

大众健康小百科丛书

中老年人健康

中老年人健康宜防短板

中老年人忌吃的食物

中老年人营养补充宜忌

中老年人查体用药宜忌

生活宜忌

◎ 编著 王强虎

通俗
易懂
实用
价廉

第四军医大学出版社

大众健康小百科丛书
dazhong jiankang xiaobaike congshu



中老年人健康 生活宜忌

编著 王强虎



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

中老年人健康生活宜忌/王强虎编著. —西安: 第四军医大学出版社, 2006. 11

大众健康小百科丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 305 - 6

I. 中… II. 王… III. 中年人 - 保健 - 基本知识;
老年人 - 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133290 号

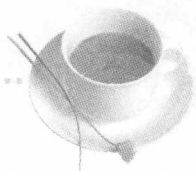
中老年人健康生活宜忌

编 著	王强虎
责任编辑	土丽艳
责任校对	杨耀锦
出版发行	第四军医大学出版社
地 址	西安市长乐西路 17 号(邮编: 710032)
电 话	029 - 84776765
传 真	029 - 84776764
网 址	http://press.fmmu.sn.cn
印 刷	万裕文化产业有限公司
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	6
字 数	100 千字
书 号	ISBN 978 - 7 - 81086 - 305 - 6/R · 240
定 价	12.00 元

(版权所有 盗版必究)

自

序



二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。但是药物是不能随便使用的！即使补益类药物也不例外。有资料讲了这样一个病例：一位高血压病患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。日常吃的食物也有同样的问题。如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

随着时间的推移，我愈发感觉到编写一套适合不同人群与各种疾病宜忌小丛书的必要性。于是在工作之余，我留心观察，广泛收集资料，希望尽快把自己的所知与体会告诉给热爱生活、急需恢复健康的人们。在此基础上，我对图书市场上相关的图书也做了



系统的调研，最终为这套丛书确定了四个准则：一是通俗，二是易懂，三是实用，四是价廉，使这套小丛书成为名副其实的“大众健康小百科”。套用前人的名言，就是“山不在高，有仙则灵；书不在深，有用则行”。丛书初稿完成后，又经第四军医大学的专家进行审订，几经批删，终于可以与广大读者见面，心中不禁颇感欣慰。

没有悉心呵护，哪来健康和幸福？没有宜忌的约束，哪里会有生命生机的重现？《大众健康小百科》综合特定人群及其家人对健康知识的基本需求，包括了常见疾病的饮食、营养、起居、运动、娱乐、自疗、就医等各个方面的宜忌，以及不同人群在心理、起居、饮食、运动、日常生活方面的康复宜忌等，分别成册，自成一体。衷心期盼通过书中健康宜忌的讲述，能够引导广大读者遵循生命规律，提高生活质量，有疾者尽快恢复，无疾者健康快乐！

作者

2006-10-30于古城西安

目录 CONTENTS

中老年人健康生活宜忌

第1篇 关注中老年人健康

健康是人类的最大需求	3
健康危机从中年人开始	3
中老年人健康标准是什么	5
你为什么会过早失去健康	6
中老年人健康宜防“短板”	8
健康获得要靠综合因素	9
懒汉是不可能得到健康的	10
健康掌握在自己手中	11



第2篇 中老年人日常饮食宜忌

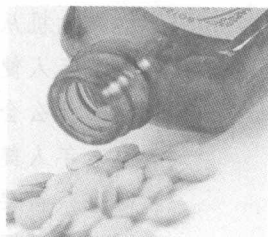
中老年人宜常吃的食物	15
中老年人忌过量摄取的食物	22
中老年人宜喝的滋补粥	27
中老年人喝茶的宜忌	33
中老年人宜喝的药酒	38
中老年人服用药酒宜忌	41
中老年人饮食方式宜忌	41
中老年人宜吃的滋补汤羹	54



CONTENTS

第 3 篇 中老年人营养素补充宜忌

中老年人日常饮水宜忌	61
中老年人补充脂类宜忌	66
中老年人吃食用油宜忌	70
中老年人补充糖类宜忌	73
中老年人补充维生素宜忌	76
中老年人补充矿物质宜忌	80
中老年人补充蛋白质宜忌	85

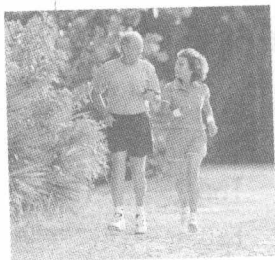


第 4 篇 中老年人生活起居宜忌

中老年人睡眠的宜忌	89
中老年人睡眠可常用药枕	93
中老年人起居宜忌	96
中老年人洗漱宜忌	102
中老年人四季调养宜忌	104



第5篇 中老年人体育运动宜忌



中老年人的运动原则	115
中老年人运动项目选择	119
中老年人的运动禁忌	124
中老年人运动准备宜忌	129
中老年人运动过程宜忌	130
中老年人运动后恢复宜忌	132

第6篇 中老年人心理调护宜忌

中年人心理调护宜忌	137
老年人宜提倡的心理修养	139
老年人应忌的不良心理	141
中老年人宜选的娱乐项目	147





CONTENTS

第7篇 中老年人自行保健宜忌

中老年人查体用药的宜忌	153
中老年人药物进补宜忌	156
中老年人艾灸保健宜忌	160
中老年人艾灸宜选的穴位	163
中老年人拔罐保健宜忌	167
中老年人头面按摩宜忌	169
中老年人足部洗浴宜忌	172
中老年人足部盐浴宜忌	174
中老年人足部药浴宜忌	175
中老年人足部药浴处方	177
中老年人足底按摩宜忌	181

本书收集的食物民间验方、药物使用方法，不能代替医生诊治。

第1篇

关注中老年人

健康





健康是人类的最大需求

“健康的珍贵，在于失去后难以用金钱赎回。”“拥有健康，就是拥有了世界上最大的财富。”对于老年人来说，健康是晚年幸福的源泉，是家庭欢乐和睦的必要条件。对于中年人来说，只有拥有健康，才有信心跟上时代的步伐。身体健康是创造美好未来的物质基础，是人生天秤上重之又重的一个砝码。而在现实生活中，相当一部分人忽视健康，以至未老先衰或英年早逝。

人的一生中可以拥有许多财富，然而健康应该是人生中最大的财富。失去了它，其他财富都失去了依存的基础。有了健康就有机会创造财富；没有健康，即使有了财富也没有能力享受。有了健康，即使一无所有，只要有信心、有理想、有目标就会在奋斗中得到想要得到的东西；即使得不到所追求的一切，那奋斗的历程也是充满快乐的，何况还会有能力与机会去重新开创和追求。从这个意义上讲，中老年人应该首先拥有一个健康的身体。



健康危机从中年人开始

中年是人生最辉煌的阶段，也是机体开始逐渐衰老的阶段，同时也是最易忽视健康的阶段。中年人由于其在社会和家庭中所处的地位，在外要忙于工作，执着于事

业，在家庭中又要照顾老人和子女，往往忽略休息、锻炼与饮食保养，以致免疫等功能常常处于失衡状态，因而成为癌症、冠心病和脑血管病等疾病的高发人群。也就是说随着社会环境的变化，真正的健康危机已从中年人开始。中年早衰、英年早逝，早已成为社会关注的问题。

人到老年，虽然没有了社会和家庭压力，但机体已明显老化，从中年时期累积起来的许多机体隐患也开始暴露出来。老年人的骨密度明显降低，骨皮质变薄，骨韧性降低，易发生骨折；高血压病、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等成为老年人的常见病；须发变白，脱发，肌肉松弛，皮肤干皱，色素沉着，老年斑等岁月的痕迹都已印记在身上；由于消化功能减退，消化道疾病增多，老年人对脂肪



的消化能力降低,合成功能减退,血脂上升,成为人口中高脂血症多发人群。

特别提醒

何谓中老年?人们常称40岁左右的人为中年。其实,中年是相当长的一个时期,过了青年,未入老年,皆属于中年。显然,居于青与老之间的是中年,是指30~50岁,历时20年。而50~60岁实际是中年与老年的过渡期。现代社会以60岁以上为老年(一些学者主张以65岁以上为老年)。一般又将老年期分为五个类型:①55~60岁为准老期;②60~70岁为初老期;③70~75岁为中老期;④75~85岁为长老期;⑤85岁以上为高龄老人。



中老年人健康标准是什么

人们都在追求健康,那么什么才算健康呢?世界卫生组织(WHO)对“健康”早有明确的定义:健康不仅是没有疾病,而且是躯体上、精神上的健康和良好的社会适应能力。具体表现为:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付

日常生活和工作的压力而不感到过分的紧张; 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无巨细, 不挑剔; 善于休息, 睡眠良好; 应变能力强, 能适应环境的各种变化; 能够抵抗一般性感冒和传染病; 体重得当, 身材匀称, 站立时头、肩、臂位置协调; 眼睛明亮, 反应敏锐, 眼睑不发炎; 牙齿清洁, 无空洞, 无痛感, 牙龈颜色正常, 无出血现象; 头发有光泽, 无头屑; 肌肉、皮肤富有弹性, 走路感觉轻松。



你为什么会过早失去健康

求得健康的主要方法在于保健。疾病、早衰的根本原因存在于不知、不会保健。现代医学认为, 人的早衰, 每个人固然有其内在的原因, 但一般与以下五个方面的关系较为密切。

● 生活失于规律

规律而节制的生活, 对于防止和抵御疾病的发生, 获得健康具有十分重要的意义。饮食不节 (过饥、过饱、偏食、饮食过冷过热、无规律)、饮酒过多、劳逸失常、房劳过度等可造成脏腑功能失调、精气受损, 进而导致疾病, 加速衰老。古今中外, 皇亲国戚、达官显贵、富贾巨商, 短命者多, 其负面经验是, 吃山珍海味、美酒佳肴; 官欲贪欲, 财欲色欲, 无节无度; 养尊处优, 不劳动, 少运动, 这些皆

是生活失于规律的具体体现。要想健康,就必须保持规律的生活。

● 情绪失于调节

中医认为,精神活动是脏腑功能活动的主宰,只有当人的情志活动和顺时,脏腑功能才能平衡、协调,才能保持身体健康。若情志失调,七情太过或过失,就会引起人体气血不和,阴阳失调,脏腑功能发生紊乱,造成各种病变,导致早衰。情绪失于调节是影响现代人健康的主要原因之一。社会环境的变迁,生活环境污染,生活节奏的加快,人们经济收入差距的拉大,皆成为影响中老年人健康的主要因素,而想保持健康的身体,维持生存竞争的本钱,最好的办法就是调节并保持好自己的情绪,健康地生活。

● 禀赋有强有弱

禀赋有强有弱主要指遗传因素;而体质则是指人体在遗传性和获得性基础上表现出来的。

人的功能和形态具有相对稳定的特性。祖国医学很早就认识到人的寿命和禀赋强弱与体质好坏相关。但禀赋不是一个人长寿的决定因素。体弱的人可以通过科学的锻炼、合理的饮食、规律的生活,使体质由弱变强,即先天不足,后天补之。但如果一个人先天不足,又后天失养,生活失于节律,那体质很快就会处于虚弱状态,提早而

逝。可以说虽然先天禀赋与老年人的健康有极为密切的关系,但只要对此有正确的认识,采用科学的方法加以干预,一定能获得健康。

● 药害意外加身

有些中老年人身体有失健康,不是从科学的角度保养,而是只依靠药物,最后反而早衰早逝。历代皇帝无不以维“命”为至要,常以珍贵药材养医身体,但却少有长寿。根据史书记载,中国历代皇帝共 209 人,平均寿命 39 岁,其中活过 50 岁的仅 24 人,占 11.5%。清朝有 12 个皇帝,平均寿命仅 51.4 岁。秦始皇欲求长生不老、永世称帝,曾派方士徐福带 500 名童男童女乘船赴东海蓬莱寻觅仙丹灵药,结果一去不返。最后他在尚未迈入天命之年,49 岁时赴咸阳途中病逝。清同治帝吃得好,动得少,以鹿血壮阳,19 岁早亡。这些事例说明,药害是影响健康的主因之一。现在,滥用误用药现象相当严重,耐药性问题十分突出,更显药害的严重性。



中老年人健康宜防短板

人体健康是由许多因素构成的,每个因素有每个因素的作用,彼此并不能代替。这便是“健康木桶论”产生的实践基础。木桶是由几块木板箍成的,它的盛水量是由这几块木板共同决定的。若其中的一块木板很短,则此木