

老年益友

谢光庭 题

纪剑峰 编

海峡文艺出版社

(闽)新登字 05 号

老年益友

纪剑锋编

*

海峡文艺出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编:350001)

福建省新华书店经销

福州市鼓楼印刷精装厂印刷

(福州市北大路钱塘巷 9 号 邮编:350003)

开本 850×1168 毫 1/32 11.875 印张 277 千字

1999 年 12 月第 1 版

1999 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—2000

ISBN7—80640—349—3

G·053 定价:25.00

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

序 言

在庆祝 1999 年国际老年人年之际,厦门市兰花剪报有限公司创办人纪剑峰剪辑汇编的《老年益友》一书即将出版,作为一名从事老年工作的我,很感欣慰,乐于为此书写序言。

健身养生可以延年益寿,这已成为人们的共识。然而,在日常生活中,如何做到寓健身养生于平凡琐事中,是许多老年人所关心的。这本书共分:关爱老人与名人养生、心理保健、饮食保健、药物保健、养生保健、老年常见病的防治共六部分,所摘录的资料,是纪剑峰先生投入大量精力,经过精心筛选,分门别类加以收集整理汇编成的,是一本融知识性、科学性、指导性和实用性于一体的读物。它较全面介绍了中外养生益寿之道,医疗保健和心理保健,是老年朋友们增长医疗保健知识,发挥自我保健潜能,充实提高晚年生活质量,颐养天年的精神食粮和良师益友。我相信这本书会深受老年人和各界读者的欢迎。

值此,我谨向纪剑峰先生表示衷心感谢!也向海峡文艺出版社为这本书的迅即出版提供的协作与支持表示诚挚的谢意!

在此书出版之际,特书数句,略表祝贺之忱。

林原
10.13.

编 者 的 话

尊老敬老向来都是我们中华民族的传统美德。今年又是国际老年人年,老年问题已受到全社会全世界的广泛关注。老年人的健康问题也越来越受到人们的重视,在国际老年人年之际,编辑这本全面介绍老年人养生保健的《老年益友》,能为老年朋友的保健起到一定的指导作用,我感到非常高兴和荣幸。

我是从事剪报工作的,平时每天都要浏览阅读大量的报刊,报刊上许多介绍老年人保健的报道资料,我觉得非常珍贵,以致萌发了摘选汇编成书的念头。由于是第一次编辑保健书籍,缺乏经验,不足之处还敬请广大读者予以见谅和指导。

本书承蒙原厦门市政协主席、现老龄委主任林源先生作序,中国著名书法家谢澄光先生题写书名,值此表示衷心的感谢,同时还要感谢本书所有的作者及海峡文艺出版社的编辑为本书的出版所付出的辛勤劳动。

藉此机会,我敬祝天下所有的老年人健康长寿!

纪剑峰

1999年10月15日

目 录

序 言	林 源
编者的话	纪剑峰

关爱老人与名人养生

人类长寿不是梦	(3)
百岁养生工程初成系统	(5)
人类在努力探寻抗衰老对策	(6)
老人当自强	(8)
关爱老人	(10)
近八成老人家庭幸福和睦	(11)
“银色浪潮”的巨大挑战 —— 国际老年人问题透视	(14)
卡特抗衰老十法	(17)
乾隆皇帝高寿之秘	(19)
常香玉养生“四宝”	(20)
彭祖：“养生之道，但莫伤之而已”	(21)

心理保健

要长寿 莫怀旧	(25)
养生之道 重在养心	(26)
老年人的心理类型	(29)

老年人心理卫生保健	(30)
老年人常见的心理需求	(32)
孤独——老年人健康的大敌	(33)
笑口常开人长寿	
——老年心理保健谈	(35)
快乐者长寿	(36)
老年人心理健康标准十二条	(38)
老年“十乐”	(39)
长寿者的心理特点	(40)
心境安宁、性格开朗有益健康长寿.....	(42)
抗老哲学——人老心不老	(43)
心理衰老的主要表现	(44)
老年养生忌伤感	(46)
老年人应防烦恼情绪	(47)
悲伤是射向长寿的“子弹”	(48)
积极开朗是长寿秘诀	(49)
心理养生延年益寿	(50)
老人也应自作多情	(51)
“老年抑郁”的自我诊断	(53)
老人重保健 过好退休关	(54)
老年人应该多交友	(55)
失眠老年人应注意哪些心理卫生?	(56)
善恶影响人的寿命	(57)
老年人应重视心理调适	(58)
老人应防忧郁症	(59)
老人当自立	(60)
老人应学会遗忘	(61)

莫和老年人斗嘴	(62)
关注老人“脾气怪”	(63)
老年人怎样克服心理变异	(64)
老夫老妻勤交谈	(65)
人到老年有四怕	(66)
老年人不应只关注躯体疾病 心理健康更有利长寿	(67)
退休老人在想什么	(68)
饮食保健	
老年人生理特点及饮食调理	(73)
虚不受补怎么办?	(75)
老人失眠先琢磨食谱	(77)
荤素搭配减少老年抑郁症状	(78)
少吃可助你长寿	(79)
老年人哮喘食疗方笺	(81)
老年人宜采纳地中海食谱	(83)
老年人的冬季饮食	(83)
老年人饮食营养新标准	(85)
老年斑与饮食	(86)
药膳预防“老慢支”	(88)
冠心病的饮食疗法	(89)
长寿秘诀:八成饱	(90)
高血压病老人的滋补法	(91)
老年人多病期的饮食调理	(92)
经常饮茶可预防衰老	(94)
老年人节食益健康	(95)
老年人饮食五忌	(96)
我国解开人类衰老之谜——老年人应适度节食可延缓	

衰老	(97)
老年养脑话营养	(98)
日服三枣 一生不老	(99)
老年人少饮茶饮淡茶.....	(100)
老年人怎样合理饮水.....	(101)
老年人不要偏食.....	(102)
谈谈老年人的饮食.....	(103)
老年人的四季饮食.....	(104)
老年人饮食养生十不贪.....	(105)
老年人晨练前要进食.....	(106)
老年人冬补有说法.....	(107)
老年人膳食应力求低热能.....	(108)
老年人需要什么样的食品.....	(110)
营养学家建议老年人:进餐宜仿“羊吃草,食品多选“软烂补”	(111)
老年不宜多喝鸡汤.....	(112)
老年人不可饮酒过量.....	(112)
老人食鱼粥益长寿.....	(113)
老人宜常食带馅食品.....	(114)
老人与早餐.....	(115)
老人保健食品——何首乌.....	(116)
老年人的最佳保健食品——鱼.....	(117)
老年人吃水果有讲究.....	(119)
老人冬季宜服黄精.....	(120)
常食药粥 软化血管.....	(121)
老人应常食姜.....	(122)
防老养生美食——芝麻.....	(124)

要长寿多吃肉·····	(125)
老年人更忌饮食单调·····	(126)
老年性耳聋与饮食·····	(127)
老年饮食有学问·····	(128)
老年人吃猪血益处多·····	(129)

药物保健

阿斯匹林可增加无血管病老年人中风危险·····	(133)
老人失眠慎用巴比妥类·····	(133)
老人用药四不宜·····	(134)
黄连素治多种老年性疾病·····	(135)
老年痴呆 中药可治·····	(136)
老年人慎用解热镇痛药·····	(138)
老年人慎用强心甙·····	(138)
老年人的生理特征与合理用药·····	(139)
老年高血压患者要慎用降压药·····	(141)
老人应正确使用补药·····	(142)
老年人请慎重用药·····	(144)
老年人用药五“忌”·····	(146)
维生素与老年痴呆症的防治·····	(147)
老年人用药有讲究·····	(148)
常服维生素E有助老人记忆·····	(149)
老年人慎用安眠药·····	(150)
老年人忌用强降压药·····	(151)
老年心血管病的用药原则·····	(151)

养生保健

健康老人的现代标准·····	(157)
老年人不会丧失性能力·····	(157)

饮食过饱易诱发老年性痴呆·····	(158)
七十岁后人脑仍在长·····	(159)
老年人学书法四注意·····	(160)
用脑与长寿·····	(161)
老年人应做哪些体检·····	(163)
老人卧室布置须知·····	(164)
美国老年保健标准·····	(165)
人瑞长寿之谜·····	(166)
老年人生活请慢半拍·····	(167)
老年人的冬季锻炼·····	(167)
人到老年需防缺铬·····	(170)
如何改善健忘症? ·····	(171)
老年高血压不可忽视·····	(172)
老年人宜用哪些健身器·····	(173)
保养腿足 八十不老·····	(175)
人到老年防缺锌·····	(176)
老人缺钙需补肾·····	(177)
老人何妨打麻将·····	(178)
老年健身一法——瞑目静思·····	(179)
老年痴呆的体育疗法·····	(180)
老年便秘的自我调养·····	(181)
老年人过冬说平安·····	(183)
老年人不宜穿平底鞋·····	(184)
老人生活“五不宜”·····	(185)
压腿锻炼可健身·····	(186)
高血压老人的生活起居·····	(187)
老年人康寿诀窍·····	(188)

养生保健四字经.....	(189)
春季老人保健四诀.....	(190)
老年人夏季如何保持阳气旺盛.....	(191)
通向长寿的六项公式.....	(192)
中秋赏月与老年健康.....	(193)
老年人的口腔保健.....	(194)
十分钟降压保健操.....	(195)
健康老人的十条标准.....	(197)
人到老年宜重戒.....	(198)
老年人每天散步可益寿延年.....	(199)
老年人的秋冬保健.....	(199)
老人度夏三忌.....	(200)
老年人如何保护听力.....	(201)
老年人如何护肤.....	(202)
老年人缺水易患白内障.....	(203)
老年人进补要对症.....	(204)
“老寒腿”如何过冬.....	(205)
健身防老从腿脚开始.....	(206)
老年人过春节有“六忌”.....	(207)
长寿之道在于“清”.....	(209)
老年人不可忽视秋游保健.....	(210)
老年简易健身法.....	(211)
老人出游需量力.....	(212)
老人春游六注意.....	(214)
老年人春季养生“三字经”.....	(215)
长寿新法——降低体温.....	(216)
运动给人健康和长寿.....	(217)

老人不宜剧烈活动颈部·····	(218)
老人恋床不足取·····	(220)
老年养生五要素·····	(221)
老人的健康需求·····	(222)
老年强肾壮阳八法·····	(224)
老人度夏五注意·····	(225)
七种物质促人衰老·····	(226)
老年春练“五不宜”·····	(227)
“返老还童”并非吉兆·····	(228)
老人锻炼如何把握·····	(229)
老人冬季养生要诀·····	(230)
改善微循环 防病抗衰老·····	(231)
老人行动三注意·····	(233)
老年人便秘需调理·····	(234)
长寿秘诀很简单·····	(234)
高血压老人谨防进餐反应·····	(235)
老年人不吃早餐易致疾病·····	(236)
老人腹泻勿禁食·····	(237)
老年人多散步心脏病少发作·····	(238)
长寿须有“六伴”·····	(238)
老年养生“十宜”“十要”·····	(239)
老年人度冬须暖背·····	(241)
老年“发福”可是福? ·····	(242)
老人贫血须重视·····	(243)
老人降压切忌操之过急·····	(244)
老年人——如何安度“多事之秋”·····	(245)
老年人——高血压节日应当心·····	(246)

老了不能无所谓 老年人切莫忽视异常征象·····	(246)
老人打盹有讲究·····	(248)
老人最易缺乏何种维生素·····	(249)
老年人洗澡有讲究·····	(250)
老年人的睡前保健·····	(251)
老年人不宜多晒太阳·····	(252)
秋季老年人自我保健·····	(253)
老年人不妨睡前饮杯水·····	(254)
老年心血管病人不宜晨练·····	(255)
高寿还须防痴呆·····	(256)
老年人多病探因·····	(257)
老年人要常做四件事·····	(258)
老年人的春季养生之道·····	(259)
老来胖未必不好·····	(260)
寿与“七伴”·····	(260)
梦多也益寿·····	(262)
老年冬季养生法·····	(263)
老年妇女的面部美容·····	(265)
老年人如何保持体形美·····	(266)
精心描绘“夕阳红”	
——谈老年人美容·····	(267)
老年美容有利健康·····	(269)
老年人选化妆品营养性是首选·····	(269)
谈中老年护发·····	(271)
老年人与夫妻生活·····	(272)
老年性爱与健康·····	(273)
老年人性生活会影响长寿吗? ·····	(275)

老年人应享“性”福·····	(276)
老年“性误区”·····	(277)

老年常见病的防治

春季老年人慎防肺结核·····	(281)
老年人冬季需防脑卒中·····	(282)
老人春寒防肺炎·····	(283)
老年人入秋防“秋燥”·····	(284)
老人需防“热”中风·····	(285)
谈谈老年高血压病的防治·····	(286)
老年人应警惕黄斑变性·····	(289)
老年糖尿病患者的注意事项·····	(290)
吸烟与老年腰背痛·····	(292)
老年人应警惕早期胃癌·····	(293)
“老糊涂”可早防·····	(294)
老年人怎样防血栓·····	(295)
积极预防老年性痴呆·····	(296)
老年性冬痒症的防治·····	(297)
老人谨防中风·····	(299)
老年性疾病与缺钙·····	(300)
谨防中老年人深秋流行病·····	(301)
老年人怎样防止驼背·····	(302)
老年性白内障的防治·····	(304)
老年人高血压应注意什么? ·····	(305)
防治老年性痴呆的新见解·····	(306)
老年男性应防骨质疏松症·····	(307)
老年人应警惕非典型心肌梗塞·····	(308)
冬防老年低温症·····	(310)

怎样才能推迟老花眼.....	(310)
别轻视老年妇科肿瘤.....	(312)
老年人与青光眼.....	(312)
如何预防青光眼.....	(314)
老年人慎防“冬浴综合症”.....	(315)
给老年人提个醒: 血压不高也要防中风	(316)
老年猝死五大危险因素.....	(317)
老年人昏厥寻因.....	(318)
老年人与消化性溃疡.....	(320)
老人手颤原因多.....	(321)
减少老人骨折重在综合防治.....	(322)
老年人应防药瘾.....	(323)
气短常是许多疾病的信号.....	(324)
老年人心绞痛发作预兆.....	(325)
老年性白内障的防治.....	(326)
“近视”老来亦“老花”.....	(327)
老年人便秘防与治.....	(328)
让老花眼迟些发生.....	(329)
如何延缓老年性耳聋.....	(330)
老年斑的产生及控制.....	(331)
老年人须警惕的某些症状.....	(333)
哪些老人易中风.....	(334)
老年人倒地别忙扶.....	(335)
老年常见病家庭急救.....	(336)
老年高血压须长期降压治疗.....	(337)
如何识别老人甲亢.....	(339)
老年低血压不可忽视.....	(342)

老年人的苦恼——眩晕症·····	(343)
老人牙齿为何怕酸? ·····	(344)
老年人肝炎有特点·····	(345)
老年性痴呆重在预防·····	(346)
老人膝痛探因·····	(347)
老年人收缩期高血压多见·····	(348)
易侵袭老年人的六大癌病·····	(350)
老年痴呆症的治疗与调养·····	(351)
老花眼减轻是患白内障的先兆·····	(353)
动脉硬化的标志——老人环·····	(354)
老年人的夜间急诊与防治·····	(355)
莫忽视老年慢性心力衰竭·····	(356)
老人人为何易塞牙·····	(358)
老年人DE 腹外疝·····	(359)
维生素 B ₁₂ 可防治老年智力障碍 ·····	(360)

关爱老人与名人养生