

21世纪

权威珍藏版

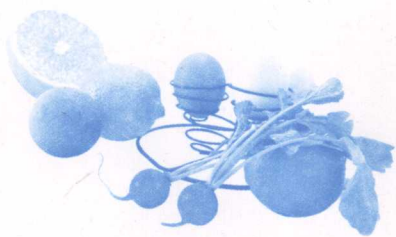
中老年养生百科全书

主编：任意

ZHONG LAO NIAN YANGSHENG BAIKE QUANSHU

- 清晨起得早 晚上睡得好
- 吃饭七分饱 平时多跑跑
- 开心多笑笑 有事莫烦恼
- 如能天天忙 长寿永不老





中老年养生

百 科 全 书



(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生百科全书/任意编著. —武汉:崇文书局,2001.9
ISBN 7-5403-0448-0

I. 中... II. 任... III. ①中年人—养生(中医) ②老年人—
养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068243 号

出版发行:湖北长江出版集团 崇文书局
(武汉市雄楚大街 268 号 B 座 430070)

印 刷:随州报业印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

插 页:4

印 张:18

版 次:2001 年 9 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 2 次印刷

字 数:450 千字

印 数:10001—15000 册

定 价:26.00 元(简精装)

ISBN 7-5403-0448-0/R·5

前 言

衣食住行事事追求健康已逐渐成为社会的时尚，“送礼送健康”、“请客请健康”已成为人们的口头禅。

那么对于中老年健康威胁最大的是什么？真正的威胁来自衰老以及各种退行性、老化性疾病。人到四十的时候，维持各种生命活动的基本物质和生理功能就将出现减少和退化。把防治疾病与延缓衰老结合起来，自古以来，就积累了许多有益的经验，这些经验已引起了全世界的日益关注。

延缓衰老和及时防治疾病对中老年人来说十分重要。本书正是从衣食住行的生活保健、闲情逸致的心理保健和内、外、妇、骨伤、肿瘤的医疗保健三个大的方面入手，介绍了许多实用的保养方法、食疗食养方法、常见疾病的预防方法等，是一本让中老年人健康长寿、青春永驻，专为中老年人设计的保健书籍。

编者

编委会名单

主 编 任 意

编写人员 (排名不分先后)

任 意 曾正斌 黎 俊 林 健
李西川 魏 蓝 徐 方 陈 梁
吴天慈 赵雅妮 张倩倩

长寿养生篇

老不老自我测试便知晓	2
防止记忆衰退十法	3
要防衰老先抗氧化	4
中年人的用脑卫生	6
长寿之道何其多	7
二十四宜养生法	10
要想活百岁 关键在自己	12
中年人养生秘诀	14
养生先养神	17
体虚者养生法	18
一日养生在三间	20
冬季养生	22
“多事之秋”话养生	24
夏季养生	25
以德养生	28
勤奋动脑寿星多	29
养生三“妙招”	30
养生在一呼一吸之中	31
养生的辨证七法	33
想象养生	35
“平衡”养生	37
生物钟养生	38
咽唾养生	40
读书与保健养生	41

目 录

录 目



人老心不老,年轻有新招	43
文人养生七则	45
懒床养生法	46
排毒养生三法	47
摩腹养生	48
食粥益寿养生法	49
涌泉穴养生	51
足浴养生	52
健康要诀	54
奇异疗法保健康	55

日常养生篇

老年人穿什么鞋好	62
如何选用老花镜	63
老年人的居室环境要求	64
如何使用和保护假牙	65
牙齿·牙刷·刷牙	67
洗澡九忌	68
如厕卫生“五不宜”	70
日常姿势与健康	71
怎样预防跌跤	73
生活起居防意外	74
小心度过生命中的危险时段	76
消除“将军肚”诸法	77
中老年夫妻间的健康监护	78
保健箴言	82

目 录

录 目

131	夏季如何护扶	83
132	生活节奏宜慢半拍	85
131	老年人晨练先饮水	86
133	饭后“三宜”	88
134	“返老还童”并非好征兆	89
135	睡眠新概念	90
136	睡眠与梦	92
137	寝具与保健	93
139	有助睡眠的饮食疗法	96
141	为健康加油的午睡	97
142	失眠的防治	100
143	失眠的食疗方	103
144	失眠的非药物疗法	104
149	 饮食养生篇 	
150	人参的食法	108
150	物美价廉的保健品:平菇	110
151	强身健体的黑色食品	111
153	日常保健佳品:盐	113
156	养生佳品说百合	115
157	食菊赏菊人长寿	116
158	抗衰良药肉苁蓉	118
157	食葛根益健康	119
157	鹿茸——女性进补佳品	119
158	益寿延年话枸杞	121
159	养生药酒的自制	122

目 录

008	药茶种种	125
028	饮茶的科学	128
038	仙桃与长寿	131
088	干果之王:栗子	132
028	抗癌战士:玉米	134
000	芹菜的保健作用	135
050	东方龙脑:豆腐	136
060	蜂蜜的药用价值	137
030	海带的食疗功能	139
070	十月萝卜小人参	141
001	祛疾防癌好帮手——大蒜	143
001	能文能武的生姜	145
001	调味保健良品:葱	148
	蔬菜中的佼佼者:洋葱	149
	全能营养食品:蛋	150
	中老年人的健脑食品:兔肉	154
001	酸奶的营养保健	155
011	防病食谱	159
111	常见病的家庭药膳	161
011	中老年人益寿有药粥	163
011	碱性食品有益长寿	166
011	与“水”共存	167
011	饮水亦有方法	169
011	怎样平衡膳食	172
011	水果的保健作用	175
151	餐数养生	178
001	不宜多食的食品	180

055	为长寿请吃好早餐	182
111	掉牙老人的合理饮食	184
053	人吃八分饱 能成寿星老	185
252	防癌食品	186
324	助听食品	188
213	日常食物治疾病	189
212	食物外敷可疗疾	191
232	饮食解毒 康寿无穷	193
110	自制抗老滋补膏	195
033	秋冬进补的食谱	197
232	抗癌药粥	198

性爱养生篇

059	中年夫妻性爱指南	202
010	老年人性生活注意事项	203
010	老年人性爱益处多	204
010	老年人性爱技巧	205
015	老夫少妻性爱和谐法	207
015	肿瘤病人的性生活	208
215	老年性阴道炎患者的性生活	209
017	心绞痛患者的性生活	210
011	人工肛门患者的性生活	212
022	子宫肌瘤患者的性保健	213
022	切了前列腺也可做爱	215
027	子宫内膜异位症的性保健	217
020	冠心病患者的性保健	219

目 录

录 目

581	宫颈癌患者的性生活	220
181	宫颈炎患者性生活须知	221
281	中风患者的性生活	222
381	高血压病人的性保健	223
481	糖尿病患者的性生活	224
981	按摩助“性”	225
101	妇女绝经但不应绝爱	226
151	男欢女爱话“性疗”	229
251	性功能衰退有对策	230
351	健康生活方式延长性功能	232
481	日常生活中的壮阳术	233
	更年期为何性欲亢进	234
	切除子宫或卵巢不影响性爱	236
	阳痿患者的自我保健	238
505	外用性药注意安全	239

运动养生篇

505	运动养生的有益环境	242
805	运动前后须知	243
905	科学锻炼好健身	245
1015	抗衰老运动指南	247
215	益寿防老 先练腿脚	251
315	不容忽视的中年保健	253
415	四季健身要点	255
515	交替锻炼法	257
615	拍拍打打好健身	260

目 录

反常态运动健身法	261
疾病与运动	266
运动降压法	267
心梗病人运动处方	268
运动治疗痔疮	270
体育运动与心理健康	270
心血管疾病患者的运动方案	271
老年人晨练“八不宜”	273
晨练事项	274
室内晨练法	277
登山:赏景健身两不误	278
爬楼梯运动法	280
步行健身法	281
骑自行车健身法	283
自我按摩健身术	284
饭后百步走,活到九十九	287
椅上健身术	288
久“坐”不“动”有害健康	290
床上保健操	291
中老年人的健体操	294
跑步健身好处多	295
自我松弛能健身	297
擦背强身保健疗法	299
水浴健身	300
健身球	303
放飞风筝健身心	304
日光浴锻炼	305

目 录

录 目

105	钓鱼可健身	307
-----	-------	-----

心理养生篇

110	心理衰老的自我测试	312
120	有益于心理健康的环境	314
130	快乐健心操	315
140	如何防怒制怒	318
150	生气有害健康	319
160	给心减肥	321
170	远离“灰色状态”法	323
180	中年人如何跨过婚姻倦怠期	324
190	女人如何安度“危机期”	327
200	中年人如何缓解心理压力	329
210	紧张是生命之“盐”	331
220	怎样缓解焦虑	333
230	中老年人的心理需求	335
240	怎样焕发“第二春”	337
250	调摄情绪五法	338
260	快乐十法 养生八戒	340
270	老来也需“俏”	342
280	老年身心保健诀	344
290	老人聊天好处多	347
300	“遗忘”有益健康	348
310	“老小孩”的预防	349
320	换个活法精神爽	350
330	老年人如何不再孤独	352

目 录

录 目

292	如何度过“空巢期”	353
101	老年抑郁症的自我疗法	355
304	退休综合症的预防	356
304	老年人丧偶后的心理调适	357
309	怎样“欣赏”老伴的唠叨	359
309	学会自我安慰	361
314	冬季老年人心理保健	362
319	积极养老 欢度晚年	364

医疗养生篇

314	大脑保健食疗方	368
314	提防脑血栓复发	371
334	三叉神经痛的治疗	372
334	眩晕的治疗与保健	374
354	老年性痴呆的预防	378
354	老年性痴呆药膳四则	382
354	口腔保健 10 则	384
354	食管癌术后的生活护理	386
374	声音嘶哑莫大意	387
374	如何对付口腔溃疡	388
384	老年人噎食怎么办	389
384	口干寻对策	390
384	预防老年人听力衰退的办法	392
384	保健益寿的炼耳七法	394
384	怎样预防眼中风	397
384	食物可防白内障	398

目 录

如何治疗老花眼	399
白内障患者的自我保养	401
青光眼病人的自我保健	402
为什么眼皮会跳	403
鼻子的保健	405
鼻部保健按摩法	406
慢性鼻炎茶疗法	410
颈肩保健操	410
中老年颈椎病的自我体疗	414
颈椎病重在预防	416
肩周炎的自我疗法	417
小议痛风病	419
关节炎患者的生活保健	421
躲得起的骨性关节炎	423
类风湿性关节炎的食养	425
腰椎间盘突出症的保守治疗	427
腰椎间盘突出症的防护	429
腰宜常转 肾才常壮	430
坐骨神经痛的体育保健法	432
腰痛的保健治疗	433
中老年人怎样预防骨质疏松	438
老人骨折后的康复锻炼	440
预防心脏病的养生之道	441
防治高血脂症的茶疗	443
高粘血症家庭调养法	445
冠心病的饮食疗法	446
冠心病人的自我保健	448

394	心绞痛发作时的处理	451
394	寒冬如何防“心梗”	451
398	怎样预防第二次“心梗”	453
402	中风贵在预防	454
402	中风有哪些征兆	456
406	中风后遗症的药膳	458
408	动脉硬化的家庭调养	459
408	要长寿先保肾	461
412	慢性前列腺炎的体疗与食疗	463
412	治老人夜尿频食疗八款	465
412	锻炼腹肌 治疗胃下垂	466
414	胃、十二指肠溃疡的调理	467
412	注意饮食结构,预防胃癌	469
421	胃切除术后患者如何保养	471
423	哪些大肠病青睐老年人	472
424	便秘的非药物疗法	474
422	排毒养颜妙法	477
422	简便易行的肛门保健操	479
422	痔疮的预防	480
422	肛痿的防治	483
422	肛裂的防治	485
422	为何老年肺炎易漏诊	488
422	肺癌食疗荐方	490
422	老年人哮喘防治有方	492
442	“老慢支”过冬的对策	493
442	预防心性哮喘夜间发作	495
442	支气管哮喘的食疗法	496

目 录

录 目

124	老年人需注射乙肝疫苗	498
124	老年人如何护肝	499
124	脂肪肝患者的自我保健	500
124	肝硬化病人保健须知	503
124	脚的保健	504
124	足跟痛的治疗	506
124	慎防进餐后低血压	508
124	轻症高血压病人的自我保健	509
124	老年高血压治疗五不宜	511
124	高血压的综合保健疗法	513
124	降压为何无效	515
124	糖尿病的“预报”	517
124	有益于糖尿病人的食谱	519
124	糖尿病人护“足”有方	521
124	糖尿病患者运动须知	523
124	帕金森病的康复运动	524
124	老年人感冒要重视	527
124	感冒治疗四误	527
124	感冒的食疗保健	530
124	不吃药亦能防治感冒	533
124	腹部手术后的自我保健	534
124	按摩护发	537
124	如何延缓头发变白	538
124	中年男性为何秃顶	539
124	复方鸡蛋黄油治圆形脱发	541
124	形形色色的皮肤肿瘤	542
124	怎样防治“冬痒症”	544