



DIKANG
SHUAILAO
365

抵抗



老

365

罗滨 / 主编



都市人的生活节奏快，饮食的结构也不合理，专家说我们这一代会比上一代更易衰老，所以抗衰老已经成为人们关心的话题。防微杜渐总比亡羊补牢来得容易，若能掌握本书的内容，便能用金钥匙打开延缓衰老之门。

黑龙江科学技术出版社



DIKANG
SHUAILAO
365

抵抗

衰老

365

罗滨 / 主编



黑龙江科学技术出版社

都市人的生活节奏快，饮食的结构也不合理，专家说我们这一代会比上一代更易衰老，所以抗衰老已经成为人们关心的话题。防微杜渐总比亡羊补牢来得容易，若能掌握本书的内容，便能用金钥匙打开延缓衰老之门。

图书在版编目 (CIP) 数据

抵抗衰老 365/罗滨 主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5629 - 3

I. 抵… II. 罗… III. ①衰老 - 基本知识②长寿 - 基本知识 IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 185608 号

抵抗衰老 365

DIKANG SHUAILAO 365

作 者 罗 滨

责任编辑 张丽生 刘红杰

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451 - 53642106 (发行部)

传真: 0451 - 53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市梨园彩印厂

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 16.25

版 次 2008 年 2 月第 1 版 · 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 5629 - 3/R · 1427

定 价 26.80 元

版权所有 侵权必究

前 言

衰老是每个人都不可避免的，但又是很多人想避免的！怎样才能抵抗衰老，让青春永驻呢？

国外医学资料介绍，微量元素可作为天然抗氧化剂，防治由于自由基过多所致的疾病与延缓衰老防治肿病，而预防人体缺乏微量元素，最佳方法是从食物中摄取。那什么样的食物富含微量元素呢？我们将为您分析！

大家都知道运动有利于身体的健康，那什么样的运动适合老年人，什么样的运动适合年轻人？人的个子的高矮，有先天因素，也有后天因素。如果积极参加体育锻炼，可以促进生长发育，使个子长高些。

没有人想生病，所以预防是关键。可是该怎么预防，很多人非常迷茫。我们为您指引道路！

从自身来说，穿什么样的衣服、化什么样的妆能使你更年轻？我们为您出谋划策！

本书从 10 个方面为您讲述延缓衰老的办法，是您生活、工作的理想伙伴！



目 录

上 篇

人类出生即意味着开始走向死亡。但是,有些人寿命只有四五十年,甚至在青少年时代就已夭折,而有的人寿命却长达百年以上,这是什么原因呢?抵抗衰老不仅仅是老年人的事情,更要从青少年、婴幼儿做起!

第一章 抵抗衰老从少年做起 3

- 1 婴儿的健康保护 3
- 2 儿童脑力发育决定于食物 4
- 3 空气污染易使儿童患耳疾 4
- 4 儿童弱视的遮盖疗法 5
- 5 儿童长高应补充的营养 6
- 6 儿童拥有健康牙齿的方法 7
- 7 小孩不能滥用两种球蛋白 7
- 8 增强少儿记忆力的按摩法 8
- 9 青少年驼背的自我矫正 9
- 10 少儿久看电视有危害 9
- 11 小儿冬天的食补 10
- 12 少女不宜久着紧身衣 10
- 13 从脱毛脱发看儿童健康 11
- 14 多毛发的小孩不健康 11
- 15 发育期少女注意补充钙质 12

第二章 青年要懂得保健 13

- 1 最不利的生活方式 13





2	唱歌也可能导致疾病	14
3	妊娠菌尿及其预防	14
4	钙质能减少分娩疼痛	15
5	产后少奶的原因及预防	15
6	哺乳期急性乳腺炎的预防	16
7	孕妇手脚肿的治疗方法	17
8	房事后的健康隐患	17
9	产后如何保持体型美	18
10	现代女性体型健美的标准	18
11	女性改善体质的重要时期	19
12	女子应该如何健美	20
13	为你的手做健美操	21
14	妇女腹部健美运动	22
15	让你的臀部更加丰满	23
16	妇女青春期的乳房保健	24
17	怎样让您的秀发如云	25
18	如何食疗保持体型美	26
19	如何美化您的腿和足	27
20	经常怀孕会影响健美	28
21	维生素的健美之功	29
22	牛仔裤有损身体健康	30
23	穿高跟鞋要注意什么	31
24	适当的日光浴使你更健美	32
25	5 分钟健美操	32

第三章 中老年人永远年轻的秘诀

1	老年高血压的家庭治疗	34
2	老年人常见病的预防	35
3	秋季花粉症的防治	35
4	老年人不宜多服维生素	36





5	老年患者慎服维生素 C	37
6	更年期勿滥用“壮阳药”	37
7	妇女更年期肥胖的预防	38
8	永葆大脑的青春活力	38
9	中年人如何自我保健	39
10	老年人要及时预防贫血	40
11	老年人的日常健康保护	40
12	中老年人不宜空腹晨跑	41
13	中老年人谨防隐性冠心病	41
14	老年人应提防饭后低血压	42
15	老年人颅内肿瘤的信号	42
16	切莫忽视老年人心房颤动	43
17	不要让老人感到孤独	43
18	老人应该怎样养生	44
19	催眠药危害老年人健康	44
20	老年人滋生的病态心理	45
21	要注意老年人的膳食	45
22	如何对待老人行为变化	46
23	老年期抑郁症的自我疗法	47
24	老人斑与维生素 E 缺乏	47
25	老年人应如何滋补	48
26	如何保持乐观情绪	49
27	常听音乐保健康	50
28	长吁短叹益身心	50
29	不妨做做“白日梦”	51
30	养生尤需先养德	51
31	忘年之交防心衰	53
32	延年益寿捉童趣	53
33	孤独乃是长寿敌	54
34	老人要尽量摆脱孤独	55





35 消极情绪有碍健康	55
-------------------	----

中 篇

俗话说,“病从口入”。科学饮食、健康饮食是当今人类健康的热门话题。如何科学饮食、合理准确应用药物为人类服务?如何能科学有效地对身体进行保健?都是一直困惑人类的难题。中篇将揭开这些谜团!

第四章 科学饮食抵抗衰老	59
--------------------	----

1 饮食搭配的好方法	59
2 强身健脑几类食品	60
3 酸奶是抗老防衰的食品	60
4 营养如何影响智力	61
5 如何保持大米中的营养素	62
6 馒头和面条的营养保持法	62
7 鱼肉保鲜的最新诀窍	63
8 吃马铃薯可预防中风	64
9 喝豆浆的忌讳所在	64
10 不宜食用的几类蔬菜	65
11 防动物肝脏中暗藏的毒素	66
12 急火快炒菜的危害	66
13 不宜与海味同食的食物	67
14 白开水要比饮料好	67
15 蹲着吃饭对健康不利	68
16 不可忽视的方便面卫生	68
17 食油不能长时间保存	69
18 食油和酒如何贮存	69
19 炖吃猪肉的益寿功效	70
20 葱叶的营养价值	70
21 骨头汤的特殊功能	71



22	菜叶的营养价值高	71
23	吃鱼的最佳时间	72
24	价廉物美数猪血	72
25	如何吃大蒜能防癌	73
26	肉皮的营养与吃法	74
27	脑力劳动者的饮食健康	74
28	要吃早餐	75
29	什么时候宜吃甜食	75
30	杂粮能弥补营养不足	76
31	五谷杂粮的重要性	76
32	饮咖啡的最佳时间	77
33	咖啡与乳腺癌	78
34	酒精对机体的影响	78
35	葡萄酒的健身功效	79
36	豆腐的营养价值	80
37	蔬菜不宜久洗久泡	80
38	饺子馅不宜拌以生豆油	81
39	菠菜的食用价值	81
40	苦味食品的功能	82
第五章 合理用药延缓衰老		84
1	肉鸽的药用价值	84
2	补钙可治疗高血压	85
3	如何预防低血压	85
4	中药治疗低血压	86
5	肿瘤病人应采用红细胞输血法	86
6	肺气肿患者的呼吸锻炼	86
7	尿素能够治疗鱼鳞病	87
8	滴鼻剂治疗尿崩症	87
9	黄鳝治疗糖尿病	88





10	消除鼾声有妙招	88
11	脂溢性脱发及治疗	89
12	消化性溃疡如何治疗	89
13	女性多毛症的治疗	90
14	过敏性鼻炎的速效疗法	90
15	麝香虎骨膏可止咳嗽	91
16	黄芪泡茶治过敏	92
17	消炎痛治疗癌症发热	92
18	腰肌劳损的体育疗法	93
19	用运动治疗遗精	94
20	眼泪的“疗伤”作用	95
21	家庭简易热敷	95
22	落枕的家庭治疗	96
23	如何预防白细胞减少	96
24	便秘的自疗方法	97
25	肺气肿的自疗	98
26	失眠食疗的几种方法	98
27	性功能不全的饮食疗法	99
28	肾虚腰疼的食疗方法	100
29	皮肤病不宜常用热水	100
30	妇女尿道综合征的防治	101
31	胆囊结石碎石术	101
32	暴发性耳聋不容忽视	102
33	去痛片不能用于治腹痛	102
34	心律失常的预防知识	103
35	防治足部冻疮的方法	103
36	味精的药用价值	104
37	葡萄酒的神奇功效	105
38	蛇肉的药用功效	105
39	茶水服药影响疗效	106





40	服药时不能饮酒	106
41	合适的使用激素类药	107
42	前列腺肥大者勿用雌激素	107
43	糖尿病病人慎用抗生素药物	108
44	心脏病患者应科学用药	108
45	哪些病症应慎用安眠药	109
46	孕妇不宜服大量维生素	110
47	链霉素和庆大霉素勿混用	110
48	不宜与降压药合用的药物	110
49	服西药时的饮食禁忌	111
50	警惕杜仲的副作用	112
51	切勿滥用鱼肝油	112
52	服铁剂不必忌茶	113
53	服用利尿剂应注意的事项	113
54	滴耳药的妙用之处	113
55	止痛药的新用途	114
56	黄金与人身健康关系	114
57	首饰的医疗作用	115
58	古代的几种药粥	116
59	食用人参不应去芦	116
60	一些药物的最佳服用时间	117
第六章 在保健中抵抗衰老		119
1	硒是人体长寿的微量元素	119
2	核酸摄入不足可加速衰老	119
3	枸杞是延缓衰老的良药	120
4	长喝骨头汤能减缓衰老	121
5	用饮水疗法延缓衰老	121
6	人参不可滥服	121
7	猪脚煲姜醋的营养价值	122





8	乌骨鸡的滋补价值	123
9	掌握好进补时间	123
10	按摩刺激抵抗衰老新法	124
11	揉腹保健	124
12	奇妙的强身健体热沙浴	125
13	巧妙的摩耳健身法	125
14	动手指就能健脑	126
15	减缓腰部疾病的几种方法	126
16	用鸡蛋调节人体胆固醇	127
17	甜酸苦辣咸与健康	128
18	明目降压决明茶	128
19	健康需要低盐来保障	129
20	用冷开水泡茶来降血糖	129
21	小唾液大功用	129
22	患病者的饮食方法	130
23	鱼油治疗肿瘤的功效	131
24	癌症病人的蛋白质补充	131
25	肝病患者少吃富铜食物	131
26	手术病人应注意补钙	132
27	减少食糖摄入量有益健康	132
28	强噪音可导致突然死亡	133
29	过度的皮肤曝晒易患病	133
30	警惕激光对眼睛的损害	134
31	久坐不利健康	134
32	吃饭时不宜看电视	135
33	刮舌苔对味觉不利	135
34	饭后散步很不科学	136
35	长期饮酒使智力衰退	136
36	嗜酒与骨质疏松	137
37	抽烟损害神经系统	137





38	滤嘴香烟害处多	138
39	吸烟对药效的影响	138
40	吸烟危害视力	139
41	瘦人抽烟人更瘦	140
42	身体的自我保护	140
43	不待疲劳便休息	141
44	午睡对健康有益	141
45	女性一生都要补钙	142
46	噪声对妇女的影响	142
47	情绪能影响健康	143

下 篇

日常生活不拘小节,肆无忌惮地吃喝、烟雾缭绕地吸烟、毫无顾忌地烫头染发将为你的健康埋下祸根。身体如同一部机器,如果能小心使用、注意保养、运转环境良好就能使用长久。反之,很短时间内,身体运行就会有问题,疾病很快就会向你袭来。请在下篇中看看如何保养你的“机器”吧!

第七章 日常生活中的年轻法则..... 147

1	滤嘴香烟会加重动脉硬化	147
2	警惕高血脂复发	147
3	降脂应防意外	148
4	缺铜易患冠心病	148
5	冠心病与低镁饮食	148
6	冠状动脉硬化与冷水浴	149
7	冠心病病人慎用亚硝酸异戊脂	150
8	从小就要预防冠心病	150
9	喝茶能预防冠心病	151
10	眩晕是中风的信号	151





11	牛奶可预防脑中风	152
12	高血压可能是遗传病	152
13	高血压病应随时治疗	153
14	降压过度会中风	153
15	高钙低盐能抗高血压	154
16	钙能使血压下降	154
17	左心衰竭的表现	154
18	多脂鱼降低心脏病发作率	155
19	身材矮小者与心脏病	155
20	阑尾炎与食物种类	156
21	老年黄疸患者应警惕癌变	156
22	乳腺癌与饮食习惯	157
23	空气污染能导致肺癌	157
24	宫颈癌与叶酸的关系	158
25	缺铁者易患胃癌	158
26	便秘与老年性痴呆症	159
27	结肠癌是可以遗传的	159
28	色痣癌变的自我观察法	160
29	吃新鲜蔬菜能防癌	160
30	大蒜的抗癌功能	161
31	吃萝卜也能防癌	161
32	食物纤维同样防癌	162
33	海藻能预防乳腺癌	162
34	几种预防癌症的妙法	163
35	脂类食物能导致性早熟	163
36	抗癌药可能会引起流产	164
37	饮酒影响后代的体重	164
38	警惕绝经后阴道出血	164
39	更年期妇女应注意补钙	165
40	耳聋与维生素 D 缺乏	165





41	维生素 A 缺乏与蟾皮病	165
42	饮酒后要补维生素	166
43	正确饮食可防白内障	166
44	小白菊可预防偏头痛	167
45	腹泻时不宜多食大蒜	167
46	胆结石及其预防	168
第八章 只有运动才能抵抗衰老		169
1	运动能有效的降血脂	169
2	体育锻炼能增强自制力	170
3	运动可预防糖尿病	171
4	交替运动可预防骨折	171
5	锻炼有利于人戒烟	172
6	运动使性生活更美满	172
7	打乒乓球能矫正假性近视	173
8	运动可降低结肠癌发病率	174
9	锻炼可改善妇女雌激素水平	174
10	晨练前应该先饮水	175
11	判断合适的晨练运动量	175
12	冬季跑步如何呼吸	176
13	散步气功的功效	176
14	女子锻炼时的注意事项	177
15	缺乏营养也会胖	177
16	老年人肌肉健美锻炼法	178
17	几种常见的健美食物	179
第九章 美容、化妆中的年轻窍门		180
1	如何保持面部青春	180
2	夏日皮肤漂白及去皱法	181
3	秋季如何保护你的手	182





4	冬季如何滋润您的皮肤	183
5	如何保护和保养皮肤	183
6	多吃肉皮可去皱	184
7	如何祛除面部皱纹	185
8	皮肤细嫩光洁的窍门	186
9	防晒能预防面容老化	187
10	洗澡也能够护肤	189
11	去除假眼袋和黑眼圈	190
12	如何对待脱发现象	190
13	头屑过多怎么办	191
14	药用植物预防美容缺陷	192
15	水果的美容医疗价值	193
16	蛋类面膜的制作方法	196
17	酵母面膜的制作方法	197
18	面膜的清洁作用	198
19	几种自制的润肤膏	198
20	黄瓜减肥兼美容	200
21	药浴是皮肤健美的良方	200
22	护肤的蜂蜜紫苏酒	201
23	美容与足部按摩	201
24	凉开水洗脸美肌肤	202
25	中年妇女应如何美容	202
26	几种简易美容方法	203
27	国外流行的美容方法	203
28	不可忽视颈部美	204
29	如何保持脖子美	205
30	女青年应慎取隆鼻术	206
31	手术除皱需慎重	207
32	整形后应加强锻炼	207
33	青春疮的预防	207





34	痤疮黑斑能消失吗	208
35	雄激素分泌与痤疮	208
36	用摩面术治疗“橘皮脸”	209
37	合理膳食可除黄褐斑	210
38	黑头粉刺的蔬果疗法	211
39	治疗粉刺的偏方	211
40	蝴蝶斑的病因及治疗	212
41	雀斑的遗传性和防治	213
42	汗斑的预防与治疗	214
43	酒渣鼻的中药疗法	214
44	如何保护秀发	215
45	洗头中的大学问	216
46	烫发次数不宜过多	216
47	男青年留须好吗	217
48	男性美容 3 不宜	218
49	常用化妆品的用法	218
50	常见脸型的化妆法	220
51	几种简单的化妆方法	221
52	浓妆艳抹有损健康	224
53	文眼线者需审慎	225
 第十章 居家中的抗衰老因素		227
1	常开窗户有利健康	227
2	使用地毯的绝招	228
3	预防“凉席皮炎”	229
4	“拖鞋皮炎”及预防	229
5	别忘了厨房卫生	230
6	不锈钢餐具同样危害健康	230
7	勿用洗衣粉洗食品和餐具	231
8	食物营养与高压锅	232