

健康枕边书

志良◎主编

医生给

老爸老妈的健康忠告

YISHENGGEI JIANKANG ZHONGGAO

LAOBA LAOMA

DE



● 怎样延缓更年期
● 怎样的饮食结构使人长寿
● 怎样让硬化的动脉变“软”
● 怎样自我锻炼康复老年慢性病

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

詹志良◎主编

医生给

R161-6
-2 健康枕边书

老爸老妈的健康忠告



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

医生给老爸老妈的健康忠告/詹志良主编.

武汉:湖北人民出版社,2007.4

ISBN 978-7-216-05082-1

I. 医…

II. 詹…

III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 043838 号

医生给老爸老妈的健康忠告

詹志良 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:武汉市楚风印刷有限公司
开本:670 毫米×980 毫米 1/16
字数:252 千字

经销:湖北省新华书店
印张:19.5
插页:1

版次:2007 年 4 月第 1 版
印数:1-9 000

印次:2007 年 4 月第 1 次印刷
定价:29.00 元

书号:ISBN 978-7-216-05082-1

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

CONTENTS

目录

医生给

爸爸

的健康忠告

一、自我保健 /1

- 医生对老年人的忠告 /2
- 警惕人生的高危期 /6
- 老年人通“四稍”可防衰 /8
- 怎样延缓绝经期年龄 /9
- 中年保健最忌什么 /10
- 怎样预防心血管病 /13
- 老人怎样自查、自治心脏病 /18
- 不吃药怎样降血压 /20
- 老年人怎样预防脑出血 /24
- 怎样让硬化的动脉变“软” /27
- 老年人怎样防血栓 /28
- 代谢综合症怎样成为中年杀手 /30
- 老年人溃疡病防治方法 /33
- 怎样自我按摩康复前列腺 /35

CONTENTS

目 录

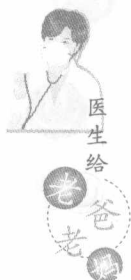
- 糖尿病人也能长寿 /36
- 中年怎样防肾亏 /38
- 秋季如何预防支气管哮喘 /40
- “老慢支”家庭排痰法 /44
- 慢性肝炎患者如何自我保健 /45
- 老人怎样保护自己的肾脏 /47
- 怎样预防老年白内障 /49
- 老年人怎样健脑益寿 /51
- “冬病”怎样“夏治” /53
- 中老年怎样调治口干症 /55
- 中年男性怎样护发 /56
- 怎样防止人老掉牙 /57
- 老人一次服用多种药物好吗 /59
- 几种老年常见病的康复锻炼 /61
- 为什么中老年人睡前应活动 /64
- 中年人自我保健简易法 /65

二、问疾求医 /67

- 中年人应该警惕的疾病信号 /68
- 为什么中老年妇女贫血要先查肾 /70
- 为什么走路没劲儿要查血管 /71
- 中年期易患什么疾病,如何预防 /73
- 中老年急性头痛对策 /78
- “缺水”对中老年人的危害 /86
- 治疗过敏性鼻炎什么方法最有效 /88
- 眼白出血怎么回事 /90
- 怎样用药治疗老年性白内障 /91



耳鸣与哪些疾病有关 /92
怎样用简便方法治疗老年耳鸣 /94
老人手抖病在脑中 /95
银杏能治老年痴呆症 /96
怎样识别凶险的老年流脑 /97
为什么哮喘病人背不得 /98
前列腺增生离尿中毒有多远 /99
前列腺增生的病因及治疗 /101
糖尿病人为什么易患冠心病 /103
尿糖阳性不一定是糖尿病 /104
怎样预防老人甲亢 /106
怎样诊疗老年人足病 /108
人到中年怎样防骨酸 /110
得了肩周炎怎么办 /112
老年人易患哪些脊椎病 /114
喝茶可防老人骨折 /116
怎样对待老年呼吸疾病 /117
治疗老年人吸入性肺炎什么方法最有效 /119
为什么胆囊炎好发于中年人 /120
老人怎样防热中风 /122
低血压对老年人有什么危害 /123
动脉硬化的特殊信号 /126
不可忽视老年退化性心脏病 /128
老年人心衰有何特点 /129
怎样识别老人左心衰竭的早期现象 /131
冠心病加重有什么信号 /132
怎样预防心脏性猝死 /133



的健康忠告

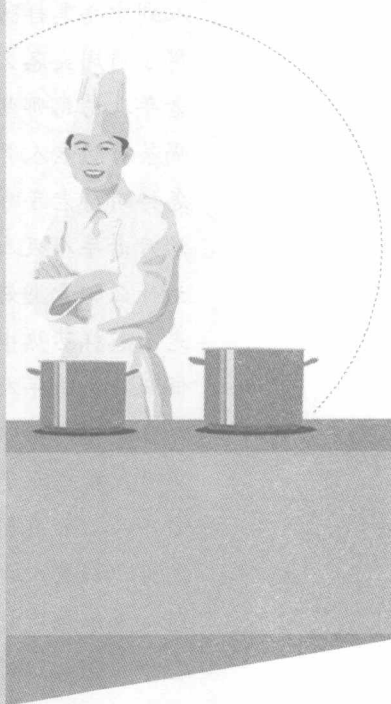




- 腹痛缘于心脏病 /134
- 警惕中老年人缺血性腹痛 /135
- 心肌梗死后的治疗措施 /137
- 老年皮肤病怎样对症治疗 /140
- 怎样预防抑郁症躯体化 /142
- 老年人慎用的药物 /144
- 老幼用药剂量如何算 /146
- 阿司匹林与老年病 /147
- 老年人怎样选用滋补药 /149

三、饮食养生 /150

- 中老年科学膳食新观念 /151
- 怎样的饮食结构使人长寿 /154
- 老年养生吃什么 /156
- 中老年人的营养食谱 /157
- 中年妇女为什么要补硼 /159
- 中年人进补须知 /160
- 饮食疗法常用什么食物 /161
- 更年期女性膳食调理 /162
- 食补雌激素 改善“更年期” /164
- 荷尔蒙养生法 /166
- 食疗清火的简单方法 /168
- 怕冷老人吃点啥 /170
- 怎样用药膳治疗消化性溃疡 /171
- 溃疡性结肠炎的饮食治疗 /180
- 胆囊炎和胆石症的饮食治疗 /183
- 糖尿病病人饮食宜忌 /184



- 前列腺炎食疗九方 /187
- 肝病患者不宜多吃哪些食物 /189
- 肝炎病人忌吃大蒜 /190
- 脊髓型颈椎病适用药膳 /191
- 慢性支气管炎药膳食疗 /192
- 冠心病药膳食疗 /196
- 高血脂症药膳方 /198
- 生活中怎样调节血脂 /201
- 吃哪些食物可以降压 /203
- 高血压病人能进补吗 /205
- 药膳调治老年性痴呆症 /206
- 改善睡眠的食品 /208
- 治疗失眠的药膳 /210
- “吃”掉老年斑 /211
- 吃鱼可保护老人的视力 /212
- 老人如何选茶和饮茶 /213
- 多吃蔬菜为何还便秘 /215
- 抗衰老药物不可乱用 /217
- 有些食物让你越吃越老 /218
- 16种家常菜居然是健康杀手 /221

四、中老年心理 /224

- 更年期如何自我心理调节 /225
- 有趣的心理治疗方法 /228
- 怎样抵御烦恼 /232
- 中年男人的心理危机 /235
- 做噩梦会影响身体健康吗 /238



医生给

爸爸

的健康忠告

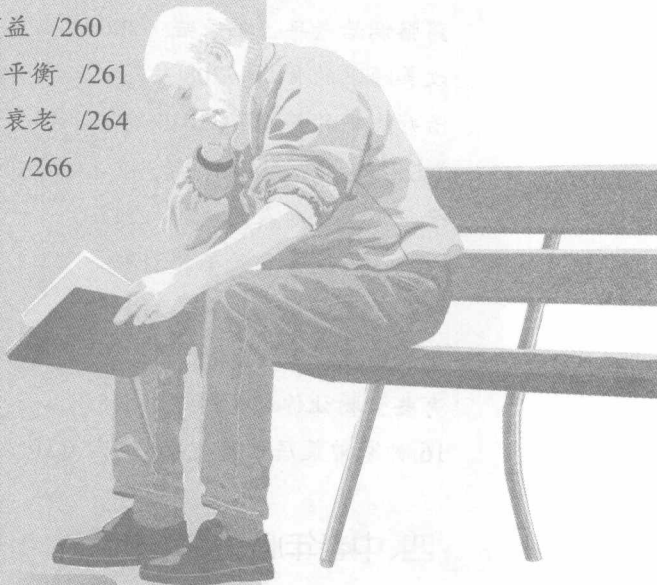


5





- 总怀疑自己有病咋回事 /241
- 自由联想:让大脑“休闲” /242
- 怎样自我心理保护 /244
- 中年人心理健康标准 /246
- 中年人如何防治神经衰弱 /248
- 中年女性怎样面对心理压力 /250
- 血型与衰老有什么关系 /253
- 心理学家教你怎样看待幸福 /254
- 难得糊涂让你健康长寿 /256
- 疗心养生长寿妙药 /258
- 老年人自信对健康有益 /260
- 老年人怎样保持心态平衡 /261
- 老年人如何延缓心理衰老 /264
- 长寿老人的心理优势 /266



五、更年期对策 /268

- 更年期怎么办 /269
- 怎样预测更年期的到来 /271
- 更年期忧郁症的防治 /272



医生给

老爸老妈

的健康忠告

- 更年期后皮肤怎样保护 /274
- 更年期综合症的饮食调养 /276
- 更年期妇女需要什么营养 /278
- 多吃哪些食物可调节更年期的坏情绪 /280
- 怎样平衡身体中的荷尔蒙 /282
- 更年期“荷尔蒙补充疗法”的宜忌 /286
- 女性警惕隐性更年期 /288
- 男同胞是否有更年期 /289
- 脊柱痛是否与更年期有关 /292
- 更年期综合症应如何治疗 /294
- 更年期警惕癌病 /297
- 怎样调治更年期妇女月经不正常 /298
- 更年期的女人也可以漂亮 /300
- 妇女更年期是否丧失性功能 /302
- 豆制品缓解更年期症状 /303



7

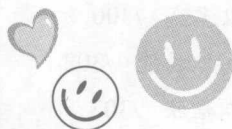




BAO JIAN



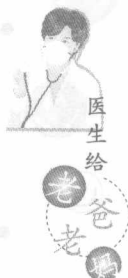
一、自我保健



ZI WO BAO JIAN



医生对老年人的忠告



的健康忠告

中年人是生活历程的一个转折点,是人体各种机能处于由盛转衰的“多事之秋”。因此,中年人特别需要注意养生。现代社会,人们由于饱受工作上和生活上的种种压力,因而在精神和情绪上处于高度紧张和过度疲劳的状态,如任其发展下去,不采取相应措施,久而久之,必然有害身心健康。下面就介绍几种适合中老年人的自我养生方法,且简便易学,行之有效。

中老年朋友如果能认真研究和坚持做到养生要诀,就有利于延年益寿。

● 1.测体重

要注意体重,过于肥胖会减少你的寿命。采用一种简单的计算方法,即用体重(千克)除以身高(米)数的平方,所得数如超过 25 为超重。例如你的身高是 1.70 米,体重是 75 千克, $75 \div 1.70^2$, 结果是 25.95。(正常指数是 20 ~ 25)

● 2.不抽烟

抽烟会使寿命平均减少 10 年。在 40—50 岁间死亡的人,30% 是因患与抽烟有关的疾病而致命。因抽烟而患肺癌、支气管炎的占总患病人数的 9%; 有 20% 的抽烟者患心力衰竭。但若在 50 岁以前戒烟,你仍可恢复健康。



2





● 3.少喝酒

对某些人来说,酒有着特殊的危险。如抽烟的人,酒又喝得很多,其患食道癌的危险可能增加 44%;酒能增加患肝癌、口腔癌和喉头癌的可能性;酒可升高血压,从而导致心脏病和脑卒中。

● 4.控脂肪

每天脂肪摄入量不得超过总热量的 30%,也不可少于 15%。高脂肪饮食可导致肥胖症、心脏病和高脂血症。

● 5.多果菜

维生素 A、维生素 C 和维生素 E 有保护身体健康的作用,每天至少应食用 400 克水果和蔬菜(不包括土豆)。

● 6.多纤维

含丰富纤维素的食物是维生素和矿物质的一个重要来源。食物纤维有助于消化,保护你免得胃肠道疾病。

● 7.注意补钙

鱼、杏仁、绿色蔬菜和奶制品(脱脂奶)都含丰富的钙,应多吃。

● 8.重淀粉

淀粉能保护你不受病菌感染,能预防心脏病和癌症。你的食谱上必须有面包和米饭,也可每天吃 80 克小扁豆或土豆。

● 9.常吃鱼

吃鱼能延年益寿。鱼脂肪少,而且多为人所必需的脂肪。多吃鱼能增强人的免疫功能,提高防病抗病能力。

● 10.少吃盐

每天食用比身体所需多 10 倍的盐,就有患高血压和心脏病的危险,对有慢性肾病、肝病的中年人更是不利。

● 11.少咖啡

咖啡同心脏病的发病有直接关系,每天喝6杯咖啡的人,死于心力衰竭的风险可增加3倍。

● 12.少吃糖

糖不仅会毁坏你的牙齿,而且会加大患肥胖症、糖尿病、高血压的危险。

● 13.多运动

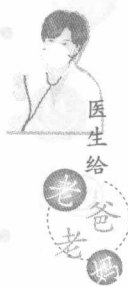
45岁左右常进行体育锻炼的男子,比不锻炼的人患心脏病的比例要小3倍。每天应当锻炼30分钟。年纪大的人应当从事不太剧烈的运动,如散步、骑自行车、爬楼梯等。

● 14.忌乱性

性生活不能乱。撇开有患艾滋病等性病的危险不谈,变换性伙伴会造成心理压力,并使生活失去节奏。

● 15.淡名利

不能不顾健康、不惜代价地去追求升迁发迹。过分劳累和不稳定的生活是影响寿命的一个重要因素。



的健康忠告





● 16.择居处

医生们发现,生活在一个不适宜的环境里,会经常生病或烦恼,中年人应尽量改善居处条件。

● 17.选职业

应从事你喜欢做又能胜任的工作,否则职业对你的寿命将会有不良影响。

● 18.避车祸

车祸是人类的第四大杀手,死亡率仅次于心脑血管病、癌症和呼吸道疾病。

● 19.勿自扰

消极的情绪(紧张、焦虑、忧郁、沮丧)会使人生病。不要老去想生活中那些悲哀和苦恼的事,尤其是死亡、事故和疾病等。

● 20.应结婚

有配偶的人,早死率比独身者、丧偶和离异者明显要低。



警惕人生的高危期

一般来说,46—55岁正是人生的黄金年龄段。处在这个时期的人大都年富力强,事业有成,各方面都比较成熟。然而值得关注的是这个阶段也是生命的高危期,许多疾病在这时爆发或显现。

有关专家研究认为,人的生命周期大致可分为几个阶段:0—35岁,为人生的最活跃期,身体的组织器官从开始发育至完善,其各方面功能总的趋势是积极上升的,所以称健康期。36—45岁,人的生理功能从峰顶开始下滑,部分器官开始衰退,比如动脉硬化开始形成,糖尿病症状开始显现等,所以有人称这一时期为疾病的形成期。46—55岁为生命的高危期,大多数疾病在此阶段爆发,有的甚至危及生命,尤其是冠心病、糖尿病、癌症等多在此期高发。一些英年早逝的悲剧,大多发生在46—55岁这个年龄段,故有专家称之为人生旅途中的“沼泽地”。56—65岁为安全过渡期。65岁以后如果没有明显器质性改变,反倒是相对安全期。

46—55岁是人一生中特殊的年龄段。处在这个年龄段的人,一是工作担子重,事业上不甘落后;二是家庭负担重,上有老下有小,子女升学就业的精神负担和经济负担都很大。于是,很多人不得不加班加点地工作,健康处于长期透支的状态,也就是人们常说的亚健康状况。这个时期人际关系交往频繁,社会应酬多,烟熏酒煎,膏粱厚味,体内环境渐被“污染”,高血脂、高血糖、动脉硬化等许多“富贵病”也接踵而至。很多人自恃年富力强,忽视了自我保健,也未能及时做健康检查,所以有些疾病一经查出已到晚期,失去了治疗的机会。



医生给

老爸老妈

的健康忠告



6





善待 46—55 岁这一生命的高危期，首先要提高健康意识，加强自我保健，戒除烟酒等不良嗜好；二是注意劳逸结合，生活要有规律，保持心情愉悦；三是加强体育锻炼；四是定期做体格检查，早期发现并及时治疗一些器质性疾病。

