

胡云龙 主编

老年

LAONIAN BAOJIAN

保健

老年朋友的健康顾问
幸福家庭的必备书



天

天

读

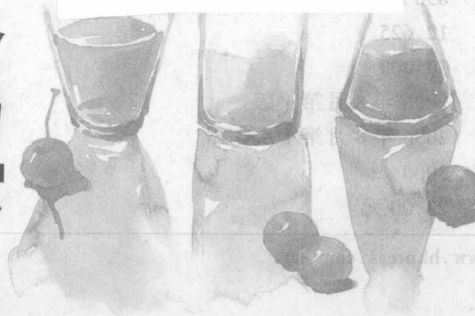
河北科学技术出版社

老年保健天天读

TIANTIANDU

胡云龙 主编

河北科学技术出版社



主 编 胡云龙
副主编 张利宣 赵民朝 梁敏英 李永军 杨晓文 刘美霞
编 者 刘国强 侯红军 赵运涛 闫广智 董玉娟 何 萍
李 缤 甲 成 王俐杰 明兰真 师伟策 刘秀青

图书在版编目 (C I P) 数据

老年保健天天读/胡云龙主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7 - 5375 - 3359 - 8

I. 老... II. 胡... III. 老年人 - 保健
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046024 号

老年保健天天读

胡云龙 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	石家庄信力印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	12.625
字 数	305000
版 次	2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数	3000
定 价	23.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



TIANTIANDU

前言

随着社会的进步和生活水平的提高，人口死亡率的下
降，长寿老人越来越多，我国已进入一个老年社会，因此，
关注老年人的健康，让每个老年人都掌握自我保健之法，延
缓衰老，提高晚年生活品质具有重要的现实意义，这也是构
筑和谐社会的一项重要内容。基于此，我们编写了《老年保
健天天读》一书，旨在使老年人通过合理的养生之道、科学
的自我保健方法，达到强体抗衰、益寿延年的效果。

衰老是每个人都不可抗拒的自然规律，随着身体机能的
日渐衰退，老年人会有许多好发疾病，如心脑血管病、糖尿
病、肿瘤等，这些疾病并非完全由生理老化所致，许多慢性
病常常是不良生活习惯和营养失调造成的。针对上述情况，
我们总结了多年从事临床保健工作的经验，以 365 天每天一
题的形式编写了本书，力求以通俗易懂的语言让您了解老年
人在生活起居、运动、饮食、心理、用药与疾病防治方面的
保健常识。书中的题目精练，内容具体实用，一天一读的形
式便于您随时查阅、抽空阅读。当您在保健方面存在困惑
时，当您的健康出现问题时，拿出来翻一翻，您会受益匪浅。

我们衷心祝愿广大的老年朋友通过阅读本书，掌握科学
的自我保健之法，拥有一个健康幸福的晚年。

编 者

日常生活保健篇

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 健康的概念与表现 | /2 |
| 2. 健康老年人的标准 | /3 |
| 3. 老年人的生理变化 | /4 |
| 4. 影响寿命的因素 | /6 |
| 5. 日本人的长寿妙法 | /8 |
| 6. 老年人的最佳养生之道 | /9 |
| 7. 老年人“养生十六宜” | /10 |
| 8. 老年“十乐” | /12 |
| 9. 不良的生活方式能致癌 | /13 |
| 10. 促人衰老的六种物质 | /14 |
| 11. 您的最佳作息时间表 | /15 |
| 12. 老年人的居室安排 | /16 |
| 13. 老年人居室的温度与湿度 | /17 |
| 14. 居室摆花的讲究 | /18 |
| 15. 卧室摆花不宜多 | /19 |
| 16. 家庭常用的消毒方法 | /20 |
| 17. 老年人怎样洗澡 | /21 |
| 18. 老年人洗浴“五忌” | /22 |
| 19. 谨防“冬浴综合征” | /23 |
| 20. 进行日光浴别错过“黄金时段” | /24 |
| 21. 老年人打麻将“五忌” | /25 |
| 22. 看电视应注意些什么 | /26 |
| 23. 老年人睡眠的注意事项 | /27 |
| 24. 老年人睡眠的姿势与时间 | /28 |
| 25. 怎样才能睡得好 | /29 |



26. 午睡时应注意什么	/30
27. 安然入睡在枕头	/31
28. 为您选择一张理想的床	/32
29. 早晨醒来不要急于起床	/33
30. 晨起先饮一杯水	/34
31. 纯净水不宜长期饮用	/35
32. 怎样保护您的牙齿	/36
33. 怎样选择牙刷与牙膏	/37
34. 老年人宜坐便	/38
35. 久坐久卧危害大	/39
36. 您生活中的四种健康姿势	/40
37. 老年人谨防空调病	/41
38. 使用电风扇的注意事项	/42
39. 使用微波炉的注意事项	/43
40. 当心电脑病	/44
41. 家务活巧安排	/45
42. 警惕厨房中的污染	/46
43. 电冰箱不是保险箱	/47
44. 早春宜捂	/48
45. 老年人春季养生要诀	/49
46. 老年人度夏“五忌”	/50
47. 秋季养生防“秋燥”	/51
48. 寒冬养生要诀	/52
49. 冬季“四不宜”	/53
50. 严寒提防疾病加重	/54
51. 老年人独居不利于身心健康	/55
52. 老年生活“八忌”	/56
53. 养猫注意防病	/57



54. 养狗要防狂犬病	/58
55. 吸烟危害大	/59
56. 戒烟后人体的变化	/60
57. 不要苛求“老来瘦”	/61
58. 拥有健康心脏的诀窍	/62
59. 心脑血管病人“七忌”	/63
60. 怎样保护肾脏	/64
61. 自查肾虚的方法	/65
62. 哪些人容易患癌症	/66

饮食营养调理篇

63. 改善营养能增长人类的寿命	/68
64. 老年人饮食营养的新标准	/69
65. 老年人的饮食特点	/70
66. 适合老年人的饮食习惯	/71
67. 怎样摄取微量元素 (一)	/72
68. 怎样摄取微量元素 (二)	/73
69. 人体需要的第七种营养 素——纤维素	/74
70. 老年人杂食助健康	/75
71. 老年人春季饮食特点	/76
72. 老年人夏季饮食特点	/77
73. 老年人秋季饮食特点	/78
74. 老年人冬季饮食特点	/79
75. 细嚼慢咽好处多	/80
76. 适当节食益健康	/81
77. 合理安排一日三餐	/82
78. 适合于您的一日三餐食谱	/83



79. 哪些食品不宜空腹食用	/84
80. 食后保健八妙法	/85
81. 老年人饮食“四忌”	/86
82. 老年人慎吃的食品	/87
83. 老人健脑话营养	/88
84. 饮食排毒法	/89
85. 您的饮食养生宝——新鲜蔬菜	/90
86. 9种方法让您更好地摄取蔬菜中的营养成分	/91
87. 注意，这些蔬菜有毒性	/92
88. 多吃水果好处多	/93
89. 老年人如何吃水果	/94
90. 一日一苹果，疾病远离你	/95
91. 常食海带人长寿	/96
92. 常食大蒜防癌降压	/97
93. 生姜的妙用	/98
94. 日服三枣，一生不显老	/99
95. 天然健康食品——燕麦	/100
96. 老年人的最佳保健食品——鱼	/101
97. 蜂蜜是老年人的补养佳品	/102
98. 多吃豆制品的好处	/103
99. 养生益寿的保健粥	/104
100. 老年人应多喝牛奶	/106
101. 科学喝牛奶效果好	/107
102. 嗜糖比嗜烟更可怕	/108
103. 醋浸食物的妙用	/109
104. 饮水的最佳时间	/110
105. 饮茶可延年益寿	/111



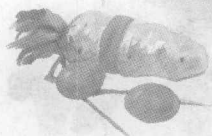
106. 老年人如何正确选择饮茶	/112
107. 饮茶“九不宜”	/113
108. 喝咖啡的注意事项	/114
109. 人参抗病作用多	/115
110. 人参的正确服用与贮存	/116
111. 如何服用西洋参	/117
112. 老年人饮食需增加含钙高的食物	/118
113. 抗衰老的核酸存在于哪些食物中	/119
114. 烹调时如何保存营养	/120
115. 老年人进补的原则	/121
116. 适量饮酒有益您的健康	/122
117. 过量饮酒危害大	/123
118. 饮食防癌十法	/124
119. 冠心病的饮食调养	/126
120. 高脂血症患者的平衡膳食	/127
121. 了解食物中胆固醇的含量	/128
122. 高血压患者的饮食防治	/129
123. 糖尿病患者的饮食防治	/130
124. 胃和十二指肠溃疡病人的饮食 调养	/131
125. 贫血的饮食防治	/132
126. 骨质疏松症的饮食调养	/133
127. 老年单纯肥胖症的饮食调养	/134
128. 慢性支气管炎的饮食调养	/135
129. 前列腺增生的饮食疗法	/136
130. 阳痿的饮食调养	/137
131. 胆结石和胆囊炎的饮食调养	/138
132. 便秘患者的饮食调养	/139



- 133.感冒的饮食疗法 /140
134.青光眼病人的饮食注意 /141

运动健身强体篇

- 135.运动是长寿与健康的保证 /144
136.老年人的运动原则 /145
137.老年人运动时的注意事项 /146
138.老年人运动中如何进行自我监护 /147
139.老年人运动的禁忌 /148
140.老年人运动后“五不宜” /149
141.抗老防衰的健腿操 /150
142.降压保健操 /151
143.要全身心地投入到运动中去 /152
144.慢性病患者的冬季锻炼 /153
145.常见慢性病患者的运动方式(一) /154
146.常见慢性病患者的运动方式(二) /155
147.体力劳动不能代替体育锻炼 /156
148.低强度运动是老年人的最佳选择 /157
149.慎重对待晨练 /158
150.清晨养生健身操 /159
151.春季锻炼的方法及注意事项 /160
152.夏季锻炼的方法及注意事项 /161
153.秋季锻炼的方法及注意事项 /162
154.冬季锻炼的方法及注意事项 /163
155.揉腹养生法 /164
156.“走”出长寿 /165
157.五种散步的方法 /166
158.退步走对身体有益 /167



159. 饭后立即百步走不科学	/168
160. 慢跑健身法	/169
161. 不宜进行跑步锻炼的老年人	/170
162. 健身球锻炼的六种方法	/171
163. 骑自行车也健身	/172
164. 旅游休闲又健身	/173
165. 旅游前的准备	/174
166. 旅游中的注意事项	/175
167. 放风筝其乐无穷	/176
168. 垂钓对健身养生的益处	/177
169. 跳舞有益身心健康	/178
170. 老年保健电视操	/179
171. 防治颈椎病的保健操	/180
172. 防治肩周炎的运动疗法	/181
173. 让您的关节更灵活	/182
174. 教您做老年保健操	/183
175. 老年人运动锻炼的“八忌”	/184
176. 有雾的天气里, 最好选择室内运动	/185

养“心”保健篇

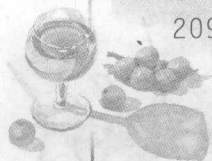
177. 老年人心理健康的标准	/188
178. 老年人的心理变化	/189
179. 老年人的心理需求	/190
180. 老年人心理衰老的表现	/191
181. 怎样防止心理衰老	/192
182. 影响老年人性格的因素	/193
183. 心理健康助长寿	/194



184. 长寿老人的心理特点	/195
185. “八字要诀”让您活到 99	/196
186. 学会忘记寿自高	/197
187. 老年人养“心”六法	/198
188. “年轻的心”使您青春常在	/199
189. 怎样保持愉快的心情	/200
190. 如何克服患病时的不良心理	/201
191. 更年期女性怎样克服不良心理	/202
192. 尽快适应角色的转变	/203
193. 老年人消极情绪的表现	/204
194. 人到老年如何摆脱不良情绪	/205
195. 老年人要避免大喜大悲	/206
196. “回归心理”损健康	/207
197. A 型性格与冠心病	/208
198. 疾病的诱发剂——紧张情绪	/209
199. 闲聊可以化解紧张情绪	/210
200. 让您摆脱不良情绪的松弛疗法	/211
201. 老年人怎样得到快乐	/212
202. 让音乐改变您的情绪	/213
203. 老年夫妻如何相处	/214
204. 怎样帮老伴克服不良情绪	/215
205. 如何克服“空巢”心理	/216
206. 家庭和睦益身心	/217
207. 如何制怒	/218

“性”福生活篇

208. 老年人正常的性生活可延年益寿	/220
209. 老年男性性反应的特点	/221



210. 老年妇女性反应的特点 / 222
211. 影响老年人性生活的因素 / 223
212. 老年人性欲减退的原因 / 224
213. 老年人性生活的正常频率是多少 / 225
214. 老年夫妻性生活的八条建议 / 226
215. 老年人性生活“八忌” / 227
216. 七种“调味品”使夫妻生活更有滋味 / 228
217. 夫妻双方怎样注意性生活中的卫生 / 229
218. 更年期女性怎样过好性生活 / 230
219. 老年女性性生活中的“危险信号” / 231
220. 老年人过性生活时的注意事项 / 232
221. “性前戏”是做爱所必需的前奏 / 233
222. 老年妇女性交疼痛的预防措施 / 234
223. 丈夫怎样对待妻子的“性冷淡” / 235
224. 老夫老妻不要分居 / 236
225. 老年夫妻达到性生活和谐应遵循的原则 / 237
226. 旅游中的性生活保健 / 238
227. 影响老年人性功能的药物 / 239
228. 老年人如何解决性欲与性功能间的矛盾 / 240
229. 老年阳痿寻原因 / 241
230. 吸烟会导致老年男性勃起障碍 / 242
231. 早泄的防治 / 243
232. 自我按摩提高男性性功能六法 / 244



233. 如何延缓性衰老	/245
234. 女性性欲减退的食疗方法	/246
235. 男性更年期性欲减退的食疗方法	/247
236. 老年男性阳痿的食疗方法	/248
237. 早泄的食疗方法	/249
238. 老年人慎用“伟哥”	/250
239. 子宫切除后还能过性生活吗	/251
240. 老年女性卵巢切除后会影响性功能吗	/252
241. 冠心病患者性生活中的注意事项	/253
242. 高血压患者的性生活保健	/254
243. 肝炎患者的性生活保健	/255
244. 糖尿病病人的性生活保健	/256
245. 前列腺增生病人的性生活保健	/257

用药与急救篇

246. 老年人用药的原则	/260
247. 不能同时用的药	/261
248. 老年人慎用的药物	/262
249. 不要长期服用安眠药	/264
250. 老年人要合理补充维生素	/265
251. 7种药物的最佳用药时间	/266
252. 肝、肾功能不全者用药须知	/267
253. 教您掌握正确的服药方法	/268
254. 服用中药也会引起过敏反应	/269
255. 汤药的几种服用方法	/270
256. 煎中药的学问	/271
257. 老年慢性病用药“三忌”	/272
258. 不要过分依赖药物	/273



259.合理用药五法	/274
260.与某些药物相克的食物	/275
261.急救药盒的药品及使用方法	/276
262.药物不宜与饮料同服	/277
263.别陷入用药的误区	/278
264.恰当地保存药物	/279
265.怎样进行胸外心脏按压	/280
266.家庭人工呼吸法	/281
267.心脏骤停的家庭急救	/282
268.脑出血的家庭急救	/283
269.老年人夜间急症的防治措施	/284
270.昏迷的家庭处理	/285
271.冻伤的紧急处理	/286
272.支气管哮喘的自救方法	/287
273.突然晕厥的病人如何应急救助	/288
274.骨折的紧急处理	/289
275.鼻出血的家庭救治方法	/290
276.烫伤的紧急处理	/291
277.药物中毒的家庭急救措施	/292
278.中暑的急救措施	/294

常见疾病防治篇

279.有病时怎样与医生交流	/296
280.老年疾病的特点	/297
281.心悸常见于哪些情况	/298
282.水肿常见于哪些情况	/299
283.老年人胸痛常见于哪些情况	/300
284.老年人眩晕常见于哪些情况	/301
285.老年人头痛常见于哪些情况	/302



286. 老年人咯血常见于哪些情况 /303
287. 呕血与便血常见于哪些情况 /304
288. 老年人腹胀、腹痛常见于哪些情况 /305
289. 老年人恶心、呕吐常见于哪些情况 /306
290. 老年人吞咽困难常见于哪些疾病 /307
291. 老年人耳鸣常见于哪些情况 /308
292. 老年女性阴道出血常见于哪些情况 /309
293. 恶性肿瘤的早期信号 /310
294. 老年人不可忽视感冒 /311
295. 老年人容易患慢性支气管炎的原因 /312
296. 如何预防慢性支气管炎急性发作 /313
297. 病情凶险的老年性肺炎 /314
298. 高脂血症是怎样引起的 /315
299. 如何综合治疗高脂血症 /316
300. 导致冠心病的危险因素 /317
301. 冠心病的早期征兆 /318
302. 冠心病的五种类型 /319
303. 心绞痛发作与其他胸痛的鉴别 /320
304. 急性心肌梗死的临床表现 /321
305. 易被忽视的无痛性心肌梗死 /322
306. 急性心肌梗死的促发因素 /323
307. 高血压的诊断标准是什么 /324
308. 高血压有什么危害性 /325
309. 老年人高血压的特点 /326
310. 高血压病人服药“七忌” /327
311. 高血压患者日常生活中应注意哪些问题 /328
312. 中风的先兆有哪些 /329



313. 预防脑中风的方法 /330
314. 老年人直立性低血压怎么办 /331
315. 怎样早期诊断糖尿病 /332
316. 老年糖尿病的特点 /333
317. 得了糖尿病应该怎么办 /334
318. 怎样治疗老年糖尿病 /335
319. 糖尿病患者血糖居高不下的原因 /336
320. 老年糖尿病病人要特别注意的保健 /337
321. 老年性痴呆症早期有哪些表现 /338
322. 如何预防老年性痴呆症 /339
323. 重视老年抑郁症 /340
324. 老年人易患骨质疏松症的原因 /341
325. 骨质疏松症的防治对策 /342
326. 治疗骨质疏松症不能单纯靠补钙 /343
327. 老年人甲亢的特点 /344
328. 老年女性要警惕甲状腺功能减退症 /345
329. 老年人为什么易发生贫血 /346
330. 老年人贫血的表现及治疗 /347
331. 老年性白内障的病因是什么 /348
332. 引起颈椎病的原因有哪些 /349
333. 得了颈椎病该怎么办 /350
334. 什么是肩关节周围炎 /351
335. 肩周炎的防治方法 /352
336. 如何防治骨质增生 /353
337. 腰肌劳损的家庭治疗方法 /354
338. 哪些中老年女性容易患乳腺癌 /355
339. 怎样早期发现乳腺癌 /356

