

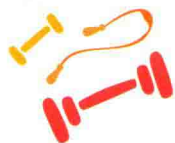
360^度中老年 健康管理手册

专为中老年朋友量身打造

饮食决定健康、生命在于运动、心态影响幸福、细节助益长寿、预防胜于治疗、顺时方能无恙六部分，旨在帮助广大中老年朋友切实可行地管理好自己的健康。

王海玲 顾勇 / 主编

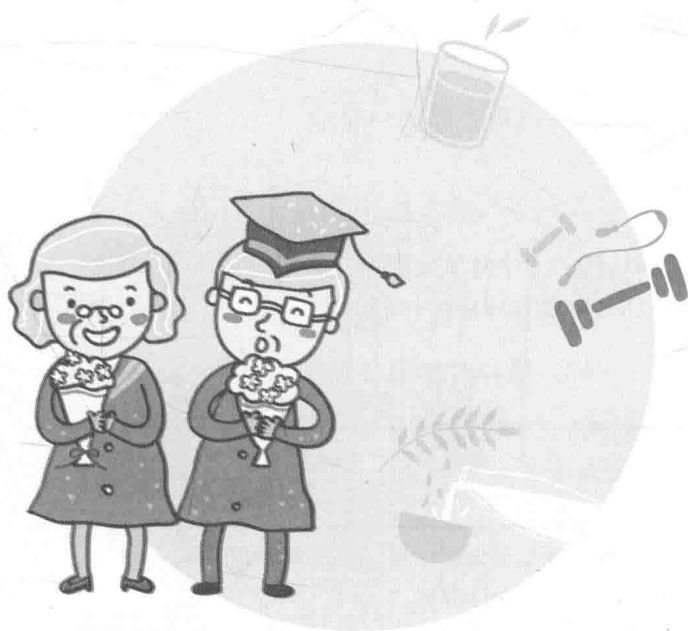
年过不惑的你，是否还在为健康发愁？
年近花甲的你，是否还在为疾病担忧？
快来看这本《360度中老年健康管理手册》吧！
帮你管理健康，
拥有健康！



化学工业出版社

360^度中老年 健康管理手册

王海玲 顾勇 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书专为中老年朋友量身打造，旨在帮助广大中老年朋友切实可行地管理健康。全书有针对性地分为六大部分，包括饮食决定健康、生命在于运动、心态影响幸福、细节助益长寿、预防胜于治疗、顺时方能无恙，每一部分又分为几个小节，每一小节涵盖众多相应内容。

本书力图避开那些晦涩的知识以及生硬死板的说教，更注重科学性、指导性和实用性。中老年读者在轻松阅读的同时，将收获更多有助提高生活质量、健康防病的科学知识。

图书在版编目(CIP)数据

360度中老年健康管理手册/王海玲,顾勇主编. —北京:
化学工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-122-29750-1

I. ①3… II. ①王…②顾… III. ①中年人-保健-手册
②老年人-保健-手册 IV. ①R161.6-62②R161.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第113729号

责任编辑: 张 蕾
责任校对: 王 静

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 高教社(天津)印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张14¹/₂ 字数224千字 2017年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

前言

Foreword

据某权威论坛发布的《中国中老年健康状况白皮书》指出，中国中老年人群目前主要面临认知健康、心血管健康和骨骼健康三方面的健康风险。

从认知功能障碍和阿尔茨海默症（老年痴呆）的流行情况看，患病率呈明显提升及年轻化的趋势；在心血管健康方面，60岁左右的中老年人患病率高达39%；在骨骼健康上，中老年人骨质疏松患病率50岁后开始显著提高。

事实上，人到中老年，不管是生理功能衰退还是心理危机频发，都使得中老年人的日常生活并没有想象中那么幸福。那么，中老年人该如何延年益寿、预防疾病呢？

正所谓“健康长寿，必作于细”，中老年人可以从生活中无处不在的细节入手。换言之，我们无法抗拒生命发展的规律，但能通过养成良好的生活习惯、改变威胁健康的陋习，来保证生活质量、提升生命品质。

正因为此，我们特意编写了《360度中老年健康管理手册》一书。全书有针对性地为六大部分，包括饮食决定健康——家常便饭里的长寿之道、生命在于运动——中老年人自己的运动处方、心态影响幸福——安愉生活贵在心理健康、细节助益长寿——生活点滴铺就生命之路、预防胜于治疗——从“老有所医”到“老有所健”、顺时方能无恙——每个季节都有不同的健康密码。而且，每一部分又分为若干小节，每一小节则涵盖了众多相应内容。

在编写本书的过程中，我们查阅了大量资料，访问了众多专家学者，力图

避开那些晦涩难懂的知识以及生硬死板的说教，更注重科学性、指导性和实用性。此外，本书脉络清晰，语言简洁，内容全面，每篇文章力求通俗易懂、简洁明了，很多文章后还十分用心地配有“温馨提示”，旨在扩大知识面，讲述各种与中老年人身心健康息息相关的科学知识。可以说，本书不仅是一本中老年健康管理手册，也是一本不可多得的中老年幸福生活指南。

最后，希望与所有中老年朋友共勉：因为我们将自己的心分成了好几瓣，一瓣给了祖国，一瓣给了家庭，一瓣给了爱人，一瓣给了孩子，我们也应该为自己留下一瓣！

编者

2017年2月

目录

Contents

第一章

饮食决定健康——家常便饭里的长寿之道

良好饮食习惯

002

平衡膳食“金字塔”	/002
荤素搭配，少荤多素	/003
粗细搭配，营养全面	/004
彩虹食物搭配着吃	/005
一日三餐，吃对才健康	/005
饭前喝汤，胜过良药方	/007
喝粥别忘记加点“料”	/008
健康饮食应知的细节	/008

健康长寿佳品

009

经常喝点茶有益健康	/009
喝杯牛奶，健康常在	/011
燕麦是早餐的好选择	/012
每天一个苹果好处多	/013
香蕉是“快乐水果”	/014
蜂蜜是天然的滋补品	/015
吃红枣，抗衰老气色好	/016
延年益寿“藕”当先	/017

红色番茄抗癌效果佳	/018	DIY 三种常用调味品	/030
玉米浑身上下都是宝	/019	应该知道的烹饪小细节	/032
吃点坚果提升免疫力	/019	走出饮食误区	033
六食物有助强健骨骼	/021	口渴时才喝水小心脱水	/033
科学烹饪细节	022	保温杯泡茶危害健康	/034
开水煮饭营养更佳	/022	豆浆的五种喝法很伤人	/034
煮面不粘锅的小妙招	/023	吃这些食物要悠着点儿	/035
煲汤好喝有五个窍门	/024	过量吃粗粮易营养不良	/036
改变烹调方式能防癌	/025	长期只吃素对健康不利	/037
烹调时宜淡不宜咸	/026	早餐过早易伤肠胃	/038
用白糖烹调的小秘诀	/027	吃“隔夜菜”危害大	/039
鸡精里究竟有没有鸡	/028	嗜糖的危害类似吸烟	/040
用醋烹调六宜四忌	/029	晚餐不可不知的三禁忌	/040

第二章

生命在于运动——中老年人自己的运动处方

科学运动原则	043	这些时刻运动悠着点儿	/047
想要运动先过体检关	/043	偶尔运动相当于暴饮暴食	/048
中老年人运动要分体型	/044	及时热身，减少损伤	/048
运动中的“穿衣经”	/045	运动中补水很重要	/049
选好运动的黄金时间	/046	警惕运动中的危险信号	/050

重视运动后的“冷身运动”	/051	经常搓脸搓耳身体棒	/062
日常运动方案	052	叩齿口漱提升消化力	/063
每天走路，养护心血管	/052	手部运动，增强体质	/064
坚持快走，预防老年痴呆	/053	踮踮脚，补肾又强心	/065
慢跑益处多，健身缓衰老	/054	练习站桩延缓腿部衰老	/067
关节不好宜游泳、骑车	/055	走出运动误区	067
跳舞有助提升幸福感	/055	中老年人运动莫逞强	/067
太极拳，动静之间延年益寿	/056	晨练过早易发生危险	/068
跳跃运动能预防骨质疏松	/057	晨练后不睡“回笼觉”	/069
中老年人爬行锻炼益处多	/058	雾霾天不要外出锻炼	/070
倒行，“反序”运动也不错	/059	运动要避开这些地方	/071
简单易学的拉筋伸展操	/059	感冒后运动雪上加霜	/072
小运动大效果	060	中老年人别做这些动作	/072
拍拍打打轻松防病	/060	饱腹空腹都不适合运动	/073
十指梳头，提神醒脑	/061	运动后不宜做这五件事	/074

第三章

心态影响幸福——安愉生活贵在心理健康

重视心理保健	077	中老年心理健康有标准	/078
中老年心理健康六注意	/077	中老年的六大心理需求	/079

健康长寿者的心理特征	/080	无价值感是疾病的催化剂	/091
心理疾病的征兆早知道	/081	心理保健方案	092
心理情绪易诱发身体疾病	/082	教你给心灵“洗个澡”	/092
心理危机自救	082	受益无穷的人生“加减法”	/093
三要诀帮你远离伤感	/082	心情不好，试着跑一跑	/094
长期烦躁致免疫系统失效	/083	经常吃点“快乐食物”	/095
容易被忽视的“焦虑症”	/084	时刻保持一颗“童心”	/096
及时走出自卑的泥潭	/085	培养爱好，让你更积极	/096
中老年人爱发脾气怎么办	/086	“三乐”是心理健康的良药	/097
抱怨是一种“慢性毒药”	/087	聊天、倾诉是有效的调解法	/098
学会科学排解“孤独心理”	/088	每天大笑三次有益健康	/099
轻松摆脱“空虚心理”纠缠	/089	学会享受有情调的生活	/100
要警惕四大“黄昏心理”	/090		

第四章

细节助益长寿——生活点滴铺就生命之路

提高睡眠质量	102	高枕真的无忧吗	/103
睡眠质量简单自测	/102	常睡软床易驼背	/104
侧着睡能防老年痴呆	/102	四个睡眠环境知多少	/105

蒙头睡觉不可取 /106

饮酒助眠伤身体 /107

醒后不要立即下床 /107

起床不要急着叠被子 /108

适当午睡也能抗衰 /109

六种食物有助睡眠 /110

睡前泡脚好处多 /111

“放松法”有益睡眠 /112

克服失眠的小妙招 /112

优化生活环境 114

室内环境清幽宜注意 /114

开窗通风赶走室内污染 /114

居家铺地毯四个误区 /115

马桶卫生不容忽视 /116

居家养花卉二宜三忌 /117

莫让饮水机危害健康 /118

做对小事远离“空调病” /119

冰箱不是“保险箱” /120

使用微波炉谨记八件事 /121

洗衣机容易“藏污纳垢” /122

加湿器使用不当易致病 /123

厨房里的四个健康隐患 /124

规律生活起居

125

站着穿脱裤子易闯祸 /125

有关排便的三宜三忌 /126

三种错误的刷牙方式 /127

小毛巾暗藏着大隐患 /128

洗脸时不宜做这几件事 /129

洗手液和香皂哪个好 /129

使用花露水常见三误区 /130

洗澡要留意的五个细节 /131

居家几件东西别共用 /132

养宠物要警惕健康隐患 /133

不减当年风姿 134

中老年人穿衣忌三“紧” /134

色彩、面料选择也重要 /135

中老年女性要不要戴文胸 /136

中老年人不宜穿平底鞋 /137

中老年人戴什么首饰好 /137

染发一年别超过两次 /138

戴义齿不要犯这些错 /139

香水的使用方法要正确 /140

中老年养护肌肤小窍门 /141

预防胜于治疗——从“老有所医”到“老有所健”

定期做好体检	143	小心痛风发作的求救信号	/157
定期体检是健康防病的保证	/143	身体变矮或是骨质疏松	/157
关于体检的四个常见误区	/144	肾脏疾病早期信号勿忽视	/158
选择体检机构应考虑的因素	/145	甄别癌症的早期报警信号	/159
体检表，务必要认真填写	/145	疾病须早预防	160
体检前的六大禁忌不要犯	/146	预防痴呆要勤动脑多运动	/160
体检时穿对衣服很重要	/148	三个好习惯让血管变年轻	/161
中老年人必不可少的体检项目	/148	六个小妙招有助预防白内障	/163
看懂体检报告必知小窍门	/149	巧防便秘，五大方法看过来	/164
体检后应知道的注意事项	/150	中老年人预防冠心病五要点	/165
警惕求救信号	151	这样做，不给血栓可乘之机	/166
留意心脏的六个求救信号	/151	增强免疫力有效预防结核病	/167
十大信号预知老年痴呆	/152	预防“老寒腿”须三管齐下	/168
脑出血的六个前兆须注意	/153	中老年人六个小改变能防癌	/169
三多一少要警惕糖尿病	/154	急救知道多少	170
高血压有六大危险信号	/155	打120急救电话该怎么说	/170
四个信号说明血液太黏稠	/156	常见的急救错误千万别犯	/171

八步骤正确进行人工呼吸	/172	中老年人扭伤怎么急救	/176
一分钟学会心肺复苏术	/173	三招急救紧急应对心绞痛	/177
出血后该如何快速止血	/174	脑卒中急救需要争分夺秒	/178
不小心烫伤该如何急救	/175	哮喘发作时自我急救方法	/179
牢记烧伤急救六细节	/176		

第六章

顺时方能无恙——每个季节都有不同的健康密码

春季健康之道

181

春季养肝“三宜三忌”	/181
春季要注意防“风”	/182
“春捂”究竟怎么捂	/183
“春困”来袭，巧应对	/184
春季健康饮食五原则	/185
春季宜吃的几种食物	/186
春季要预防这些疾病	/188

夏季健康之道

190

夏季养心在于“清”	/190
夏季要谨防“中暑”	/191

夏季防晒特别关注	/193
夏季四招巧防湿	/194
夏季健康饮食原则	/195
夏季宜吃的几种食物	/196
夏季要预防这些疾病	/198

秋季健康之道

201

秋季养肺正当时	/201
五招巧妙缓“秋乏”	/202
“秋冻”并非适合所有人	/203
秋季进补有禁忌	/204
秋季宜吃的几种食物	/206

秋季要预防这些疾病	/208	冬季防寒要注意四暖	/213
冬季健康之道	210	冬季宜吃的几种食物	/214
冬季养生重在养“藏”	/210	冬季多喝汤，身体更健康	/216
冬季养肾“五宜五忌”	/211	冬季要预防这些疾病	/218



第一章

饮食决定健康 ——家常便饭里的长寿之道



科学的饮食，首先应食物多样，粗细搭配；适当多吃新鲜的蔬菜和水果；每天吃点大豆及其制品、奶类；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调用油，清淡少盐；三餐分配合理，每餐不过饱；保证足量饮水，合理选择饮料，饮酒要限量。

[良好饮食习惯]

平衡膳食“金字塔”

我们靠吃饭来满足身体每天的基本需求，但很多人却不知道：健康饮食应该吃什么、吃多少。这正是平衡膳食“金字塔”所要解答的问题。

这一“金字塔”由中国营养学会推荐（2016年），由五类食物组成，并告诉我们每天应该多吃哪类食物，而哪类食物应该少吃或不吃。

从下往上看，金字塔的最底层是重要的谷薯类食物，是人体热量的重要来源。每日推荐食用量为250～400克，其中全谷物和杂豆类50～150克，薯类50～100克，其余为精米白面。

“金字塔”的第二层是蔬菜和水果，是人体维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源，在金字塔中占据着极其重要的地位，因此每天应适当多吃一些。蔬菜每日推荐食用量300～500克，深色蔬菜应占一半；水果每日推荐食用量200～350克，果汁不能代替新鲜水果。

“金字塔”的第三层是动物性食物，主要提供蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质。畜禽类每日推荐食用量40～75克，水产品每日推荐食用量40～75克，蛋类每日推荐食用量40～50克。动物性食物摄入要适量，优先选择鱼和禽，少吃肥肉、烟熏及腌制肉品。

“金字塔”的第四层是奶及奶制品、大豆及坚果，以补充优质蛋白和钙等矿物质。奶及奶制品每日推荐食用量300克，大豆及坚果每日推荐食用量25～35克。

“金字塔”的塔尖为油、盐、糖等，可提供热量。油每日推荐食用量25～30克，最好是植物油；食盐每日推荐食用量控制在6克以内，少吃腌制食品；控制添加糖的摄入量，每日摄入不超过50克，最好控制在25克以内。日常饮食宜清淡，少吃油炸、高盐食品。



健康饮食应遵循的结构

上述五类食物叠合在一起恰似“金字塔”，明确地展示了每类食物的摄入量，什么该吃，什么不该吃，吃多少。中老年人饮食应遵循这一结构，从而使营养均衡、种类齐全，对身体健康才最有益。

荤素搭配，少荤多素

营养学家提醒，荤素搭配是科学饮食的关键环节。一般来说，荤是指动物性食物，如鸡、鸭、鱼、肉等，这些食物中含有脂肪、蛋白质、脂溶性维生素及钙、铁、锌、锰等矿物质。

素是指植物性食物，如稻谷、薯豆、蔬菜、水果等，米薯类富含碳水化合物、膳食纤维、水溶性维生素、矿物质等营养素；蔬菜水果类含有丰富的多种维生素、膳食纤维及矿物质。

可见，将荤素搭配食用，就可以从中摄取脂肪、蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、脂溶性维生素等营养。也就是说，荤素搭配是营养种类较为齐全的理想膳食模式。

不过，搭配不是平均。事实上，少荤多素才可取。这是因为肉类食物脂肪、胆固醇含量高，吃太多会使脂肪、胆固醇在体内堆积，从而易导致肥胖及患高血压、血脂异常、糖尿病等疾病。而素食的脂肪及胆固醇含量低，且含有丰富的膳食纤维、多种维生素及抗氧化剂，可有效避免胆固醇堆积，防止肥胖，还可促进肠胃蠕动，能帮助身体新陈代谢、增强免疫力。

总之，中老年人日常饮食要注意荤素搭配，并且做到少荤多素。



鲜为人知的知识

在人体的消化酶中，用于植物性食物的“淀粉酶”超过实际需要量的近10倍，而用于消化动物性食物的“脂肪酶”仅勉强够用，因此少荤多素饮食才正确。

粗细搭配，营养全面

人到中老年，消化和代谢功能均有所减退。细粮（如精米、白面）易于消化，可提高人体对营养成分的吸收和利用，但如果只吃细粮，而不吃或很少吃粗粮（如红薯、玉米、小米、燕麦、荞麦、莜麦等），则可能导致人体缺乏某些营养素，从而易损害人体健康。

其实，粗粮虽吃起来不如细粮那样爽口，但从营养角度来说，粗粮比细粮营养更为丰富。在燕麦等粗粮的种皮中，含有多种有益健康的微量元素及植物膳食纤维。如铬、锰等，若经过加工精制，则会大量减少，而缺乏铬、锰则容易引发动脉硬化。此外，粗粮中含有的植物膳食纤维能增加食物在胃中停留的时间，并加速肠道蠕动，可降低肥胖、高血压、糖尿病、肠癌等疾病的发生率。

因此，建议中老年人千万不要长期吃精米白面，而应再搭配着吃点红薯、玉米、小米、黑米、燕麦、黄豆、绿豆等粗粮。



哪些人宜少吃粗粮

患有胃肠溃疡、急慢性胃肠炎、慢性胰腺炎的患者饮食要求细软，所以要尽量避免吃粗粮。