

中老年健康宜忌 1000例



让中老年安享
和谐健康的生活

**一本关注中老年健康
生活的指导书籍**

收录疾病用药、日常生活、健康饮食、运动保健、
更年期健康、生理健康、心理健康7个方面的知识

1000例中老年健康宜忌的常识

1000条中老年延年益寿的秘方

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康宜忌1000例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 2

(健康快车)

ISBN 978-7-5442-2777-3

I. 中... II. 深... 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 (2006) 第138856号

JIANKANG KUAICHE 05 —— ZHONGLAONIAN JIANKANG YIJI 1000 LI

健康快车05 —— 中老年健康宜忌1000例

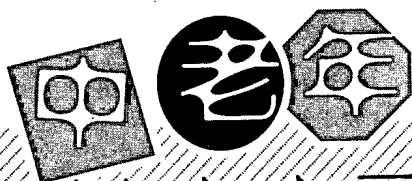
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 山东旅科印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 50
版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-2777-3
定 价 99.00元 (共5册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)

38



健康快车 105

健康宜忌 1000例

ZHONGLAONIAN JIANKANG YIJI 1000 LI

R161.7

推荐序

每个人都希望自己健康长寿，古人为我们描绘的“上寿百二十年，中寿百发，下寿八十”的美好蓝图，更是当今人类追求的最高理想。但是，由于各种原因，真正能够实现这一理想者，实在是少之又少。其中最主要的原因是不懂养生，这是导致不能“尽其天年”的主要原因。

深圳市金版文化发展有限公司编辑出版的《中老年健康宜忌1000例》一书，从养生保健、疾病预防和现代生活等方面详细地介绍了与之相关的保健知识。知识信息量大、内容丰富、通俗易懂、贴近生活、贴切百姓、集科学性与实用性于一体。该书是写给中老年人的保健书，也是全民的养生科普读物，相信每个人都可以从书中各取所需、各有所得。

很多人都清楚健康的重要性，但很多人不明白失去健康的危险性。世界上最大的距离是知与行之间的距离，知道是一回事，做成又是另外一回事。从这个方面讲，我们要感谢该书的出版单位，因为该书向人们宣传和呼吁了文明进步的生活方式，让人们对健康的期望成为现实。

深圳市中医障副院长 邱振福

中国老年学学会委员 卢延年



邱振福

深圳市优秀中医、深圳市中医院副院长，主任中医师、教授、硕士研究生导师，毕业于辽宁中医学院医疗系。

现任广东省健康教育协会医院健康教育专业委员会委员、深圳市中医药学会老年病专业委员会副主任委员、深圳市中医药研究所副所长、中华中医药学会内科脾胃病专业委员会深圳分会副主任委员、深圳市预防医学会理事。

从事医疗、教学和科研工作30余年，擅长治疗内科消化系统疾病，如胃炎、溃疡病、结肠炎及其他疑难杂症，有丰富的临床经验。主持和参与完成省市级科研课题6项。参与编写《中医古籍临症必读丛书》《老年胃肠道疾病预防与调养》等著作。发表有《瘀血与肝及其治疗原理的探讨》《老年病康复过程中认知与状态和行走能力的分析》等省部级以上学术论文30余篇。



卢延年

1950年出生，出身于中医世家。

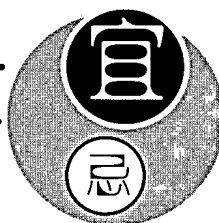
主任医师，现为深圳市中医院干部保健科科长。

1976年毕业于辽宁中医学院，先后在沈阳市第七人民医院、沈阳医学会、沈阳市卫生局、深圳市中医院工作。长期从事心脑血管及老年病的研究，临床30余载，经验丰富。

曾先后在各类杂志发表学术论文30余篇，主编和参编著作6部。热衷于医学科普知识的传播，多年来发表科普文章300多篇。目前担任中国老年学学会委员，深圳市中医药学会老年专业委员会副主任委员。

目录

MU LU



中老年常见病保健宜忌

Part1 中老年常见病保健之宜

0001 老年人宜预防老年疾病 24

0002 中老年宜科学地掌握服药的
时间 25

0003 中老年宜警惕肺结核 25

0004 老年人宜防治慢性支气管炎 25

0005 中老年宜注意糖尿病先兆 ... 26

0006 中老年宜警惕无症状性糖尿病 26

0007 老年人宜定期检查眼病 26

0008 老年人眼皮耷拉宜赶紧查血糖 27

0009 老年人宜正确对待突然失明 27

0010 老年人宜注意青光眼 28

0011 老年人宜预防老花眼 28

0012 老年人宜注意眼白出血 29

0013 老年人宜正确对待白内障 ... 29

0014 老年人宜预防老年性白内障 30

0015 老年人冷热交替时宜防“眼
中风” 30

0016 老年人宜预防脑溢血 31

0017 老年人宜防止患“流脑” ... 31

0018 老年人宜正确应对剧烈头痛 32

0019 老年人宜当心发佝偻病 32

0020 老年人宜注意疝气的防治 ... 33

0021 老年人宜警惕“老来胖” ... 33

0022 老年人宜正确对待高楼住宅
综合征 34

0023 中老年患肿瘤宜综合治疗 ... 34

0024 中老年宜警惕癌症 35

0025 中老年宜警惕无痛性肺癌 ... 35

0026 中老年男性宜防乳腺癌 36

0027 老年人宜防膀胱炎 36

0028 老年人宜注意肺炎临床误诊
症状 36

0029 老年人宜警惕流感演变为肺炎 37

0030 中老年宜注意“黄斑变性”
的防治 37

0031 中老年宜重视半夜呛咳 38

0032 中老年宜防突然的干咳气喘
症状 38

0033 中老年剧咳宜谨防意外 39

0034 老年人宜警惕脑外中风 39

0035 老年人宜平缓降压防中风 ... 40

0036中老年防中风宜咬紧牙关···40	引发血栓·····50
0037中老年中风患者宜做好心里 护理·····40	0059老年人宜关注骨质疏松·····51
0038中老年中风患者宜做好个体 化护理·····41	0060老年人宜延缓骨质增生·····51
0039老年人宜正确治疗抽搐·····41	0061老年人宜警惕反复便秘·····51
0040老年人情绪不定宜警惕血管 性痴呆·····42	0062老年人宜重视便秘症状·····52
0041老年人防老年痴呆宜动手 做“手操”·····42	0063老年人宜注意防瘙痒·····52
0042老年人宜防心衰异常症状···42	0064中老年宜防尿少、浮肿症状52
0043中老年宜注意营养均衡防止 心脏疾病加重·····43	0065中老年宜防颈椎病·····53
0044中年男性宜护大脑·····43	0066老年人宜警惕颈部增粗·····53
0045中老年宜当心哈欠频频·····44	0067中老年宜早治突发性耳聋···54
0046中老年宜警惕脑动脉硬化···44	0068老年人宜正确对待耳聋·····54
0047老年人宜重视“老年环”···45	0069老年人宜警惕流鼻血·····55
0048老年人耳垂出皱纹宜当心动 脉硬化·····45	0070老年男性宜及时治疗口腔白斑 55
0049老年人宜当心中肢动脉硬化 闭塞症·····46	0071老年人宜注意口干症·····56
0050老年人宜警惕下肢浮肿·····46	0072老年人宜食疗防皮肤和口鼻 干燥·····57
0051中老年宜注意胆固醇水平···47	0073老年人宜注意掉牙多易患中风 57
0052中老年宜注意中、高度高血 压治疗·····47	0074老年人宜防牙齿过敏症·····57
0053中老年血压低宜控制在一定 的范围内·····48	0075老年人舌痛宜防脑栓塞·····57
0054中老年血虚宜重视补血·····48	0076老年人牙痛宜防心绞痛·····58
0055中老年宜小心对待贫血·····49	0077老年人宜防胃下垂·····58
0056中老年贫血宜警惕肿瘤·····49	0078中老年进补宜顾护脾胃·····59
0057中老年宜防血液黏稠度高···50	0079中老年宜防缺血性腹痛·····59
0058中老年宜注意血流氧化磷脂	0080老年人宜防急性腹痛·····60
	0081老年人腹泻宜警惕并发症···60
	0082中老年宜注意腰、腹痛·····61
	0083中老年强肾壮腰宜常搓“腰 眼穴”·····61
	0084老年人宜注意突然腰痛·····62
	0085老年人宜防“腹卒中”·····62
	0086老年人宜注意心力衰竭的预防 62
	0087老年人患肩周炎宜用温针灸

治疗	63	0115中老年打鼾宜主动就医	73
0088老年人突现“傻像”宜警惕		0116中老年宜注意服利尿药不当	
脑梗	63	致失眠	73
0089老年人宜保护肾脏	64	0117中老年宜注意服强心甙类药	
0090老年人宜防食物性肠梗阻	64	不当致失眠	73
0091老年人宜警惕缺血性结肠炎	65	0118中老年宜注意服抗抑郁药不	
0092老年人宜谨防胆结石症	65	当致失眠	73
0093中年妇女宜警惕子宫肌瘤	66	0119中老年选择药物宜平和	73
0094中老年妇女宜防腕管综合征	66	0120中老年高血压病人宜防止发	
0095老年人宜防下肢水肿	67	生意外状况	73
0096老年人5种脚肿宜赶紧查	67	0121中老年宜服鹿尾补肾	74
0097中老年防老抗衰宜从腿脚开始	68	0122中老年春季宜防流行性感冒	74
0098中老年宜常做足部护理	68	0123中老年春季宜防旧病复发	74
0099老年人脚底发热宜及时就医	68	0124中老年春季宜防花粉过敏症	75
0100老年人宜提防腿抽筋	69	0125中老年精神病患者宜防春季	
0101老年人足跟痛宜用跌打丸	69	复发	75
0102老年人宜注意正确排尿	69	0126中老年春季宜防“非典”	75
0103中老年宜注意排尿性晕厥	70	0127中老年春季宜防红眼病	75
0104老年人出现眩晕时宜赶快卧倒	70	0128中老年春季预防“非典”宜	
0105老年人宜警惕尿多	70	注意个人卫生	76
0106老年人宜注意夜间发哮喘病	71	0129中老年春季预防“非典”宜	
0107中老年宜注意夜间发痛风症	71	谨防外出传染	76
0108中老年宜注意夜间发脑梗塞病	71	0130中老年春季预防“非典”宜	
0109老年人宜注意夜间发胆结石症	71	注意家庭卫生	76
0110老年人“老慢支”宜少用镇		0131中老年春季预防“非典”宜	
咳药	71	注意不要与宠物接触	76
0111老年人宜注意夜间心绞痛	72	0132中老年冬病宜夏治	76
0112老年人宜正确使用非处方药	72	0133中老年夏季宜防痢疾	77
0113中老年宜注意服抗心律失常		0134中老年男性夏季宜慎防阴茎	
药不当致失眠	72	头包皮炎	77
0114中老年宜注意服抗高血压药		0135中老年夏季宜防止感冒受凉	77
不当致失眠	72	0136老年人夏季宜防“暑热症”	77

0137中老年夏季宜防湿毒78

0138中老年夏季宜防冷病侵袭...78

0139中老年夏季宜服益气生津的
药物78

0140中老年夏季宜吃健脾和胃的
药物78

0141中老年秋季宜药物养生79

0142中老年秋季宜防治疟疾79

0143中老年秋季宜防治支气管哮喘 79

0144中老年秋季宜注意慢性咽炎的
防治79

0145中老年秋季宜注意心血管病
的预防80

0146老年人冬季宜防关节炎80

0147中老年冬季宜防治雪盲症...80

0148中老年冬季宜防治冻疮81

0149中老年肥胖者宜健康减肥 81

0150中老年对抗感冒宜用“蜜姜
感冒饮”疗法81

0151老年人宜多吃含锌食物防止
老年性耳聋81

0152中老年膝关节痛宜先打针...82

0153中老年旅行中宜携带应急药品 82

0154老年人宜注意低体温82

0155老年人确诊高血压前1~3周
宜进低盐饮食83

0156老年人宜经常热敷后脑门...83

0157老年人头部疼痛宜经常热敷 83

0158中老年做心电图、脑血流图
24小时内宜禁酒83

0159中老年宜经常热敷护眼83

0160中老年宜经常热敷耳朵84

0161中老年宜警惕药源性消瘦...84

0162中老年突然消瘦宜警惕患恶
性肿瘤病84

0163中老年突然消瘦宜警惕患甲
状腺机能亢进病84

0164中老年突然消瘦宜警惕患慢
性传染病84

0165中老年突然消瘦宜警惕胃肠
道系统疾病84

0166中老年突然消瘦宜警惕肾上
腺皮质功能减退85

0167中老年宜注意眼睛不适是肝
脏功能衰弱的先兆85

0168中老年宜注意耳朵不适是肾
功能衰弱的先兆85

0169中老年宜注意嗅觉不适是肺
脏功能衰弱的先兆85

0170中老年宜注意嘴唇不适是胰
脏功能衰弱的先兆85

0171中老年宜注意味觉不适是心
脏功能衰弱的先兆86

0172中老年宜注意头发和牙齿脱
落是早衰的信号86

0173中老年宜注意身高和体重下
降是早衰的信号86

0174中年人宜注意听力和视力减
退是早衰的信号86

0175中老年服排钾利尿药物时宜
合理配餐86

0176中年人宜注意皱纹和色斑的
增生是早衰的信号87

0177中老年宜注意便秘影响皮肤 87

0178中老年人服四环素类药物时宜
合理配餐87

0179中老年人服铁剂时宜合理配餐 87

0180中老年人服脂溶性药物时宜合
理配餐87

0181中老年人男性宜增加抗氧化剂
的摄入87

0182中老年人宜多喝橙汁降血压 ...88

0183中老年人宜少喝咖啡降血压 ...88

0184中老年人宜喝牛奶补钙降血压 88

0185中老年人宜常吃些大蒜降血压 88

0186中老年人宜吃甜瓜和酸奶控制
血压88

0187中老年人高血压患者宜吃黑木耳 88

0188中老年人高血压患者宜吃绿豆 89

0189中老年人高血压患者宜吃莲子心 89

0190中老年人高血压患者宜吃蚕豆花 89

0191中老年人高血压患者宜吃葫芦 89

0192中老年人宜午饭后到户外散步
降血压89

Part2 中老年常见病保健之忌

0193中老年人扭伤忌马上贴膏药 ...90

0194中老年人忌盲目打针和输液 ...91

0195老年人忌迷信抗衰老药物 ...91

0196老年人治病用药忌过多 ...91

0197中老年人忌疾病多了乱用药 ...92

0198中老年人忌常服用安眠药 ...92

0199中老年人服药忌忽视忌口 ...93

0200中老年人忌乱吃感冒药 ...93

0201中老年人忌乱用止咳药 ...93

0202中老年人妇女忌长期服用雌激素 94

0203老年人忌忽视老年性甲亢 ...94

0204老年人忌长期服用止痛药 ...94

0205老年人忌忽视心口难受 ...95

0206老年人忌忽视心绞痛 ...95

0207老年人忌疏忽胃肠不适 ...95

0208老年人忌轻视胃炎 ...96

0209老年人忌忽视类风湿关节炎 96

0210老年人忌忽视手抖 ...96

0211老年男性忌忽视血尿 ...96

0212老年人忌服影响头发的药物 97

0213老年人忌忽视“气短” ...97

0214老年人便秘忌补之过度 ...97

0215中老年人忌头痛服用止痛药 ...97

0216中老年人患流行性感胃忌乱服
抗生素98

0217中老年人忌服影响体形的药物 98

0218中老年人忌中西药双管齐下 ...98

0219中老年人忌忽视髌骨下脂肪垫
劳损99

0220中老年人忌忽视髌骨软化症 ...99

0221中老年人忌忽视陈旧性半月板
损伤99

0222中老年人忌忽视膝关节特发性
骨坏死99

0223中老年人忌忽视膝关节骨质增
生100

0224中老年人高血压患者忌冷水浴 100

0225中老年人前列腺癌患者忌喝牛奶 100

0226中老年人哮喘病患者忌背动 ...100

0227中老年人心脏病发作忌随意搬动 101

0228老年人脑溢血发作忌震动 ...101

0229老年人忌凭感觉判断疼痛 ...101



- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| 0230老年人忌凭感觉判断隐匿疾病 101 | 0256中老年忌多种药物联合使用 106 |
| 0231老年人忌凭感觉判断发烧症状 101 | 0257中老年吃完药忌立即就寝...106 |
| 0232中老年忌凭感觉判断头晕带
来的症状...102 | 0258中老年忌以病试药...106 |
| 0233中老年忌感觉好了立即停肾
上腺皮质激素类药...102 | 0259老年人忌有病停药...107 |
| 0234中老年忌感觉好了立即停抗
糖尿病药...102 | 0260老年人浴前忌服抗压药...107 |
| 0235中老年忌感觉好了立即停降
血压药...102 | 0261中老年忌用药量偏小...107 |
| 0236中老年忌感觉好了立即停抗
心律失常药...102 | 0262中老年忌用药时断时续...107 |
| 0237中老年体质过敏者忌用消炎痛 103 | 0263中老年忌用药疗程不足...107 |
| 0238中老年胃病患者忌用消炎痛 103 | 0264中老年忌用药量过大...107 |
| 0239中老年哮喘病人忌用消炎痛 103 | 0265中老年患痛风病忌饮茶...107 |
| 0240中老年高血压病人忌用消炎痛 103 | |
| 0241中老年忌腹泻就用止泻药...103 | |
| 0242中老年忌腹泻不好转急于更
换药物...103 | |
| 0243中老年忌腹泻乱服抗生素...104 | |
| 0244中老年忌腹泻私自使用止痛剂 104 | |
| 0245中老年忌腹泻稍有好转就停药 104 | |
| 0246老年人腹泻忌生吃大蒜...104 | |
| 0247老年人中风发作忌太晚送医 104 | |
| 0248中老年忌用药当停不停...105 | |
| 0249中老年忌突然停药...105 | |
| 0250中老年忌讳用药时间错位...105 | |
| 0251中老年忌加糖服中药...105 | |
| 0252中老年忌用茶水服药...105 | |
| 0253中老年忌将中药用保温瓶煎 105 | |
| 0254中老年忌将中药用开水煎...106 | |
| 0255中老年忌滥用影响皮肤的药物 106 | |

中老年饮食健康宜忌

Part1 中老年饮食健康之宜

- | |
|------------------------------|
| 0266中老年人宜补钙...110 |
| 0267中年人宜补铬...110 |
| 0268老年人宜补锌...111 |
| 0269老年人宜多食含铜食物...111 |
| 0270中老年男性宜少补铁...111 |
| 0271中年妇女宜多吃硼食物...112 |
| 0272老年人冬春季宜补充维生素D 112 |
| 0273老年人宜注意饮食规律...112 |
| 0274老年人宜注意反常的饮食...112 |
| 0275中老年旅游宜注意饮食...113 |
| 0276中老年宜注意饮食西化有害
健康...113 |
| 0277中老年宜用枸杞消除疲劳...113 |
| 0278中老年宜常吃银耳...114 |
| 0279中老年宜吃红枣...114 |
| 0280老年人宜食莲子...114 |
| 0281中老年女性宜内补...115 |
| 0282中老年女性宜进补、养血...115 |
| 0283中老年女性宜吃草莓...115 |



0284中老年宜常吃葡萄·····116	0315老年人宜以蜜代糖·····126
0285中老年宜吃香蕉防高血压··116	0316老年人宜吃软早点·····126
0286老年人吃水果宜对症·····116	0317老年人早餐宜吃少点·····126
0287老年人宜常吃带馅面食····117	0318中老年春季宜增甘少酸····126
0288中老年宜少吃糖类食品····117	0319中老年春季宜养肝为先····127
0289中老年宜多吃菠菜·····117	0320中老年春季宜多吃蔬菜····127
0290老年人宜“粗茶淡饭”····118	0321中老年春季宜药补增益····127
0291老年人防视力模糊宜多吃绿 色蔬菜·····118	0322中老年春季宜补充多种营养128
0292老年人便秘宜吃豇豆····118	0323老年人夏季饮食宜合理····128
0293中老年宜常吃苦瓜·····119	0324中老年夏季宜注意食品新鲜128
0294中老年宜常吃茼蒿·····119	0325中老年夏季宜注意饮食卫生129
0295老年人祛斑宜多吃茄子····119	0326老年人夏季宜吃点醋·····129
0296老年人膳食宜加点“藻”··119	0327老年人夏季宜适当吃点“酸”129
0297老年人预防老年痴呆宜吃腐竹120	0328老年人夏季宜多吃点“苦”130
0298中老年宜常吃芝麻·····120	0329中老年夏季宜常吃西红柿··130
0299中老年宜多吃腰果·····120	0330中老年夏季生吃果蔬宜消毒130
0300中老年益寿宜吃栗子····121	0331中老年夏季宜多吃抗炎杀菌 的蔬菜·····131
0301老年人宜吃葵花子·····121	0332中老年夏季宜多吃含水量多 的瓜类蔬菜·····131
0302老年人宜多吃玉米·····121	0333中老年夏季宜多吃清热去湿 的凉性蔬菜·····131
0303中年男性宜吃巧克力····122	0334中老年夏季宜多吃解火败毒 的苦味蔬菜·····132
0304老年人宜少吃油炸花生····122	0335中老年夏季宜多吃清热利湿 的食物·····132
0305老年人宜吃巧克力·····122	0336中老年夏季宜多吃杀菌食物132
0306“三高”老人宜吃猪血····123	0337中老年夏季宜补充蛋白质··132
0307老年人宜吃猪蹄·····123	0338中老年夏季宜补充水分和无 机盐·····133
0308老年人御寒宜吃海带····123	0339中老年夏季宜多食温补之品133
0309老年人宜正确吃红烧肉····124	0340中老年夏季宜喝热茶····133
0310老年人宜常吃虾皮·····124	
0311中年男性宜多食海鲜····124	
0312中老年宜慎服蜂王浆····125	
0313中老年进补人参宜对症····125	
0314老年人宜迟点吃早餐····125	

Part2 中老年饮食健康之忌

0398老年人忌常吃油炸食物·····149	0425老年人忌牛奶与糖共煮饮用156
0399中老年忌常吃鱿鱼·····149	0426中老年忌饮高温久煮的牛奶157
0400中老年忌生吃海鲜·····150	0427中老年忌饮冰冻保存后的牛奶157
0401老年肝病患者夏季忌吃海鲜150	0428老年人忌随意饮食·····157
0402中老年前列腺炎男性患者忌 常“吃香喝辣”·····150	0429老年人忌暴饮暴食·····157
0403中老年冬季吃火锅忌不注意 健康·····150	0430老年人忌吃冷食·····158
0404老年人忌食用过多高蛋白食物151	0431老年人忌过食·····158
0405老年人忌多吃水果或水果罐头151	0432老年人忌偏食·····158
0406中老年忌在睡前吃补品·····151	0433中老年忌咸食·····158
0407中老年忌睡前服人参蜂王浆152	0434中老年忌烫食·····158
0408中老年忌过多进补·····152	0435中老年忌蹲食·····159
0409中老年忌无故进补·····152	0436中老年忌饱食·····159
0410中老年冬季进补忌过激·····152	0437老年人饮食忌硬·····159
0411老年人忌乱服用补药、营养品153	0438老年人忌吃存放过久的食品159
0412老年人忌喝咖啡·····153	0439中老年忌吃煮得太久的鸡蛋159
0413老年人忌饮浓茶·····153	0440中老年忌不吃早餐·····160
0414老年人忌空腹饮茶·····153	0441老年人忌食导致肚子胀气的 食物·····160
0415老年人忌边吃肉边喝茶·····154	0442老年人营养膳食中忌缺钙·····160
0416中老年忌“饭后一杯茶”·····154	0443中老年人营养膳食中忌缺铁160
0417中老年忌用橘子皮泡茶喝·····154	0444中老年忌吃未成熟的西红柿160
0418中老年夏季忌大量饮酒·····154	0445中老年忌吃新鲜的黄花菜·····161
0419中老年忌乱喝中药泡酒·····155	0446中老年忌吃新鲜的木耳·····161
0420中老年检查血糖前2天内忌吃 高糖食物·····155	0447中老年忌吃腐烂的生姜·····161
0421老年人忌喝太多牛奶·····155	0448中老年忌吃久存的老南瓜·····161
0422中老年检查肾功能前3天忌大 量进食高蛋白食物·····156	0449中老年忌吃无根豆芽·····161
0423老年人忌牛奶与滋补药同服156	0450中老年忌空腹吃西红柿·····162
0424中老年忌牛奶与酸性水果、 含酸性饮料同时食用·····156	0451中老年忌空腹吃香蕉·····162
	0452中老年忌空腹吃橘子·····162
	0453中老年忌空腹喝牛奶·····162
	0454中老年忌空腹喝酸奶·····162
	0455中老年忌空腹吃大蒜·····162

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 0456中老年发热忌多食葱.....163 | 0484中老年宜摩擦皮肤健身.....171 |
| 0457中老年忌吃鲤鱼“躁筋”...163 | 0485老年人宜健美颈部.....171 |
| 0458中老年忌吃鱼腹内“黑衣”163 | 0486老年人宜挺胸.....171 |
| 0459中老年降血压忌吃白面包...163 | 0487老年人宜多练叩齿.....172 |
| 0460中老年忌葱与蜂蜜同食.....163 | 0488老年人宜做眼保健操防老花172 |
| 0461中老年忌葱蒜与中药地黄同食163 | 0489老年人宜用“摇身法”锻炼 |
| 0462中老年忌葱与狗肉、公鸡肉 | 视力.....172 |
| 同食.....164 | 0490老年人宜经常活动双脚.....173 |
| 0463中老年忌晚餐吃太晚.....164 | 0491老年人宜常跷脚.....173 |
| 0464中年人忌早中晚餐比例失调164 | 0492老年人宜做踮脚运动.....173 |
| 0465中老年忌往豆浆中加红糖喝164 | 0493老年人宜赤脚搓圆木.....174 |
| 0466中老年忌用豆浆冲鸡蛋喝...164 | 0494中老年出游宜预防脚泡.....174 |
| 0467中老年忌用保温瓶盛放豆浆164 | 0495中老年宜常按摩脚心.....174 |
| 0468中老年饭后忌抽烟.....165 | 0496中老年宜常按摩肾俞穴护肾175 |
| 0469中老年忌嗜酒.....165 | 0497中老年宜按摩延缓皱纹出现175 |
| 0470中老年饭后忌马上喝茶.....165 | 0498老年人宜常活动脚趾健胃...175 |
| 0471中老年饭后忌立即吃水果...165 | 0499中老年宜按摩强身健体.....176 |
| 0472中老年饭后忌松皮带.....165 | 0500中老年消除头昏宜按揉两穴176 |
| 0473中老年饭后忌立即睡觉.....165 | 0501中老年宜自我按摩防耳聋...176 |

中老年运动健康宜忌

Part1 中老年运动健康之宜

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 0474中老年宜用手锻炼.....168 | 0502老年人治风湿宜一捻一揉...177 |
| 0475中老年宜做手臂运动.....168 | 0503老年人失眠宜按摩.....177 |
| 0476中老年宜做旋转拇指动作...169 | 0504老年人宜适当爬楼.....177 |
| 0477中老年宜做手指交叉动作...169 | 0505老年人宜唱歌延寿.....178 |
| 0478中老年宜做自我握手动作...169 | 0506老年人慢跑宜注意距离和速度178 |
| 0479中老年宜用温风吹手.....169 | 0507老年人慢跑锻炼宜掌握心率178 |
| 0480老年人宜用手掌摩擦法.....169 | 0508老年人宜散步.....179 |
| 0481中老年宜揉耳健身.....170 | 0509中老年宜大吼大叫.....179 |
| 0482老年人宜常拍拍耳.....170 | 0510中老年宜经常运动.....179 |
| 0483中老年宜经常伸伸脖子.....170 | 0511中老年宜保持正确的行走姿势179 |
| | 0512中老年宜做跳绳运动.....180 |
| | 0513中老年运动宜有计划.....180 |
| | 0514中老年运动宜根据实际情况 |

- 0571老年人忌练腿功196
- 0572中老年忌胡乱按摩196
- 0573老年人忌跳迪斯科过度197
- 0574中老年按摩忌认为越痛越有效 197
- 0575中老年按摩忌使用猛力197
- 0576老年人春季晨练忌太早197
- 0577老年人夏季锻炼忌过急198
- 0578老年人夏季锻炼忌过激198
- 0579中老年夏季锻炼忌过量198
- 0580中老年夏季忌在强烈阳光下
锻炼198
- 0581中老年夏季锻炼后忌大量喝水 199
- 0582中老年夏季锻炼后忌大量吃
冷饮199
- 0583中老年夏季锻炼后忌骤然降温 199
- 0584中老年忌长时间冬泳199
- 0585老年人忌参加竞争性运动 ...199
- 0586老年人忌参加特殊性质的运
动项目199
- 0596老年人宜重视经常流眼泪 ...205
- 0597老年人宜注意咽部异物感 ...205
- 0598老年人居室的温度和湿度宜
适当206
- 0599中老年居室日照宜充分206
- 0600中老年男性宜下厕206
- 0601中老年男性宜注意保护头发 206
- 0602中老年宜用生芝麻治脱发 ...206
- 0603中年人宜注意日常的小动作 207
- 0604中老年饭后宜稍休息207
- 0605老年人吃饭宜专心207
- 0606老年人宜正确使用和保护假牙 207
- 0607老年人宜注意正确拔牙208
- 0608老年人宜捶背208
- 0609老年人宜警惕洗澡“晕堂”
症状208
- 0610老年人宜警惕洗澡时胸痛 ...209
- 0611老年人心脏不好宜“半身浴” 209
- 0612老年人洗澡宜正确选择香皂 209
- 0613中老年宜适当静坐冥思209
- 0614中老年宜常抬头挺胸209
- 0615中老年宜防麻将综合征210
- 0616老年人宜常用脚后跟走路 ...210
- 0617老年人宜注意走路安全210
- 0618中老年宜注意乘车安全210
- 0619中老年外出旅游宜防晕车 ...211
- 0620中老年春季宜注重环境的调适 211
- 0621中老年女性春季衣着宜宽松 211
- 0622中老年春季宜“春捂”212
- 0623中老年春季宜适当添减衣物 212
- 0624中老年夏季宜防痱子212
- 0625中老年夏季居住环境宜凉爽 212

中老年日常生活健康宜忌

Part1 中老年日常生活健康之宜

- 0587中老年宜正确使用按摩椅 ...202
- 0588中老年长寿宜采用腹式呼吸法 202
- 0589中年人早晨起床后宜旋转
手、脚腕203
- 0590老年人宜选择适合自己的床垫 203
- 0591老年人宜注意反常气候203
- 0592老年人天冷宜早系围巾204
- 0593老年人宜关注体温的变化 ...204
- 0594老年人宜及时察觉身体发热 204
- 0595老年人宜重视视低热205

0626中老年夏季洗脚宜用热水 …213	体检 ……………219
0627中老年夏季宜注意居住环境 的绿化 ……………213	0653老年人旅行宜避免过度疲劳 219
0628中老年夏季宜注意居住环境 的布置 ……………213	0654老年人旅行宜选择适宜的景点 219
0629中老年夏季宜适当出点汗 …213	0655老年人宜警惕清晨饥饿感 …219
0630中老年夏季宜防中暑 ………214	0656老年人宜警惕清晨面部浮肿 219
0631老年人夏季宜防“情绪中暑” 214	0657老年人宜警惕清晨晨僵 ……220
0632中老年夏季宜着吸湿性好的 服装 ……………214	0658中老年经常疲劳宜调整饮食 睡眠 ……………220
0633中老年夏季宜用防暑药枕 …215	0659中老年宜戒烟 ……………220
0634老年人夏季宜加强防护意识 215	0660老年人居室的门窗、墙壁宜 隔音 ……………220
0635中老年夏季宜着透气性强的 服装 ……………215	0661老年人室内的摆设宜简单实用 220
0636中老年夏季宜着散热快的服装 215	0662中老年宜警惕“电视心” …221
0637中老年秋季养生宜防凉 ……215	0663中年人在办公时宜养成正确 的坐姿 ……………221
0638中老年秋季养生宜防燥 ……216	0664中年人办公宜调整电脑屏幕 221
0639中老年秋季衣服宜增减适宜 216	0665中老年宜警惕“电视颈” …221
0640中老年秋季宜冷水浴 ………216	0666中老年宜警惕“电视腿” …221
0641中老年秋季冷水浴前宜先热身 216	
0642中老年冬季养生宜防寒 ……217	Part2 中老年日常生活健康之忌
0643中老年冬季养生宜护肾 ……217	0667老年人忌久视 ……………222
0644中老年冬季居住环境温、湿 宜适中 ……………217	0668老年人忌久坐 ……………222
0645中老年冬季宜保头暖 ………217	0669老年人忌久坐沙发 ……………222
0646中老年冬季宜保背暖 ………218	0670老年人忌坐硬板凳 ……………223
0647中老年冬季宜保脚暖 ………218	0671老年人忌久立 ……………223
0648老年人冬季宜防盥洗烫伤 …218	0672老年人忌久卧 ……………223
0649老年人冬季宜防取暖器烫伤 218	0673老年人忌久行 ……………224
0650老年人冬季宜防被窝烫伤 …218	0674老年人忌行动过快 ……………224
0651老年人旅行宜注意防病 ……218	0675老年人忌快速起立 ……………224
0652老年人旅行前宜到医院进行 体检 ……………219	0676老年人忌攀高 ……………225
	0677老年人忌久晒太阳 ……………225
	0678老年人忌站着穿裤子 ……225