

社会主义新家庭文化屋丛书

中老年



蔡鸣 编著

保健手册

Zhong-Lao-Nian
BaoJianShouCe



- ◎注意饮食卫生
- ◎养颜延缓衰老
- ◎科学运动健身
- ◎疾病自测防治

中国人口出版社

中老年保健手册

蔡 鸣 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健手册/蔡鸣编著. —北京:中国人口出版社,2008.5
(社会主义新家庭文化屋丛书)

ISBN 978-7-80202-712-1

I. 中… II. 蔡… III. ①中年人—保健—手册 ②老年人—
保健—手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 068091 号

中老年保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4
字 数	80 千字
版 次	2008 年 6 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80202-712-1/R · 653
定 价	8.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

一、学点养生知识	1
如何划分中老年人	1
身体健康要注意哪十个“一”	1
不健康的生活方式有哪些	2
毁掉身体的细节有哪些	3
中老年人的保健准则有哪些	4
中老年人保健要注意哪三大平衡	5
老年人蹲厕有何隐患	5
中老年人便秘有什么好办法	6
老年人牙齿保健有何误区	7
娱乐养生有何意义	8
什么是“三清”保健法	9
为何要讲究“慢养生”	9





中老年人如何养目	10
要想长寿每天要做哪五件事	10

二、注意饮食卫生

12

中老年人如何饮食养生	12
不利于中老年健康的食品有哪些	13
中老年人如何养成良好的饮食习惯	15
中老年人一味吃素好不好	17
中老年人宜多吃哪些食物	18
有损中老年人健康的饮食方式有哪些	19
中老年人进餐时为何要细嚼慢咽	20
餐桌上的降脂食物有哪些	21
怎样增进中老年人食欲	22

三、养颜抗衰老

24

如何抗衰老	24
抗衰老为何要调节内分泌	25
为什么说中年肥胖是衰老的大敌	26
如何防止先从腿上老	27
为什么延缓衰老应从 30 岁做起	28
延缓衰老如何防止绝对化	29
为什么高雅的癖好有利于健康和抗衰老	31
为什么读书能延缓衰老	31





为什么延缓衰老之道在于和	32
为什么平衡与衰老有关	33
为什么头发与衰老有关	35
久坐为什么会伤身早衰	35
如何饮食抗衰老	36
运动锻炼是如何抗衰老的	38
床上如何养生防衰	39
眼睛防衰如何做	41
揉腹也能防衰老吗	42
如何自我按摩防衰老	43
如何拍打防衰老	45
足部如何保健防衰老	46
如何预防皮肤衰老	47
如何巧防面部衰老	49
如何减少面部皱纹	49
如何祛除眼睛四周皱纹	50
如何消除下眼袋	51
中老年人熬夜后如何护肤	52
中老年人美肤如何选用化妆品	53
四、科学运动健身	56
中老年养生保健的运动项目有哪些	56
运动可以延缓大脑衰老吗	57





为什么交替运动是一种健身防衰的运动	58
中老年人抗衰为何要动静结合	59
中老年人为何不能剧烈运动	59
中老年人抗衰为何要走路散步	60
中老年人抗衰为何要快步行走	62
中老年人抗衰为何要饭后散步	63
中老年人抗衰为何要健身跑	63
中老年人抗衰为何要做防老关节操	64
中老年人抗衰为何要要学会“健身走”	65
缓解疲劳如何做保健操	66
晨起 10 分钟如何健身抗衰老	67
老人最适宜哪些床边锻炼	68

五、心理健康

心理健康的概念是什么	69
世界卫生组织提出身心健康标准的内容是什么	69
中老年人抗衰为何要常修“七心”	70
中老年人抗衰为何要心理平衡	71
中老年人抗衰为何要培养好的性格	72
中老年人抗衰为何要注重道德修养	73
中老年人抗衰为何要知足常乐	74
中老年人抗衰为何要忌生气	75
中老年人抗衰为何要保持精神年轻	75
中老年人抗衰为何要释放感情	77





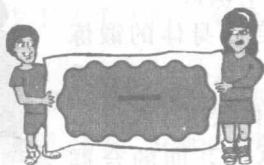
中老年人抗衰为何要来点宽容	78
中老年人抗衰为何要紧张有度	79
中老年人抗衰为何要忌嫉妒	80
中老年人抗衰为何要忌思虑	81
中老年人抗衰为何要懂点幽默	82
心理健康要遵守哪“十要”	82
怎样看待孤独与寂寞	83
改变孤寂的封闭的心理状态有哪些途径	84
要想长寿为何要学会遗忘	85
如何才能不服老	87
六、疾病防治	88
如何预防脑溢血	88
如何预防老年性白内障	89
如何预防中风	90
中老年人感到胸闷怎么办	92
中老年人如何自测心功能	93
中老年人傍晚下肢浮肿怎么办	94
中老年人冬天手足冰冷怎么办	94
褐色斑意味着什么	95
中老年人干眼症怎么办	96
膝盖发软咋回事	96
中老年人冬季要防什么病	97





高血压患者如何自我保健	98
如何防治高脂血症	99
如何预防糖尿病	101
肥胖病如何综合调理	103
中老年呼吸疾病患者如何保健	104
老年性骨质疏松症患者如何保健	105
肩周炎患者如何养护	107
肩周炎病人如何自我按摩	109
如何预防肩周炎的发生	109
颈椎病患者如何家庭养护	111
颈椎病患者如何自我点穴按摩	112
颈椎病患者如何做康复操	113
腰椎间盘突出症病人为何必须睡硬板床	114
腰椎间盘突出症患者如何家庭治疗	115
如何警惕无症状性疾病	115
为何不能轻视中老年人腿痛	116
中老年消瘦何喜何忧	117
为什么老来消瘦要查隐患	118
老年人经常摇扇可预防哪些疾病	119





学点养生知识

如何划分中老年人？

在我国,人们习惯于称60岁以上的为老年人。老年期是一个相当长的时期,大致可分为四个年龄层次,处于不同年龄期的老人有不同的称呼。

年龄(岁)分期称呼

45~59	老年前期	中年老人
60~79	老年期	老年人
80~89	高龄期	高龄老人
90以上	长寿期	长寿老人
100以上	长寿期	百岁老人

近年世界卫生组织对老年人的划分提出了新的标准。将60~70岁的人定为准老年人(老年前期或年轻的老年人),75~89岁为老年人,90岁以上则称为长寿老人。这种划分标准已经开始被越来越多的人所接受。

身体健康要注意哪十个“一”？

- (1) 一个宽阔的胸怀。
- (2) 一种规律的生活。保证生理机能发挥最好的效应。



(3) 一种合理的饮食习惯。每餐只吃八成饱,营养平衡不偏食。

(4) 一种最适合自己的身体的锻炼方法。两条原则:一是个人的兴趣和爱好;二是根据自己的身体状况。

(5) 一种活泼、热情开朗的合群性格。

(6) 一种不向任何压力低头的意志。

(7) 一张永远微笑的面孔,笑会令全身肌肉牵动,促进血液循环,并能呼出二氧化碳,吸入更多的新鲜空气。

(8) 一种能调节身心的业余爱好。要有一种以上业余爱好,它能增添你的生活情趣,同时也是消除工作疲劳的良方。

(9) 一种正确对待疾病的态度。当发生疾病时,要沉着,不要恐慌,要积极找医生治疗,且乐观自信,相信自己一定能战胜它。

(10) 一种对年龄的忘却。每天以乐观的态度去生活。



不健康的生活方式有哪些?

(1) 吸烟,每天吸 20 支以上者,患慢性病的危险迅速增长。

(2) 饮食习惯不卫生,吸收过多的热量、饱和脂肪酸、胆固醇,导致肥胖、高血脂等症。

(3) 过量饮酒。

(4) 缺乏运动,导致心肺功能下降,肌肉强度减弱和肌肉平均脂肪量增加。

(5) 超负荷运转,工作过度劳累,如长期开夜车缺乏休息等。

(6) 慢性烦恼情绪,焦虑、抑郁,神经紧张,人际关系不和,造成慢性疲劳,精力衰竭。

(7) 司机饮酒造成交通事故。

(8) 食物与饮水不洁,造成疾病感染。



(9)对某些药物有依赖或药物成瘾。

(10)对有毒废物不处理,例如医院含有传染菌源的废弃物。

(11)失眠或睡眠少于7个小时。据统计,大多数失眠者易出现心绞痛症状。

(12)不遵医嘱服药,例如高血压患者不按时服药。

(13)膳食结构不合理,多盐、多糖或多吃加工类食品。

(14)家庭或婚姻生活不和谐。

(15)性纵欲,房事不节。

(16)社会行业适应不良,例如易暴怒的冲动行为。

(17)迷信行为,赌博行为等。

中国每年约有1000万人死于上述与生活方式有关的慢性疾病。只要进行调整就可以使1/3到一半者受益。

毁掉身体的细节有哪些?

(1)饿了才吃:饥饿是胃排空的表现。此时胃黏膜暴露在酸性胃液中,容易引起胃炎或消化性溃疡。

(2)渴了才喝:口渴是体内缺水的反应。成年人每天需饮水1500毫升左右。晨间或餐前一小时喝一杯水大有益处,既可有助于消化,促进食欲,又可稀释血液防止心脑血管疾病的发生。

(3)累了才歇:累是身体疲劳的“自我感觉”。过度疲劳积劳成疾,免疫力下降,致使疾病乘虚而入。长期透支体力将严重影响人的寿命。

(4)困了才睡:困倦是大脑相当疲劳的表现,不应该等到这时





才去睡觉。睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。按时就寝,每天睡眠时间至少7小时,不仅可以保护大脑,还能提高睡眠质量,减少失眠。

(5)急了才排:大小便在体内停留过久,易引起便秘或膀胱过度充盈,使粪便和尿液内有毒物质被人体重吸收。养成按时排便的习惯,尤以晨间为好,可减少痔疮、便秘、大肠癌的发病机会。

(6)胖了才减:导致肥胖的原因主要是进食过量,营养过剩,缺乏运动。减肥不如防止肥胖,如控制饮食,防止暴饮暴食,调整饮食结构,加强体育锻炼。

(7)病了才治:疾病应该以防为主。患病时常有信号预警,亚健康状态就是疾病的前奏。平时应该加强锻炼,提高自身抵御疾病的能力;感到身体不适就要引起注意,及时去医院诊治。



中老年人的保健准则有哪些?

(1)目的:生活要有目的性,要有计划性,给自己做个备忘录,使生活有一种内在的动力。

(2)锻炼:包括身体、头脑和精神三层含义。身体,每天要活动(不必太剧烈),要成为不可缺少的常规和习惯;头脑,读一本书,学习新知识;精神,回忆过去和幻想将来,把自己带入多彩的世界。

(3)娱乐:玩游戏,像孩子一样或与孩子一起痛痛快快地玩,自我享受,开怀畅笑。

(4)睡眠:适度休息放松,睡眠多少,以个人感觉良好为准。

(5)氧气:要使日常生活的环境充满氧气,注意通风换气。不



吸烟,也避免被动吸烟。常到大自然中去呼吸新鲜空气。

(6)营养:按时摄取合理营养的膳食,提倡平衡营养餐,包括水果、蔬菜、奶、肉、蛋和五谷杂粮,种类宜多而杂,少食多餐,不吃饱,勿零食,控制糖、盐、咖啡和酒的摄入,少食脂肪多的食物,多吃鱼以及富含钙、钾、维生素的食物。

中老年人保健要注意哪三大平衡?

(1)心态平衡:在人生的旅途中,进入老年或离退休是一个大的转折,这一转折将给他们心理状态、生理机能、生活规律、饮食起居、人际关系、社会交往等带来很大变化,其中以心理变化更为突出、更为重要。失落、孤独、气怒、悲观等不良情绪长期下去将导致食欲减退、睡眠不好、免疫力



能下降、中老年性疾病加重,尤其是中老年人最常见的心脑血管疾病。因此,中老年人一定要保持心态平衡,情绪稳定。

(2)膳食平衡:一是膳食中要含有人体所需的各种营养(蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐、水、纤维素)并与机体的需要量平衡。二是膳食的餐次及餐次比例平衡。在生活中可根据各自的体质、活动等具体情况作相应的调整。中老年人一般以一日3~4餐为宜,应做到早吃好,中吃饱,晚吃少。

(3)动静平衡:中老年人运动应做到动中有静、静中有动、动静平衡。一定要根据自身的健康状况来选择并循序渐进,切忌过急过量。提倡中老年人多做些家务劳动。家务劳动可以说是一种运动与静养、脑力与体力相结合的最佳形式。

老年人蹲厕有何隐患?

一些患有高血压、冠心病、心肌梗死等心血管疾病的老年人,



上厕所排便时容易出现意外。

为何解大便会发生猝死呢？原来，当用力摒气排便时，腹壁肌和膈肌强烈收缩，使腹压增高，而腹压的增高会使心脏排血阻力增加，动脉血压和心肌耗氧量也因而增加。据研究，排便时脑动脉压力可增加 20 毫米汞柱以上，血压骤升可导致脑溢血，心肌耗氧量的增加可诱发心绞痛，心肌梗死及严重的心律失常，两者都可能造成猝死。另外，老年人血管调节反应差，久蹲便后站起容易发生一过性脑缺血，容易晕倒甚至发生脑血管意外。

为了避免上述不幸的发生，要养成定时排便的习惯。每天进食一定量含粗纤维的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。每天保持一定的饮水量。在身体条件允许的情况下，进行力所能及的体育锻炼，可促进肠蠕动，利于粪便及时排出。便秘者可在睡前服适量蜂蜜或蜂蜜冲麻油，还可用开塞露帮助排便。大便时应取坐位，不宜用蹲式。站起时应缓慢，病情较重者，宜平卧床上排便，以防发生意外。



中老年人便秘有什么好办法？

(1) 增加膳食中纤维。富于膳食纤维的食物有粗杂粮（如燕麦、杂豆、糙米）、蔬菜（如含高纤维的根茎类，叶菜或生食的萝卜瓜类等）、水果（如苹果、香蕉、红枣等）。尤其是近年有研究证明，魔芋精粉对治疗便秘有明显效果。一般便秘患者每日食 5~10 克即可奏效。



(2)多饮水。在进食高膳食纤维的同时,应大量饮水,以利于大便变软而易于排出。清晨空腹饮1~2杯淡盐水有一定的帮助。

(3)少用强烈的刺激性食物,如辣椒、咖喱等调味品。

(4)适当多用脂肪,包括植物油和坚果,如芝麻、核桃,其他如蜂蜜、牛奶、酸奶对某些便秘患者也有一定疗效。

老年人牙齿保健有何误区?

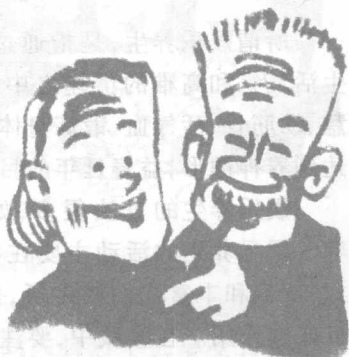
误区之一:老人牙齿松动脱落是自然现象,防也无用,治也无益。大多数老年人的牙齿松动脱落是因牙周病、根面龋、骨质疏松等疾病引起的。只要这些病得到预防和治疗,就会延后牙齿脱落时间。

误区之二:牙齿越磨越结实、啃点硬东西没关系。过度磨损会破坏牙齿外层的釉质。磨损严重会造成牙齿向前移位或脸型变化。

误区之三:只漱口不刷牙。不少高龄老人没有刷牙习惯,尤其农村老人更多见。其实正确的刷牙既有牙刷的洗刷作用,又有牙膏的化学去污和消毒杀菌作用,可有效地防止牙菌斑和牙结石的形成。

误区之四:只要坚持刷牙,就没必要洗牙了。刷牙并不能完全代替洗牙,饮食可在牙面上留下痕迹,经细菌作用形成牙菌斑,单靠每天早、晚刷牙是难以清除干净的。

误区之五:掉一两颗牙,不必急着补,等掉净了换口假牙。有些人认为年纪大了,缺几颗牙是正常事,缺了就让它缺吧。其实这样会明显降低咀嚼能力,影响消化吸收能力,加快邻牙松动脱落。





误区之六：老人吸烟、喝茶沉积的黄牙、黑牙无法变白。目前的牙齿美容已达到相当先进水平，吸烟、喝茶、喝咖啡等形成的着色性污垢是牙表面变色，容易除掉。牙齿美白不仅仅是为了美容，同时也是牙齿保健和牙病防治的重要措施。

误区之七：正规医院钱贵、费时，小诊所省钱、省时。正规医院在诊疗技术、操作水平和材料质量方面与小诊所有很大差别。希望老年朋友千万不要贪图便宜。

娱乐养生有何意义？

所谓娱乐养生，是指通过轻松愉快、活泼多种的活动，在好的生活气氛和高雅的情趣之中，使人们舒畅情志、怡养心神，增加智慧、动筋骨、活气血、锻炼身体，增强体质，寓养生于娱乐之中，从而达到养神健形，益寿延年的目的，这种养生方法，称之为娱乐养生。

娱乐养生的方法很多，如有琴棋书画、花木、旅游、垂钓等内容。娱乐养生的活动主要在业余生活中，用健康而美好的娱乐形式，调剂和丰富我们的生活，因而必须科学合理的运用，才能起到良好的作用。在实践中，要注意以下三点：

(1) 因人而异：据不同的年龄、职业、生活环境、文化修养、性格、气质，选择不同的娱乐形式，才能达到良好的养生作用。

(2) 保持轻松愉快的心情：求调养身心，切勿争强好胜，勿做力不从心的活动，以免伤害身体。

(3) 和谐适度：不可沉迷不返，“乐不思蜀”。娱乐太过，就成为“务快其心，逆于生乐”背离养生之道的行为。于身体非但无益，而且有害。

