

平实的语言，温馨的提示，关注生活，关爱健康

长寿从生活 细节开始



人生旅途的亲密伙伴，日常生活的良师益友，健康中国系列图书，陪您走向健康之路。

• 解读长寿原理

• 合理搭配饮食

• 科学防治疾病

• 调节心理健康

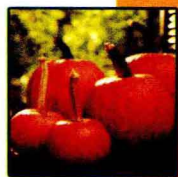


知书达礼
zhishudali 典藏

- 健康长寿两件宝，
- 人人需要离不了。
- 禁忌事宜关注到，
- 和谐美满活到老。

细节开始

长寿从生活



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
万卷出版公司



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

长寿从生活细节开始 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.12

(健康中国. 第4辑)

ISBN 978-7-5470-0408-1



I. 长… II. 崔… III. 长寿 - 保健 - 基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 199535 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京朝阳新艺印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 155mm × 227mm

字数: 120 千字

印张: 10

出版时间: 2010 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 胡利

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 



主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-5470-0408-1

定 价: 13.80 元



联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



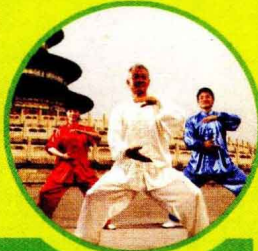
前言

Foreword

中老年人所能拥有的真正的健康是什么？答案是科学的生活方式所带来的高质量的生活。中老年人首先要从观念上认清长寿的内涵。长寿不仅仅是指人的自然寿命相对延长，更重要的是老年人能有意识地去延缓衰老，让自己远离疾病，保持充足的体力、健康的心理和和谐的人际交往关系。

日常生活中的诸多细节，都涉及到长寿养生的原则和方法。“九层之台，起于垒土”，健康的生活习惯是生活细节的累积形成的。关注细节，老年人就可以有强健的体魄和充沛的精力。《长寿从生活细节开始》这本书从养生观念、饮食、运动、疾病、用药等八个方面向中老年读者讲述了健康长寿的基本知识，引导中老年读者远离疾病，拥有健康。本书文字通俗简练，以专业的观点向中老年朋友讲解如何从生活细节做起，建立科学的生活方式，培养积极的生活态度，为自己的健康制定计划，改善自己的生活质量。

本书内容丰富，融知识性与实用性于一体，涵盖范围广泛，目录翔实，便于查阅，可以让中老年读者体味生命的真谛，掌握健康长寿的秘诀，从而拥有幸福圆满的晚年生活！





目录

Contents

第一章	解读长寿在细节.....	11
第二章	健康生活在细节.....	25
第三章	饮食有道在细节.....	43
第四章	运动健身在细节.....	61
第五章	修身养性在细节.....	75
第六章	科学用药在细节.....	87
第七章	疾病防治在细节.....	109
第八章	情感调适在细节.....	143





第一章 解读长寿在细节

正确认识更年期	12
进入更年期是否意味着衰老的开始	12
定期体检必不可少	12
中老年人界定	13
中年人的标志性特点	13
中年人的压力与调整	15
坦然接受衰老	16
老年人可以一直保持活力	17
乐观的态度是保健之道	19
老年人心理的新变化	19
影响老年人心理的诸多因素	20
男性更年期也需关注	22
延缓衰老的方法	22

第二章 健康生活细节

要学会劳逸结合	26
睡眠很重要	26
烟小害处大	27
居室安排很重要	28
性爱可以让你更长寿	29
性生活保健	29
性爱可使心血管系统更健康	30
延缓性衰老的方法	31
男性更年期的调理方法	31
让更年期提早的错误习惯	32
中老年美容新原则	33
中老年美容新方法	34
中老年女性化妆技法	34
中老年人如何选择服装	35
老年人应避免日光过度照射	37
老年人宜经常梳头	37
常染发不利于身体健康	38

平躺有益健康	39
高抬脚有利健康	39
倒行百步可健胃	39
活动手指可健脑	39
折掌锻炼身体好	39
老年人不适合饭后百步走	40
打牌时间长有害健康	41
摆脱静电的“骚扰”	41
日本人长寿的秘诀	42

第三章 饮食有道在细节

饮食习惯需随年纪改变而调整	44
合理营养可延缓衰老	44
饮食调理可防癌	45
如何选择药补与食补	46
购买补品的原则	47
进补有禁忌	48
老年人忌食食物	49
如何清除体内“垃圾”	50
使血管年轻的食物	51
益寿食品的选择	51
健脑食品的选择	54
壮阳食品的选择	56
老年人不宜素食	58
个别老年人应慎食甲鱼	59
胡萝卜煮食益处大	59
常吃野菜可抗癌	60
吸烟者宜多吃的食物	60

CONTENTS

CONTENTS

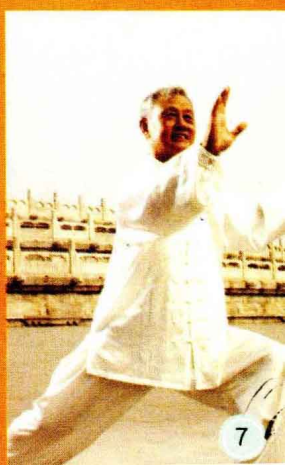


第四章 运动健身在细节

养成运动的好习惯	62
运动可增加身体含氧量	62
运动后要放松	62
瑜伽可以调整体质	63
锻炼是健康的关键	63
不要空腹进行晨练	65
勿在冬季有雾时锻炼	66
冠心病人不适宜冬季晨练	66
夏季最佳的运动方式——游泳	66
跑步使人年轻	67
爬山能全面提高身体机能	68
常练太极拳有益健康	69
如何练好太极拳	70
传统健身方式——健身球	71
倒走可长寿	71
跳舞有益身心健康	72
跳绳可锻炼肌肉	73

第五章 修身养性在细节

弈棋	76	集邮	81
音乐	76	喝茶	82
书法绘画	77	散步	84
旅游	78	阅读	85
垂钓	79	慢跑	86
养花	80		



第六章 科学用药在细节

什么是处方药	88
什么是非处方药	88
用药的注意事项	88
用药常识	90
要防止药物依赖性	91
正确判断药物的不良反应	93
慎用药物	93
不宜用热水服用的药物	96
不宜用茶水服用的药物	96
不宜用牛奶服药	97
不宜直接用药瓶喝药	97
如何补充维生素	98
常用药物指南	100
油、盐、酱、醋对药物的影响	102
老年人应如何服用滋补药	103
怎样煎服滋补药	104
老年人利尿药的使用	106
服药不适当会导致失眠	107
不要病初愈就停药	107

第七章 疾病防治在细节

女性 35 岁后必做的五大检查	110
女性有更年期症状应如何求医	111
更年期症候群的防治	111
其他中老年常见病的防治	117
骨质疏松症的防治方法	118
颈椎病	118

CONTENTS

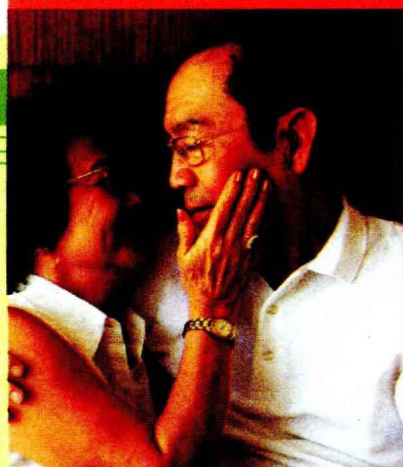
CONTENTS



腰椎间盘突出症	119
便秘	120
慢性支气管炎	121
冠心病	124
高血压	128
糖尿病	130
老年痴呆	132
肿瘤	135
中风	136
骨关节疾病	138
肥胖症	138
癌症术后调养	141

第八章 情感调适在细节

如何安然度过更年期	144
女性更年期的心理调适	144
男性更年期的心理调适	145
夫妻恩爱有益于长寿	146
少年夫妻老来伴	146
孤寂影响老年人健康	147
如何调节孤寂	147
丧偶老年人的心理调适	148
寻找情感中的第二春	150
抛开病态怀旧心理	150
正确对待孙辈	150
长幼互相尊敬	152
建好人际桥梁	153
与子女相处的十条原则	155



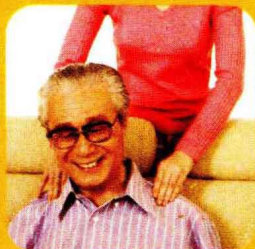
长寿从生活细节开始

长寿从生活细节 开始

JIE DU CHANG SHOU ZAI XI JIE

第一章
Chapter 01

解读长寿 在细节



第一章 解读长寿在细节

- ◆ 正确认识更年期
- ◆ 坦然接受衰老
- ◆ 老年人可以一直保持活力
- ◆ 男性更年期也需关注



正确认识更年期

更年期的“更”有“改变”的意思，更年期是人生的自然阶段，不是病态，如果从疾病的角度来看待更年期，难免会影响中老年人的心理调试。

对于女性来说，更年期是进入停经期的前奏。这段时期由于卵巢的功能衰退，分泌的滤泡数目减少，女性的内分泌失调，因此更年期的女性会发生各种不同于以往的身心改变。

更年期是一个人由成熟逐渐进入老年的阶段，一个人只要到了一定的年龄段，都会面临更年期，而且也不是只有女性才有更年期，男性也一样有更年期的困扰。男性进入更年期的时间约比女性晚十年，由于男性没有月经的变化，荷尔蒙的变化也不像女性更年期症状那么多样。因此，一般人谈到更年期，大多指的是女性的更年期。



进入更年期是否意味着衰老的开始

其实，更年期只代表了一个阶段，老化的程序从人们停止生长的那一刻就已经开始了，并非到了更年期才开始衰老。然而，这里所说的“老”只是外表等生理方面的老化，随着年龄的增长，人们会更宽厚、更有智慧，这反而是成长。所以，更年期有两个方面，一方面是生理老化正在进行，另一方面，则是心灵及精神成长持续进行。



定期体检必不可少

虽然更年期不见得是造成各种慢性病的原因，但在更年期后许多疾病的发生率会大大增加，这也是不可争辩的事实，因此，如果年龄超过 40 岁，身体出现各种不适的症状，就应该及早去医院检查，确定症状是否因更年期而起。

女性过了 35 岁以后，就应该接受定期健康检查，尤其是妇科检查。对更年期的各种症状都要保持警觉的态度，如出现胸口闷、走路喘、心悸等症状，也许不是由于更年期的到来，而是心脏病引起的，那么就要进行相关的检查，以免

错失治疗的时机。



中老年人界定

目前,国内外对于中老年的界定还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯,常把40岁左右的人称为中年人。有些学者认为,中年人是指30~55岁的人,还有些学者认为是指35~60岁的人,而60岁以后的人则称为老年人。这些观点都具有一定的道理。从人体正常生理功能的角度出发,30~40岁的人,正处于身体强壮、精力旺盛的阶段;而40~50岁的人,多处于稳定、平衡的阶段;50~60岁的人,则处于由强转弱、生理功能减退、出现衰老的阶段,这时便步入了老年阶段。结合我国的具体社会情况(婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等),根据中华医学会老年医学会的建议,60岁以上为老年人,45~59岁为老年前期。按照这个界限,处于30~60岁范围的人应统称为中年人,30~40岁称为中年初期,40~50岁为中年中期,50~60岁称为中年后期,60岁以上称为老年。当然,对中老年的界定不是绝对的,不同的历史时期、不同的地区对中老年的年龄段有不同的理解。在古罗马时代,那时欧洲人的平均寿命只有29岁,而1980年世界平均寿命已达61岁。随着科学技术的发展,生活水平的提高以及对自身营养的加强,人类的寿命还会延长,那时可能60~70岁或者更高的年龄才会被界定为中年。另外每个人的体质又有所不同,有的人身体强壮有力,而有的人则未老先衰,因此对中老年的界定就更不相同了。



中年人的标志性特点

中年是人一生中最骄傲、最有成就感的阶段,无论是自身的身体功能,还是知识的积累、人际关系的处理、控制情绪的能力都处于最完美、最成熟时期。但中年毕竟是向老年过渡的阶段,中年人具有自身的心理特征。

① 心理处于稳定期和成熟期

中年人情绪稳定,情感理性化,个性基本定型,形成了不同于其他人的独特性格,很难再进一步塑造和改变。中年人的理解、分析、判断能力达到成熟阶段,创造力达到人一生中最发达的阶段。所以,中年人往往能够独立决断。由于此时神经系统的发育已停滞,且大脑血流量较青年期有所减少,记忆力可能不如青年人,但是由于理解能力的高度发展,思维能力也随之完善。

② 处事成熟而理智

中年人具有较高的社会准则及行为规范,具有固定的道德和人生准则,待人处事成熟而理智,较少出现非理智性言语和行为,从而能够担当起社会重任。

3 具有独立的生活能力及较高的经济水平

中年期是人一生中事业的鼎盛时期,此时他们具备了较高的生活能力和经济水平,能够担负起家庭重任和抚养、教育子女的责任。

4 事业有成

中年人大多精力充沛,经验丰富,自信而有毅力,具有独特的见解和创造力。因此,往往在单位担当领导职务,是各个部门的骨干力量。

5 中年是人生的“多事之秋”

一些事业有成的中年人,承担着家庭、社会、单位的多重重任,压力较大,心理负荷较重,加之肌体已从鼎盛时期向衰退期过渡,因此容易出现较多的心理障碍和身心疾病。

中年人若注意以下几方面则可以减少疾病的产生:

a. 注意劳逸结合

中年人切忌不顾体力及脑力情况,一味追求高强度、快节奏的生活,而使自己长期处于高度压力之下,这种生活方式将危害健康,容易导致多种身心疾病。因此,正确的做法是注意劳逸结合,在精神和身体处于高度紧张状态时,注意适当休息和调节。

b. 善于用脑及合理用脑

中年人,尤其是中年知识分子,常年沉溺于紧张的脑力劳动之中,很少或从不进行体育锻炼,精力和体力日趋衰退,这样往往容易诱发多种身心疲劳反应。脑力劳动强度大时,要注意休息,防止过度疲劳,同时也要进行适当的体育锻炼。



c.养成科学的生活方式

避免连续工作和学习,要保证有充足的睡眠,控制和减少应酬和夜生活,培养广泛的个人兴趣和爱好。

d.保持健康的情绪

养成乐观豁达、身心松弛的心理状态。人在情绪状态好时,往往思维敏捷,行为果断,不怕困难,精力旺盛,工作热情高。中年人应学会控制自己的情绪,由于人的情绪常常带有主观的性质,因此学会控制自己的情绪是必要的。中年人在事业追求上要量力而行,切忌超负荷工作,力不从心地拼搏对身心健康没有好处,要知足常乐。

e.培养良好的个性

人的心理健康与个性有着明显的关系。与心理健康有关的个性主要是神经类型的灵活性及均衡性。对于冲动易怒的人来说应不断训练自己内抑制过程,培养自己忍耐、克制的能力,这样可以消除过多的兴奋性。对于性格懦弱,经过培养和锻炼,能消除情绪的波动,而使自己逐渐变得坚强起来。



中年人的压力与调整

1 个人重任与身心健康的矛盾

处于“多事之秋”的中年人,往往面临着家庭、社会及人际关系的矛盾,既要顾及家庭,又要顾及事业,给自己带来较多的心理压力,从而导致各种身心疾病。许多中年人往往存在重事业而轻健康的理念,盲目拼搏,使身体健康状况严重透支。

2 家庭内部矛盾

中年人处于家庭人际关系最复杂的阶段,如夫妻关系、亲子关系,面临着抚养子女及老一辈人的生老病死,面临着周围人及其他亲朋好友的各种关系。处理这些问题往往耗费了中年人的大量精力,如果协调得不好,必然会带来矛盾和烦恼,从而导致中年人的身心障碍。

3 身心疾病出现

随着中年人生理功能的衰退,加之精神紧张、过劳、不良的生活方式,易出现各种身心疾病,如高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、溃疡病、癌症及脑血管疾病等。

4 心理压力

心理压力是生活中的一部分,在我们日常生活中很常见。工作不适应、各

种规章制度、责任、生活变迁、疾病、人际关系和经济问题，都可能造成心理压力。压力具有两方面的作用。轻微和适宜的心理压力对人是有益的，能够促使人们发愤努力，用心思考，力求上进。心理压力如果过大，就会使人变得忧心忡忡而孤僻离群，也可以使人变得容易激动甚至带有攻击性。短时间的心理压力可引起心跳加速、肌肉紧张、头痛、胃痛、腹泻、失眠及食欲不振等症状；心理压力还会造成人的疲劳感，引起人们一系列心理方面的问题，如焦虑不安、注意力无法集中，甚至自责自怨。长期的心理压力过大，往往会造成高血压、心脏病、癌症等。有学者发现，高血压、癌症、心脏病这三种具有高死亡率的疾病都直接或间接地与

心理压力有关。长期的心理压力往往会给人带来以下问题：出勤率降低、人际关系紧张、与同事摩擦及不合作态度增加，对工作及自己的学习没有满足感，工作中常常出现差错和事故。

中年人面对心理压力往往采取不良的应对方式，如吸烟、饮酒、服用镇静药物。这种应付心理压力的办法往往只是暂时改善人的情绪状态，并不能彻底根除。应付心理压力的办法应该是：增加社会交往，找朋友来聊天或放下工作到亲朋好友家串门；自我控制，改变自己对一些事物及问题的看法，以积极的态度来看待自己在日常生活中出现的问题，或者转移注意力，适当参与娱乐活动，或者不断地进行自我安慰；也可暂离工作，避开人群等嘈杂的地方独处一段时间，进行自我调解。



坦然接受衰老

有不少四十多岁的病患在被告知他（她）已经步入身体机能老化的阶段，会流露出不可置信的表情：“我开始老化了？那七八十岁的人怎么办？”

其实，老化是一个漫长的过程，它往往在缓慢中进行，等你发觉时，老化已经进行了好长一段时间了。以骨刺为例，它是一种关节退化的象征，医学上统计，到了50岁，有70%的人会长骨刺，到了70岁，这个比例更高达90%。此外，不只是关节，人全身的机

