

彭
风
编

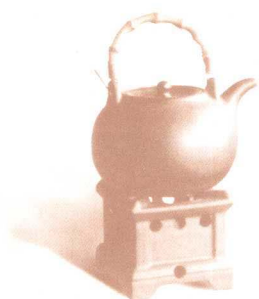


老年养生保健必备

老
／
年
／
益
／
友



出版社



老年养生保健必备

海峡文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年养生保健必备/彭风编. —福州:海峡文艺出版社, 2000. 10
ISBN 7-80640-349-3

I. 老… II. 纪… III. 老年人—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 55717 号

老年养生保健必备

彭 风 编

*

海峡文艺出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

福州晋安文化印刷厂印刷

(福州市新店湖前大井 39 号 邮编: 350012)

开本 850×1168 毫米 1/32 13 印张 2 插页 300 千字

2000 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-80640-349-3

G·053 定价: 19.50 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

编者的话

随着社会经济和医学保健事业的发展，人类平均寿命的延长已成为总的趋势。据世界卫生组织公布，1995 年世界平均期望寿命已达到 65 岁，我国平均期望寿命为 70 岁，人口老龄化已逐渐成为世界性的现象，它越来越受到世界各国的关注。按联合国世界卫生组织的规定，60 岁以上的人称为老年人，世界老年人口正以每年 2.4% 的速度在增加。据联合国人口司预测 2000 年欧洲大陆老年人口将增加到 5.7 亿，将占世界人口的 20% 我国据 1999 统计全国老龄人口已达到 12.8 亿。随着人类平均寿命的延长，总的趋势是老年人口比例不断上升。因此，人口专家预言 21 世纪将是“老龄化时代”。

老年人经验丰富，知识广博，他们的健康长寿，对国家，人民是宝贵的财富，保护老年人健康是我国社会发展的需要。

本书致力于提高老年人的保健养生卫生意识，以增进老年人的健康，减少疾病，延长寿命。

彭 风

2000 年 6 月 5 日

目 录

编者的话	彭 风
------------	-----

与老人谈长寿之道

人类长寿不是梦	(3)
百岁养生工程初成系统	(5)
人类在努力探寻抗衰老对策	(6)
抗老化药物	(8)
干瘦老人死亡率高	(9)
为什么干瘦老人死亡率高	(10)
老年人永葆青春的秘诀	(11)
笑口常开人长寿	(13)
快乐者长寿	(14)
老年“十乐”	(16)
长寿者的心理特点	(17)
用脑与长寿	(18)
人瑞长寿之谜	(20)
通向长寿的六项公式	(21)
长寿之道在于“清”	(22)
长寿新法——降低体温	(23)
运动给人健康和长寿	(24)

长寿秘诀很简单	(25)
长寿须有“六伴”	(26)
高寿还须防痴呆	(27)
老年人性生活会影响长寿吗?	(28)
日本人的长寿方法	(29)
邓小平养生有方	(30)
齐白石的“七戒”	(30)
卡特抗衰老十法	(31)
乾隆皇帝高寿之谜	(32)
常香玉养生“四宝”	(34)
彭祖:“养生之道,但莫伤心而已”	(35)
慈禧太后与按摩养生	(35)
孔子养生之道	(37)
郑板桥的养生之道	(42)
庄炎林的健康赠言	(42)
毛泽东的养生之道	(43)
你能活过 90 岁吗?	(44)

饮食保健

和老年人谈谈饮食与健康	(49)
老年人生理特点及饮食调理	(50)
虚不受补怎么办?	(52)
老人失眠先琢磨食谱	(54)
荤素搭配减少老年抑郁症状	(55)
少吃可助你长寿	(56)
老年人哮喘食疗方笈	(58)
老年人宜采纳地中海食谱	(59)
老年人的冬季饮食	(60)

老年人饮食营养新标准	(61)
老年斑与饮食	(62)
药膳预防“老慢支”	(64)
冠心病的饮食疗法	(65)
长寿秘诀：八成饱	(66)
高血压病老人的滋补法	(67)
老年人多病期的饮食调理	(68)
经常饮茶可预防衰老	(69)
老年人节食益健康	(70)
老年人饮食五忌	(71)
我国解开人类衰老之谜——老年人应适度节食可延缓衰老	(73)
老年养脑话营养	(73)
日服三枣 一生不老	(75)
老年人少饮茶饮淡茶	(75)
老年人怎样合理饮水	(76)
老年人不要偏食	(77)
老年人的四季饮食	(78)
老年人饮食养生十不贪	(78)
老年人晨练前要进食	(79)
老年人冬补有说法	(80)
老年人膳食应力求低热能	(81)
老年人需要什么样的食品	(83)
营养学家建议老年人：进餐宜仿“羊吃草，食品多选“软 烂补”	(84)
老年不宜多喝鸡汤	(85)
老年人不可饮酒过量	(85)

老人食鱼粥益长寿	(85)
老人宜常食带馅食品	(86)
老人与早餐	(87)
老人保健食品——何首乌	(88)
老年人的最佳保健食品——鱼	(89)
老年人吃水果有讲究	(90)
老人冬季宜服黄精	(91)
常食药粥 软化血管	(93)
老人应常食姜	(94)
防老养生美食——芝麻	(95)
要长寿多吃肉	(96)
老年人更忌饮食单调	(96)
老年性耳聋与饮食	(98)
老年饮食有学问	(99)
老年人吃猪血益处多	(100)
蛇毒治疗中风	(101)
老年药膳五则	(102)
老年人宜多吃菠菜和草莓	(104)
男性更年期吃什么好	(105)
FDA 呼吁重视老年人食品安全	(106)

药物保健

老年人用药有讲究	(111)
阿司匹林可增加无血管病老年人中风危险	(112)
老人失眠慎用巴比妥类	(112)
老人用药四不宜	(113)
黄连素治多种老年性疾病	(114)
老年痴呆 中药可治	(115)

老年人慎用解热镇痛药·····	(116)
老年人慎用强心甙·····	(117)
老年人的生理特征与合理用药·····	(118)
老年高血压患者要慎用降压药·····	(119)
老人应正确使用补药·····	(120)
老年人请慎重用药·····	(122)
老年人用药五“忌”·····	(124)
老年人慎用安眠药·····	(125)
老年人忌用强降压药·····	(126)
老年心血管病的用药原则·····	(126)
老年人要补充哪些维生素·····	(128)
维生素可防治白内障的形成·····	(129)
老人补充维生素 A 可预防呼吸道疾病·····	(130)
维他命 E·····	(131)
多补充维他命 E 可预防白内障·····	(132)
常服维生素 E 有助老人记忆·····	(133)
维生素与老年痴呆症的防治·····	(134)
维生素 B ₁₂ 可防治老年智力障碍·····	(134)
对症使用止咳祛痰药·····	(135)
家庭常用咳嗽、气喘药·····	(137)
青光眼新药·····	(139)
激素类药膏不能乱抹·····	(140)
中老年妇女应补钙+激素治疗·····	(141)
老年人应防药瘾·····	(142)
老年人药物中毒的现场急救·····	(143)
养生保健	
健康老人的现代标准·····	(147)

老年人不会丧失性能力·····	(147)
饮食过饱易诱发老年性痴呆·····	(148)
七十岁后人脑仍在长·····	(149)
老年人学书法四注意·····	(149)
老年人应做哪些体检·····	(151)
老人卧室布置须知·····	(152)
美国老年保健标准·····	(152)
老年人生活请慢半拍·····	(153)
老年人的冬季锻炼·····	(154)
人到老年需防缺铬·····	(156)
如何改善健忘症? ·····	(156)
老年高血压不可忽视·····	(157)
老年人宜用哪些健身器·····	(158)
保养腿足 八十不老·····	(160)
人到老年防缺锌·····	(161)
老人缺钙需补肾·····	(162)
老人何妨打麻将·····	(163)
老年健身一法——瞑目静思·····	(164)
老年痴呆的体育疗法·····	(165)
老年便秘的自我调养·····	(166)
老年人过冬说平安·····	(167)
老年人不宜穿平底鞋·····	(169)
老人生活“五不宜” ·····	(169)
压腿锻炼可健身·····	(171)
高血压老人的生活起居·····	(172)
老年人康寿诀窍·····	(173)
老年人不可忽视秋游保健·····	(174)

老年简易健身法.....	(175)
老人出游需量力.....	(176)
老人春游六注意.....	(177)
老年人春季养生“三字经”.....	(178)
养生保健四字经.....	(179)
春季老人保健四诀.....	(180)
老年人夏季如何保持阳气旺盛.....	(181)
中秋赏月与老年健康.....	(182)
老年人的口腔保健.....	(182)
十分钟降压保健操.....	(184)
健康老人的十条标准.....	(185)
人到老年宜重戒.....	(186)
老年人每天散步可益寿延年.....	(187)
老年人的秋冬保健.....	(187)
老人度夏三忌.....	(188)
老年人如何保护听力.....	(189)
老年人如何护肤.....	(190)
老年人缺水易患白内障.....	(190)
老年人进补要对症.....	(191)
“老寒腿”如何过冬.....	(192)
健身防老从腿脚开始.....	(193)
老年人过春节有“六忌”.....	(194)
老人不宜剧烈活动颈部.....	(196)
老人恋床不足取.....	(197)
老年养生五要素.....	(198)
老人的健康需求.....	(199)
老年强肾壮阳八法.....	(200)

老人度夏五注意·····	(202)
七种物质促人衰老·····	(203)
老年春练“五不宜”·····	(204)
“返老还童”并非吉兆·····	(205)
老人锻炼如何把握·····	(206)
老人冬季养生要诀·····	(207)
改善微循环 防病抗衰老·····	(208)
老人行动三注意·····	(209)
老年人便秘需调理·····	(210)
老年养生“十宜”“十要”·····	(210)
老年人度冬须暖背·····	(212)
老年“发福”可是福?·····	(213)
老人贫血须重视·····	(214)
老人降压切忌操之过急·····	(214)
老年人——如何安度“多事之秋”·····	(215)
老年人——高血压节日应当心·····	(216)
高血压老人谨防进餐反应·····	(217)
老年人不吃早餐易致疾病·····	(218)
老人腹泻勿禁食·····	(218)
老年人多散步心脏病少发作·····	(219)
老了不能无所谓 老年人切莫忽视异常征象·····	(220)
老人打盹有讲究·····	(221)
老人最易缺乏何种维生素·····	(222)
老年人洗澡有讲究·····	(223)
老年人的睡前保健·····	(224)
老年人不宜多晒太阳·····	(225)
秋季老年人自我保健·····	(226)

老年人不妨睡前饮杯水·····	(227)
老年心血管病人不宜晨练·····	(228)
老年人多病探因·····	(229)
老年人要常做四件事·····	(230)
老年人的春季养生之道·····	(231)
老来胖未必不好·····	(231)
梦多也益寿·····	(232)
老年冬季养生法·····	(233)
老年妇女的面部美容·····	(235)
老年人如何保持形体美·····	(236)
精心描绘“夕阳红”	
——谈老年人美容·····	(237)
老年美容有利健康·····	(239)
老年人选化妆品营养性是首选·····	(239)
谈中老年护发·····	(240)
老年人与夫妻生活·····	(241)
老年性爱与健康·····	(243)
老年人应享“性”福·····	(244)
老年“性误区”·····	(245)
心理保健	
养生之道 重在养心·····	(249)
老年人的心理类型·····	(251)
老年人心理健康标准十二条·····	(252)
老年人心理卫生保健·····	(253)
老年人常见的心理需求·····	(255)
孤独——老年人健康的大敌·····	(256)
莫和老年人斗嘴·····	(258)

关注老人“脾气怪”	(259)
老年人怎样克服心理变异	(259)
老夫老妻勤交谈	(261)
人到老年有四怕	(261)
老年人不应只关注躯体疾病 心理健康更有利长寿	(262)
退休老人在想什么	(263)
心境安宁、性格开朗有益健康长寿	(264)
抗老哲学——人老心不老	(266)
心理衰老的主要表现	(267)
老年养生忌伤感	(268)
老年人应防烦恼情绪	(269)
悲伤是射向长寿的“子弹”	(270)
积极开朗是长寿秘诀	(271)
心理养生延年益寿	(272)
老人也应自作多情	(273)
“老年抑郁”的自我诊断	(274)
老人重保健 过好退休关	(275)
老年人应该多交友	(277)
失眠老年人应注意哪些心理卫生?	(278)
善恶影响人的寿命	(279)
老年人应重视心理调适	(280)
老人应防忧郁症	(281)
老人当自立	(281)
老人应学会遗忘	(282)
老年常见病与防治	
老年人高热中暑的防治	(287)
老年性痴呆病人的主要症状和表现	(289)

老年性痴呆病人的家庭护理·····	(290)
正确看待老年性痴呆·····	(291)
老年性痴呆重在预防·····	(293)
积极预防老年性痴呆·····	(294)
防治老年性痴呆的新见解·····	(295)
高浓度铅能使脑部退化造成痴呆·····	(296)
雌激素可防女性老年痴呆·····	(297)
同时服用维他命 CBE 防治老年痴呆有效 ·····	(298)
老年痴呆症的治疗与调养·····	(299)
春季老年人慎防肺结核·····	(300)
老年人冬季需防脑卒中·····	(301)
老人春寒防肺炎·····	(302)
老年人入秋防“秋燥”·····	(303)
老年人应警惕黄斑变性·····	(304)
老年糖尿病患者的注意事项·····	(305)
吸烟与老年腰背痛·····	(306)
老年人应警惕早期胃癌·····	(307)
“老糊涂”可早防 ·····	(308)
老年人怎样防血栓·····	(309)
老年性冬痒症的防治·····	(310)
谨防中老年人深秋流行病·····	(312)
老年人应警惕非典型心肌梗塞·····	(313)
冬防老年低温症·····	(314)
别轻视老年妇科肿瘤·····	(315)
老人膝痛探因·····	(316)
老年人的苦恼——眩晕症·····	(317)
老人牙齿为何怕酸? ·····	(318)

老年人肝炎有特点·····	(319)
动脉硬化的标志——老人环·····	(320)
老年人的夜间急诊与防治·····	(321)
莫忽视老年慢性心力衰竭·····	(322)
老年人为何易塞开·····	(323)
老年人 DE 腹外疝·····	(324)
如何延缓老年性耳聋·····	(325)
老年斑的产生及控制·····	(326)
老年人须警惕的某些症状·····	(327)
老年人倒地别忙扶·····	(328)
老年常见病家庭急救·····	(330)
老年人昏厥寻因·····	(331)
老年人与消化性溃疡·····	(332)
老人手颤原因多·····	(334)
气短常是许多疾病的信号·····	(335)
老年人心绞痛发作预兆·····	(336)
老年人慎防“冬浴综合症”·····	(337)
哪些人易患中风·····	(338)
老人谨防中风·····	(339)
老人需防“热”中风·····	(340)
谈谈老年高血压病的防治·····	(341)
老年人收缩期高血压多见·····	(344)
给老年人提个醒：血压不高也要防中风·····	(346)
老年猝死五大危险因素·····	(347)
老年高血压须长期降压治疗·····	(348)
如何识别老人甲亢·····	(350)
老年低血压不可忽视·····	(352)

高压值与低压值，哪个更重要？	(353)
高血压的病人应加强卫生教育	(354)
老年人高血压应注意什么？	(356)
易侵袭老年人的六大癌病	(357)
一个与癌症相关的基因	(358)
老年性黄斑退化症	(359)
老年性黄斑退化症的症状和自我检测	(360)
老年性黄斑退化症患者日常生活常识	(361)
老年性疾病与缺钙	(362)
老年男性应防骨质疏松症	(363)
老年人怎样防止驼背	(364)
年纪愈大 愈易摔跤	(365)
内耳毛病可能才是老人跌倒的原因	(366)
老年人常患骨头脆	(367)
老年人掉牙与骨质密度之间的关系	(368)
减少老人骨折重在综合防治	(368)
老年人便秘防与治	(369)
老人蹲厕的隐患	(370)
老年人为何尿多	(371)
如何告别尿失禁	(373)
老年人的口腔癌及癌前病变	(374)
老年人为何易患贫血？	(376)
脑血管硬化症的防治	(377)
老年人听力小测验	(378)
什么是白内障？	(379)
老年性白内障的防治	(380)
白内障的治疗	(381)