

新健康大系

健康新视窗

中老年

自我呵护健康问答

ZHONGLAONIAN ZIWO HEHU JIANKANG WENDA

中老年健康直通车

杨宏伟◎主编
孙志鹏◎副主编



科学出版社

www.sciencep.com

新健康大系

健康新视窗

中老年

自我呵护

健康问答

杨宏伟◎主编 孙志鹏◎副主编

科学出版社

55.00元·售

《青双》群附行京北京何量運英印

内 容 简 介

当人们由中年步入老年,所承担的社会责任发生了一系列的变化。生活节奏趋缓、思维方式改变、生命承载着超常的重压,常常容易导致一系列心理、生理等健康问题的出现。本书就是指导中老年人自己维护健康的问答,解答了他们如何健康长寿。

图书在版编目(CIP)数据

中老年自我呵护健康问答/杨宏伟主编. —北京:科学出版社, 2004

(健康新视窗)

ISBN 7-03-014149-0

I. 中… II. 杨… III. ①中年人—保健—问答 ②老年保健学—问答 IV. R161—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 082571 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:梅雨霖 / 责任校对:赵桂芬
责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 10 月第一次印刷 印张:9 1/4

印数:1—6 000 字数:276 000

定价:15.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<双青>)

编委名单

主 编 杨宏伟

副主编 孙志鹏

编 委

杨宏伟 孙志鹏 孙文杰 乔 敏

辛晓琦 连婕妮 齐 冰

音 像

2003年10月北京

前/言

当一个“健康靠自己”的时代向我们走来时，中老年人的健康问题便成为无法回避的燃眉现实。

当人们由中年步入老年，所承担的社会责任发生了一系列变化，生活节奏趋缓，思维方式改变，生命承载着超常的重压。常常容易导致一系列心理、生理问题的出现。

编写这本书，谨表达我们对中老年人生命质量、生存质量的一份关爱与祝愿。愿他们能够健康地生活每一天。

编 者

2003年10月于北京



健康新视窗

1句话保健康——饮食、运动、疾病预防知识尽在其中

吃的好健康——全方位健康饮食白皮书

妇女健康最前线——搜集欧美最先进妇科医学新知

性福生活 123——123种你还不知道的性爱常识

男人 40 更健康——细说中年男性常见泌尿疾病

一肚子好菌——维护身体健康的关键

健康出游——出国旅游必备医学常识

从头到脚话癌症——32种癌症的防治常识

老中医食疗祛病方——香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬的妙用

番茄健康·小百科——不能一天没有番茄的十大理由

喝出免疫力 I——4种神奇的治病、养生汤

喝出免疫力 II——4种治病、减肥的食物汤茶

自我降压 享乐人生——280种降压法

自我降糖 强身延年——130种降糖法

自我排毒 一身轻松——彻底改造体质的 76 种排毒法和

88 种解毒物质

预防脑中风、老年痴呆的 50 法——让血液通畅

五谷杂粮疗病法——防治肝炎、过敏、神经痛、糖尿病、气喘

韩式泡菜辣出健康来——减肥、治病、增强免疫力

圆白菜如何吃最健康——净化血液、祛除万病

最合适你的维生素补充事典——人人必知的维生素常识

中老年自我呵护健康问答



目/录

[前 言]

P A R T 1..... 001

大病防治

- ◎ 胡大一教授谈心脑血管病的一级预防 / 002
- ◎ 胡大一教授谈急性心梗命系一小时 / 004
- ◎ 中老年警惕三联征 / 005
- ◎ 中老年性心绞痛有哪些特征 / 006
- ◎ 要格外当心中老年人心房颤动 / 007
- ◎ 人到老年防猝死 / 009
- ◎ 猝死防治三步曲 / 010
- ◎ 脑卒中是怎样发生的 / 012
- ◎ 要命的急性心梗与腹泻 / 012
- ◎ 怎样防止二次心肌梗死 / 013
- ◎ 怎样判断中老年性心绞痛 / 014
- ◎ 如何防治中老年性心绞痛 / 016
- ◎ 老年人如何防治心血管意外 / 017
- ◎ 心血管患者洗浴时防猝死 / 018
- ◎ 中老年人舌痛须防脑血栓 / 019

中老年自我呵护健康问答

- ◎ 中老年性低血压有哪些症状 / 020
- ◎ 低血压患者也易中风吗 / 021
- ◎ 警惕双重中风 / 022
- ◎ 中老年中风有哪些特征 / 023
- ◎ 中老年人鼻内出血防中风 / 024
- ◎ 中老年人盛夏防中风 / 025
- ◎ 治疗乙肝讲科学 / 026
- ◎ 乙肝治到何时才算好 / 027
- ◎ 预防胃癌的八条措施 / 029
- ◎ 中老年人舌痛关联脑血栓吗 / 030
- ◎ “老年环”与脑动脉硬化有关 / 031
- ◎ 自我检测脑动脉硬化 / 032
- ◎ 何为中老年常规体检六大项 / 034
- ◎ 对猝死者的现场急救 / 035
- ◎ 如何面对中老年性骨质疏松 / 036
- ◎ 中老年人记忆力差应怎么办 / 037
- ◎ 老年人也会患流脑吗 / 039
- ◎ 如何防治早老年痴呆症 / 040
- ◎ 科学用脑防痴呆 / 042
- ◎ 中老年人体检为何必查血黏度 / 043
- ◎ 老年人为何要防咳嗽性昏厥 / 044
- ◎ 春季谨防老年性肺炎 / 045
- ◎ 如何预防艾滋病 / 046

◎ 神志失调会诱发癌症 / 047

◎ 人老为何易患癌 / 048

◎ 前列腺肥大的早期信号 / 050

◎ “非典”有何临床特点 / 051

P A R T 2.....053

常见病防治

◎ 如何对肺气肿患者做家庭护理 / 054

◎ 为什么老人哮喘背不得 / 055

◎ 中老年人低温症有哪些特征 / 056

◎ 中老年高血脂患者怎样降血脂 / 057

◎ 查高血压查什么 / 058

◎ 老人心衰的蛛丝马迹 / 059

◎ 中老年高血压患者谨慎度夏 / 061

◎ 为什么老年人胆固醇不要太低 / 062

◎ 中老年糖尿病患者警惕体内缺水 / 062

◎ 中老年贫血患者补铁要慎重 / 063

◎ 为什么中老年易患胃黏膜脱垂 / 064

◎ 中老年胃下垂如何防治 / 066

◎ 更年期综合征有哪些特点 / 067

◎ 老年妇女心率过快易骨折 / 069

◎ 老年妇女排尿为啥难 / 069

◎ 老年人骨折后怎样护理 / 071

◎ 对摔倒的老人怎样救护 / 073

中老年自我呵护健康问答

- ◎ 为什么老年疝气术后往往易复发 / 074
- ◎ 肠手术后的老人如何保养 / 075
- ◎ 年龄大了为何手抖 / 076
- ◎ 中老年人为什么要预防脱水 / 078
- ◎ 为什么老年人易患尿路感染 / 079
- ◎ 什么是老年无症状性疾病 / 080
- ◎ 怎样预防老花眼 / 081
- ◎ 怎样预防中老年性白内障 / 082
- ◎ 老年人夜间易发疾病怎样预防 / 084
- ◎ 中老年人阴雨天腰腿酸痛是风湿吗 / 084
- ◎ 中老年人怎样防治口臭 / 085
- ◎ 如何消除中老年人的口腔白斑 / 086
- ◎ 中老年溃疡诊疗要注意什么 / 087
- ◎ 怎样防治中老年人肩周炎 / 089
- ◎ 为什么居家老人易缺锌 / 090
- ◎ 中老年人如何防治便秘 / 090
- ◎ 老年人患细菌性阴道炎怎么办 / 091
- ◎ 什么是中老年突发性耳聋 / 092
- ◎ 如何防治老年性耳聋 / 093
- ◎ 中老年人为何常常眼皮跳 / 094
- ◎ 老人白天嗜睡要当心 / 095
- ◎ 老年人为什么常常口干 / 096

◎ 中老年人为何要当心眼睑下垂 / 097

P A R T 3 099

生理保健

◎ 冠心病患者为何要严防“倒春寒” / 100

◎ 老年人炎夏莫贪凉 / 101

◎ 老年人过冬应注意什么 / 102

◎ 中老年人应存贮肌肉 / 104

◎ 闭天门法能帮助中老年人预防脑中风 / 105

◎ 中老年人睡前如何健身 / 107

◎ 中老年人步行能逆转冠状动脉硬化 / 107

◎ 锻炼身体中不适时如何进行调整 / 108

◎ 中老年人如何锻炼自己的关节功能 / 110

◎ 按摩揉“四区”能强身抗衰老吗 / 112

◎ 足跟行走抗衰老 / 113

◎ 中老年人应做哪些体检 / 114

◎ 老年人为什么要注意安全度过五期 / 115

◎ 老年人如何走出性误区 / 116

◎ 妇女绝经后还能过性生活吗 / 117

◎ 男性壮阳宜用激素吗 / 118

◎ 女性年龄偏大应谨慎减肥 / 119

◎ 老年人看电视应注意三点原则 / 120

◎ 中老年人视力如何保养 / 121

中老年自我呵护健康问答

- ◎ 老花眼如何保健 / 121
- ◎ 老掉牙如何预防 / 122
- ◎ 中老年人怎样保护牙齿 / 123
- ◎ 老年人拔牙应该注意什么 / 124
- ◎ 老年人要谨慎冬浴 / 126
- ◎ 为什么老年人夜间要喝一杯水 / 127

PART 4.....129

心理保健

- ◎ 抑郁症的自我判断 / 130
- ◎ 看心理医生的诀窍 / 131
- ◎ 为什么人老莫心老 / 132
- ◎ 心理衰老有哪些表现 / 134
- ◎ 老年人怎样延缓心理衰老 / 135
- ◎ 判定心理衰老有哪些标准 / 136
- ◎ 为何老年人脾气易暴躁 / 137
- ◎ 中老年人脾气变坏与哪些疾病相关 / 139
- ◎ 中年男子如何预防灰色心理 / 140
- ◎ 更年期如何当母亲 / 141
- ◎ 老年丧偶如何心理调适 / 142
- ◎ 中老年人如何克服季节性抑郁症 / 143
- ◎ 老年人如何防治季节性抑郁症 / 144
- ◎ 如何预防老年人日落综合征 / 145

- ◎ 中老年人更要重视情绪锻炼 / 145
- ◎ 中老年人如何锻炼自身情绪 / 146
- ◎ 老年患者的心理异常怎样防治 / 148
- ◎ 返聘上岗工作要适度 / 149
- ◎ 为什么老年“嬉戏”魅力大 / 150
- ◎ 以平常心把握晚年幸福 / 152
- ◎ 老年人宜参加“低能运动” / 153
- ◎ 老人常看少儿节目有益健康 / 154
- ◎ 老年人能上网吗 / 155
- ◎ 中老年人宜常做思维训练 / 156

P A R T 5 159

中老年养生

- ◎ 洪昭光谈家庭健康 / 160
- ◎ 老人出游应注意些什么 / 162
- ◎ 老年人秋游保健注意事项 / 164
- ◎ 老年人爬山健身注意事项 / 165
- ◎ 保腿养生抗衰老 / 166
- ◎ 中老年人春练五不宜 / 167
- ◎ 养身修心, 调理平衡 / 168
- ◎ 男人四十一道坎 / 169
- ◎ 女性寿命为何比男性长 / 170
- ◎ 为什么家庭挚爱能延年益寿 / 171

中老年自我呵护健康问答

- ◎ 忍让有助长寿 / 172
- ◎ 中老年人宜有广泛的爱好 / 173
- ◎ 中老年人要学会“六放” / 174
- ◎ 老人打扮宜讲究适当 / 176
- ◎ 养生的最佳时间 / 177
- ◎ 古人膳食后如何养生 / 178
- ◎ 老人养生要注重“四梢” / 179
- ◎ 闭目养生五法则 / 180
- ◎ 养生十项原则 / 181
- ◎ 老年人过节注意什么 / 183
- ◎ 老人护肝五注意 / 184
- ◎ 中老年人如何养生 / 186
- ◎ 日常养生法 / 187
- ◎ 为什么护“阴”可以延寿 / 188
- ◎ 预防老年意外有六忌 / 189
- ◎ 心衰保健十注意 / 190
- ◎ 哪些老年人不宜午睡 / 192
- ◎ 老人为什么不宜多睡眠 / 193
- ◎ 老年人应该怎样睡眠 / 194
- ◎ 老人为什么不宜过分暴晒阳光 / 195
- ◎ 人老为什么要防止牙齿磨损 / 196

PART 6..... 199

康体自助

对 策 学 科

- ◎ 老人流涕按摩有效 / 200
- ◎ 预防衰老,先练腿脚 / 200
- ◎ 最优健身六法 / 202
- ◎ 动动手指能防痴呆吗 / 203
- ◎ 中老年人宜常做脸部运动 / 204
- ◎ 怎样转脚腕才能降血压 / 204
- ◎ 中年人阶梯降压八法 / 205
- ◎ 何为快速自我体检法 / 206
- ◎ 如何治疗老花眼 / 207
- ◎ 为什么按摩耳朵有助长寿 / 208
- ◎ 何为高血压应急控制法 / 208
- ◎ 按摩能治中老年脱肛 / 208
- ◎ 热敷可治疗腹胀 / 209
- ◎ 为什么拍打解酸痛 / 209
- ◎ 为什么点穴手法可缓解急症 / 210
- ◎ 按摩法可治疗落枕 / 211
- ◎ 多用左手能防中风 / 212
- ◎ 如何缝制药枕 / 212
- ◎ 老人咳痰有技巧 / 213
- ◎ 神奇的菊花枸杞茶 / 214
- ◎ 巧用灭滴灵可治疗口腔溃疡 / 215

中老年自我呵护健康问答

P A R T 7 217

科学餐饮

健康自测

- ◎ 何为老人饮食鸳鸯配 / 218
- ◎ 带馅的食物宜常吃 / 219
- ◎ 中老年人宜吃草莓和菠菜 / 220
- ◎ 中老年人宜常吃哪些食品 / 221
- ◎ 中老年人宜常吃的抗癌食品 / 222
- ◎ 中老年人适宜补充哪些营养 / 223
- ◎ 营养平衡有七忌 / 224
- ◎ 中老年人慎食的致癌食物有哪些 / 226
- ◎ 如何安排老年人冬季的饮食结构 / 227
- ◎ 体内排毒食谱 / 229
- ◎ 热食助消化 / 231
- ◎ 病后调养莫过度 / 232
- ◎ 风湿患者少吃猪、牛、羊肉 / 233
- ◎ 大脑喜欢“吃”什么 / 234
- ◎ 合理膳食防SARS / 235
- ◎ 糖尿病人怎样吃瓜果 / 237
- ◎ 生吃活食是误区 / 238
- ◎ 怎样合理安排更年期妇女的饮食 / 240
- ◎ 晚餐四不过 / 241
- ◎ 下酒菜的宜与忌 / 242

- ◎ 睡前饮酒危害大 / 244
- ◎ 中老年人酒后服镇静药须谨慎 / 245
- ◎ 肝病患者饮食有禁忌 / 246
- ◎ 吃植物维生素可防治老年斑 / 247
- ◎ 经常吃海带可防癌 / 248
- ◎ 科学调整生活可防老年失聪 / 249
- ◎ 老人应多吃素食 / 250
- ◎ 老人健身不宜乱补药膳 / 252
- ◎ 糖尿病老人宜喝全脂奶粉 / 253
- ◎ 老年人宜常饮豆浆 / 254
- ◎ 如何制作保健汤 / 254
- ◎ 如何选择无公害蔬菜 / 255
- ◎ 老人宜靠食补维生素E / 257
- ◎ 喝果汁能代替吃水果吗 / 258

P A R T 8 261

用 药 常 识

- ◎ 肝炎病人如何选药 / 262
- ◎ 中药汤剂的十种服法 / 263
- ◎ 家庭巧用中成药 / 265
- ◎ 对症选择感冒药 / 265
- ◎ 自服感冒药的注意事项 / 267
- ◎ 中老年人冬季应慎用抗生素 / 268