

家庭健康伴你行

老年人长寿五要诀  
常见老年病的防治  
养生先养心  
老人日常保健法  
老年人运动养生

# 长寿养生

CHANGSHOU YANGSHENG | 班开庆 主编


中国人口出版社



长寿养生  
长寿养生  
长寿养生  
长寿养生

# 长寿养生

长寿养生



老年人长寿五要诀  
常见老年病的防治  
养生先养心  
老人日常保健法  
老年人运动养生

# 长寿养生

CHANGSHOU YANGSHENG

班开庆 主编

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

长寿养生/班开庆主编. —北京:中国人口出版社,  
2010.1

(家庭健康伴你行)

ISBN 978-7-5101-0322-3

I. 长… II. 班… III. ①长寿—基本知识②养生(中医)—  
基本知识 IV. R161.7 R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第227789号

## 长 寿 养 生

班开庆 主编

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京国人传媒印务有限公司  
开 本 880×1230 1/32  
印 张 5.5  
字 数 69千字  
版 次 2010年1月第1版  
印 次 2010年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5101-0322-3  
定 价 56.00元(全7册)

---

社 长 陶庆军  
网 址 [www.rkcbs.net](http://www.rkcbs.net)  
电子邮箱 [rkcbs@126.com](mailto:rkcbs@126.com)  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

## CONTENTS

### 第一章 健康老人 ..... / 1

- 一 老年人划分的标准 ..... / 1
- 二 健康老人的标准 ..... / 2
- 三 我国人口已进入老年型 ..... / 3
- 四 衰老的原因 ..... / 3
- 五 百岁寿星生活方式 ..... / 6
- 六 百岁寿星生活环境 ..... / 8
- 七 百岁寿星心理特点 ..... / 9

### 第二章 老年疾病 ..... / 12

- 一 老年疾病的概念与特征 ..... / 12
  - 1. 老年病的概念 ..... / 12
  - 2. 老年病有三个特征 ..... / 13
- 二 老年疾病常见的症状 ..... / 15
  - 1. 发热 ..... / 15

2. 咳嗽 .....	/ 16
3. 胸痛 .....	/ 18
4. 食欲减退 .....	/ 19
5. 消瘦 .....	/ 20
6. 震颤 .....	/ 21
7. 步态不稳 .....	/ 22

### 第三章 常见老年病的防治 .....

一 脑血管病 .....	/ 25
二 慢性支气管炎和肺气肿 .....	/ 26
三 心血管病 .....	/ 27
1. 什么是冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....	/ 27
2. 冠心病的危险因素 .....	/ 28
3. 冠心病的预防措施 .....	/ 29
四 糖尿病 .....	/ 31
1. 为什么说糖尿病是“富贵病” .....	/ 31
2. 老年糖尿病的病因有哪些 .....	/ 32
3. 老年糖尿病的特点 .....	/ 34
4. 老年糖尿病的防治 .....	/ 36
5. 糖尿病老人食谱 .....	/ 38
五 胃炎 .....	/ 40

# CONTENTS

- 六 腹泻 ..... / 42
- 七 老年痛风 ..... / 43
- 八 甲状腺病 ..... / 43
- 九 肾脏病 ..... / 44
- 十 前列腺病 ..... / 45
- 十一 骨质疏松 ..... / 46
- 十二 骨折 ..... / 47
- 十三 老年皮肤病 ..... / 48
- 十四 老年口腔病 ..... / 49
- 十五 老年妇科病 ..... / 51
  - 1. 更年期和更年期综合症 ..... / 51
  - 2. 绝经后出血 ..... / 51
  - 3. 外阴瘙痒症 ..... / 52
  - 4. 老年妇女易患阴道炎 ..... / 53

## 第四章 传统养生保健 ..... / 54

- 一 四季养生 ..... / 54
- 二 精神调摄 ..... / 55
- 三 养生保健应注意什么 ..... / 55
- 四 养生必养心 ..... / 57
- 五 养生先养性 ..... / 58
- 六 建立顺、达、雅的境界 ..... / 59



七 书画延年 .....	/ 61
八 养德益寿 .....	/ 62
九 心平气和老而不衰 .....	/ 63
十 心旷意驰, 闭目养生 .....	/ 64
十一 防性衰老秘诀 .....	/ 65
十二 警惕老来瘦的侵袭 .....	/ 66

## 第五章 食疗养生 .....

一 健康饮食变化知多少 .....	/ 68
二 晚餐不当宜引起哪些疾病 .....	/ 70
三 讲究营养按年龄吃饭 .....	/ 72
四 健康需要“三通” .....	/ 72
五 初春话养阳 .....	/ 74
六 消暑时节话冬瓜 .....	/ 76
七 有利于夏季养生的食物是什么 .....	/ 77
八 秋季蔬菜的药用价值 .....	/ 78
九 秋天养肺话食疗 .....	/ 79
十 冬补食素有哪些食物 .....	/ 80
十一 冬令滋补话乌鸡 .....	/ 81
十二 “搭配” 菜肴可防病 .....	/ 83
1. 防中风: 菠菜 + 胡萝卜 .....	/ 83
2. 防心脏病: 苹果 + 洋葱 + 茶叶 .....	/ 84



# CONTENTS

3. 防胃癌:叶酸 + 硒酵母 ..... / 84
4. 防肠癌:谷物 + 蔬菜 + 红葡萄酒 ... / 84
5. 防肺炎:维生素 A + 硒 ..... / 84
6. 防流感:维生素 C + 铜 ..... / 85
7. 防缺钙:豆腐 + 鱼类 ..... / 85
8. 防衰老:芝麻 + 海带 ..... / 85
- 十三 有益抗衰老的食品 ..... / 85
- 十四 冬令易进食补 ..... / 86
- 十五 十种防病食物 ..... / 87
- 十六 有些吃法要不得 ..... / 89
- 十七 抗癌防癌话菜花 ..... / 90
- 十八 七种补血食物 ..... / 92
- 十九 茶叶鲫鱼汤治心衰 ..... / 93
- 二十 喝豆浆也要讲究科学吗 ..... / 93
- 二十一 “小康营养”的标准 ..... / 95
- 二十二 保健茶三款 ..... / 95
- 二十三 牛奶一定要煮“开”了喝吗 ... / 96
- 二十四 帮老人选食品 ..... / 97
- 二十五 药膳、药酒、药茶的作用 ..... / 98

## 第六章 生活起居 ..... / 101

- 一 睡前做好六件事 ..... / 101

- 二 老人慎穿平底鞋 ..... / 102
- 三 老年人走路莫背手 ..... / 103
- 四 年老者“四忌”与“四戒” ..... / 105
- 五 老年人长寿五要诀 ..... / 106
- 六 最佳的健身方式 ..... / 106
- 七 老年人晨练六不宜 ..... / 107
- 八 生活中的健身方式 ..... / 108
- 九 揪耳养生法 ..... / 110
- 十 老人日常保健法 ..... / 111
- 十一 “三心二意”有益老人健康 ..... / 116
- 十二 老人闲聊有益健康 ..... / 117
- 十三 十种防病保健法 ..... / 118
- 十四 按摩颈部保健 ..... / 120
- 十五 散步健身法 ..... / 120

## 第七章 运动养生 ..... / 122

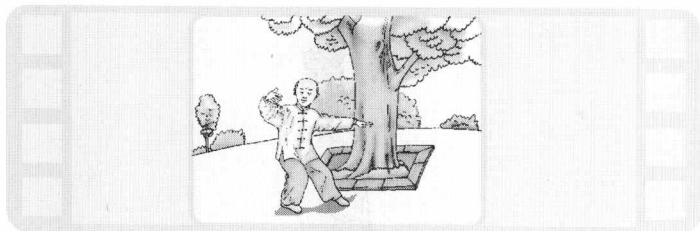
- 一 生命在于运动 ..... / 122
- 二 老年体质特点 ..... / 123
- 三 老年人的身体素质 ..... / 124
- 四 运动有益健康与长寿 ..... / 125
1. 运动对神经系统的作用 ..... / 126
2. 运动对心血管系统的作用 ..... / 126

# CONTENTS

- 3. 运动对呼吸系统的作用 ..... / 127
- 4. 运动对消化系统的作用 ..... / 127
- 5. 运动改善代谢功能 ..... / 128
- 6. 运动能增强造血系统功能 ..... / 128
- 7. 运动能改善皮肤、肌肉功能 ..... / 128
- 8. 运动能增强免疫力 ..... / 129
- 五 运动才能永葆青春、延年益寿  
..... / 129
- 六 运动健身应遵循哪些原则 ..... / 130
- 七 选择适宜的运动项目, 量力而行  
..... / 131
- 八 运动为什么要循序渐进 ..... / 131
- 九 运动要持之以恒 ..... / 132
- 十 运动锻炼因人而异 ..... / 132
- 十一 与友同练好处多 ..... / 134
- 十二 人到老年才锻炼也会有成效 ... / 135
- 十三 散步具有良好的健身功能 ..... / 136
- 十四 健身跑有利锻炼心肺功能 ..... / 139
- 十五 游泳是一项全身性健身运动 ... / 140
- 十六 骑自行车对健康有良好作用 ... / 143
- 十七 适于老年人的球类运动 ..... / 144
- 十八 跳舞有益于身心健康 ..... / 145
- 十九 太极拳具有强身益寿功效 ..... / 146

# CONTENTS

- 二十 气功的作用及注意事项 ..... / 147
- 二十一 运动也需要制定方案 ..... / 150
- 二十二 运动处方的重要内容 ..... / 151
- 二十三 老年人如何进行日光浴 ..... / 152
- 二十四 日光浴的保健功能 ..... / 154
- 二十五 老年人如何进行空气浴 ..... / 154
- 二十六 冷水浴锻炼好处多 ..... / 156
- 二十七 体力劳动不能替代运动锻炼  
..... / 157
- 二十八 老年人锻炼时注意事项 ..... / 159
- 二十九 老年人健身运动时要注意饮食卫  
生 ..... / 161
- 三十 运动健身要严防运动损伤 ..... / 162



## 第一章 健康老人

### 一 老年人划分的标准

我国历来称 60 岁为花甲之年,并规定这一年龄为退休年龄。同时由于我国地处亚太地区,这一地区规定 60 岁以上为老年人,因此,我国现阶段以 60 岁以上为划分老年人的通用标准。具体分为四个年龄层次,见下表。

长寿期中将百岁老人分出来,一是百岁老人所占数量甚少,备受重视;二是百岁老人对于探讨人类健康长寿具有重要意义,同时百岁老人又是大自然赐予人类最高寿命的象征。

我国目前划分老年人的通用标准

年龄层次(岁)	分期	称呼
45~59	老年前期	中老年人
60~89	老年期	老年人
90以上	长寿期	长寿老人
100以上	长寿期	百岁老人

## 二 健康老人的标准



中华医学会老年医学会于1995年对健康老年人提出了新的标准,共10条:

- ① 躯干无明显畸形、无明显驼背等不良体形,骨关节活动基本正常;
- ② 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病,神经系统检查基本正常;
- ③ 心脏基本正常,无高血压、冠心病(心绞痛、冠状动脉供血不足、陈旧性心肌梗死等)及其他器质性心脏病;
- ④ 无慢性肺部疾病,无明显肺功能不全;
- ⑤ 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活



功能的严重器质性疾病；

- ⑥ 有一定的视听功能；
- ⑦ 无精神障碍,性格健全,情绪稳定；
- ⑧ 能恰当地对待家庭和社会人际关系；
- ⑨ 能适应环境,具有一定的社会交往能力；
- ⑩ 具有一定的学习、记忆能力。

这10条标准对一个健康老年人做了较为全面的概括,但是随着科技事业的发展,通过一段时期的实践,必将进一步完善。

### 三 我国人口已进入老年型

我国是世界上人口最多的国家,也是老年人口最多的国家,新中国成立以来,尤其是改革开放以来,由于我国国民经济、科学文化和医药卫生事业的发展,人民生活水平及健康水平普遍提高,人口平均寿命延长,老年人口系数不断上升,目前已进入老年型国家行列.我国老年人口数量增长是在经济比较落后的基础上骤然膨胀起来的,因此,更应做好规划,尤其要抓好老年医疗保健这个重要环节,迎接我国老龄化社会的到来。

### 四 衰老的原因

人类为什么会衰老?衰老的因素有:



① 遗传因素:遗传因素属于生物学因素,在日常生活中,我们经常听到“某某人很像他的爸爸”,“某某人很像他的妈妈”的议论,大家都知道,这就是遗传因素的表现。在对长寿者的调查中,学者们发现:寿命与遗传和优生密切相关,百岁老人的家族长寿率最高,达 72.8%;长寿家族与其后代子孙之间的纵向关系可以归纳为:多代连续长寿、隔代遗传和两代连续长寿三种模式。百岁老人往往出生于长寿地区,包括长寿县、长寿乡、长寿村。据报道世界各地长寿老人家族长寿率为 21%~71%,比例偏高者居多。我国沈阳为 58%、长沙为 62%、广西巴马为 60%、广州为 65%。此外,孪生兄弟姐妹寿命相差很小,湖南省汉寿县有一对孪生兄弟同一天过百岁大寿。



现代研究表明,长寿老人具有一种重要的遗传体质,称



为老化速度的体质,或长寿体质。长寿者的后代,如果在良好的环境条件下生活,其寿命必长。但这并不等于不具备遗传性长寿体质的人就不能长寿,其经过自身的努力,同样可以健康长寿。相反,具有良好长寿体质的人,如果在恶劣的环境条件下生活,又不注意利用各种有利因素,同样会短命。

② 环境因素:世界上既然有长寿地区存在,这就表明环境因素对寿命有重要影响。长寿地区往往分布在山区或边远地带,这些地区有着优越的自然条件,或具有适宜的气温、气压、气流,或有能促进健康长寿的食品、水源,或在环境中富含多种对机体发育和成长起着重要作用的微量元素,如铁、铜、锌、锰、钙、碘等。对我国广西巴马长寿地区微量元素分析,发现该地区人体血清中有高锰低铜的特点,湖北钟祥长寿地区老年医学综合考察显示,那里的微量元素对人体健康长寿有着重要的影响。当然环境因素对人体健康长寿的影响是综合性的。

近十余年来,我国在北京、广州、武汉、长沙、上海、长春、沈阳、郑州等大、中城市所进行的老年医学综合考察表明,大、中城市老年人同样可以健康长寿。

由此可见,所谓环境因素,应是广义的,包括老年人的乐观情绪、生活规律、卫生习惯、适度锻炼、劳逸结合、合理营养、对外界环境具有的良好适应能力等。

③ 心理因素:现代研究表明,人体的心理、情绪与健康长寿之间有着密切的关系。人体的心理活动和生理活动功能是在大脑“统帅”下的两套完整的功能,两者互相依存、互相