

只要奉行正确的养生之道 中老年人都可以健康长寿

不生病的 中老年 生活



赵之心◎主编

健康大步走 创始人
北京市科学健身专家讲师团 秘书长
全国各地巡回演讲2000余场

吉林科学技术出版社

人民大会堂健康生活方式大巡讲主讲专家

**著名运动健康专家
赵之心老师提醒广大中老年人：**
应提高自我防病的意识和能力，只有健康的
生活方式，才是最好的医药

随书赠送光盘



只要奉行正确的养生之道
中老年人就可以健康长寿

《不生病的
中老年生活》
随书附赠

【关注】

中老年人健康

不生病的 中老年生活

赵之心◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不生病的中老年生活 / 赵之心主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5384-4012-6

I. 不… II. 赵 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 (2008) 第 172010 号

不生病的中老年生活

主 编	赵之心								
编 委	纪康宝	湛先霞	湛先余	王玲玲	王振华	高红敏	徐帮学	刘 刚	
	宋学军	程晓芬	刘连军	刘晓晖	刘建伟	刘彩云	刘海燕	袁玉丹	
	岳贤伦	戴俊益	于良强	董 梅	张建梅	张 俊	张 莉	宋美艳	
	张 迪	伍 艺	于 娟	孟 杰	李晓林	陈艳军	李 娟	张新秀	
	李 静	田鲜兰	唐晓磊	赵丽娜	童怀艳	吕静霞			

责任编辑 李 梁 刘宏伟

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 刘亚超 邓美娜
邹本江 苏秀芝 王 平 林 敏 梁 晶 李双双

封面设计 一行设计 于 通

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

规 格 720毫米×990毫米 16开

印 张 15

字 数 200千字

书 号 ISBN 978-7-5384-4012-6

定 价 26.80元

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817

邮购部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

传 真 0431-85635185

网 址 <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题可寄本社调换

前言

QIANYAN

人这一辈子，苦恼之处就是总爱暗暗地和别人比。上学的时候，比谁的学习成绩好，谁考上了名牌大学；年轻的时候，比谁搞上了对象，结婚搞得风风光光，小日子过得和和美美；然后比谁找到了好工作，谁升了职、提了级、当了官、出了国、有了车、买了房；有了孩子以后，比谁的孩子漂亮、聪明、有出息，能够上一个好的幼儿园、好的小学、重点中学……现在，人老了，比什么？比的就是健康。

人到老的时候，健康是第一位的，是何高官厚禄、香车美女都无法比拟的。

有人用数字“1”比喻健康，用“0”比喻其他的东西，比如亲人、朋友、爱人、权力、地位、金钱等。如果一个人拥有健康，那么他拥有的就算不是很多，最起码会拥有“1”；如果没有健康，那么他拥有的再多也都会是“0”，没有任何意义。

这样一个比喻，让我们知道了，健康是多么重要。

可能年轻人不能够充分理解，健康对于一个人的重要性，但中老年人对此却有着绝对深刻的理解。当一个人慢慢进入暮年，他会知道对他来说，重要的不再是聪明的头脑，不是风光的结婚典礼，也不是让人衣食无忧的工作，而是一个健康的体魄。

健康如此重要，那么健康又从何而来呢？

健康就在生活中。在我们身边有很多注重健康的中老年人，他们均衡饮食，适当运动，他们有病会马上去看，没病也时不时自我检查一番，他们知道怎样睡更健康，他们也知道胡思乱想不仅不能解决问题，还会让自己陷入到疾病当中。他们在生活中寻找健康，所以他们在更健康地生活着。

《不生病的中老年生活》是一本献给所有中老年人的书。本书深入阐述了中老年人拥有健康生活的各种条件，分别介绍了保持健康的各种保健方法。它能够告诉中老年朋友们，怎样做才能让自己摆脱疾病，怎样做才会更有利于自己的健康。

全书分别从饮食、运动、生活习惯、睡眠、心理等各个方面做了具体介绍，从中我们可以知道怎样吃最健康，什么样的中老年人适合什么样的运动，有没有不适合午睡的中老年人等问题。如果想要知道更多关于中老年人健康的问题，不妨打开这本书，走进中老年人的健康生活。

【目录】

第一章 别被疾病追着跑——远离疾病的养生处方

人老了，就会得病，得病就可能意味着死亡，这似乎已是一个定律。可是，在我们身边，有很多健康的中老年人，疾病也曾光临过他们，可他们却依然健康地生活着。其实，说起来并不难理解，人老了，如果能够坦然面对疾病，不惧不怕，相信疾病一定会被很快控制的。

明修栈道，与静悄悄的高血压过招.....	2
关注骨质疏松，关注骨髓的“抗震指数”.....	5
“一灾难尽”的关节疾患.....	7
冠心病患者须警惕，“关心”大事马虎不得.....	10
对付糖尿病：识“食”务者为俊杰.....	15

第二章 习惯决定活百岁——健康来自于良好的生活习惯

在生活中，每个人都有属于自己的生活习惯，有些习惯对健康有益，而有些则是无益，甚至是有害的。年轻人可能不在乎这些，总是我行我素，但对于中老年人来说，则一定要注意。中老年朋友们，请检视一下自己的生活习惯，看有没有影响健康的习惯在其中。

健康由“动”始，长寿由“勤”来.....	20
把香烟“请”出您的生活.....	23

茶道、棋道——养生之道.....	26
生活慢下来，健康升上去.....	28
中老年人长寿有奇招，一天三事不可少.....	31
生活点滴细节，决定一生健康.....	34
养成良好的用药习惯：是药三分毒.....	37

第三章 坐享清福未必是福——运动是最好的长寿药

对于中老年人来说，如果能够进行一些适当的运动，对身体健康是有很多好处的。比如人老了，很多疾病就会陆续造访，如果能坚持适当的运动，那么在疾病预防、治疗和康复的过程中都会发挥出积极的作用，这可是促进中老年人长寿的一种重要手段。

运动，但不要“暴动”：盲目运动也是健康问题的根源.....	44
长寿良方：运动+静养.....	47
将有氧运动进行到底.....	50
跑跑更长寿：用运动速度改变生命长度.....	53
脑运动让衰老放慢脚步.....	56
倒走益健康，用“反常”运动校正“反常”身体.....	59
保健康，避免运动后遗症.....	62
适合才是最好的，有些运动不适合中老年人.....	65
冬天锻炼，中老年人要悠着点儿.....	68
运动忠告：中老年人运动须知.....	71

第四章 饮食决定长寿——做自己的饮食顾问

饮食和营养是一个人赖以生存的物质基础，人体细胞、组织、器官的正常结构和生理功能的维持，都要有赖于合理的饮食营养。饮食营养的好坏直接影响到中老年人的身体健康、抗病能力和寿命长短。

身体需要养分，补充不要过分.....	76
补品慎重，健康永恒.....	79
健康怎么离得开水.....	82
看好盐罐子，年轻一辈子.....	85
健康从清晨开始，营养从早餐开始.....	88
长寿迷经——少吃多餐.....	91
养生之道——细嚼慢咽.....	94
饭越吃越香，人越活越爽.....	96

第五章 百岁不显老，全靠心态好——好心情是健康的良药

在我们的身边，有很多中老年人只注重身体健康，却忽视了心理健康，这是非常不可取的做法。中老年人在有一个健康身体的同时，也要及时调整心态，保持一个好的心理，一定要有一颗平常心。

将年轻的心永远留住.....	100
笑一笑，乐一乐.....	104
伤神伤身的两种失控情绪.....	109
工作退休，不是生命“退休”.....	112

心病还要心药医.....	115
“空巢”，老人必须面对的一道坎.....	122
老人黄昏恋，再婚有阻拦.....	126

第六章 能睡能起，没病惹您——睡出长寿的秘方

进入中老年以后，有很多问题会时常困扰着您，其中“睡眠问题”是最普遍存在的问题。不易入睡，睡眠过浅，容易惊醒，醒后不易再睡，清晨醒来得过早，而白天却昏昏沉沉，总打瞌睡，这些情况几乎是中老年人共同的苦衷。

午睡半小时，益寿又延年.....	130
失眠，抢占健康之道.....	133
一切睡前准备，皆为健康睡眠.....	137
睡觉姿势是良好睡眠的关键.....	140
掌握睡觉时间，培养睡眠习惯.....	144

第七章 人老“性”不老——科学性爱为生命节能

当人进入中老年之后，虽然说性器官会逐渐老化、衰退，但是性功能是不会消失的。并且，适当和谐的性生活对于中老年人来说，有利于增强神经系统的免疫功能，消除孤独感，从而延缓心理和生理上的衰老。

心理调节是跨越性功能障碍的良药.....	148
别让性疲劳影响您的心情.....	151
狙击三大“性福的杀手”.....	153

中老年人注意性生活，让性爱“步步为赢”	157
催情食物提高性生活质量	161

第八章 女性的青春不老课——给中老年女性的健康指导

母亲为孩子、家庭辛苦操劳了一辈子，当送走了成长的孩子，她也开始慢慢步入中老年，身体也渐渐不如从前。对于这个时段的女性来说，不仅被更年期困扰，身体的各个部位也开始慢慢变化，变得越来越脆弱，越来越不堪一击。

要“里子”也要“面子”，中老年女性美容的青春美容课	166
轻松度过更年期	171
穿衣戴帽，养生为要	175
老年妇科疾病防治与调养	177

第九章 男性的长寿养生经——给中老年男性的健康提醒

对于正处在中年的男性来说，这个时候本来是人生的黄金时段，但现实情况却告诉我们，中年男性的生病率要比女性高出2倍以上。中年男性是一家的支柱，如果支柱倒了，这个家也就变得岌岌可危。所以，为了家庭，男性朋友们，请一定要学会珍惜自己，不要拿自己的健康做赌注。

男性更年期知多少	182
生活有序寿更长，老年人休闲须知	186
中老年护发的忠告	189
关注中老年男性的“专利病”	191

第十章 一年四季，养生各异——四季养生的智慧

一年有四季，不同的季节有不同的饮食习惯。对于中老年人来说，如果能够科学地掌握不同季节的养生保健知识，对于保障健康生活是非常重要的。说到四季养生，就是指顺应自然界春、夏、秋、冬四个季节的变化，通过调养护理，达到健康长寿的目的。

病毒发威，乍暖还寒时需带的“防毒面具” 194

警惕炎热“兴风作浪”，打好夏天这一场“热”仗 200

让多事之秋变成无事之秋的养生大法 204

冬季：防冻防骨折 208

第十一章 健康不能不顾，体检不能不做——自我体检的简单方法

人老了，大病小病都找上门来，怎么才能知道自己有没有得病？疾病发展到什么程度？是减轻了还是加重了？这些问题都可以通过体检来了解。当然，即使不去体检，身体也会反应出一些小状况，这些状况告诉您，生病了，该检查治疗了。

大毛病前的“小症状”（一） 214

大毛病前的“小症状”（二） 217

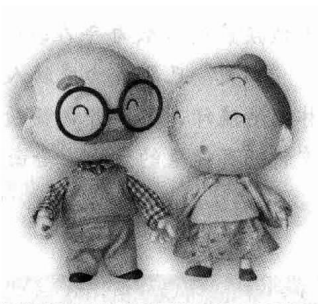
“返老还童”未必好 重疾先兆莫大意 220

健康测试不求人 225

附录：中老年人常见病的食物宜忌 226

第一章

CHAPTER 1



别被疾病追着跑—— 远离疾病的养生处方

人老了，就会得病，得病就可能意味着死亡，这似乎已经是一个定律。可是，在我们身边，有很多健康的中老年人，疾病也曾光临过他们，可他们却依然健康地生活着。其实，说起来并不难理解，人老了，如果能够坦然面对疾病，不惧不怕，相信疾病一定会被很快控制的。这样一来，患病的中老年人也可以很健康地生活下去。



明修栈道，与静悄悄的高血压过招

我国有近1.6亿的人口患有高血压病，并且每年以600万人的速度递增，而死于该疾病的人数每年在200万人左右。一连串的数字让人不寒而栗，高血压这个“幽灵”已经成为威胁人类健康的“头号杀手”，它的存在让我们不能畅快淋漓地流汗，不能开怀畅饮。有了它，我们的生活失去了本有的色彩。为了能重新拥有健康的生活，全面狙击高血压的活动正式拉开。

四道“防火墙”，将高血压拒之门外

高血压性疾病是十大死亡原因之一，它的发生率在15岁以上人口中约为10%~15%，在40~65岁的人口约为20%~25%，在65岁以上人口中高达50%。

据我国卫生部门统计资料显示，我国的高血压病患者已超过1亿人，每年新增600万人以上。现有脑卒中患者500余万人，每年新发病150万人，死亡20万人，其中76%的人有高血压病史。冠心病患者约有1000万人，其中65%的人有高血压病史。

这是一组多么可怕的数字，在高血压面前，人类的生命显得那样脆弱。那么，这样一个令人发颤的杀手是怎样形成的呢？

有关专家认为，高血压的形成与膳食结构不合理、生活不规律、烟酒过度、遗传等有着密切的关系。如果想要预防高血压，可以从这几个方面入手：

- 1.要学会科学地控制自己的饮食，平常少吃过甜、过盐、过油腻的东西，以清淡为主。对食物的处理方面，尽量少用油煎、炒炸等方式。

- 2.劳逸要结合，不要让自己过于劳累，一些重体力劳动、剧烈运动，中老年人最好不要参与。当然，参与一些轻体力劳动还是十分有必要的，毕竟长期不活动对于中老年人来说也并不是一件好事。



3.戒掉烟和酒，我们都很清楚，尼古丁可以收缩毛细血管，会让心跳加快，更会让血压升高；酒，尤其是烈性酒对中老年人的身体是十分有害的。

4.定期体检，中老年人要坚持每年体检1次，平常也要对自己的血压情况非常了解，尽量将血压控制在理想的范围之内。

别被流行误导了您，高血压患者饮食真法

近几年来，血压、血糖、血脂等问题困扰着越来越多的中老年人。当大家知道这些问题地发生和饮食有关的时候，一股素食风潮也随之兴起，甚至有的中老年人拒绝一切肉类，刘大妈就是其中一员。

62岁的刘大妈在两年前查出了高血压，当时医生提醒她要注意饮食。于是，刘大妈从此开始了素食之旅。每天早上只吃白粥和馒头，午饭和晚饭则是米饭加炒青菜，偶尔吃点菇类、豆腐或豆干。这样坚持了两年，刘大妈的血压确实一直很稳定，但在一次体检中，医生发现刘大妈的血压很正常，但她的血色素却只有5.6克，已经是严重的贫血了。

专家曾经强调，对于高血压患者来说，即使是肥胖者，也必须摄入一定量的动物蛋白，要知道鸡蛋、牛肉、羊肉等动物蛋白所含的脂氨基酸与人体的需求相符，是植物蛋白所不能替代的。

那么，高血压患者具体要怎样规划自己的一日三餐呢？

第一，每天摄入约300~500克的主食，如米饭、馒头、玉米粥等，对于高血压患者来说，主食是必不可少的。

第二，每天摄入400~500克的新鲜蔬菜、100~200克的新鲜水果，高血压患者摄入一定的蔬菜和水果，对控制血压很有利。

第三，每天摄入50克的鱼类和虾类，鱼类是优质蛋白的来源，并且脂肪含量很少，适合高血压患者食用。



第四，每天摄入25~50克的蛋类，50~100克的肉类。

第五，每天摄入一定量的奶类及其奶制品，豆类以及豆制品，每天可以摄入100克脱脂奶或酸奶。

运动：高血压病的奇效良方

刚退休的柳先生，天天和一群老哥儿们下棋、聊天，很有精神。可是谁又能想到，就在3年前，柳先生可是一个病秧子。3年前，柳先生被查出患有高血压，本来身体就不好的柳先生这下可被击跨了。天天不是吃药就是打针，老伴还天天让他吃各式各样的保健品。后来，一位中医朋友建议他多运动，没想到，柳先生坚持了两年，血压基本恢复到了正常状态。

高血压是威胁人类健康的一大杀手，但遗憾的是，很多人都不知道自己的血压在升高，或者对于血压的升高他们并不在乎，这正是高血压的厉害之外。在不知不觉间，让人们搭上“高血压”这辆快车，并且还悠闲地欣赏着外面的景色，等他们察觉时，可能已经躺在医院的病床上了。也就是说，这辆快车可能已经抵达了“终点站”，这个终点站的站名或者叫脑中风，或者叫心肌梗死。

为了避免高血压的发生，最好的方法就是坚持体检，并且要积极预防，而运动则是预防高血压发生的一大法宝。

高血压患者可以选择散步，在清晨、傍晚，或是在睡前，患者可以用中等的速度散步30~60分钟。

也可以选择慢跑，慢跑比较适合于年龄不大，心功能比较好的早期高血压患者。在跑步的时候，患者要注意掌握节奏，注意用鼻呼吸。

如果不想跑来跑去，也可以选择坐在椅子上活动一下。端坐靠



背椅上，双腿呈直角弯曲，双手自然下垂，闭目宁神，这时候什么都不用想，约2分钟即可。

降压五字按摩法

擦：用两手掌摩擦头部的两侧，各36次。

抹：用双手的食指、中指和无名指的指腹，从前额正中向两侧抹到太阳穴，各抹36次。

梳：双手十指微屈，从前额发际开始，经过头顶，梳至后发际36次。

滚：双手握拳，拳眼对着相应的腰背部，上下稍稍用力滚动36次，滚动的幅度尽可能大一些。

揉：两手掌十字交叉重叠，贴于腹部，以脐为中心，顺时针、逆时针各按揉36次。

关注骨质疏松，关注骨髓的“抗震指数”

骨质疏松，这是一种中老年人常见病，尤其在一些发达国家更为常见，有些国家，因骨质疏松而髋部骨折的女性朋友甚至会高达1/3。为预防骨质疏松的发生，中老年人不妨多晒晒太阳，接受阳光中的紫外线照射。紫外线的照射可使人体皮肤产生维生素D，而维生素D是骨骼代谢中必不可少的物质，可以促进钙在肠道中吸收，从而使摄入的钙更有效地吸收，有利于钙的沉积。

饮食与运动，让您的骨头吃上钙

近来这段时间，大家可能对于房子的耐震指数比较关心，唯恐再发生一次地震。但有没有人关心一下自己骨髓的耐震指数，它们是不是能承受轻微碰撞或是较大幅度的肢体动作呢？

世界卫生组织曾预测，如果按照目前这个速度发展下去，到2050



年，在全球发生髌部骨折的中老年妇女中，将有超过50%的病例发生在亚洲地区。在美国，某机构研究显示，在随机抽取的20万名绝经妇女中，约有一半人被发现存在低骨质量，这些人潜在的骨折危险性非常高。

这些都说明了，骨质疏松及其相关的骨折将成为一个重大的保健问题。

骨质疏松确实是非常可怕，造成的伤害也很巨大，但它却不是无法阻挡的。如果能够在日常生活中多加注意，骨质疏松可以很轻松地被预防。

注意饮食是很重要的一个方面

预防骨质疏松，关键是合理安排饮食。对于中老年人，以及正处于更年期的女性来说，要多食用一些含钙、维生素及蛋白质丰富的食品，如青花菜、海带、乳制品、虾皮等。另外，要多吃豆类，有关研究发现，多吃大豆食品可以使中老年人保持强壮的骨骼，从而减少骨折和骨质疏松的危险。

注意运动是很有效的一种方法

有关研究发现，适当做些运动，可以增加骨质量。如果中老年人能做一些体育活动，就可以调节全身的代谢状态，改善骨髓血液循环状况，增加外力对骨髓的刺激，从而就可以缓解骨质疏松。其实，运动是预防骨质疏松最简单且有效的方法，中老年人可以根据自身的条件选择一项运动，如果能够坚持，相信就能够预防骨质疏松的发生。

注意每天晒一会儿太阳

维生素D对于预防骨质疏松也很重要，它可以影响身体的吸收，并且

