

孟庆轩●主编



《内经》上说：“上古之人，其知道者，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去；起居无节，故半百而衰也。”要想健康长寿，必须有一套符合生理要求的作息制度，并养成按时作息的良好习惯。良好的生活习惯是人们身心健康、长寿百岁的重要保证，是具有积极意义的卫生保健措施之一。

老年人

日常养生

日常养生

老年人

孟庆轩●主编

中国社会科学出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年人日常养生/孟庆轩主编. —北京: 中国社会出版社,

2008. 11

ISBN 978—7—5087—2277—1

I. 老… II. 孟… III. 老年人—养生(中医)—基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147209 号

书 名: 老年人日常养生

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 166 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

本书编委会人员名单

主 编	孟庆轩		
副主编	陈国珍	郭勤英	
编 委	杜秋来	杜 健	任秋芬
	刘浩滨	过俊杰	梁 丹
	张 夏	刘勇娟	孟红云

目 录

第一章 树立正确的健康观念

纠正七个错误的健康观念	(2)
腰带越长 寿命越短	(6)
心率越快 寿命越短	(7)
睡眠越多 寿命越短	(8)
主动保健更能提高健康水平	(8)
九种方法让你活得更健康	(10)
活得健康年轻的八个条件	(11)
“八忘”让你更健康更年轻	(13)
有利健康的几个“坏毛病”	(15)
压力——健康的“软杀手”	(16)
没病≠健康	(17)
能吃能喝≠健康	(18)
吃好≠有营养	(19)
“亚健康”的主要表现	(19)
细说十类“亚健康”	(21)
哪些人为“亚健康”高发人群	(24)
不同人群“亚健康”的不同原因	(25)
“亚健康”需做哪些特殊检查	(26)
体温预警“亚健康”	(27)
预防“亚健康”的八个良方	(28)

如何促进“亚健康”向健康的转化	(29)
哪些人易“过劳死”	(30)
“过劳死”的十大危险信号	(30)
如何远离“过劳死”	(31)
当心生命中的五个“魔鬼时刻”	(33)
现代人应正视身心疾病	(35)
拥有愉快心情的十个绝招	(36)
查查你是否已开始衰老	(38)
急速衰老的六大杀手	(39)
防止五官老化的诀窍	(40)
眼睛衰老的七大罪魁祸首	(41)
加速衰老的七个饮食因素	(43)
久坐不动容易得哪些病	(45)
为何久坐容易伤身早衰	(46)
经常生气的八大危害	(47)
夏日保健六项禁忌	(50)
健康过冬十大误区	(52)
有望健康长寿的十种人	(55)
最容易早死的十种人	(57)

第二章 养成良好的生活习惯

国际流行的十大健康生活方式	(60)
不良生活方式影响免疫力	(61)
提升免疫力的法宝	(62)
六种“时尚”生活损害健康	(63)
危害健康的 N 种习惯	(66)

(091)	多吃少睡=缩短寿命 15 年	(72)
(104)	损害大脑的九大恶习	(73)
(105)	生活中的十大禁忌	(73)
(106)	留意清晨的“健康警报”	(75)
(101)	强忍眼泪=慢性自杀	(77)
(101)	笑——健康之宝	(77)
(101)	大笑并非人人皆宜	(78)
(101)	讲究笑的艺术	(80)
(101)	每天“六个一”提高免疫力	(82)
(101)	早晨刚起床千万别吸烟	(83)
(101)	胡须宜刮不宜拔	(83)
(111)	鼻毛宜剪不宜拔	(84)
(111)	压抑打喷嚏危害健康	(84)
(111)	哈欠频频藏隐患	(86)
(111)	咽痰下肚危害健康	(86)
(111)	跷二郎腿有害健康	(88)
(111)	身姿不正影响健康	(89)
(111)	每天和你最亲密接触的三大毒源	(91)
(111)	生日蛋糕上最好不点蜡烛	(92)
(111)	烛光晚餐小心铅中毒	(92)
(111)	生活中的最佳姿势	(93)
(111)	生活中的最佳高度	(93)
(111)	生活中的最佳时间	(94)
(111)	生活中的最佳温度	(96)

第三章 老年人日常养生应注意的细节

(121)	关于洗脸洗手	(100)
-------	--------------	-------

洗脸的三项基本原则	(100)
洗脸中的四个不该	(101)
正确选用洗手液	(102)
洗手液不能代替肥皂	(104)
如何科学使用消毒湿巾	(105)
别让健康“栽”在毛巾上	(105)
关于牙齿保健	(107)
牙齿的“养生之道”	(107)
怎样正确刷牙	(107)
千万不要这样刷牙	(109)
使用电动牙刷五注意	(110)
进餐后立即刷牙并非科学之举	(111)
嚼口香糖不能代替刷牙	(111)
勤换牙膏好处多	(112)
选择牙膏有学问	(112)
一家人不能合用一管牙膏	(114)
谨慎使用含氟牙膏	(115)
药物牙膏不可滥用	(115)
定期洗牙利健康	(116)
饭后剔牙危害多	(117)
使用牙签的正确方法	(117)
慎用餐馆牙签	(118)
老人牙齿保健的七大误区	(119)
老年人怎样防止掉牙	(120)
老年人刚戴假牙需注意什么	(122)
补钙——健康牙齿的根本	(123)
保护牙齿六戒	(124)
镶牙警惕“牙中毒”	(125)
不能老用盐水漱口	(126)

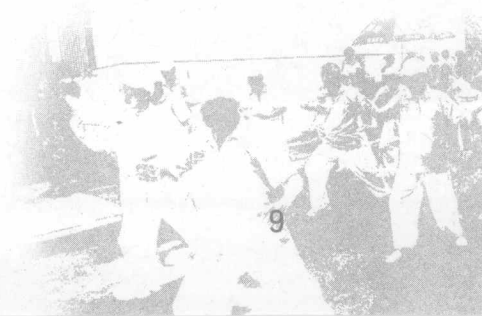
关于洗澡	(127)
洗澡频度多少为好	(127)
洗澡水温多高合适	(127)
什么情况下不应洗澡	(128)
什么人不宜常洗澡	(128)
夏天洗澡亦是热水好	(129)
中秋过后少洗澡	(129)
冬天洗澡要“四舍”	(130)
洗澡不必猛搓泥	(131)
公共浴池最好别泡澡	(132)
老年人洗澡时的注意事项	(133)
老年人用的浴具有讲究	(134)
躺着洗头有危险	(135)
热水坐浴的注意事项	(136)
慎用宾馆的盥洗用品	(136)
泡温泉有哪些保健作用	(137)
哪些人不宜泡温泉	(138)
泡温泉的七项注意	(138)
蒸桑拿前应注意什么	(138)
哪些人不宜蒸桑拿	(139)
热水泡脚水温别太高	(140)
三种人慎用热水泡脚	(141)
泡脚也有注意事项	(142)
关于睡眠	(143)
失眠有哪些危害	(143)
让你失眠的六大心理因素	(144)
睡眠时间是否越长越好	(146)
睡眠多长时间最好	(146)
“储蓄睡眠”有弊无利	(147)

(149)	健康人睡懒觉的三大害处	(149)
(149)	患慢性病的人不宜睡懒觉	(149)
(150)	三种睡眠习惯要不得	(150)
(150)	保证优质睡眠的十大秘诀	(150)
(153)	科学午睡为健康“充电”	(153)
(154)	“午睡综合征”的原因与预防	(154)
(155)	午睡前后五注意	(155)
(155)	您适合哪种睡姿	(155)
(156)	生病者要讲究的睡姿	(156)
(158)	男人睡觉别趴着	(158)
(158)	裸睡有益健康	(158)
(159)	夫妻面对面睡觉有害健康	(159)
(159)	夏季睡觉莫以地为床	(159)
(160)	警惕“睡不醒”	(160)
(161)	无枕而卧要因人而异	(161)
(161)	睡觉用竹枕席 脑梗塞易复发	(161)
(162)	以手代枕午睡有害	(162)
(162)	枕头多高才算合适	(162)
(163)	纠正夏季睡眠的四个坏习惯	(163)
(164)	秋季睡觉八忌	(164)
(165)	开灯睡觉会降低人体免疫力	(165)
(166)	开窗睡觉防缺氧综合征	(166)
(167)	不宜独居睡眠的人	(167)
(169)	老年人嗜睡是何因	(169)
(170)	老年人睡不好怎么办	(170)
(171)	老年人睡后口干怎么办	(171)
(172)	老年人睡醒不要急起床	(172)
(173)	关于看电视	(173)
(173)	看电视不当易得哪些病	(173)

(761)	避免电视病惹上身十一招	(174)
(881)	当心久看电视易得痔疮	(175)
(882)	警惕“家庭影院综合征”	(176)
(883)	持续看电视窗窗户要打开	(176)
(884)	其他日常养生的细节	(177)
(885)	老年人生活宜讲究慢半拍	(177)
(886)	老年人居室安排有讲究	(178)
(887)	老年人不要坐硬板凳	(179)
(888)	老年人不要久坐	(180)
(889)	老年人蹲厕隐患多	(181)
(890)	老年人走路莫背手	(181)
(891)	老年人不宜长时间打麻将	(182)
(892)	老年人外出宜用拐杖	(182)
(893)	老年人如何少摔跤	(183)
(894)	老年人捶背好处多	(184)
(895)	老年人头发没了也要常梳头	(185)
(896)	老年人不宜穿保暖内衣	(186)
(897)	平底鞋有碍老人健康	(186)
(898)	气温骤降老年人应注意什么	(187)
(899)	老年人冬季用暖气的注意事项	(188)
(900)	老年人驾车八项特别注意	(189)
(901)	老年人养鸟需防病	(191)
(902)	老年人排气多小心有病	(192)
(903)	老年人频打哈欠藏隐患	(193)
(904)	老年人眼皮跳祸福哪个到	(193)
(905)	老年人戴助听器需注意什么	(194)
(906)	老年人缘何常“口臭”	(195)
(907)	老年人白发染黑危害大	(196)
(908)	老年斑突增要当心	(197)

不可让身体快速降温	(197)
劝君热天莫赤背	(198)
夏季最佳运动——游泳	(198)
夏季最佳服色——红色	(199)
夏季保健措施——起睡定时	(199)
健康家居 9 点细节	(199)
室内污染知多少	(200)
走出室内污染的认识误区	(201)
造成室内污染主要原因	(203)
房间里的几个细节最易致癌	(204)
八大症状预警室内污染	(205)
室内空气污染的 12 种表现	(206)
健康卧室的六大禁忌	(207)
怎样减少室内电磁辐射污染	(209)
警惕居室中的物理污染	(209)
如何对付室内四大化学污染	(211)
尽可能不用铝制炊具	(213)
餐具使用不当成隐患	(213)
厨房用具有五忌	(214)
肉摊绞肉机少用	(215)
洗衣粉、消毒液应分开用	(215)
四招减少厨房致癌油烟	(216)
卫生间少逗留	(216)
炉灶不可紧邻卫生间	(217)
家庭消毒七法	(217)
居室中不宜使用四壁相连的地毯	(218)
家庭装修慎用有色玻璃	(218)
怎样对付鼻燥干涩上火出血	(219)
怎样对付嘴唇发干嗓子起火	(219)

怎样对付大便干结肠燥腹胀	(220)
怎样对付上火牙疼烦躁不安	(220)
冬天注意室内空气流通	(221)
冬季谨防“暖气病”	(221)
饭后九不可	(222)
日常生活六不能	(224)
当心手机的四大罪状	(226)
手机携带二注意	(227)
留胡须等于留病菌	(228)
早晨起来的第一滴水不可用	(228)
小心冰箱成“杀手”	(229)
当心燃气热水器成“杀手”	(229)
警惕潜伏在漂亮衣服中的“毒剂”	(229)
“饭后吸烟 祸害无边”	(230)
“喝酒吸烟 生命攸关”	(230)
“入厕吸烟 如同自煎”	(231)
送给“烟民”的可怕数字	(231)
怎样对付汽车尾气铅污染	(232)
怎样对付化妆品铅污染	(232)
怎样对付房屋装修中的铅污染	(232)
预防含铅食品的铅污染	(233)
日光浴要适可而止	(233)





第一章

树立正确的健康观念

SHU LI ZHENG QUE DE JIAN KANG GUAN NIAN





纠正七个错误的健康观念

你以为自己已经知道了很多健康理念。其实,专家告诉你,这些都是日常生活中我们常犯的错误。

◎ 不吃早餐

大多数人都知道一顿健康的营养早餐是开始一天生活的最好的选择,然而还是有很多老年人把健康扔在一边,早晨什么都不吃。调查显示有 25%~30% 的人经常忽略早餐,而更多的人吃的却是高脂而低营养的不健康早餐。

吃一顿好早餐的 5 个理由:

1. 最好的控制体重的机会。

研究发现那些每天都吃早餐的人比不吃早餐的人,肥胖的可能性要小 1/3。可以让你长时间不会感到饥饿,这样就不会在下一顿吃得太多。

2. 更好地提供营养。

美国饮食协会的一项研究表明,吃早餐的人比不吃早餐的人可以多获得 68% 的叶酸、54% 的维生素 A、50% 的维生素 C、40% 的纤维素、40% 的铁、38% 的维生素 E 和 37% 的钙。

3. 获得更好的状态。

研究发现,吃早餐的儿童,学习成绩更好一些,因为早餐提供的营养可以帮助你思维更清晰,集中注意力的时间更长,解决问题的能力也得到了改善。

4. 消除疲劳。

经过一个晚上,你的身体消耗了比较多的能量,早餐恰好能够补充适量的葡萄糖,不吃早餐,你可能就会感到疲倦和昏睡。

5. 补充足够的纤维素。

全麦类食物是纤维素的最佳来源,高纤维素的食品可以降低一些癌症、心脏病的发生,因为纤维素可以减慢脂类的吸收从而降低血液中胆固醇的水平。此外,纤维素还具有润肠通便的功能,这样体内的废物可以更快地排出体外。

◎ 如何吃一顿健康的早餐

最好的早餐是那些低咖啡因而纤维素含量高的食品。选择下面这些类型的食品,你就能保持一个营养的均衡,你也不会感到饥饿。

水果和蔬菜:新鲜水果、水煮的蔬菜或蔬菜汁都是很好的选择。

全麦:全麦含有多种维生素和矿物质,包括维生素 E、B 族维生素和纤维素。

乳品:乳品是钙和镁的最佳来源。喝牛奶或强化豆奶,吃水果时可以加一些低脂的奶酪或低脂干酪片。

蛋白质:在坚果和种子中含有丰富的蛋白质和人体必需的脂肪酸,鸡蛋、花生酱、芝麻酱、火鸡肉、鸡肉、火腿和鱼都是富含蛋白质的佳品。

◎ 你总是点沙拉

“沙拉”这个词总是让人们想到健康食品,但事实上,很多外

卖和餐馆里提供的沙拉所含的热量和饱和脂肪是很高的,而豆类蔬菜的含量却很少。所以在点餐的时候,不要在沙拉中拌入高脂的发酵奶油、特别多的干酪、烤面包片和熏肉条。选择那些纤维素丰富的沙拉,例如莴苣点缀一些胡萝卜和红萝卜丝,要一些低热量和低脂肪的沙拉酱,对你的健康更有利。

◎ 你不愿意站在体重秤上

医学上把恐惧称量体重的这类行为,称为回避行为。人们在实施这种行为时往往持有这样的观念:如果我不知道到底增加了多少体重,那么体重可能就真的没有增加。

一位保健专家说:“人们在面对一些自己做得不太好的事情的时候,往往会不愿意看到这件事的结果。但是对于那些拒绝称重的人们,恢复称量体重是明智的。关键在于,这样做是否会激发再次控制体重的愿望。”

专家认为,对于那些力求减重的人们来说,从称量体重中获得信息反馈是十分有益的。如果坚持规律称重,那么可以轻易发现比如 1.5 公斤这样很容易被忽略的体重改变,而不必等到增加许多时才发现。但必需指出的是,不要被频繁称重得到的数字所迷惑。因为,体重每天、甚至每小时都会有所变化,一天的波动范围在 2.5 公斤以内都是正常的。

◎ 害怕力量型锻炼

有一些女性总是躲避力量型锻炼,因为她们认为经常这样做会使自己的肌肉变得过分发达。其实,这种想法是错误的。绝大多数女性都不具备使自己肌肉变得粗壮、发达的遗传背景。一般的女性机体根本不可能分泌出足够多的雄激素来刺激机体通过力量训练获得发达的肌肉。

因此,你要把力量型锻炼看做是一种能够使你在不减少 30 克体重的情况下,变得看起来更健康、更精干的好办法。肌肉的