



世界老年健康产业基金会
强力推荐

中老年健康生活考谋

肖廷贵题

总编 周茂林
主编 潘义民 王喆



世界出版

中老年健康生活参谋

总 编	周茂林		
主 编	潘义民	王 喆	
副主编	李 娜	左艳敏	陈海凤
	彭保华	单志刚	张俊岗
	刘鑫丽	姚秀英	周桂红
	张锦丽	赵雪霞	

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康生活参谋 / 潘义民, 王喆主编. 北京: 世界知识出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5012-3260-4

I. 中… II. ①潘… ②王… III. ①中老年—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第201519号

责任编辑
文字编辑
责任出版
责任校对

赵学勇
张乘源
赵 玥
李 琴

书 名

中老年健康生活参谋
Zhonglaonian Jiankang Shenghuo Canmou

总 编
编 著
出版发行
地址邮编
电 话
网 址
印 刷
经 销
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

周茂林
潘义民 王 喆
世界知识出版社
北京市东城区干面胡同51号 (100010)
010-65265919 (直销) 010-65265928 (发行)
www.wap1934.com
北京市亚通印刷厂
新华书店
880 × 1230毫米 1/32 14 $\frac{1}{4}$ 印张
360千字
2008年2月第一版 2008年2月第一次印刷
ISBN 978-7-5012-3260-4
48.00元
版权所有 侵权必究

序 言

在世界知识出版社即将出版《中老年健康生活参谋》一书之际，获悉本书的总编、主编都曾长期从事军队医疗卫生保健、医疗及卫生事业管理工作，在如何加强老干部医疗保健、身心健康等方面，积累了相当的经验体会，并且在理论上不断总结。本书是他们在已出版的《常见病症家庭食疗与验方》、《常见急症的家庭救治》、《耳聪目明齿健鼻灵300问》等八部书基础上进一步的升华。他们让我写一段话作序言，我很高兴地答应了。

工作之余，我认真审读了书稿，感到十分高兴和欣慰。高兴的是作者从日常生活入手，关注健康，尤其注重中老年自我保健、疾病预防、养生、饮食健康等诸多方面，集合了众多专家智慧而编著成此书。欣慰的是本书的内容贴近实际，实用性强，是中老年朋友的健康指南。

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，这是健康的四大基石。我国传统医学强调金、木、水、火、土五行的相生相克，这是经过研究证明了的科学，关键是如何理解运用。一个人健康与否，主要是看其适应能力是否良好。如果一个人在生理上不能适应，那他的躯体就会得病；如果对社会不能适应，那他在工作、学习、家庭、社会上很容易出现问题，更不会做一个优秀强者。因此说，要有相关的科普知识，以及健康的心态和良好的生活习惯，才能实现人生的价值观。

中老年健康生活考据

珍惜生命，热爱生活，是我们每个人所追求的，而繁杂的工作和生活，使人们更渴望健康。健康生活是一门学问，同样需要活到老、学到老、实践到老。本书是一本生活字典，它以科学的态度，通俗易懂的语言，问答的方式归类编写，使读者能够做到无病早防，有病早治，防患于未然。

正值北京军区认真推行“重阳工程”、“朝晖工程”取得显著成效之际，我也将此书推荐给军队广大离退休干部以及广大官兵，愿它能成为你们健康生活的良师益友，祝愿大家健康幸福！

北京军区政治委员、上将
北京军区保健委员会主任

符延贵

2007年11月于北京八大处

前言

本书是围绕日常生活常会遇到的居住、饮食、医疗保健等问题而写的。人们都希望能健康、平安地生活，但有时想掌握有关知识又不知从何了解，想吃好但不知如何合理膳食，想保健预防又无所适从。

本书根据中老年人特点，以医学科普知识为主，分别对自我疗法、养生保健、饮食与健康、强身健体、心理健康、就医向导、用药指南、医学顾问、居家妙方9个方面、500个应知应会的问题，以通俗的语言进行具体明确的解答，其内容几乎涉及家庭与健康有关的方方面面，重点突出了“中老年”、“家庭”、“健康”和“指导”四大特点，凡具有初中以上文化程度的读者都能看得懂、学得会、用得上，是每个家庭必备的健康生活工具书，尤其是对中老年朋友保健具有很好的针对性和实用价值。

本书的编写采取以科为章，以症为目，便于查阅。既是作者多年从事医疗、卫生保健工作实践和生活经验的积累，也凝聚了北京军区领导和相关专家、同事、朋友的关怀、指导，有些内容也参考了《家庭医药报》、《中国食品报》、《健康导报》、《健康周报》、《专家出诊》、《大众健康》、《中药报》、《自我保健》、《当代健康报》、《家庭保健报》、《卫生与生活》、《医药养生保健报》、《中老年保健》、《养生大世界》、《中药养生保健报》、《中外健康文摘》等国内外有关报刊，在此一并致谢。

中老年健康生活参谋

怀着感恩的心，为引导人们健康生活尽些绵薄之力，对健康起到提示作用，见润知雨，这是作者编著此书的动力和宗旨。在编写过程中，北京军区副政治委员、北京军区保健委员会常务副主任、少将杨建亭首长对此书编著给予极大鼓励和指导；北京军区政治委员、北京军区保健委员会主任、上将符廷贵首长也为该书题写了书名并写了序言；世界知识出版社的编辑同志为该书的编辑出版付出了辛勤的劳动，作者在此表示深深的谢意。

由于时间仓促，作者在编著过程中查阅的资料尚不够翔实，也未能一一列明参阅文献的出处及原作者，在此谨致歉意。因限于我们学识浅陋，书中内容难免有疏漏和错误之处，诚望同道不吝赐教。

周茂林 潘义民 王喆
2008年元旦于北京

目 录

CONTENTS

一、心理健康

心理健康的标志和要点.....	1
心理健康有“八戒”.....	2
情绪影响生理.....	3
测测你的心理老不老.....	4
低血压心理保健操.....	5
心理医生的音乐处方.....	6
心灵营养字诀.....	7
与情绪有关的疾病.....	8
心理减压的20种方法.....	12
书法是一种心理治疗.....	13
心理平衡的方法.....	14
夏天心烦的原因.....	15
防止“紧张病”上身.....	15
控制发怒的方法.....	17
学会放松心情.....	18
情绪与健康的关系.....	19
诚实有益身心健康.....	21
“离退休情感障碍”要早防.....	22
缓解精神紧张法.....	24

中老年健康生活参谋

心理脆弱易引发心理过敏.....	24
消除烦躁有妙方.....	25
负性情绪有碍营养素的吸收.....	26

二、强身健体

四类人不宜爬山锻炼.....	28
日常生活中应警惕7类病兆.....	29
老年预防腹胀.....	30
按摩防治痴呆.....	31
预防过敏性鼻炎.....	31
预防脊柱病有要诀.....	32
预防流感的“六坚持”.....	33
预防感冒从吃开始.....	33
脂肪肝要预防.....	34
预防颈椎病的方法.....	35
有些颈椎病不宜按摩.....	36
预防白内障从饮食开始.....	36
器官异常者要会对症补.....	37
对人体有毒有害的花.....	39
旅游防足病.....	40
快走能防止大脑老化.....	41
自测男性更年期.....	41
老年人保护听力的方法.....	42
老年人轻松入睡的方法.....	43
睡眠好可防癌.....	46
靠垫太厚会伤腰.....	46
看电影时不要坐在正中位置.....	47
脚臭别用真皮鞋垫.....	48

三、用药指南

要注意正确服药	49
果皮药用的一些方剂	50
药物对化验结果的影响	51
板蓝根的五用与五慎	52
选择使用胃药	53
西洋参的用法	54
有些人不宜服人参蜂王浆	55
易致耳聋的常见药	56
有些人不宜服人参	57
易引起情绪异常的药物	58
有些中西药不可同用	59
药引的作用	60
老药新用可治脚癣	61
急性咽炎患者慎用抗生素	62
服用抗菌药物要“三不三问”	63
药物能引起牙龈增生	63
能降血糖的中药	64
抗生素常见的副作用	64
老年人便秘时选泻药	65
这些中药消炎疗效好	66
掌握开始服降压药的时机	67
高血压患者慎服补药	68
家庭用药的误区	68
心脏病病人用药有禁忌	70
服抗菌素食物有禁忌	70
提高外伤用药疗效	71
抗生素首次服用剂量要加倍	72

中老年健康生活参谋

能治胃病的中成药.....	73
正确服用硝酸甘油.....	74
服药时喝水量因人而异.....	75
滥用药物综合征.....	75
家庭常备小药箱.....	76
抗过敏药也能致敏.....	78
老年结核病人用药注意事项.....	79
会损害性功能的药物.....	79
与十二生肖有关的中药.....	80
维生素C可快速治感冒.....	81
选择感冒药因人而异.....	82
抗生素眼药水不可乱用.....	83
药物降血压要注意的事项.....	84
感冒不发烧用维生素C比用抗生素好.....	85
女性洁阴少用高锰酸钾.....	86
“心得安”、“阿托品”实验.....	86
注射胰高血糖素的方法.....	87
口服青霉素前要做皮试.....	88
防晕车药在出发前半小时服用.....	89
激素眼药水可导致青光眼.....	89
止癌痛不宜使用度冷丁.....	90
服六味地黄丸治牙周病.....	90
药源性低血糖症的诱因.....	91
家里有些药应放冰箱保存.....	92
两类调脂药不宜同时服用.....	93
不要盲目用维生素.....	94

四、就医向导

正确挂号就诊.....	95
-------------	----

要会向医生“说病”.....	97
健康体检有时间要求.....	98
就诊时要会向医生描述疼痛.....	99
去医院就医窍门.....	100
这些情况下应看急诊.....	101
腰痛该做这些检查.....	101
学会消除求医的不良心理.....	102
教您选择影像检查.....	103
偏头痛病人应做的检查.....	104
“对症下药”有误区.....	105
当心不是肩病的肩痛.....	106
如何对待阑尾疾病.....	106
诊断冠心病的检查项目.....	107
乙肝检查一个都不能少.....	108
化验单上的阴性和阳性.....	109
做心电图的最佳时机.....	110
咳嗽要会看门诊.....	110
手术前后要注意的事项.....	111
这样看病才能省钱.....	112
等待就诊注意的事项.....	113

五、自我疗法

做操可治疗失眠.....	115
高血压调理法.....	116
自我降压有方法.....	117
中药泡脚治脚病.....	118
醒酒方法.....	118
脂肪肝患者的自疗.....	120
误食毒菜后的解毒方法.....	120

中老年健康生活考据

心绞痛的家庭防治.....	122
生活中常用的止血方法.....	123
健腹操可以消除腹部脂肪.....	124
消除鼻塞的方法.....	125
食物中毒后的家庭急救.....	126
关节痛的运动疗法.....	127
偏瘫患者在轮椅与床间的正确移动.....	127
防治晕车的方法.....	128
自测血糖注意的事项.....	129
旅途患病的应急处理.....	130
治疗偏头痛.....	131
颈椎病的运动疗法.....	132
游泳发生意外的应急方法.....	132
选择家用血压计.....	134
消除眼肿的方法.....	135
慢性阻塞性肺患者的呼吸锻炼.....	135
延缓老花眼的方法.....	136
腰带松紧度要把握好.....	137
调理失眠有办法.....	138
指压疗法能治病.....	140
老年人“打嗝”的处理.....	141
按摩这些部位可防治糖尿病.....	141
落枕治疗法.....	143
按摩调理胃肠.....	143
治疗高血压有偏方.....	144

六、养生保健

长寿秘诀.....	146
日常保健美容的科学要求.....	147

生活保健的最佳时间	148
长寿的基础条件	148
健身有保健作用	150
健身着装要科学	151
身体保健要“四勤一懒”	152
健康洗脸法	153
拉拉耳朵可健肾	154
日常养生法	155
老年人忌六贪	156
人体保健有四大“特区”	156
人过中年须补铬	157
夏日外出要戴帽	158
阳光对心灵很重要	159
负重行走要注意方法	160
运动健身要有的放矢	161
夏季防暑有“三宝”	162
老年人夏天更要防晒	163
健身要每天坚持六个“一”	164
烟碱可保护大脑	165
要正确刷牙	165
心绪不宁做做呼吸操	166
静心垂钓有益身心健康	167
十二时辰养生法	167
老年人背部锻炼的方法	169
祛病强身有诀窍	169
养生“八常法”	170
在厕所吸烟是雪上加霜	172
安假牙后要这样刷牙	172
闭目养神的方法	173
高血压心理保健操	174

中老年健康生活参谋

保健按摩的方法	175
这些健康习惯可坚持	176
春季眼睛要补水	177
“森林浴”保健方法	178
夏季保健有误区	179
少食者长寿	180
延缓腿衰老的7种锻炼方法	180
嚼口香糖别超过一刻钟	181
洗澡不必猛搓泥	181
勤梳头好处多	182
人参有“毒”大补要当心	183
韭菜的养生保健作用	184
裸睡有益健康	185
生活中的禁忌	186
名人酷爱健身走	187
发育的顶点是衰老的起点	188
庄子的养生经	189
处世经典	190
绝妙的生活定律	191
46~55岁人生的高危期	192
“白日做梦”有积极意义	193
美你五官有妙法	194
体功锻炼强腰肌	195

七、饮食与健康

高血压菜谱	197
老年人膳食的搭配	198
普通感冒的食疗方法	199
常吃菠菜有好处	200

食疗防治前列腺炎.....	201
脑血管病人的饮食调理.....	202
鸡蛋疗法.....	203
菜根能治病.....	204
吃这些才能补眼睛.....	205
糖尿病的食疗.....	206
脾胃损伤的饮食调养.....	207
醋泡食品的功效.....	208
餐桌上的防病搭档.....	209
放调味品的最佳时间.....	210
饮茶有禁忌.....	210
煮粥窍门.....	211
一些病人应禁用的食品、水果.....	212
吃蚕蛹可防治糖尿病.....	214
吃蛋也有禁忌.....	215
桔子烤微焦治病效果好.....	216
“七分饱”有利于排毒.....	217
吃这些可防止脑子老化.....	219
吃这些才能睡得香.....	219
丝瓜治多病.....	220
吃这些能降血脂.....	221
这些食物抑制胆结石.....	221
每天喝稀释醋可开胃降血压.....	222
生食鱼片隐患多.....	223
老人常吃香蕉好处多.....	223
男性更年期膳食保健.....	224
食用海鲜有禁忌.....	225
有些人不宜喝牛奶.....	225
看脸色做菜.....	226
老人饮食“十不贪”.....	227

中老年健康生活考据

慢性腹泻食疗方法.....	228
冠心病患者食疗方法.....	228
大枣治病.....	229
大葱能治病.....	230
芹菜叶能治嗓子痛.....	231
防止营养素丢失的方法.....	232
嚼东西不能只用一边牙.....	234
饮食最佳时间要求.....	234
有些疾病不宜吃苹果.....	235
草莓吃法花样多.....	236
土豆、茄子、西红柿术前不能吃.....	237
久存白糖不宜直接食用.....	237
牛奶鸡蛋不是理想早餐.....	238
喝“啤酒”会引起的疾病.....	239
苦瓜食疗法.....	240
饮茶的学问.....	240
洋葱好处多.....	241
老年保肝的食疗方法.....	242
冰饮料喝多易中暑.....	243
西红柿能防病.....	243
吃烤羊肉串要多嚼.....	244
靠进餐感觉能测病.....	245
关节炎的饮食治疗.....	246
吃鸡蛋的误区.....	247
醋的药用品.....	247
身体需要的水果.....	248
芒果有药用.....	249
肝硬化患者忌吃的鱼.....	250
长期睡前饮酒危害大.....	250
去除苦瓜中的苦味.....	251