

老當益壯

我國老人健康標準

1. 軀體無明顯畸形，無明顯駝背，骨關節活動基本正常。
 2. 無偏癱、老年性癡呆等神經系統疾病。
 3. 心臟基本正常，無高血壓、冠心病。
 4. 無慢性肺部疾病。
5. 無肝腎疾病、內分泌代謝疾病、惡性腫瘤。
 6. 有一定的視聽能力。
 7. 無精神障礙，性格健全，情緒穩定。
8. 能恰當地對待家庭，有一定的社會交往能力。
 9. 能適應環境。
 10. 具有一定的學習、記憶能力。

中醫看老人健康標準

1. 眼有神
2. 聲息和
3. 前門鬆
4. 後門緊
5. 形不豐
6. 牙齒堅
7. 腰腿靈
8. 脈形小

美國高齡老人健康標準

(一) 心理健康:

1. 適應體力與健康的衰退。
2. 消費欲望逐步降低。
3. 適應配偶、朋友、家屬的死亡和由此帶來的死亡臨近感。
4. 與周圍的人保持和諧的關係，不自我封閉。
5. 繼續承擔公民的義務，做自己力所能及的事情，關心他人，鼓勵他人，幫助他人。
6. 降低對物質生活滿足的要求。
7. 適應社會角色的改變，保持平常心。

(二) 軀體健康:

1. 能走 1 公里路。
2. 能爬 1 層樓。
3. 能舉 5 公斤的重量。
4. 能彎腰、下蹲、下跪。
5. 保持標準體重。
6. 沒有糖尿病。
7. 很少接受醫療照顧。

衰老自己能測出

(一) 單腳立，斷衰老：

被測者雙手自然下垂，緊貼大腿兩側，閉上眼睛，用一隻腳站立，另一人看碼錶，根據其單腳獨立穩定不移動的時間，來判斷衰老的程度。

測定標準（男性）為：

30-39歲為 9.9秒；

40-49歲為 8.4秒；

50-59歲為 7.4秒；

60-69歲為 5.8秒；

測定標準（女性）為：

40-49歲為 9.9秒；

50-59歲為 8.4秒；

60-69歲為 7.4秒；

70-79歲為 5.8秒。

女性比男性推遲10歲計算。

未達標準者，生理年齡已經高於實際年齡了，需要保養身體，保持心情愉悅。

（二）爬樓梯，看體力：

以5層樓為限，30歲左右的人，一步邁兩層臺階，能快速登上5層樓，仍覺得輕鬆，說明健康狀況良好；

50歲左右的人應該能一級一級登上5層樓，中途不休息，不用借助扶手，沒有明顯的氣喘現象，說明健康狀況不錯。

不論哪個年齡階段的人，如果登上3樓就氣喘吁吁，心跳加速，說明體力較差，應加強鍛煉。

（三）屏氣，檢測肺健康：

屏氣的測試可以讓你察覺肺是否健康。

游泳或盆浴時，先深吸一口氣，然後將頭埋進水裏，屏住呼吸，再慢慢吐出，看能維持多長時間。

如果在30秒以上，就說明肺很健康；能達到1分鐘，肺就十分強壯了。

想提升肺的品質，可以在空氣良好的環境裏做深呼吸，並主動咳嗽，這樣可以排出沉積在肺中的雜質。

（四）自測心功能。人進入老年時期，心臟經過幾十年日夜不停的跳動，功能會不斷衰減，容易發生病變，如想知道自己的心功能情況，以下幾點可作粗略自我鑑定：

1. 心率：

- 正常人每分鐘心跳應在60～100次之間，超過或低於都屬不正常之列，但是同年齡有不同心跳次數，60歲以上老年人，心跳可減慢，但最慢不能低於每分鐘50次，運動員或強體力勞動者，由於心排量比正常人明顯增大，心跳次數可在45次左右。
- 發熱、情緒激動、精神緊張、恐嚇等均可有暫停性心跳次數加快，這是機體正常調節的反映。
- 總之，心跳次數快慢，可以反應自身心功能情況，有力、強勁、規則、協調的心跳是心功能良好的標誌之一。

2. 節律：

- 心臟負擔著全身各器官的血液供應，通過心臟有力的搏動，經氧化後的血液不斷輸送給全身各個部位；進行新陳代謝，使人保持飽滿精神狀態。
- 正常人每次心跳間隔互差不能大於1.2秒以上，明顯的節律不均是心臟病佐證，如出現過度的長期間歇，很可能是各類傳導阻滯，應及時到醫院檢查心電圖，明確診斷，及早用藥。

3. 睡眠：

- 睡眠也能反應心臟功能，有部分老年人睡到深夜突感心慌、氣促，坐起後氣急緩解，這是夜間性左心衰表現，也是心功能不全的一種反映。
- 有以上情況的老年人，應服藥治療，以改善心臟功能，睡眠枕頭適當增高可避免氣促現象。正確的睡眠姿態是右側臥位。

4. 症狀：

- 各類心臟病有各種症狀，一旦出現呼吸困難、胸痛、吐泡沫樣血痰、眼前發黑，這些都是心臟病症狀，不能疏忽大意，應及早去醫院治療。

5. 運動：

- 有部分心臟病人在平靜情況下不能顯示出心臟病變，只有在增加心臟負荷情況下，才能顯露心臟病本質，最典型的是冠心病。
- 正常心臟有足夠儲備能力，它能承受一定運動負荷，當心臟發生某一疾病，這種儲備力就會明顯減弱，輕微活動就會感氣急。
- 疑有冠心病但又沒有確切依據，應去醫院做前動態心電圖檢查，會給你一個滿意的答復。

長壽秘方之一：走得快，多走路，更長壽！

- 研究員發現，行走速度快的人比行走速度慢的人長壽，數據顯示，在這9年裏，行走速度快的人有27%逝世，行走速度慢的人當中，則有77%死亡。
- 行走速度快的定義是每小時在步行機上行走達4公里，斯圖德斯基說，人們常以步伐蹣跚或者依舊健步如飛來形容一個人的身體狀態，她說：「這是很簡單的分析，讓我們驚訝的是：如此簡單的資訊竟然可能成為醫生判斷一個人健康狀況的徵兆。
- 一個人的步行速度可以顯示出他身體各器官的機能，例如、心、肺、四肢、循環系統的機能，一旦行走速度突然慢下來，醫生可能就得仔細地診斷了，以確定是否是心臟功能減弱等問題造成的。

長壽秘方之二：節食/禁食

- 每月禁食一天，患心臟病機率可降低40%！
- 禁食，不僅意味著減肥，還能降低心臟病幾率，研究人員最近發現，如果一個人每月至少有一次連續24小時的禁食，患心臟病幾率能降低40%。
- 專家們表示，這是由於停止一段時間的食物攝取，可重新調整新陳代謝。
- 禁食的好處：美國加州大學老化研究中心華福特教授研究發現，每週禁食1—2天，可以讓人更健康，因為大腸是專收糞便的「垃圾箱」，若不按時清理，任其堆積腐化，便會產生毒素，變成慢性病的「工廠」，引起感冒、頭痛乃至高血壓、癌症等，而禁食，則是一次全身「大掃除」，能徹底「清倉」。
- 但專家們所說的禁食並非滴水不沾，你可以在這天多喝白開水和鮮榨蔬果汁，不過，專家提醒，糖尿病人可不要輕易禁食，而要聽從醫生指導。

祝您

健康快樂！