仅要根据食物不同性味的合理搭配，还须按照各人不同的体质灵活掌握，辩证施食，方能收效。

中老年人若贪图美食，嗜食肥甘而不能自我约束，必定会招灾惹祸。对身患老年性疾病的人来说，更应注意饮食之宜忌，于己有利者常食之，不利于己的食物则应忌嘴或少吃。

中老年朋友若能从饮食着手，学会一些以食防病、以食治病的知识，就会在养生保健方面受益匪浅。

2. 儒、佛、道家谈食养

在漫长的生活岁月中，儒、佛（释）、道三家有关饮食文化和养生的理论及实践，经过相互的吸收和融合，已有了较为科学、系统的理论结构。

清代石成金所著的名为《长生秘决》的书中，就曾撮合了正统儒家、道家及佛家的养生长寿之道编成了卫生歌诀。书中除对“心思”、“色欲”、“调摄”、“起居”、“修摄”和“醒司”等五种养生法的强调实施外，对饮食调养更有其独特的倚重之处。

该书在结合儒、佛、道关于食养的合理之处后，提出实施饮食养生的若干原则和注意事项，概括为以下几点：

对于某些饮食如不是太过或太偏，身体自会安乐少病。要维护脾胃功能的协调平和，如果饥饱无常或冷热失调，则易损伤元气，有害健康。

饮食太饱可伤脾，太饥则伤胃；口太渴而不饮可伤血，饮太多则操作消化功能，甚至引发心肺疾病。强食，则肯定会伤身致病。夜晚加餐、空腹喝茶等习惯是不符合养生之道的。

不宜长期进食粗糙的食物，也不宜狼吞虎咽。如果暴饮暴食，只图饱餐一顿，则易损害脾胃功能。

进食宜细嚼慢咽，既能细细品味，又易摄取食物中的精华，使容颜红润、体形健美。进食后宜缓步行走百多步，同时用手揉摩脐腹，可帮助食物消化吸收。

醉后即睡，食后即卧，都会影响健康。饮酒切忌大醉，大醉则伤神并有损心肺。醉酒后饮大量的水、浓茶，易导致腰脚重坠的毛病。晚餐太迟则易食滞胸膈，影响健康。

生冷的、粘稠的、油腻的、筋腱坚韧的食物及病死的家养或野生的禽兽都不可食。腌制、久藏和烹调不当的食物不可进食。烧烤的食物宜置凉后再吃，不然易伤损牙齿和血

脉。

葱、姜、蒜、薤白、韭菜等辛味的蔬菜应该适当节制食用，以免损害健康。凡五辛之类的食物，常吃易致精血亏损、阳气外散。

以上列举的一些融合三家的关于食养的基本原则，很明显这些已非单一的儒、佛、道三家本身原始的饮食文化，而是三者相互渗透而成的。

这类的事例还有不少，大量的历史资料已足以证实，儒、佛、道三家对饮食养生都比较看重，正如他们在养性、养志及诗词书画、雕塑艺术诸方面一样，彼此汲取别人的合理的饮食养生特点。

3. 古人饮食养生经

饮食勿偏。“凡所好之物，不可偏耽，耽则伤身生疾，所恶之物，不可全弃，弃则脏气不均。”

食宜清淡。“味薄神魂自安”；饮食要“去肥浓，节酸咸”；“薄滋味养血气”。

饮食有时。“不饥强食则脾劳，不渴强饮则胃胀”；“要长寿，三餐量腹依时候”；“食味调和，百病不生。”

适温而食。“食宜温暖，不可寒冷”；“饮食者，热勿灼灼，寒勿沧沧。”

要限量。“饮食有节，则身利而寿益，饮食不节，则形累而寿命损”；“大渴不大饮，大饥不大食。”

食宜缓细。“饮食缓嚼有益于人者三：滋养肝脏；脾胃易于消化，不致吞食噎咳。”

进食专心。“食不语，寝不言”。有利于胃吸纳消化。

怒后勿食。“人之当食，须去烦恼”；“怒后勿食，食后勿怒”。良好的精神状态于保健有大益。

选食宜慎。“诸肉臭败者勿食，猪羊疫死者不可食，曝肉不干者不可食，煮肉不变色者不可食。”

餐后保健。“食毕当漱口数次，令人牙齿不败、口香，叩齿三十六，令津满口，则食易消，益人无百病。饱食而卧，食不消成积，乃生百病。”

八、中老年人吃水果的学问

1. 吃水果的宜忌

中老年人由于内脏器官衰老，导致各生理功能减弱，如消化能力差、肠蠕动减慢、胃粘膜萎缩、胃酸过量等，也常伴有各种疾病发生。因此一次不宜进食大量的水果，可采用“少食多餐”的吃法。

经常胃酸的人，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

经常大便干燥的人，可多吃些桃子、香蕉、橘子等，因这些水果有缓下作用。柿子含大量柿胶，吃多了可加重便秘。

经常腹泻的人，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿的人，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果，以免增加心脏的负担以及加重水肿。

患有糖尿病的人，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

肝炎患者多吃些橘子和鲜枣等含维生素C较多的水果，

有利于肝炎的治疗和恢复。

不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

患有肾炎、高血压等疾病的中老年人，切不可多食香蕉，香蕉性寒、质滑，但含钾量高。

2. 防癌抗老多吃苹果

苹果被很多爱美族奉为美容圣品，一些苹果减肥餐，苹果美容餐都相继问世，人们认识到，经常吃苹果是防癌保护血管的好方法。

美国加州大学戴维斯分校的研究人员发现，苹果中除了果胶纤维与维生素群这些传统的营养之外，还含有大量的抗氧化物，这些抗氧化物可能多达数百种。

过去的研究发现，绿茶、葡萄子、柑橘皮中都含有很高的抗氧化物，这些抗氧化能力高的水果，因为能够防止自由基对细胞的伤害与 LDL 胆固醇的氧化，所以被认为是防癌抗老的圣品，如今苹果也荣列抗氧化之林。

研究中发现，不管是 100% 的果汁或是苹果，都具有这种抗氧化力，对于年轻人可以抗老美容，提早保养；年老者可以保护心血管，免于患中风或心脏病，或能防治早期的癌症。

但是值得注意的是，一般的苹果汁都添加糖来增加甜味，所以不能不注意苹果汁可能会有高热量的问题，一瓶 500 毫升左右的纯果汁就有 1000 焦的热量，可能要慢跑 30 分钟以上才能消化掉这些热量。吃整个的苹果就不会有这种困扰，而且因含纤维较多还有增进消化排便的功效。

3. 中老年人宜多吃草莓和菠菜

美国波士顿人类老年营养研究中心的一名教授，最近在给八名老年妇女饮用草莓与菠菜的提取液后，发现每一种均具有“强力抗氧化活性效果”，可使她们机体的抗氧化能力提高 20%，这相当于摄取了 1250 毫克的维生素 C。

菠菜和草莓都是高营养果蔬，是含抗氧化剂维生素 C 和维生素 E 的佼佼者。抗氧化剂维生素 C、E，可防御机体细胞膜遭受氧化破坏并可清除体内氧自由基等代谢“垃圾废物”；防范或减少由于内脏沉积“脂褐素”而导致脏器的退行性老化。在 3.5 盎司（1 盎司等于 28.3 克）的草莓浆液中含有 1270 毫克的维生素 C 及 1800 国际单位的维生素 E。

草莓、菠菜中还富含有叶酸，它可防治“营养性巨红细胞型贫血”（大细胞性贫血）及皮肤瘙痒或出血。菠菜内的“类黄酮”物质可防治老年人眼睛的“黄斑变性”，从而延缓老年人黄斑的退行性变与老化而导致的眼盲症或视力减退。我国目前老年人“黄斑变性”的发病概率已达 6.8% ~ 7.7%。黄斑为附着于眼球后视网膜中央的一个小小斑点，它为形成视觉成像清晰的核心部分，直径仅 1~3 毫米。

不过由于菠菜性属寒凉，食用时不妨辅佐辛温的芥末或鲜生姜则可抵消寒凉蔬菜诱发的胃肠绞痛或腹胀等。

九、饮水的卫生保健

1. 自来水能否直接饮用

根据我国《生活饮用水卫生标准》要求，饮水中大肠菌群每升水不应超过 3 个 细菌总数每毫升水不应超过 100 个。

能达到此要求者可以认为在卫生细菌学方面是安全的，直接饮用也不会发生肠道传染性疾病。

为了达到上述目标，我国大、中型自来水厂多采用氯气消毒的方法。氯气是一种杀菌效率高、价格便宜的消毒剂。为了保证消毒效果，必需在水中加入足够量的氯气。《生活饮用水卫生标准》规定，加入的氯量要使与水接触30分钟后，每升水仍有保持0.3毫克的有效氯。

为了保证自来水流经管道时尚有消毒作用，防止管道中再可能发生的幼苗性污染，《标准》还规定在自来水的管网末梢处仍应每升水保持0.05毫克的有效氯。所以从居民自来水龙头放出来的水带有氯气味，这是正常现象，是保证饮水在细菌学上安全所要求的措施。含有轻微的氯气味并不影响身体健康。很多外国人习惯于喝自来水，习惯了也就为人们所接受。水中微量的氯气味经煮沸容易逸失。

经过消毒并符合生活饮用水卫生标准的饮水是可以不经煮沸而直接饮用的。但是，某些情况应该考虑，例如，高层建筑的自来水是先将自来水存入低位水箱，然后用高压泵将水送到建筑物的高层的高位水箱，然后经自来水管送入住户。在这些水流经的环节中，尚有受污染的可能，这样的自来水直接饮用是不安全的。

2. 喝天然矿泉水有什么益处

天然矿泉水是指蕴藏在地下深部的地下水，含有一定量的矿物质、微量元素或二氧化碳气体。这种水不应有任何人为污染，保证水的卫生细菌学指标和理化指标均符合卫生安全要求。

根据《饮用天然矿泉水标准》的规定，水的矿化度每升水应高于1000毫克，含有多量的钙、镁、钾、偏硅酸等矿物质；或水中的微量元素如碘、锌、硒、锂、锶等应有一种或几种超过规定的含量，而有害元素或化合物则不得超过限量。因而，符合饮用标准的天然矿泉水是一种对人体健康有益的饮料。

近些年来，由于环境污染，使许多生活饮水源受到威胁，而天然矿泉水水质清洁未受污染，能补充人体必需的微量元素，又是不含热量的饮料，因而在经济发达国家中，消费量迅速增加，世界产量有了飞速发展，法国、意大利、俄罗斯等国均有大量矿泉水出口。

天然矿泉种类很多，有些天然矿泉水含有多量有害物质。作为饮用的天然矿泉水必须符合我国《饮用天然矿泉水标准》的要求。

我国的饮用天然矿泉水往往含有较多量的钙、偏硅酸、锶、钾、锌、锂、硒等，它们可能有以下几方面功能：

钙。钙是人体大量必需的元素，无论婴幼儿或中老年人均需大量钙的补充。饮用天然矿泉水是钙的补充来源之一。

偏硅酸。对促进骨骼发育生长有益。据报道，饮水中含硅较高的地区，冠心病死亡率较低。我国有些地区的矿泉水含硅量甚高，居民反映有良好的保健作用。

锶。锶是骨骼及牙齿的正常组成成分，对降低某些类型心血管病死亡率有益。

钾。天然矿泉水中含有一定量的钾，钾对人的细胞与体液的水分平衡、发挥肌肉和心肌的正常功能有益。

锌。锌在我国居民中普遍比较缺乏，锌对生长发育、增进免疫功能和性机能都有益处。

锂。锂对中枢神经系统活动有调节作用，并能改善造血功能以及提高人体免疫功能。

硒。硒可调节体内氧化还原反应，并能增强机体免疫力，提高视力，降低人群冠心病及高血压病的发病率，也可能对抗癌有益。

天然矿泉水在我国资源丰富，是一种有发展前途的饮料。但也不能认为饮得越多越好。人体需要的矿物质和微量元素都是适量的。如有的天然矿泉水中氟化物含量相当高，喝得太多则摄入的氟化物总量太高，对健康也会产生不良影响。因而应该注意适量饮用，一般成人以每天饮500毫升为宜。

3. 含氟量高的水有什么害处

氟是人体的必需元素，但摄入量应是适量的，摄入过量的氟化物对健康是有害的。

氟化物可由多种渠道摄入人体内。我国不少地区由于地质条件，摄入人体的氟化物的最主要来源是饮水，所以了解饮水中的含氟量是十分必要的。

根据生活饮用水卫生标准的要求，每升饮水中的氟化物不应超过1毫克，如果长期饮用超过卫生标准的水，则将可能引起氟中毒。

氟中毒，首先反映在儿童身上。如果在儿童生长期饮含氟量过高的水，则儿童患氟斑牙症的机率是很高的。我国有些地方的饮水水源氟含量很高，有的村庄往往全部儿童都患氟斑牙症。如果饮水中的氟化物更高时，例如每升水中含氟

化物 3~4 毫克或以上时，则将有相当一部分成人会患氟骨症。这是一种十分痛苦的骨病，这些病人行动不便，有的甚至丧失劳动能力，生活不能自理。

将饮水中氟化物降到适宜浓度，则需要有水处理设备。而在个人家庭中则可以采用一些简单的装置：将活性氧化铝颗粒装入柱中或盛于桶中，将高氟水通过活性氧化铝柱后，每升水的氟化物浓度可以降低到 1 毫克以下。当然，如果依靠氧化铝颗粒推动除氟的能力，应该按要求进行活化氧化铝或者更换新的除氟剂。

4. 中老年人为什么要多饮水

中老年人体内容易失水。但由于大脑中“干渴传感器”同人体其他感觉神经一样，随着年龄的增长，反应变得迟钝了，往往缺水时不能得到足够的补充，因此，多数中老年人特别是老年妇女，经常出现喝水太少的情况。

身体长期缺水，不仅会引起皮肤干燥，皮肤弹性降低，皱纹增多，加快皮肤衰老，而且还会严重危害中老年人的身体健康。

缺水会影响唾液、胆汁、胃液的分泌不足，不能满足消化、吸收的需要。易产生食欲不振、精神萎靡乏力，严重的还会引起肠梗阻。

患有冠心病、心绞痛的老年人，体内水分丢失过多，易使血粘度增加，血管腔也因血流量减少而变窄。这样易诱发心绞痛、冠心病、心肌梗塞等症。

据观察，冠心病所致的心绞痛、心肌梗塞往往在清晨及上午发生。其原因是人经过一夜的睡眠，体内水分丢失达多，

血液变稠所致。肾脏由于缺水，也会影响排泄毒物的功能。

据医学专家们研究认为，老年人头晕、糊涂、大脑血流不畅、循环和消化障碍、便秘等，都与人体长期缺水有关，不一定都是由疾病引起的。实际上，只要摄入足够的水分，上述症状就可消除或缓解。

因此，医学专家建议，每位中老年人每天至少要喝 1~1.5 升水，一些患有高血压及心肾疾病的老年人，还应根据医生的嘱咐饮水。

十、补充维生素和微量元素

1. 怎样补充微量元素

人体必须的微量元素目前知道的有 14 种，如：铁、碘、铜、锌、硒、锰、钼等，虽然它们在人体中含量很少，作用却很大，影响着各种生理活动和新陈代谢。

要使体内不缺乏微量元素，饮食就要多样化，广泛化。例如多食含维生素 C 丰富的食物，有利于铁的吸收。多食粗粮，少吃精制食品，因为食品经过精加工后，要损失很多微量元素。如：精制小麦损失 80% 的锌、90% 的锰及 60% 的钼。马铃薯的微量元素基本上存于皮内，如去皮食用就会损失大量微量元素。

此外，海产品如海带、紫菜、鱼、虾、蟹等富含微量元素。瘦肉、肝、蛋、豆制品等富含铁元素和锌元素，青椒、洋葱含较多的锰和镍。芹菜、木耳、蘑菇、胡萝卜等也是富含多种微量元素的食品，平时应注意经常食用。

2. 老年人应注意补充维生素 D

现代研究发现，骨质松软是老年人较为常见的现象，后果是易发生各部位骨折，其主要原因之一是体内维生素 D 不足，导致一系列代谢失调所致。

老年人所以缺乏维生素 D，主要是缺少日光中紫外线的照射，引起内源性维生素 D 经光和作用合成下降。此外，老年人饮食中维生素 D 随着年龄增长而吸收不良。当长期维生素 D 缺乏时，可以引起骨质疏松、骨软化症，导致各种骨折发生。所以老年人补充维生素 D 是必要的，通常可采取如下办法：

定时日光浴。老年人每日在户外进行 15~30 分钟日光浴，可以轻度增高血液中 25—OHD 水平。如果日光浴在 30 分钟以上，可有明显增加，对年老体弱者预防骨软化有明显作用。

加强户外身体锻炼。每日 30~60 分钟的户外锻炼，不仅可以通过阳光经皮肤作用使维生素 D 的合成、转化、吸收增加，同时也加强老年人的肌肉强度，防止骨质丢失，减少老年性骨质疏松后的骨折。

可以多食用含维生素 D 的食物。如酸牛奶、水果、蔬菜，可以增加维生素的吸收。

每日口服 1 万国际单位的维生素 D，可以使血浆 25—OHD 维持在正常水平，如果连续服用 6 个月，则 6 个月后可每日减少一半服用剂量作为维持量，也可一次性肌注 60 万国际单位量的维生素 D。

在补充维生素 D 的同时，可以结合补钙每日 1~3 克，

补充氟化钠每日 40~100 毫克，或者补给少量雌激素，会有更明显效果。

以上各法，宜结合本人身体健康情况，维生素 D 缺乏程度和其他伴发疾病情况，合理调治。

3. 中老年妇女要补钙

中老年妇女的膳食不仅要有足够的适量的热量、蛋白质、脂肪、胆固醇、无机盐、维生素等，还要多吃比较容易吸收的食物钙源，如奶类、豆类等。

中老年妇女，特别是绝经期以后的妇女，常因骨细胞成长和骨质形成不够，使骨质疏松，容易发生骨折。其发病原因如下：

血液中性激素平衡关系的改变。妇女绝经期后，人体逐渐趋于衰老，血中雌激素减少而使钙的吸收及钙盐在骨中的沉积减少。

饮食变化。由于老年人消化系统功能减弱，如食物中缺钙，或钙质吸收不好，也会使体内钙质不足。

因患其他疾病而导致缺钙。如老年人患糖尿病、类风湿关节炎等，会同时引起缺钙。总之，老年人循环系统机能差，许多重要器官血流减少，机体细胞中血流速度和血流量均降低，这就要求血液中含有较多的血红蛋白来弥补这种机能衰退。

因此，中老年女性要适当补钙。

十一、饮食卫生知识

1. 向中老年妇女推荐十种好食物

花菜：实验表明，花菜中含有大量抗癌酶，其含量远远超过其他含酶食物。此外，花菜中还含有可以防止骨质疏松的钙质、女性常常缺乏的铁元素以及有益于孕妇的叶酸。

草莓：草莓不但汁水充足，味道鲜美，还对人体健康有着极大的益处。草莓可以改善肤色，减轻腹泻，缓解疾病。草莓还可以巩固齿龈，清新口气，润泽喉部。另外，其叶片和根部还可用来泡茶。

大豆：想要长寿的人应该多吃大豆，其原因在于大豆是植物雌激素含量最高的食物之一，这对于女性的健康是极其重要的。

酸奶：酸奶不仅有助于消化，还能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。与普通牛奶相比，酸奶脂肪含量低，钙质含量高，还富含维生素B₂、磷、钾、以及维生素B₁₂，这些元素都对人体大有裨益。

香菜：香菜中富含铁、钙、锌、钾、维生素A和维生素C等元素。香菜还可利尿，有利于维持血糖含量并能防癌。

红薯：红薯中富含纤维、钾、铁和维生素B₆，不仅能防止衰老，预防动脉硬化，还能有效地预防肿瘤。

金枪鱼：金枪鱼的脂肪酸能降低血压，预防中风，抑制偏头痛，防止湿疹，缓解皮肤的干燥程度。

洋葱和大蒜：洋葱和大蒜能降低胆固醇、高血压，减少心脏病的发病率。实验证明，每天吃半个洋葱的人，胃癌的发病率比普通人低50%；每周吃蒜的人，结肠癌的发

病率也比普通人低 50%。

麦芽：麦芽优于玉米或燕麦之处，在于它能降低结肠和直肠癌的发病率，因为它易被吸收。麦芽本身是无味的，因此要把它撒在麦片或加在酸奶中。

木瓜：木瓜中的维生素 C 远远多于橘子中的维 C 含量，而且木瓜有助于消化，还能够防止胃溃疡。木瓜尤其有助于消化人体难吸收的肉类，因而能有效地预防肠道疾病。

2. 细嚼慢咽好处多

有些老年人因牙齿脱落，对食物往往难以嚼烂，便草草咽下。还有些老人性格急躁，吃饭也喜欢“速战速决”。其实，这种习惯是有碍身体健康的。

食物在口腔内细细咀嚼，不但能刺激唾液腺的分泌，还能反射性地刺激胃液、胰液和胆汁的分泌，助于消化。食物嚼得越细，与唾液的搅拦就越充分，这样，食物在口腔内就可以进行初步消化、既能减轻胃的消化负担，又能使肠的吸收更为顺利。

60 岁以上的老人约有半数患有萎缩性胃炎或胃粘膜萎缩，常出现消化不良。如果注意对食物的细嚼慢咽，就可能缓解所出现的症状。

随着年龄的增大，癌症的发病率相对增高。最近，日本的生物化学家发现，唾液是一种自身的防癌良药，可以把食物中的致癌物质从有害转为无害；并认为每口饭咀嚼 30 次（约半分钟），基本上可以消除食物中的致癌物质。

由于老年人对疾病的抵抗力低 加之胃酸的分泌不足，常易发生胃肠道的细菌感染。唾液中有一种溶菌酶具有杀菌

作用，细嚼慢咽有利于溶菌酶发挥作用，可免于罹患消化系统的感染。

唾液中尚存有一种粘蛋白，入胃后与胃酸发生反应，旋即形成一层蛋白膜，可保护胃粘膜。通过细嚼慢咽，使大量的唾液入胃，就可能在防治消化性溃疡中起到积极作用。

细嚼慢咽可以使食物与唾液充分混合。食物与唾液中的淀粉酶发生反应，可使食物变得香甜可口，给人以美的享受。

老年人面部肌肉松弛，皮肤代谢差，血流不丰富，皮下脂肪减少等，使得面部皱纹增多，还出现老年斑。细嚼慢咽本身就是一种运动，可促进面部肌肉的活动，改善局部的血液循环，加速肌肉和皮肤的新陈代谢，从而延缓皮肤的老化，防止皱纹和老年斑的增长，可使面色红润，精神焕发。

细嚼慢咽能使食物与牙龈间的磨擦增加，对牙龈起到按摩作用。这样能够增加牙龈的血液循环，有健龈固齿的功效。

综上所述，细嚼慢咽的好处颇多，不一而足。因此，培养良好的饮食习惯，提倡细嚼慢咽，对老年人的健康是大有裨益的。如果老年人牙齿残缺，应尽早到医院镶以合适的假牙，切不可将就凑合。

3. 保护好牙齿

牙齿与人相伴终生，有一副健康的牙齿咀嚼食物，有助于消化吸收，减轻胃肠负担，有益于身体健康。

许多人深有体会口腔疾病对人类健康的影响，常见的有牙齿感觉酸痛，松动，咀嚼无力，食物嵌塞，牙龈发炎等。

现代医学证明，口腔疾病不仅会造成牙齿脱落，而且还可诱发许多疾病，如风湿、抑郁症、心脏病、血液病等。因此，要想自己有一副健康的牙齿，必须注意牙齿保健。

坚持刷牙。刷牙是清除口腔内食物残渣、减少细菌繁殖和牙菌斑形成、洁齿健齿的最基本的措施，每天要做到早晚刷牙，采取正确的刷牙方法，选用合适的牙膏。如选用含氟牙膏，因其具有参与牙本质的再矿化、阻止牙齿被硬物损伤和护牙固齿的作用。

防治牙周炎。牙周炎是较为常见的疾病，但却不像龋齿那样为人所了解和重视。许多人患了牙周炎以为是“虚火上升，牙周发炎，吃点药就可以了”，殊不知，牙周炎容易反复发作，损害牙周的健康，导致牙齿松动脱落。

牙周炎仅靠吃药是不能解决问题的，必须做局部的牙周治疗，如做牙周洁治，牙周冲洗上药或龈下刮治等治疗，再配合全身用药，方可根治。不要小看牙周炎，不注意治疗预防，它会使你的牙齿成群结队地松动脱落。

警惕根面龋。多见于中老年人，由于牙周软组织开始萎缩，牙颈部和部分牙根开始暴露。这些部位的硬度较牙冠低，抗龋能力差，易出现龋洞，临幊上称根面龋。根面龋位置隐蔽，不易发现，容易被人忽视，往往在不知不觉中出现了龋洞，待出现疼痛时再去诊治为时已晚。所以，中老年人应该定期检查牙齿，及早发现龋洞，及早充填，减少痛苦和损失。

减少牙齿磨损。正确的咀嚼方法是，双侧或两侧交替使用牙齿。如果经常用单侧牙齿咀嚼食物，则不用的一侧缺

少生理性刺激，易发生组织的废用性萎缩，而经常咀嚼的一侧负担过重，牙齿受损，易造成牙髓炎，且引起面容不端正，影响美观。

防止意外伤害。不要用牙齿启瓶盖或咬核桃等硬物，以防止牙齿的意外损伤。

牙石及时清。牙石不除不仅会影响牙菌斑的清除，还会促进新菌斑形成，其本身也在刺激牙龈感染病变，不利健齿。

缺牙及时镶。严重松动的牙齿要及时拔。缺一颗牙而不镶，意味着与其对应的另一颗牙功能的丧失。任何一颗完全坏掉的活动牙齿长期留在口腔，等于为细菌繁殖安了窝。细菌及毒素可以由此进入血液循环，引起多种疾病。

注意牙齿营养。牙齿的发育需要各种营养成分。因此，欲保护牙齿坚固，就不要偏食，多吃不同品种的食物，包括蔬菜、水果、肉类、蛋类、鱼类、豆制品、乳制品等。

慎用药物。四环素、金霉素等药物可使牙齿发黄、牙釉质发育不全，日后易发生龋齿。因此，怀孕、哺乳期妇女和婴幼儿最好少服或不服这些药物。

4. 中老年人的食物以偏淡为好

人为什么需要吃盐呢？因为在人的体液里，钠、钾、氯等都是重要的成分，成年人身体里面平均约有60克钠，它对体内水盐平衡、渗透压和酸碱度等都起着重要作用。按生理需要每天有1克食盐也就够了。吃的量多了，从小便中排出的量也相应增多。

近年来的调查研究结果表明，多吃食盐对人体健康不利，

平时盐吃得多的人，发生高血压等疾病的可能相对较高。因此一般主张少吃些食盐，菜要偏淡一些为好。

食用盐以多少合适呢？最好每天不超过8克。还要根据季节、气候、身体情况和活动程度适当调节。祖国医学早就指出，盐为“心痛禁戒”，宋代《本草衍义》记载：“水肿者，宜全禁之。”

有高血压病、肾脏病和浮肿的中老年人，食盐量更要严加限制。因为过量的钠易使肾皮质激素分泌增加，引起钠潴留，使血管阻力增加，促进高血压的形成。同时也会加重肾脏负担，发生细胞外液增多，引起水肿等症状。

5. 食油不宜高温煎熬

食油是人们日常生活中不可缺少的食物，它能供给人体较多的热量。有的中老年人在炒菜或做油炸食品时，常将油脂反复进行煎熬，把油烧得青烟滚滚，以为这样做可消灭油中的细菌。其实这是不符合饮食卫生要求的。

一切脂溶性维生素，如维生素A、E和胡萝卜素等，都要靠进食油脂类食物来摄取。这些人体需要的重要物质，如经高温反复煎熬，将遭到不同程度的破坏，降低营养价值。同时，食油经过高温加热后，不但本身不容易被人体吸收，还会妨碍其他食物中营养成分的吸收。

学者们还发现，反复用于煎炸食品的油，因长期暴露在空气中，容易分解变质，产生有毒的甘油脂二聚物等十几种非挥发性物质。这些物质能使人体肝肿大、消化道发炎、腹泻及诱发癌症。食油下锅一般只需煎沸后即可用于炒菜，不需高温加热，更不可反复熬煎。

6. 鸡汤鸡肉都要吃

肉汤，其味道之鲜美，超过用来煮汤的鸡肉。于是有人以为肉的精华都在汤里，以为汤比肉营养丰富，为了滋补，就只喝汤而不吃肉。其实这是一种误会。

在炖鸡汤或肉汤时，肉里的一切含氧化合物，如肌酸、肌酐、嘌呤碱等，都溶在汤里。汤里溶有少量的氨基酸。这些都是使鸡汤、肉汤鲜美的东西，叫做“含氮浸出物”，它们有刺激消化液分泌的作用，有助于营养物质的消化吸收。

除此之外，汤里还溶有少量的水溶性维生素。至于蛋白质，由于遇热凝固，只有很少一部分水解分为氨基酸溶在汤里，绝大部分则仍留在肉里。有人研究，汤里所含蛋白质仅为肉中所含蛋白质的 7%，而人们吃肉的主要目的是为了补充优质蛋白质和其他一切营养素。

所以，为了多得些优质蛋白质，不仅要喝汤，也要吃肉。

7. 排毒清毒有益长寿

养生祛疾，排毒第一。人体排毒解毒的方法有：

早午晚进行深呼吸—咳嗽。

早晨空腹饮水、跑步、排便。

每周做 1 次出汗运动，如跑步、体操等；常用温水洗澡；每晚用热水洗脚，因为脚是体内毒素的最大沉积处。

常吃富含纤维素的食物。粗杂粮、薯类、蔬菜及水果等富含纤维素，纤维素是最佳的清肠通便剂，它在肠道内吸收水分，吸收毒素，促进通便。

常吃排毒食物。黑木耳，绿豆汤、猪血、海藻类（对放射性物质有特殊亲和力）、绿茶、蔬菜及水果等。

常期饮服大黄。常饮大黄液者比不饮者寿命长，大黄的下泻作用足以消除肠道内的有毒物质。大黄可“荡涤肠胃，推陈出新，通水利便，调中化食，安和五脏”。

8. 少吃甜食

美国的科研人员发现，50岁左右的妇女吃甜食过多，会导致胆结石。研究人员认为，过量的糖会增进胰岛素的分泌，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例关系严重失调。过量的糖还能自行转化为脂肪，影响正常的食欲，妨碍维生素、矿物质和其他营养成分的摄入，导致人体肥胖。

研究人员还指出，肥胖并不会使所有的人生长结石，但对中年妇女来说，它却是招致胆结石的温床。因此，中老年妇女要少吃甜食。

多吃甜食还可促发乳腺癌。据研究，女性的乳房是一个能大量吸收胰岛素的器官，长期摄入高糖食物，能使血内胰岛素含量经常处于高水平状态，而早期乳腺癌细胞的生长，正需要大量的胰岛素。被乳房大量吸收的胰岛素，对乳腺癌细胞的生长繁殖，起着推波助澜的作用。

长期食糖过量，还会加速细胞的老化。因为糖属于酸性食物，大量吃糖，可使体液碱度变成中性或弱酸性，促使细胞衰老，使人体环境适应能力差，头发变黄变白。大量吃糖，还会过多地消耗体内的钙，造成骨骼脱钙，导致骨质疏松和易发生骨折。

甜食过多还会刺激胃液分泌，日久损害胃黏膜，诱发胃炎和胃溃疡。吃甜食过多，能发生肥胖，导致动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肾病等。因此，中老年妇女不宜多吃甜食。

9. 少吃酸性食物

食物的酸性和碱性是指某种食物溶解于水后所呈现的性质来确定的。先是经过消化吸收之后，其中所含的钙和钾等能使血液变成碱性的食物，如水果、蔬菜、海藻等，叫做碱性食物。凡是食品经过消化、吸收之后，能使血液变成酸性的叫作酸性食物，如肉、鱼、蛋等。

中老年人食入过多的酸性食物，会使人体内的矿物质含量发生变化。当微量元素缺乏时，会导致许多酶的丢失或降低其作用，容易造成蛋白质、激素、维生素的合成和代谢障碍，致使高血压、动脉硬化、脑溢血、冠心病、肿瘤等多种疾病的发生。因此，中老年人应多吃些碱性食物，少吃酸性食物。

10. 怎样鉴别食品腐败变质

食品腐败变质的原因是多方面的，它以食品本身的性质为基础，如食品营养成分蛋白、脂肪和碳水化合物的组成、水分的多少、酸碱度等，在温度、阳光和空气等环境因素的影响下，因微生物的污染繁殖而引起的。

蛋白质在微生物的作用下，首先分解为多肽和氨基酸，氨基酸在相应的酶作用下，分解成有机胺、硫化氢、硫醇、吲哚、粪臭素和醛类等物质，具有恶臭味。

食品中的脂肪或油，由于空气中氧和紫外线的影响，微生物所产生的酶，使脂肪水解成甘油和脂肪酸，脂肪酸进一步分解成具有特殊刺激味的醛和酮，此味即所谓哈喇味。同时还有些不饱和脂肪酸氧化过氧化物。这种变化称之为酸败。变质脂肪能引起呕吐、恶心等不良反应。

酸类的分解通称为酸发酵或酵解，产生双糖、单糖、有机酸、醇、醛等一系列物质，最终一系列物质，最终生成二氧化碳和水，使酸值升高。这些腐败的食品均可诱发食物中毒。

食品腐败变质的感官表现和鉴别：

感官表现。粮食霉变主要表现为失去原有色泽，甚至变色，并可见各种霉菌色素和有霉臭味。

变质肉外表极度干燥或发粘，用刀切割时，切面粘性大，肉质无光泽，色暗；脂肪呈灰绿色，用手指压肉后，凹陷不能恢复；有明显腐臭味。

变质鱼体表色泽暗灰，鳞片多脱落，鳃呈灰褐色；有污浊粘液及臭味；鱼眼球塌陷；角膜破裂；鱼肉无弹性、腹部膨大松软、肛门突出等。

罐头食品的变质因微生物产气，出现罐头两端鼓起，敲击时发出空洞音；放热水中加温，可能有气泡溢出；开罐后有霉斑或腐臭味。

蛋类的腐败首先是蛋黄浮动、散碎、混浊，继而因蛋白质分解产生硫化氢、氨等而有臭味；蛋壳有黑斑。

奶制品的腐败表现为酸度升高，是由于细菌繁殖分解乳糖产生乳酸。当酸度上升到一定的程度，即发生凝固现象，即所谓的“奶豆腐”。

鉴别。根据其变质的感官表现进行鉴别，即以感觉器官（眼、鼻、舌、手等）对食品感官性状（色、香、味、形）进行鉴别。此法简便可行，有一定可靠性。此外，可对其腐败产物进行检验，在化学反应方面有：挥发性盐基氮、游离氨、酸度、过氧化值等。在微生物学方面，可进行细菌总数

和大肠杆菌数的检验，根据标准判定是否合格。

11. 怎样贮存食品

食品的贮存是人们生活中常遇到的事，各种食品根据其性质和存放环境的不同，采用的方法也各异。总的原则是低温、脱水，抑制酶活性，杀灭微生物或控制繁殖以及保鲜。

粮食的贮存。主要是降低粮食中的水分，以及控制温度、湿度和杀灭微生物。家庭采用的方法主要为干燥法，利用采暖设备烘烤，热风吹，无烟煤烘，晒干等方法。

肉的贮存。在贮存过程中，为了减弱肉类蛋白质的新陈代谢，防止鲜肉腐败变质，多采用冷却和冷冻法，抑制微生物生长。冷却法用于短期贮存，在 $-1\sim1$ ℃，湿度60~85%条件下可达5~10天。冷冻法用于长期贮存在 $-10\sim-18$ ℃，湿度96~100%的条件下，可保存数个月。

鲜蛋的贮存。在 -2 ℃，湿度85~88%条件下，可保存数月。冻蛋在 -10 ℃条件下可保存数月，但在冷冻前，需逐渐降温。

鱼的贮存。鱼的体温常处于 $4\sim10$ ℃，此时酶活性较强，况且鱼体外表附着大量微生物，又因其组织松软，含水量大，所以极易腐败，在捕捞后应立即放入 $0\sim4$ ℃的水中冷却，然后迅速冻结至 $-12\sim-15$ ℃，可贮存6个月。

蔬菜水果的贮存。一般在 $5\sim10$ ℃可作短期贮存窖藏或冷藏，在 $0\sim1$ ℃，湿度90%~95%，可保存4~6个月。

低温贮存法可抑制微生物增殖速度，低于0℃时也不分解蛋白质和脂肪，碳水化合物发酵力亦减弱。冷藏食品毕竟不是“永久性”的，必须注意掌握贮存期。在冰箱内放置食品，应注意清洁卫生，生熟分开。

第七章 心理健康与养生保健

世界卫生组织对健康下的定义是“健康不但是没有身体疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”现代医学发展的模式也正在由医学向心理学和医学的交叉学科——心身医学发展。

心身医学最显著的特点是，强调人的心理因素与生理因素的相互作用，强调人对环境刺激的心理反映和生理反应，认为愉快的心理对健康的积极作用是任何药物所不能替代的，而不良的心理对健康的损害不亚于细菌、病毒等致病因素，健康的身体也依赖于健全的精神。

人的心理健康标准包括六个方面：智力正常、情绪健康、意志健康、行为协调、人际关系适应、反应适度。

通俗一点讲，健康的精神应该有稳健的个性，能控制自己的思想、意志和感情。当遇到冲突和挫折时，有足够的意志力去克服它们，并保持情绪的平衡。一个精神健康的人对内能自我处理，对外也能自我调节，做事不屈不挠，有目的、有恒心，肯与他人合作，而且愿为有价值的事情牺牲自我。

一、中老年人的性格

1. 中老年人的性格类型

性格会影响身体机能的变化甚至人的生命年限。性格和人体内分泌系统分泌的激素大有关系。激素是多种多样的，在体内的含量虽然微小，但它们在人体内的作用却很重要。

激素影响着人体的生理过程，即影响调节人体内的糖、蛋白质、脂肪、水和盐等物质的代谢过程，以及与代谢有密切关系的生长、发育、生殖等基本生理过程。

老年人常见的性格类型主要有五种：

慈祥型。性格开朗，感情真挚，乐于助人，对人有深厚的爱的感情。这种老年人适合做中青年人传、帮、带以及指导、咨询、顾问的工作。

拘谨型。对人对事谨小慎微，他们对事物的态度严肃认真，这是好的一面；但又可能发展为事不关己，高高挂起，不求有功，但求无过，这是应该防止的一面。

狭窄型。计较小事，喜怒无常，为自己考虑多，为他人考虑少，这种老年人常常和晚辈相处不好，发生家庭关系的矛盾。

麻木型。对新鲜事物不敏感，孤独闭塞，对人冷淡，往往以看破红尘的眼光对待周围事物。

跋扈型。性情粗暴，傲气凌人，自以为是，独断专行。这种老年人在家中往往是唯我独尊，家长作风严重；在事业上，往往压制民主。

2. 老年人的性格变化

有不少人发现，人到老年往往会出现暴躁、固执、刻板等性格改变，甚至用带有消极、悲观的色彩描述老年人个性。

经过心理学家多年的研究，对老年人的性格改变提出了新的见解。大多数学者认为，老年人的性格，既有稳定不变的一面，又有因疾病或社会心理因素而引起变化的一面。但是，许多学者研究证明，老年人的个性，一般是稳定多于变

化的。

美国心理学家纽加顿等人，经过调查研究，把老年人的个性分为：整合型、防御型、被动依赖型和不整合型等四种类型。

整合型个性的老年人对生活很满意，退休以后，能适应环境的变化，以新的活动方式来代替过去的工作。有些老年人即使不参加社会活动，也能自寻其乐。

防御型个性的老年人，多数对生活满意。他们可以维持中年时期所从事的工作，不求有功，但求无过，由于怕受挫折，常抱有戒心，慎重处事。

被动依赖型个性的老年人，常需要别人的帮助和支持。如能满足他的要求，就感到心满意足。

不整合型个性的老年人，情绪不稳，往往容易失去控制能力，遇到不顺心的事，或大动肝火，或悲观失望，对生活不满意。

这位学者通过调查认为，一个人的个性类型基本是不变的。如被动依赖型老年人，过去工作中表现被动，常靠他人帮助才能完成任务。所以他们在退休以后，不能主动培养新的兴趣，经常过着闲散的生活。

还有一些这种类型年老体弱者，穿衣、吃饭、洗漱等，都依赖他人照顾。研究者按照行为矫正的法则，通过各种方法进行训练，可使这样的老年人的依赖行为明显减少。有的能全部自理生活，有的对新的活动方式产生了浓厚的兴趣。

由此可见，老年人某种稳定的个性，可以受环境影响，或通过训练使他改变。俗话所说的“江山易改，本性难移”、

“近朱者赤，近墨者黑”也说明了人的个性虽然不变，但在某种因素强烈影响之下，是可以改变的。世界上一切事物都在发展变化之中，人的性格也不例外。

所谓老年人性格“固执”“刻板”等等，许多学者通过研究认为，老年人有重视准确性的特点，做事深思熟虑，避免出错，宁愿不得利益也不去干冒风险的事。但在特殊的情况下，如大众利益受到损害时，他可以挺身而出。后者不是固执、刻板，而是老年人老成持重的个性特点。

大量的研究证明，老年人的性格改变，与身患疾病，如老年性痴呆、脑血管病以及精神遭受打击，如人际关系紧张、家庭不和、丧偶等有直接关系。老年人最爱回忆往事，通过回顾与反思，他们能够积极克服自己个性的弱点，以求生活满意，欢度晚年。

3. 性格修养与健康长寿

性格是一个人情绪活动的倾向性和行为方式特征的总和。加强性格修养，是健康长寿的一个重要因素。

长寿者一般都乐观开朗。近年，国内有位学者按贝滋氏分类法对长寿老人性格进行了一次调查，发现性格乐观开朗型占 51.14%，安静温和型占 44.32%，孤独忧郁或性格粗暴者占 4.54%，而性格粗暴者不能长寿。

乐观开朗的人大都感情真挚、乐观豁达。97 岁的苏局仙说：“心里要像春天一样生机勃勃、快快活活。”寿星阿巴斯·哈萨说：“长寿之道在于我有快乐的性格。”

安静温和的人大都“知足常乐，能忍自安”。正如古诗所说：“老迟因性慢，无病为心宽。红杏难禁雨，青松耐岁寒。”

忧郁型者多罹疾，喜怒无常，忧心忡忡，影响了长寿。而性格粗暴者，爱发怒，孤芳自赏，固执偏激，人际关系紧张，往往易早逝。

医学研究证明，人的健康与性格有密切关系，性情忧郁、急躁者多患慢性病，甚至悻悻而死。如三国时期周瑜，因妒忌诸葛亮的才能和胆识，气愤过度而病死。英国化学家亨特爱发脾气，在一次医学会上被人顶撞，盛怒之下心脏病突发，当场死亡。在现实生活中，老年人因悲愤发怒过度，导致暴病或猝死的例子，也不乏所闻。

老年人怎样加强性格修养呢？一方面，要认识加强性格修养对健康长寿很重要，培养自己乐观开朗的性格。另一方面，要在日常生活中，注意陶冶自己性情，应注意以下几个方面：

要家庭和睦。俗话说“家和万事兴”，安定和睦的家庭环境，是调养性格、保持身心健康的重要条件。

要丰富生活内容。古往今来，凡长寿者都有高尚的业余爱好。他们通过丰富多彩的文体活动，平衡大脑，增强内脏功能，促进新陈代谢，给健康长寿创造了良好的条件。

要清心寡欲。中医认为“外不劳形于事，内无思想之患，以恬淡为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以度百岁。”

要知足常乐。知足常乐者，性格才开朗。

要胸襟开阔。大事讲原则，小事讲风格，不计较小事。

遇事要冷静。只有从容不迫地面对事物，才能冷静地思考和处理问题。

二、中老年人的心理健康与心理卫生

1. 生活习惯与心理健康

人们在日常的生活起居中都有一定的行为习惯，这种习惯通常是从幼年时期起，在适应家庭和社会环境的过程中逐渐形成的，它与生活环境和社会文化习俗保持一致。

日常生活中的行为习惯一旦形成，就具有较高的稳定性，如果被迫改变，常常需要一个心理上的适应过程，有时还会产生适应困难，出现心理困扰。对于心理适应能力差的人来说，尤其是这样。

然而，有时这种行为习惯还不能不变。例如，当生活环境发生显著变化、个人的身体健康状况或心理状态发生重要改变时，日常生活起居中的行为习惯也将随着改变。

还有，每个人自幼形成的生活习惯并不一定都符合身心健康要求，当那些不利于身心健康的行为习惯对健康产生明显危害时，尽管生活环境没有变化，也应该改变自己的生活起居习惯，以保护身心健康。

对于中老年人来说，良好的生活起居习惯是保持心理健康的重要条件。

以睡眠习惯为例，早起早睡是人类祖先在生产和生活的实践中，逐渐形成的一种生物习性，反映了人类的活动与日出日落的大自然规律高度和谐一致。这种和谐一致是与人体生理活动的早晚变化为基础的。

早晨的体温、脉搏、血压等都处于较低水平，这几项重要生理指标随着太阳的上升而逐渐增高，中午前后达到一天中的最高值，此后又随着日落而下降，至深夜熟睡时降至最

低值。

人的心理能力和这些心理变化是密切相联的。当人的生活起居作息时间与这种以昼夜为周期、周而复始的生物节律相一致时，人的生理活动不受干扰，反映在心理上表现为心境宁静愉快，情绪饱满，自我感觉良好，工作精力旺盛。

如果生活起居不规律，或与生物节律不协调一致，就会感到心烦意乱，情绪低落，甚至头晕、发困，工作效率下降。

通常人们把每天的活动时间，按昼行夜止节律进行的人称为“百灵鸟型”，而把生活规律昼夜倒置的人称做“猫头鹰型”。“猫头鹰型”的生理变化也有昼夜倒置现象，这是夜间生活对人体生物节律干扰的结果。这种昼夜颠倒的习惯与大多数社会成员或机构的作息时间不合拍，在日常生活中经常处于心理不协调状态，因而不利于身心健康。除非工作中有特殊需要，否则应该改变这种把黑夜当白天、把白天当黑夜的不良生活起居习惯。

与睡眠一样，进食、排便也应有规律。胃肠道的分泌消化液、蠕动等消化功能都呈现一定的节律性。饮食不规律，不仅妨碍正常消化功能，也影响人的心理状态。

食欲不振或常常因便秘苦恼的人，总是自我感觉不佳，因而很难有饱满的情绪。便秘的人容易发脾气也是一种常见的现象。饮食不规律则容易引起消化不良、食欲下降、便秘等消化道症状。

生活起居应该有良好的习惯，但并不是说吃饭、睡觉都要按分秒进行，不能有一点灵活性。在正常就餐时间大致固定的情况下，饿了可以适当提前进餐，缺乏食欲则推迟一些

进食。因为没有食欲时勉强进食，消化液不能旺盛分泌，会影响消化吸收，便会感到上腹饱胀不适，甚至出现消化不良。

反映在心理上，就表现出心境不佳，情绪低落，缺乏活力。睡眠也是一样，困倦时可以提前些睡；如果到了睡眠时间还毫无睡意，则不必勉强上床，而可以从事一些不费思索的活动，等有睡意时再睡。

如果没有确切的环境因素改变，也不是有意识地要改变自己的生活习惯以适应某种需要，在这种情况下，中老年人的日常起居行为如果发生比较明显的改变时，应该对心理健康状态进行必要的检查，以警惕某些精神疾患的早期症状表现。

2. 保持心理上的健康

身体健康应包含身体和精神两个方面：身体没有病只是一个方面，例如：一位老年人，身体检查没有任何疾患，但精神呆木，反应迟缓，这就不能说这位老年人是个完全健康的人。只有身体和精神都好，身心健康，才是真正的健康。虽然说保健内容包括身体和精神两个方面，但精神健康是很重要的。

心理保健在今天已成为一门重要的学科，伴随科学的发展，使它不论在理论上，或是防病技术上，都达到新的水平，远远超过历史上任何时期。

从古至今，保健在概念上始终是一致的。在中国，几千年以前人们就注意到这个问题。不过那时候不叫保健，叫“养生”。养生学最早出现于商周时期，以后又有发展。养生一词，广义地说是护养、保养生命，以达到长寿的意思。

古代养生学，把身体称为“形”。形，包括身体的脏腑、皮肉、筋骨、脉络及布满其间的精血。把人的精神称之为“神”。神，是指人的精神思维活动。中国第一部医学名著《黄帝内经》说：“形神兼养，首重养神”。又说：“得神者昌，失神者亡也。”把“神”（人的精神因素）看成是一切生命活动的主宰，是生命存亡的根本。这样说并不为过，也是我们较为提倡的。

人的心理健康是保健中的重要方面，我们需要关心一下心理素质的培养。人到中老年，就进入了一个“非常时期”，从积极方面讲，中年是立身创业的时期，工作、理想、生活、喜好，都能达到生命的灿烂高峰，是人生的辉煌时期。

同时，人到中年也进入了“多事之秋”，这时工作压力，家庭负担，社会责任越来越重。中年妇女又遇到令人心烦的“更年期”，这时不仅需要有较强的体力，更需要有良好的心理素质来承受繁重而复杂的外冲击的考验。

人到老年，虽然已进入相对平静时期，但是，为了推迟衰老的脚步，使生命保持更长一些，不仅需要合理的营养和适当的活动，同时更需要极好的心理素质。

老年人的心理健康是延年益寿的一个关键，不健康的心理，可催早衰，这是被许多事实所证明了的。

老年人心理特征变化是什么呢？这就是智力变化、性格变化、情绪变化、意志变化、行为变化以及退休等带来的孤独感、忧郁症与面对衰老、死亡的心理等。

老年人智力变化的特点是反应慢、接受信息慢，60~70岁上下的老年人的智力则没有明显下降的现象。性格变化上

会因环境改变而改变，如不能很好适应环境的变化，就会导致焦虑、喋喋不休，情绪波动剧烈以至得过且过等性格的产生。

老年人的意志变化虽不明显，但随着身体机能的衰退，常出现力不从心之感。由于老年人躯体的各系统都出现老化，视、听、嗅、触等感官灵敏度下降，中枢神经系统的兴奋，抑制功能减退，神经细胞的恢复延长、激素分泌不足，消化道屏障作用减退，骨质疏松，心脏负荷能力下降，肺通气量及肺活量减少等，这些也都会导致心理机能的改变。

此外，家庭对老年人的态度，往往也是直接影响老年人生理卫生的重要因素，特别是晚辈对老年人的不尊重、嫌弃、不耐烦、不和睦，容易使老年人产生自卑、自惭、自负的心理，从而导致心身的疾病。

亲朋的相继逝世，往往也会带给一些老年人的自悲、自怜心理，有的还产生大有末日来临之叹。除上述因素外，还有诸如婚姻、子女、经济、健康以及个人某些需要是否得到满足等，也都会影响心理健康。

怎样克服心理上的障碍，保持心理的健康呢？

应该正视现实，使自己的期望价值低于或相等于现实价值，不致因愿望同现实不符而发生心理冲突。常使自己处于“知足常乐”的心境之中，不致使自己因某些愿望无法实现而烦恼苦闷。

积极克服不良的个性，诸如偏激、固执、暴躁、忧郁、多疑、焦虑、过敏、孤僻、不合群、犹豫不决等等。这些不良个性会直接影响人们情绪与心境，引起恶性刺激。虽然克

服起来不大容易，但要时刻意识到并注意克制，经常提醒自己努力改变它。

保持乐观稳定情绪。遇事要站得高、看得远、想得开，不焦躁，不烦恼，学会自我调节情绪。认识到人生的意义是奉献，而不是获取。

摆正个人在集体中的位置，从集体事业的发展中感到无限乐趣，以积极态度克服各种困难，即使疾病缠身，也应与疾病作顽强的斗争，而不被疾病所压倒。

培养新的兴趣，充裕丰富自己的生活，诸如集邮、钓鱼、书法、绘画、种花、养鱼、养鸟、看戏、听音乐、做操、练拳、下棋、看书报，等等，都是调节自己情绪，自找乐趣的有益身心的娱乐活动。这是促进身心健康、使其延年益寿的好办法，可以选择适宜自己的形式，使生活内容过得充实、丰富起来。

3. 退休后安享晚年

人们工作到了一定年龄，总要离开工作岗位休养，这充分体现了社会主义制度的优越性。如何过好离退休后的生
活？因各人的身体状况以及其情况的差异而有所不同，除少
数人仍在继续发挥余热外，多数则在家安度晚年了。对每个
退休者来说，真正意义上地安度晚年，要努力做到以下三点：

心胸坦然。有些老年人在离退休后，惜别了多年的工作岗位，远离了多年朝夕相处的同事和朋友，往往有孤独和失落感，以至郁郁寡欢、愁眉难解，这是非常不利于身心健康的。

其实，过去的一切功过得失，均已成为历史，地位、名

利均为身外之物，无须留恋，不必痛惜，要面对现实，珍惜余年；保持乐观稳定的情绪，胸襟豁达，心地坦然，不计较个人得失，不为琐事烦心；尽己之能，为社会、为人民多做一点好事。这样，就会心安理得地安享晚年。

生活安然。安者，是安定、平安之意。对离退休老人来说，生活必须安定，一方面根据个人的经济状况，安排好日常的衣、食、住、行，过好日子；另一方面，建立良好的生活秩序，做到起居有常、饮食有节、活动有序、玩乐有度。安定、有规律的生活是许多健康长寿老年人的共同特点之一。

爱好自然。大自然的旖旎风光，可以陶冶情操、振奋精神，有强身健体之效。有条件的老人，不妨每年安排一两次短期旅游活动。即使是长年闭门不出者，也可根据自己的爱好，丰富自己的退休生活，如读书写作、习字绘画、弹琴下棋、种花养鱼、唱歌跳舞、练拳舞剑等等，既可消除孤独感，又能活跃身心，促进健康。

总而言之，离退休后如何安度晚年，虽不可一概而论，但若能做到以上三条，就必然能使您颐养天年、延年益寿。

4. 中年人的心理卫生

关于中年期的起迄年龄，一般习惯把 35~60 岁划为中年期。无论按哪种方法划分，中年期都是一个相当长的人生阶段。

中年人往往肩挑工作与家庭二副重担，工作压力大，心理上常常处于紧张状态，明显地改变了青年时期的生活规律。

有调查资料表明：我国中年人，尤其中年知识分子，与

情绪紧张发病有关的疾病如冠心病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进症等病发病率较高，也是与其特有的心理状态分不开的。

这一时期的中年人生理上变化大，心理上压力大，外界环境变化大，人的情绪波动大，容易形成心理上的不平衡。随着岁月的流逝，不仅改变了中年人的性格、容貌和体态，也使其身体内部各器官开始衰退。因此，特别需要注意和加强中年期的心理保健，这是顺利过渡到老年期的重要条件之一。

进入中年期的人，体质下降，疾病增多，心理压力加重。中年人每过 10 年心脏的输血能力就下降 6% ~ 8%，而血压则上升 5% ~ 6%。若不注意保护，高血压、冠心病等就会过早地找上门来。

由于中年人活动量减少，新陈代谢功能降低，引起身体发胖。临床观察发现，和青年人相比，中年人得高血压病的增加 8 倍，患心脏病的机会多 50%，患糖尿病的可能性大 7 倍。此外，动脉硬化和肾脏病的发病率也有所增加。据对北京市近 70000 名中年知识分子的健康普查材料看，其中患有各种疾病的人数占受检总数的 46%。

体质下降，疾病增多，必然会影响人们的心理状态，增加了心理压力，这是进入中年以后一些人出现烦躁、忧郁、悲观的一个重要原因。妇女进入中年期后，在生理上进入更年期，又会反过来加重心理压力，因此，中年期的妇女生理保健和心理保健都很重要，在一般慢性病防治过程中，也应注意心理卫生，要控制自己的情绪波动。

健康的心理寓于健康的身体。而中年人的身体，正处于由壮及老，到达顶峰复趋下滑的阶段，所以，加强卫生保健对促进心理健康具有重大意义。

要加强身体锻炼。坚持早操、工间操，有条件时适当参加一些别的体育活动，如太极拳、健身舞等。长期坚持健身运动，能够减缓骨质损失速度，避免骨质疏松症的发生。同时要注意营养，多吃蔬菜，少吃动物脂肪。

要劳逸结合，有张有弛。生活要有节奏，尽量做到早睡早起，不要熬夜，不要睡懒觉。不喝酒、不吸烟，不喝或少喝含有咖啡因的饮料。因为烟草和咖啡中均含有损害感觉器官、神经系统功能的有毒物质。饮酒对人的心理危害也很大，大量饮酒后注意力不易集中，色彩感觉模糊，触觉不灵，思考力、判断力下降，记忆力发生障碍，对自己的控制能力降低。

美国心理家 J·朗姆士通过调查发现，人从中年开始分为两种类型。一种人对工作和生活充满信心，在各方面不断进取，而且十分热衷于亲自动手、动脑；另一种人 30 岁一过，便沉溺于平淡舒适刻板的生活，每天上班无精打采，回家吃饭睡觉。随着年龄的增长，前者越活越年轻，后者便未老先衰。

人到中年要保持青春长在的最好办法，是自我有意识地注意心智的发展，中年勤学能防老，积极思维促健康。

J·朗姆士认为，用生物学的眼光看，年龄大小不能仅仅从度过多少生日来计算。生物时间与钟表时间不同。岁月越增，生物时间过得越慢：一个人年龄越大，老得就越慢。50

岁的人，视力、听力可能开始下降，但心智还正年轻，并且仍在成长中。一个人的脑力活动到 60 岁开始达到巅峰，60 岁后才慢慢衰退。

因此，一个人不论在青年时代还是进入中年期及至于老年阶段，只要勤学就有益于健康。勤学能帮助大脑产生一种称为神经钛的高级化学物质，使抗病细胞增强，有利于维持身体各组织器官的代谢，并能推迟组织器官的老化。

保持情绪稳定与乐观。学会情绪的自我控制和转移，正确对待已发生的心理冲突，保证情绪反应适度；其次，要培养幽默感，幽默感能够增加生活趣味，缓和与消除紧张情绪；此外，生活要有规律，这样使人心理活动富有节奏感，使人情绪稳定。如果生活杂乱，易使人心情烦燥、情绪波动。

建立良好的人际关系。在家庭生活和人际关系中，健全的心理适应是保证心理健康的重要条件。首先要了解自己，正确地评价自己的长处、短处以及能力、兴趣、性格等；其次，要了解他人，了解经常与己相处的人的特点，包括他们的兴趣爱好、工作习惯与生活习惯等，这样与人相处才能融洽，彼此尊重，否则可能因情况不明，造成关系紧张，产生心理压力。

要心胸宽畅、心境宁静、温和达观，还应注意参加有益的社会活动，这样不但能与人建立良好的人际关系，而且还可开阔眼界和增强心理上的安全感。

5. 老年人的心理卫生

老年人由于个人生活环境、社会环境的改变，生理功能的衰退及身体的病理变化，对心理都有不同程度的影响。老

年期的心理卫生主要应注意下列几个问题。

衰老感。一般人到 60 岁以后，由于身体、生活环境等各方面的变化，会感到自己已经老了，而产生衰老感。这在某种意义上说，会使老年人根据自己的身体条件做力所能及的事。但也有一些老年人，由于不服老而莽撞行事。由此可见，衰老感的产生，并不是单纯地由身体变化引起，心理因素也起很大的作用。

衰老感一经产生，就意味着一个人精神已经开始老化，失去工作和学习的劲头。所以，老年人应该注意锻炼身体，加强营养，有规律地作息，保持身体健康。同时，要有积极进取的精神，防止消极情绪产生。对生活充满信心，生活起居尽量自己料理，不要以老自居。这样，就可推迟衰老感。

保持良好情绪。据研究者认为：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心境；忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦……。”

从对我国长寿地区 80 岁以上老年人的调查来看，这些老年人虽然职业不同，习惯各异，但他们有一共同特点，即性格从容、温和、乐观、直爽和开朗，没有一个人是忧郁孤僻的。他们善于在劳动中享受乐趣。

老年人应特别注意控制“发怒”和“狂喜”的情绪发生。遇事不要急躁；遇到悲哀事，不要过于伤心；遇到急事，不要过于惊恐；遇到喜事，不要过于欢乐。这样，使自己保持在愉快、轻松、和谐的情绪中生活和工作。

最使老年人不安的因素是威胁生命的各种疾病。所以，要积极参加各种体育活动，如慢跑、太极拳、气功、各种棋

类等。同时，要定期检查身体，发现疾病，早期治疗。开展健康咨询，学会自我调养的方法。此外，家属的照顾等也很重要，对老年人关心、尊敬，不要使他们生气。

正确对待工作。老年人对待工作，一方面不要有紧迫感，否则易造成精神压力，导致心理不平衡，影响身心健康；另一方面，不要自暴自弃、无所事事，否则易降低生理和心理的功能，加速衰老。

参加力所能及的活动。退休以后如果无所事事、生活单调，容易滋长老朽感，或产生孤单寂寞感。退休后的老年人，参加力所能及的体力劳动和脑力劳动，进行一些医疗体育活动，如练气功、打太极拳等，对其身心健康有着重要意义。

处理好家庭关系。有些人到了老年，性情变得有些古怪，脾气孤僻，时与家人发生争吵，导致家庭关系不睦。而民主、平等、和睦的家庭生活和必要的天伦之乐对老年人是十分重要的。

对待家庭问题，老年人应持乐观豁达的态度，子女也要尽量体恤老年人。我国传统上有赡养老年人、孝顺父母的好风尚，儿女婚后尽量多抽出时间与老年人待在一起。

正确对待疾病。老年人由于生理机能衰退，往往体弱多病。有些老年人对待疾病焦急烦躁、忧心忡忡，甚至自疑病入膏肓，这种精神状态无疑将加速疾病的发展。因此，老年人应积极锻炼身体，防病健身；同时，老年人也要要正确对待已发生的疾病。

6. 适当而有益的放松

人体在经过一段时间紧张的学习、工作或活动之后，往往感到疲劳，此时就需要休息。如果让疲劳状态持续存在，不仅工作效率大大下降，而且久之对健康也会产生不利影响，从某种程度上讲，不会休息就意味着不会工作。

不同的原因产生不同性质的疲劳，要针对不同性质的疲劳采取不同的休息方式。

体力疲劳。主要指身体肌肉劳累而言，表现为四肢乏力，肌肉酸疼，但精神上无痛苦甚至有时还有几分惬意。体力疲劳产生的原因是代谢产物在血液里堆积过多，使肌肉不能继续进行有效的活动，这一信息传到中枢神经，便产生了疲劳感。

消除体力疲劳的最佳方式是睡眠。临睡前洗个热水澡或用温水泡泡脚，会使疲劳消除得快些。一般较轻的体力疲劳，可以通过歇一会儿的办法消除。如能在休息时间听听音乐、聊聊天，或配合保健按摩，会取得更好的效果。合理的饮食也是消除疲劳的必要措施。

脑力疲劳。是指长时间用脑引起脑的血液和氧气供应不足，脑细胞的生理功能降低，出现疲劳感。主要表现为头昏脑涨、记忆力下降、注意力不集中等。消除的主要方法是进行适当的体育运动，这称为积极的休息，但锻炼的强度不宜过大，时间也不宜过久。

心理疲劳。即精神疲劳，是受到强烈的或持久的劣性精神刺激，而引起消极心理。主要表现为精神焦虑、情绪抑郁、意志消沉等。

对待心理疲劳的主要方法是讲究心理卫生，加强品德修养，使自己心胸开阔。

综合疲劳。有时候，人在一段时间紧张的工作或劳动后，往往表现为综合性的疲劳，也即常说的“精疲力尽”。这种情况可以通过适当的消遣活动来消除，它可以松弛身体、舒畅精神，并陶冶情操，使人感到精力倍增，可以提高下一阶段学习、工作或劳动的效率。

医学上把形式多样的消遣活动，如种花、养鱼、赋诗、绘画、集邮、聊天、旅游等，作为一种“分散疗法”，以强壮身体、防治疾病。

种花既能美化环境，又可净化空气，花卉以它独有的色、香、姿、韵，给人以美的享受。“鲜花一盆、春色满园”，可以消除疲劳，激发人们对生活的热爱和对未来的向往。

在精致的玻璃缸内养几尾金鱼，别有情趣。鱼儿的游戏追逐，使人精神轻松、心情愉快，仿佛又回到了活泼的童年。

赋诗、弹琴、挥毫作画，可以抒发情感，增强意志，还可以使情绪转移，解除心中许多烦恼和郁闷。

聊天也是一种有益于身心的活动。茶余饭后几个人聚在一起，天南地北、海阔天空地说古论今，讲故事、讲笑话、交流经验与思想，不但可勤于思索、促进大脑功能，还可集思广益、增长知识、开阔心胸。

旅游不但可饱览祖国大好河山，还可访古探胜、浏览民族文化遗址，激发人们的爱国热情和民族自豪感。对于长期闲以自守的人，外出旅游还可锻炼自己的体质和意志。

音乐虽然只有七个音符，但它却以变化无穷的组合方式，

编织出一支支美妙动听的乐曲，使人心旷神怡。随着医学科学的发展，音乐这种艺术手段又成了一种医疗手段，即所谓的音乐疗法。

临床经验表明，音乐疗法对头昏、失眠、多梦、心烦、胸闷、心悸、腹胀等症状有良好疗效。国内外大量科学资料表明，配合心理治疗的音乐疗法对神经官能症、心因性精神病、原发性高血压、冠心病、消化性溃疡、紧张性头痛、斑秃、神经性皮炎等心理性或心身性疾病有积极治疗意义。

总之，人们有各种不同的兴趣，可以根据自己的性格、爱好来选择适宜的消遣活动。

7. 中老年人保持大脑灵活

人之所以为“万物之灵”，首先得力于高度发达的大脑。怎样才能使大脑处于最佳状态，是人们十分关心而又需要了解的问题。

为了保护脑，应该多用脑，勤记忆，勤思考。说这句话不是凭空的心理安慰，而是基于科学的观察和研究，脑科学家经研究证明：一个人对他的脑的使用，其潜在能力可以说是无限的，脑不是越用越衰，而是越用越灵。

随着年龄的增长，机械记忆的效果虽然逐渐降低，但有意记忆和意义记忆的能力却在增长。从二三十岁以后，人的大脑皮层神经细胞估计每天要死亡 10 万，但到八九十岁，留下的神经细胞仍然很多，大量的神经细胞还潜在未用。

日本一个调查材料证明，工作紧张多用脑的人，智力比懒散者高 52%；平常不大用脑，没有学习和思考方面的压力，甚至整天无所事事，思想懒惰的人，智力衰退反而要早。可

以认为，懒于学习思考会使大脑出现废用性萎缩；而追求知识，勤于思维，则是精神还童的妙药。为了保持头脑灵活应注意如下几个方面。

退休以后也要适当看书学习，让大脑得到锻炼机会。妇女退休后除了料理家务、照看孩子以外，还应丰富在家中的活动，如布置房间，创造舒适的生活环境，经常变换屋内摆设的位置，并调换柜中的摆物。

上街购买自己喜欢的玩物或者书籍。到书店翻翻烹调、裁制衣服、编织毛衣的书籍，或者带孩子到外面玩耍，连每天做饭烹菜都当作一种乐趣，不仅使生活丰富多采，也有益于脑的健康。

人到三四十岁要注意营养平衡，特别是维生素之类的食物对大脑活动是不可缺少的营养。如动物肝脏、鱼肝油、鱼类、胡萝卜、柿子；杏中维生素 A 含量较多；蛋、奶、豆类都是脑的营养品。

要心情舒畅，保持乐观情绪。长期忧郁会丧失大脑的活动能力，遇到烦恼之事，要善于自己解脱，调换环境，寻找乐趣，如：串门、找知心朋友聊天、去公园、上街逛逛。

恢复大脑疲劳的最好方法是睡眠，要注意睡好觉，充足的睡眠是保护脑力最根本的办法。要养成按时睡觉的良好习惯。熬夜不但损伤身体，还会减退记忆力。

音乐、散步、运动、远足等等，要选择一种作为自己调节大脑的方法。一些人在思考问题的时候喜欢来回踱步，这不只是站起来走动与坐着相比改变了一下姿态，而是有助于大脑细胞的活跃。通过双脚有规律，有节奏的活动，使大

脑血液循环得以改善。当冥思苦想，想不出好主意，大脑发滞的时候，站起来走动走动，思维就会变得特别活跃。

尽量活动手腕，写字、书法、绘画、纺织、手工等活动，不仅能使自己的双手变得灵巧，而且通过运动手指，可以刺激大脑阻止和延缓大脑细胞的退化过程，有利于保持大脑的功能健全，而且会提高大脑的灵活性，增加整个身心健康。常言说：“心灵手巧”、“十指连心”，都说明心手之间的密切联系。

平时可多做些练习。将双手交替伸进热水和冷水中锻炼；或用毛刷轻轻叩击手掌和指甲；经常伸展手指，闭上眼睛摸按钮；培植花草、玩健身球、揉核桃等有益活动。

对周围事物要克服漠不关心的态度，继续保持青年时期的好奇心，要与各种年龄的人交往。和年轻人接触，自己也会变得年轻。

头部有百会、太阳、玉枕、风池、通天、印堂等近50个穴位，经常梳头，用自己的双手十个手指，从头额部向后梳理，并且可以用手指来回叩打，抓头皮，使这些穴位得到良好的刺激，可以起到平肝熄风、开窍宁神的作用。

大脑是容易疲劳的器官，通过梳理穴位刺激头发的神经末梢，调节神经功能，松弛头部神经的紧张状态，促进血液循环，改善脑的疲劳，可使大脑处于最佳状态。

8. 防止老年人精神衰老

一些老年人退休后，往往感到智力不如以前。这一方面是由于年龄的增长，也有可能没有注意精神活动的保健。中医对老年养生的要求是“形与神俱，度百岁乃去”。就是说寿

限要达百岁，身体与精神就要健康。为了这一目标，应作好三件事。

思而不怠。要使大脑功能不衰退，最重要的是保持大脑有足够的信息刺激量和血液供应。怎样能更有效地保持对大脑的信息刺激和血液供应呢？

首先，要言语智力与动作性智力并重。老年人动作性智力较言语性智力衰退来得快，而不易保持。当语言文字和语言活动时大脑的供血量多，所以，对老年人不但要提倡经常读书、看报、听广播、看电视、参加文娱活动，以保持大脑足够的信息刺激，同时提倡朗诵、吟诗背诵等多用口头语言的方式，以增加大脑的供血量。为了保持动作性智力，要多作一些细微动作，如写作、书法、作画、泥塑、雕刻等等。

其次，要注意钻研问题。老年人知识阅历丰富，分析综合和洞察能力较易保持，但钻研问题、埋头学习的心理体验则不如年轻人，所以保持自己的志趣，集中精力钻研一些问题，这对于防止精神衰老是至为重要的。

再次，要把兴趣和任务结合起来。解决日常生活中的问题与解决工作任务的难题，脑的供应量不同，越是难题，越带有工作任务的迫切性，脑的供血量越增加。所以老年人的脑力活动，不但要注意兴趣，而且还要有一定难度。

劳而不疲。要重视适当的运动与劳动。运动时注意调身与调意结合。如太极拳要求以意识引导动作。所谓“神为主师，身为躯使”，打拳时心情平静，注意力集中，身体放松，动作上下相随，周身协调，有虚有实，有呼有吸，这样既运动了躯体，又运动了大脑。

气功更重视大脑视经活动，通过“意守”“放松”、“入静”等活动，调整大脑的抑制兴奋过程，进而影响全身的代谢过程，还要注意调身与调息结合。

老年人不做过于激烈的运动，也不宜做耗氧量大的运动，如短跑、快泳、举重等运动和带有憋气动作的运动。提倡快走、小步慢跑、体操等。身体活动的时候，注意与深呼吸运动结合起来，效果会更好。做点轻微体力劳动，也很有益于身体。比如种植花木，培植盆景等，用科学知识和艺术引导劳动，使兴趣盎然。

老有所为。人生到了老年，有人可能产生垂暮感。在社会面前，出现退缩的思想情绪。老年人要襟怀开阔，退出岗位并不退出社会，保持乐观主义精神。

现代医学的研究认为，老年人不仅在人体结构方面发生变化，而且在功能上也发生相应的变化。老年人要认识到老之已至，不作自不量力，争强好胜，感情过度激奋的事情。但是也要认识自己的社会作用，老有所为。

从人的心理需要来说，除了满足生理、健康的基本需要以外，人还必须满足社会成就、自我发展等高级需要。在事业上继续作出贡献。这种需要对老年人也是不能忽视的。老年人认识到自己在为社会作出努力，而且被社会所欢迎，这对保障老年人的心理和精神健康是至为重要的。

所以，社会、家庭都应关怀老年人，帮助他们重获发挥社会作用的机会，满足他们心理上的需要。譬如鼓励老年人给学校、幼儿园的孩子当辅导员；给图书馆当义务图书员，参加街道工作，排难解纷；参加学会活动，帮助杂志审稿、

撰稿等等，这些都既有益于社会，又有益于老年人的身心健康，是值得提倡的。

三、和谐的家庭

1. 中年父母与子女和睦相处

在漫长的生活历程中，不论是抚养、教育还是扶助、赡养，随着年龄的变换，搞好父母与儿女之间的关系，是维护和增进家庭成员的心理健康并使这个家庭幸福美满，具有活力的重要因素。

很多家长对未成年的子女忧心忡忡，甚至遇到一些难解之事变得束手无策，主要原因是作父母的缺乏对子女的了解，缺乏科学的家教方法，如：

过分的溺爱和迁就。作父母的对孩子放松正确的行为要求，自觉不自觉的使孩子养成了“自我中心”的行为，助长了他们自私、任性、逞强、缺乏自制能力。

过分的保护和干涉。有些父母不完全了解孩子们的好动好奇的心理特点，不了解他们希望自己能更多的探索世界的特征，限制孩子们的活动，使他们变得胆小、懦弱、害怕困难，缺乏自主性、积极性和意志力。

过度的包办与照顾。有的父母对子女的爱表现在不肯放手让孩子锻炼，包揽了生活、学习、劳动的一切事情，使孩子们遇到困难，显得无能，养成了依赖的惰性。

过高的期望与要求。有些父母违背孩子的幼小心灵，按照自己的期望，提出过高的智育要求，造成孩子负担过重，甚至产生逆反心理，直接损害了儿女个性的健康发展。

天下父母，谁不喜爱自己的子女？特别是母爱尤浓。值得忧虑的是爱而不教，影响子女的健康成长，为了子女的身心健康，父母应该慈爱而不溺爱，严教而不酷教。只有慈中有严，寓教于爱，爱的适度，严的有格，才能培养起子女良好的品德和习惯，孩子才能对父母爱戴而又敬畏，这样父母的爱与儿女的敬，融洽协调，关系自然特别亲密。

要善于和孩子交朋友，交知心朋友，能让孩子无拘无束地和父母谈心，共同处理家中事，不要怕有争议，要尊重孩子们的想法，力争达到统一。做到有事大家干，有困难大家解决，做到共同分享家庭中的忧和乐。

2. 老伴情绪不好怎么办

人的情绪是很复杂的，尤其老年人的情感常常变幻多端。但作为一起生活了几十个春秋的老伴，对对方的性格、习惯、喜怒应当是有所了解的。

有时老伴在处理家庭关系、邻里关系、亲友关系中显得很激动。这个时候，一方面不可以无原则地帮老伴讲话，使整个气氛更加紧张，另一方面在公开场合批评或呵斥老伴也是不妥的。要知道老年人的自尊心是很强的，在情绪激动时一看到自己老伴也批评他(她)，一气一怒之下常会生意想不到的尴尬。

老伴情绪不好，要有针对性地做一些思想工作。如果当天谈的条件不成熟，可以拖延一些时日，这样可以创造一个心平气和的交谈环境。

为了改变对方的情绪，也可以陪伴对方到开阔的原野、公园，以及娱乐场所去玩玩，散散心，有条件的可以搞一点

短途的旅游。

老年人除了自己的老伴最贴心外，总还有自己的知心朋友。有时知心好友的一席贴心话，可以起到改善其情绪的好效果。

3. 中老年夫妻间的健康监护

可以这样说，每个人都是自己爱人的家庭保健医生。甚至还可以这样说，一个人的健康状况如何，在很大程度上取决于其爱人的家庭保健医生做得如何。这种夫妻间特有的健康监护，对于中老年夫妻来说，尤为重要。

人进入中老年，不仅身体容易出毛病，而且自我感觉也会逐渐变得迟钝，自己生病常察觉不出来。这就需要夫妻之间进行健康监护，自觉或不自觉地为爱人当保健医生。那么，中老年夫妻之间的健康监护应该以哪些项目作为重点呢？

饮食。不要小看饮食，它对中老年人的健康十分重要。现在，中老年夫妻之间都能掌握些营养基本常识，根据爱人的身体特点知道应该多吃些什么，少吃些什么和不吃些什么，而且还要学会烹饪方法，使老两口吃得更可口香甜。

血压、脉搏、血糖与尿糖。高血压、心脏病和糖尿病是严重危害中老年人健康的多发病。如果夫妻间能经常检测血压、脉搏、血糖和尿糖，不仅可以早期发现这些疾病，而且对于患有这些疾病的人，检测本身也是观察病情和治疗的依据。

为测量血压方便，有条件的家庭应该购置血压计；患有糖尿病的家庭可购置简易血糖测量器；检测尿糖的试纸，可从医院买到，检测起来十分方便。如果体检指标原来正常而

现在异常，一定要及早去医院进行全面检查，以便早日确诊。

二便。大便和尿液是人体健康的镜子，夫妻俩可相互观察、检测大小便，观测的重点放在爱人是否出现尿频、尿痛、排尿困难、尿潴留、尿血或出现便秘、腹泻、便中带血，以及大便外形变扁变细等异常，一旦出现应及早陪送到医院确诊。

防癌。这是中老年夫妻间健康监护的重点之一，不可忽视。因为进入中老年后，癌的发病率显著增高，夫妻之间要提高对癌的警觉，经常关注对方是否有癌的先兆出现，这主要表现在：

体表肿块。要特别注意观察爱人体表是否出现形状不规则、质硬、移动性差的肿块，尤其是女性的乳房部位，丈夫应该定期帮助检查；

出血及出血倾向。除尿血、便血外、还应观察爱人有无咳血、痰中带血、鼻涕中带血、阴道接触性出血、皮肤出现血点、斑等。

原因不明的消瘦和乏力，是多种癌症共有的症状，发现家人出现这些表现，应及时就诊。

运动或活动。中老年夫妻应把锻炼和增加体力活动当成健康监护的重要内容。如果能够一起锻炼，不仅能增加运动兴趣，有助于长期坚持，还能在运动中相互关照，防止发生意外。

尤其是一方身体不便，不能独立活动时，更需要爱人的帮助和关照。生活中有许多瘫痪病人在爱人的全力帮助下重新站起来，甚至恢复了健康，创造了奇迹。

精神。中老年夫妻应该把精神上的相互关心、支持、鼓励、信任，做为健康监护的重要内容。关心必先谈心、交心、贴心，两颗心紧紧贴在一起，再大的困难也能克服。

同时，要细心体察爱人在心理上发生微小的变化，在他(她)受到劣性刺激、心情不快、出现矛盾时，应及时给予必要的支持和帮助，想方设法帮他(她)尽早解脱恶劣的心境，重新实现心理平衡，从而维护了爱人的身心健康。

如果每一位中老年夫妇都能按上述要求，自觉地进行健康监护，就等于为爱人请来一位家庭保健医生。其结果必然换来夫妻的身心健康和家庭的和美与幸福。

4. 怎样应对中老年丧偶

中老年丧偶是人生一大不幸，又何尝不令人极度悲痛。

中老年夫妻通过多年的同甘共苦、患难与共，逐渐变得情深意笃，也正需要在事业上互相支持，以携手迈向人生新高度的关键时刻。这时其中一方溘然长逝而去，必然会给生者带来极为严重的心理创伤。

不少研究表明，中老年丧偶者在心肌梗塞、恶性肿瘤等疾病的发病率和死亡率上，都明显超过一般人群。所以帮助中老年丧偶者克服悲痛，恢复心理平衡，使其振奋精神重新开始正常生活和致力于事业，是一个不可忽视的问题。

亲人生故，悲痛是难免的，但是必须有所节制。过度悲痛必然损害健康，不但可能招致严重疾病，甚至有可能使生者随之而去，这种情况是完全违背死者生前意愿的。所以节哀本身应是对死者的最好告慰。

人死不可复生，这个浅显的道理谁都明白。但是人亡物

在，见景生情，死者生前的一切遗物都会勾起生者的无限悲痛，以致进一步加重心理创伤。因此在配偶刚刚故去的一段时间内，最好能换一个环境，以减轻可能加剧悲痛的刺激。

急性心理冲击过后，丧偶者一定要面向未来，切不可沉浸在悲哀中不能自拔。悲哀的情绪体验越深刻、越强烈，悲哀的时间持续越久，身心受到的损害就越严重。因此一定要逐渐地把主要注意力转向事业，转向对子女的教育培养，并以此作为对亲人的最好铭念。

子女同样会产生极度的哀痛，应该把死者生前的优良品质告诉他们，要求他们努力学习和效法。要让子女懂得，继承这些优良品质就是永远怀念失去的亲人。

中年丧偶，在现今的条件下，一般都会再婚，这是一种正常现象。前提是应审慎对待。

只要应对得当，中年丧偶引起的心理危机就可大大减轻，从而有助于保护中年人的身心健康。

5. 中老年夫妻的恩爱艺术

俗话说：青年夫妻老来伴。人进入中老年之列。患难与共大半辈子的生活伴侣尤为重要。但爱需要时时更新，勤于浇灌，要想饱经风霜的爱情得到新生、幸福美满地走完您人生之路，应该掌握和实践夫妻恩爱艺术。

彼此常说：“我爱你”。幸福美满的夫妻常用语言表达对对方的钟情和爱慕。不要认为已是“老夫老妻”，说这话没多大意思了，这句简短的话语常可唤起对方与您最珍贵的记忆和最幸福的时光。

保持和谐的性爱生活。性生活对中老年夫妻来说也很

重要，对幸福的夫妻来说，性生活总是与夫妻间的爱慕之情和体贴关心有机地连在一起的。

携手、拥抱也是性爱的一种方式。许多老年夫妻都希望对方给予自己深情的亲吻和充满爱意的抚摸。他们将热情拥抱视为与柔情蜜语的交谈和惬意热烈的做爱同等重要。

彼此赞赏和崇拜。幸福的夫妻常向对方倾诉自己喜欢他哪些地方。体贴的好丈夫应善于表扬妻子的才干。无论是工作能力、待人接物、装饰打扮、兴趣爱好，还是烹饪手艺等，丈夫不应漠不关心，而应表现出极大的兴趣和由衷的欣赏。让妻子看到您在为她自豪和高兴。这样，妻子就会时刻感到“春风得意”，家庭就会格外新鲜、甜蜜。

同样，做妻子的也应具有这样的修养。因为被爱只是世界上第二件幸福的事，而爱别人才是最令人愉快和幸福的。

彼此肝胆相照。幸福的夫妻总是同舟共济、共享甘苦的。他们一同分担着生活中的忧虑、苦恼，一起品尝着爱情的甜蜜、安宁，憧憬着更美好的未来，在生活的坎坷中不断地深化他们的爱。

不管任何一方遭到疾病的缠绕，遇到困难荆棘，或陷入危机的泥潭，他们总是世界上最亲的挚友和生活上最可靠的依靠者，他或她乐意赡养、关心照顾对方。为对方无私地贡献，是爱情和婚姻的要素，离开这一点便很难谈得上爱，而婚姻也毫无意义了。

勤赠对方礼物。幸福的夫妻总是时常互赠些礼物。赠送礼物最恰当的时间是对方的生日、结婚纪念日、节日、对方值得庆贺的事或是外地出差归来等。

礼物的贵重并不重要，重要的是事情本身。对方知道自己在您心中的重要地位，而您时刻都在想着他（她）在尽力让他（她）幸福快活。小小的礼物往往会在无形中变为爱的纽带，更加紧密地把两个人的心连在一起。

相互宽容。即使是十分理想和幸福的夫妻之间，也不可避免要出现矛盾和不快。明智的夫妻总是本着仁爱之心，宽容之情来对待的。他们决不吹毛求疵地紧紧抓住某些小节而自寻烦恼，他们深知自己也不完美，而对方毕竟是优点大多于不足。他们采取积极的态度，求大同、存小异，力求不囿于对方缺点而影响夫妻关系。

当然，这并不是要在原则问题上迁就对方，他们希望对方调节其行为的准则或习惯，以免让爱人失望。但他们却决不去夸大那些不快和麻烦。

尽量朝夕。相伴幸福的夫妻总想多与对方呆在一起，他们奉行“活到老，爱到老”的座右铭，他们深知爱需要行动、需要时间。只有朝夕相伴，才能让对方更多地了解自己，也增进了对对方的了解，从而调节彼此的感情和言行，使夫妻生活更加和谐、完美。

四、女性更年期的心理保健

1. 更年期妇女的心理变化

当妇女进入更年期以后，首先表现的是月经方面的变化，有些人把月经停止看作是生命结束的预兆，常产生精神状态与心理状态方面的改变。往往产生悲观、忧郁、烦躁不安、失眠与神经质等表现。有些妇女又因更年期出现的一些症状，

影响情绪和心理状态。最常见的有以下几个方面的心理变化：

焦虑心理。这是更年期常见的一种情绪反应，常常由于很小的刺激而引起大的情绪波动，爱生气和产生敌对情绪，精神分散难以集中。

悲观心理。由于到了更年期之后常有一些症状出现，这些症状虽然没有大的影响，可是常以这些症状的产生感到顾虑重重，甚至任何一点不舒服就怀疑自己疾病非常严重，甚至情绪消沉，怕衰老，担心记忆力减退，思维零乱或者喜欢灰色的回忆，即回忆生活中一些不愉快的事。

个性及行为的改变。这些改变表现为多疑、自私、唠唠叨叨，遇事容易急躁甚至不近人情，无端的心烦意乱，有时又容易兴奋，有时伤感，也有的孤独、绝望，在单位和社会交往中人际关系往往不够协调。

以上这些变化并不是在每个更年期的妇女身上全部表现出来，而是有轻有重、或多或少、或有或无。更年期的妇女应充分认识这些心理变化的规律，做好自我调节。

2. 克服更年期忧郁症

忧郁症是以焦虑、紧张、忧郁等症状为特征的精神症状，但并不是人们所惶恐的精神病。忧郁症开始表现为失眠、多梦、惊悸易醒、食欲不振、记忆力减退、做事说话丢三拉四，思维表达能力下降，以后逐步发展，出现焦虑、忧郁、猜疑等明显症状。

更年期妇女出现的这些症状，是妇女一生必经的一个暂时的生理失调时期，待身体能够适应并建立起新的平衡时，所有的症状，都会逐渐减轻和消失。防治更年期忧郁症，患

者本人必须保持乐观开朗的情绪，亲友则应对患者采取安慰疏导的态度，对于症状明显的要加强照管。患者在必要时，可服用维生素、雌激素等药物。

五、长寿老年人的心理特点

1. 长寿老年人心理上的共同特点

影响长寿的因素复杂多样，经过对长寿老年人的观察与研究，发现他们在气质、性格、心理上都有一些共同特点，其中较明显的有：

乐观豁达，胸襟坦荡。他们心境愉快，善于控制情绪，遇事不怒，性静温雅，笑眼常开，具有良好的精神状态。这些有助于调动身体内的积极因素，抗御疾病的侵袭，延长寿命。有一位 112 岁的著名老中医说：“长寿的一个重要因素在于情绪乐观。”

诚挚宽厚，热爱生活，有涵养。在家庭生活中，夫妻恩爱，家庭和睦，互相体贴照顾，享有天伦之乐，更有助于老年人的长寿。据有的学者统计，夫妻长期不和的家庭，男子寿命要缩短 12 年，女子缩短 6 年。

情绪稳定。我国唐代著名医学家孙思邈（101 岁去世）谈养生之道时，很重视情绪对健康的影响，他的“戒十二多”主要是讲情绪稳定，如“多喜则意错神乱，多怒则百脉不定，多愁则心摄，多乐则溢，多笑则脏伤，多恶则憔悴无欢”。

性格坚毅，自我克服力强。德高望重的邓颖超同志谈及长寿问题时曾说：“情绪乐观，意志坚强；生活有绪，作息有常；一日三餐，定时定量；锻炼身体，坚持经常。”这说明

从工作、生活、饮食、锻炼等多方面，都要坚持到底，持之有恒。

2. 长寿八字经

猴行。人到老年活动少，身体缺乏锻炼，肌肉会慢慢萎缩，内脏功能也逐渐衰退。若学猴子那样多活动，使体内气血畅流，不易发生脑血栓或心肌梗塞，同时躯体与内脏的功能得以维持正常，衰老发生的进程缓慢，自然就会延年。每天可步行至公园打打太极拳，跳跳健身舞，呼吸新鲜空气，同时放松全身，这样易消除疲劳，振奋精神。

蚁性。人到老年其性格往往变得较孤僻，不愿与人往来。这样，烦恼就容易缠身，衰老现象就来得早些。如果像蚂蚁那样成群活动，平时多与人接触，多与人谈心，相互交流，可使自己过得轻松愉快。另外，要学习蚂蚁进食的方式，细嚼慢咽，悠哉，悠哉，这样慢进食方能消化吸收各种营养成分。

龟柔。要想健康长寿可学龟柔，与人和蔼相处，不要因一点小事就动怒，更不要出言伤人。要“失之泰然，得之淡然”。殊不知，常与人争，动肝火，易患高血压。这种性格的人，一旦有高血压与冠心病，极容易发生脑溢血与心肌梗塞，后果十分严重。

童心。顾名思义，就是说人要永葆童年之心。老年人尽量使自己保持一颗童心，恢复到童年的心理状态，抛开烦恼，做个顽童。常和孩子们在一起，讲讲童话故事，在后代的欢笑声中分享童年的快乐。这样，心情舒畅了，大脑细胞负荷减轻了，免疫系统功能加强，自然就不易得病了。

3. 想长寿应学会遗忘

忘掉年龄，保持旺盛活力。人的生理年龄是客观的，但心理年龄则不同，它反映了人的精神状态。有人刚过花甲之年，就不断暗示自己老了。这种消极的心理是健康长寿的大敌。人们常说的“人不思老，老将不至”是有道理的。

忘掉怨恨，宽容对事对人。一个人种下怨恨的种子，就想报复，甚至千方百计琢磨报复的方法、时机，使人一生不得安宁。忘掉怨恨就心平气和，对长寿大有裨益。

忘掉悲痛，从伤心中解脱出来。如亲人遇到天灾人祸，常使人沉浸在悲痛之中不能自拔，时间过长即损害人的身心健康，因而遇到此类事时应想开一些，从中解脱出来。

忘掉气愤，想得开忘得快。人一想到急事，容易急躁，气血堵塞，血压升高，心跳加快，甚至因气愤而发生不测。其实因一时之气而致祸又有何益呢？

忘掉忧愁，减少病痛缠身。多愁善感难免疾病抬头，现代医学认为，忧愁是抑郁症的主要根源，一生多愁善感会导致多种疾病缠身，最终让病魔夺去生命。

忘掉悔恨，过去的已过去。凡是使人后悔的事都随着岁月流逝而成历史，应该提得起，放得下，总去想追悔莫及的事情，日久，只能伤心伤神，不利于健康长寿。

忘掉疾病，减轻精神压力。人得了病容易被疾病困扰，总想身上的病，甚至担心日子不多，毫无益处。因为精神专注于病，会使免疫力下降，反而使疾病加重。得了病，泰然处之，从精神上战胜疾病。

忘掉名利，活得更加潇洒。名利是人们一生都追逐的，

必须正确对待。尤其是老年人，只有忘掉名利，知足常乐，做个乐天派，才使人健康长寿。

六、中老年人应适当交友

1. 老朋友间有必要定期小聚

老朋友间定期小聚，已成为不少中老年人的“常规”。这是很有必要的。

可以调节身心。朋友小聚总是轻松愉快的，一边小酌，一边各自谈着自己所拥有的“新闻”，这对老年人来说是悠然自得的事。

可以增进友谊。朋友小聚，轮流作东，体现了对友人的诚意。

可以诱发思维。很多平时不得其解的“难题”，往往在轻松愉快的小聚中迎刃而解。李政道和杨振宁合作打破宇称守恒定律，就是通过午餐会的交谈中得到启迪的。难怪美国人诙谐地说：“到中国饭店吃顿饭，就可以得诺贝尔奖金。”

2. 老朋友间小聚要有节制

老朋友间小聚本身是乐事，但如果注意节制，就会带来麻烦，甚至会事与愿违。这里有几点值得注意：

不要贪杯。小聚时杯酒助兴，也是可以的，但如不会喝酒，不妨以茶代酒。即使能喝，也不可开怀畅饮，只喝到五六成就适可而止，这对老人身体大有裨益。

小聚时间最好放在午后。这样小聚前的上午可适当休息，中午保证有一个小时的午睡。如此可保持较旺盛的精力，保证老朋友间小聚的效果。

聚会时间不要太长，以两个小时左右为宜。如果小聚之日身体偶感不适，也应告假，不必勉强赴约，以免招来不必要的麻烦。

3. 提倡中老年人多与青年交友

不同年龄层次的人，有不同的心理特征，青年人朝气蓬勃，中年人成熟有为，老年人练达明澈。如果中老年人能多与中青年人交往，结为友人，那在性格上会受到影响，兼练达、有为、朝气于一身，成为一个年轻化了的中老年人。