



健康枕边书

孝敬父母的第一本书

给

老爸老妈

的健康枕边书

纪康宝 主编



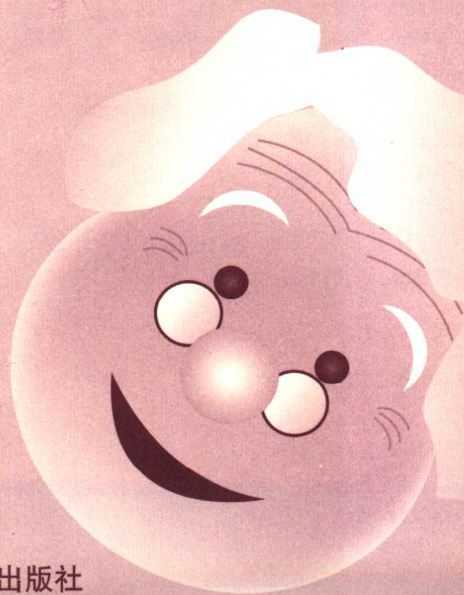
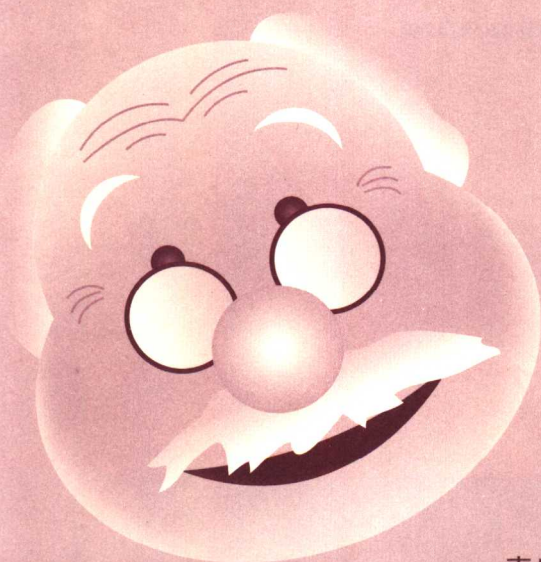
青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

孝敬父母的第一本书

给 **老爸老妈**
的健康枕边书

纪康宝 ◎ 主编



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给老爸老妈的健康枕边书: 孝敬父母的第一本书/主编: 纪康宝.

—青岛: 青岛出版社, 2006.10

(健康枕边书)

ISBN 7-5436-3878-9

I. 给... II. 纪... III. 中老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120409 号

书 名 给老爸老妈的健康枕边书——孝敬父母的第一本书

主 编 纪康宝

副 主 编 陈 军 李梅春 高 媛 魏建凤

编 委 张雪松 张 华 王振华 石 娟 刘彩云 徐帮学
张建梅 刘超平 张 俊 宋学军 王志艳 张 成

丛 书 名 健康枕边书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664 传真 (0532)85814750

策 划 青岛出版社出版发行公司

责任编辑 付 刚 马克刚 E-mail: fg@qdpub.com

装帧设计 青岛出版设计中心·申 尧

照 排 青岛达德印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开 本 20 开 (889mm × 1194mm)

印 张 12.3

字 数 200 千

书 号 ISBN 7-5436-3878-9

定 价 25.00 元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: (0532)85814611—8628

这是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书。它旨在帮助中老年人树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会中老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。



生活中，很多中老年人由于各种各样的原因而忽略了对自身的关爱。这本书为中老年朋友介绍了从身到心的健康原则，以及生活中各个方面的健康策略，让他们在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。谁说鱼和熊掌不可兼得？这本忠实的健康指南会让中老年朋友体会到双重收获的喜悦。

重点推荐



《细节决定健康》
影响一生健康的369个生活细节
定价：18.00元



《观念决定健康》
6大观念带给你健康一生
定价：18.00元



《活力养生》
健康添活力·生活真够劲
定价：19.80元



《排毒养生》
无毒一身轻
定价：19.80元



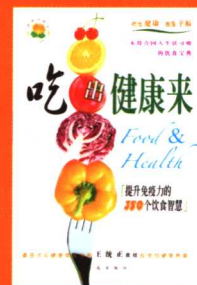
《新饮食本草》
定价：29.00元



《健康全方位》
活到100岁的健康管理法
定价：19.80元



《健康就这么简单》
全方位家庭健康管理手册
定价：28.00元



《吃出健康来》
提升免疫力的350个饮食智慧
定价：26.00元



前言

老是人生必经的驿站;老也是不可避免的自然规律。但是,人不应被老役使,而应是驾驭老的驭手。帮助中老年人增强自我保健意识,讲求现代科学的健康之道,养成良好的生活方式,切实有效地提高生活与生命质量,是社会、家庭乃至每一个人义不容辞的责任和义务。

本着这个宗旨,我们编写了这本《给老爸老妈的健康枕边书》。本书在吸收众多中老年人健康经验的基础上,结合当今社会老年人所处的自然环境、人文环境的实际情况提炼出了中老年人健康养生的良方。

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝,是一门内容十分丰富的学问。几千年来,我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述,并积累了不少成功的经验,成为人类珍贵的遗产。

以往谈到养生保健,多认为是男性的事,随着现代社会的发展,女性的经济地位和社会地位的提高,女性对养生保健的内容和质量有了更高的要求。中老年女性的养生保健与男性养生保健在很大程度上是相通的。由于女性在生理和心理上的特殊性,因而在许多方面与男性养生保健又有所不同。因此,本书在结构上分为上下两篇,针对中老年男性和中老年女性不同的生理和心理特点,分别提出了不同的健康养生之道。

针对当今中老年人经常遇到的、亟需解决的问题,本书作了较详尽的阐述,力求为中老年人提供科学、实用、系统的养生保健知识。在阐述中老年的养生保健知识时,力求做到通俗易懂,简洁明了,以适合更多中老年朋友及其他读者阅读。

健康是一辈子的事情,人小到大,从壮到老都应该追求健康的身心,也只有这样才能获得健康生命的本质。本书是中老年朋友健康养生的良师益友,为中老年人健康养生所必读。同时,年轻读者也可以从中得益,因为今天的年轻人就是明天的老年人,提前知道一些中老年养生知识也有莫大好处,况且它还包含了“未病先治”的预防思想。

编者

目 录

上篇 老爸的健康必修课

给老爸们的健康清单

- 为老爸们的健康把脉 [3]
- 必须遵守的健康清单 [4]

➔ 第一章 从“小伙子”到“老大爷”

——中老年男性的生理变化 [6]

1. 男性衰老的生理标志 [6]
2. 呼吸系统的变化 [7]
3. 中枢神经系统的变化 [9]
4. 内分泌系统的变化 [10]
5. 心血管系统的变化 [10]
6. 消化系统的变化 [12]
7. 泌尿系统的变化 [14]
8. 前列腺的变化 [16]
9. 骨骼和关节的变化 [17]

➔ 第二章 清净自然是养生根本

——中老年男性的养生观 [19]

1. 男人的预期寿命有多长 [19]

2. 没病不等于健康 [20]
3. 不可忽视的亚健康 [23]
4. 养生先养神 [25]
5. 四时养生法 [26]
6. 男性养生数字诀 [28]
7. 哪些人更健康长寿 [29]
8. 长寿老人的的养生共性 [30]
9. 简易精神状况检查 [32]

➔ 第三章 生活有序寿更长

——适合中老年男性的生活起居方

式 [35]

1. 生活方式决定寿命 [35]
2. 住宅与养生 [37]
3. 室内环境与养生 [39]
4. 睡眠与养生 [41]
5. 衣着的学问 [42]



- 6. 沐浴与健康 [43]
- 7. 退休后如何生活 [45]
- 8. 节制性生活 [47]

➔ 第四章 适量运动抗衰老

- 中老年男性的运动养生 [49]
- 1. 人到老年,动则不衰 [49]
- 2. 中老年男性运动原则 [51]
- 3. 运动的“收益” [52]
- 4. 怎样制订运动处方 [53]
- 5. 远离运动损伤 [55]
- 6. 适合中老年男性的运动项目
..... [57]
- 7. 臂跑:新型的温和运动 [58]
- 8. 几种老年常见病的康复锻炼
..... [59]

➔ 第五章 兴趣广泛多思考

- 中老年男性的休闲方式 [61]
- 1. 善待大脑 [61]
- 2. 读书看报 [62]
- 3. 练习书法 [64]
- 4. 泼墨绘画 [65]
- 5. 户外“三浴” [67]
- 6. 游山玩水 [69]
- 7. 野外垂钓 [71]
- 8. 棋牌 [72]
- 9. 园艺 [74]

➔ 第六章 养好胃才能养好身

——中老年男性饮食营养与健康

- [79]
- 1. 老年人营养代谢特点 [79]
- 2. 健康饮食策略 [81]
- 3. 讲究吃法,延年益寿 [82]
- 4. 饮食要荤素搭配 [84]
- 5. 保持饮食的酸碱平衡 [85]
- 6. 老年人营养需求 [87]
- 7. 进补并非越多越好 [88]
- 8. 老年补脑要科学 [90]
- 9. 食粥有益长寿 [91]

➔ 第七章 致病“垃圾”常清理

——中老年男性疾病的预防与

- 治疗 [94]
- 1. 预防疾病是健康长寿的基础
..... [94]
- 2. 定期健康检查很有必要 [96]
- 3. 中老年人要警惕胸闷 [97]
- 4. 肿瘤的早期征兆 [98]
- 5. 腰腿病的防治 [99]
- 6. 心脑血管病的防治 [101]
- 7. “中风”的防治 [102]
- 8. 中老年人骨关节疾病的防治
..... [103]

➔ 第八章 活出一个好心情

——中老年男性如何保持心理健康

- [105]
- 1. 老年人心理健康标准 [105]
- 2. 年轻心态抗老化 [107]
- 3. 退休的心理调适 [109]

- 4. 心理疾病与健康 [111]
- 5. 适当“服老”有益健康 [112]
- 6. 态度决定生活质量 [113]
- 7. 警惕“回归心理” [115]
- 8. 重视情绪锻炼 [116]

下篇 老妈的健康必修课

给老妈们的健康守则

- 中年期的健康守则 [121]
- 老年期的健康守则 [122]

➔ 第一章 “特殊时期”的和平过渡

——女性更年期和绝经期保健

- [123]
- 1. 中老年女性的生理变化 [123]
- 2. 女性更年期保健 [125]
- 3. 更年期综合征的治疗 [126]
- 4. 更年期月经拨“乱”反正 [127]
- 5. 更年期退潮热 [128]
- 6. 更年期性生活及避孕 [130]
- 7. 正确对待停经 [131]
- 8. 中年女性要护心 [132]
- 9. 性器官的卫生保健 [133]

➔ 第二章 情志平和益身心

——中老年女性的养生之道 ... [135]

- 1. 女性为什么寿命长 [135]
- 2. 中年女性巧养生 [137]
- 3. 养生保健新观念 [139]
- 4. 老年养生“四勤四戒” [140]
- 5. 老年养生注意事项 [141]
- 6. 春季养生保健 [142]
- 7. 夏季养生保健 [144]
- 8. 秋季养生保健 [146]
- 9. 冬季养生保健 [147]
- 10. 秋冻有度,谨防感冒 [149]

➔ 第三章 起居有常身体好

——适合中老年女性的生活起居

方式 [151]

- 1. 培养良好的生活习惯 [151]
- 2. 喝好清晨第一杯水 [152]
- 3. 居住环境的选择 [153]



- 4. 睡眠要讲科学 [155]
- 5. 枕头的学问 [156]
- 6. 健康洗漱利养生 [157]
- 7. 洗浴的注意事项 [158]
- 8. 洗衣防污染 [160]
- 9. 按摩养生 [161]
- 10. 老年女性的房事养生 [162]

➡ 第四章 运动休闲更健康

- 中老年女性的运动养生 ... [165]
- 1. 怎样控制运动量 [166]
- 2. 高血压患者如何锻炼 [167]
- 3. 老年人如何进行健康跑 [168]
- 4. 爬山健身妙趣多 [169]
- 5. 太极拳是理想的运动项目 [170]
- 6. 延缓衰老的健身操 [171]
- 7. 音乐舞蹈与养生保健 [173]

➡ 第五章 吃出健康和长寿

- 中老年女性饮食营养与健康
..... [175]
- 1. 中老年女性的营养需要 [175]
- 2. 中老年女性的膳食安排 [177]
- 3. 善饮者长寿 [178]
- 4. 多喝牛奶身体好 [180]
- 5. 吃水果的学问 [182]
- 6. 怎样补充维生素和微量元素
..... [184]

- 7. 中老年肥胖症的营养防治
..... [185]
- 8. 骨质疏松症的营养防治 [187]
- 9. 心血管疾病的营养防治 [188]
- 10. 妇科恶性肿瘤的营养防治
..... [189]

➡ 第六章 美是女人永远的专利

- 中老年女性的仪态与美容
..... [191]
- 1. 中老年美容新概念 [191]
- 2. 中老年美容的心理特征 [193]
- 3. 中年女性怎样美容 [194]
- 4. 老年妇女美容良方 [195]
- 5. 中老年女性整形美容 [197]
- 6. 老年护肤,营养为主 [198]
- 7. 中老年女性如何化妆 [200]
- 8. 服装的选择 [201]

➡ 第七章 防病治病靠日常

- 中老年女性常见病的预防和
治疗 [204]
- 1. 老年抑郁症的药物治疗 [204]
- 2. 子宫的卫生保健 [206]
- 3. 老年性阴道炎的防治 [208]
- 4. 尿道的卫生保健 [209]
- 5. 老年瘙痒症的防治 [212]
- 6. 防治骨脆和骨折 [213]

- 
- 
- 
- | | | | |
|---------------------------|-------|---------------------|-------|
| 7. 老年女性腰腿保健 | [214] | 1. 中老年女性的性格 | [224] |
| 8. 轻松防“糖扰” | [216] | 2. 女性更年期心理健康 | [226] |
| 9. 预防中老年猝死 | [217] | 3. 心理不老,青春常在 | [228] |
| 10. 其他中老年女性常见病防治
..... | [218] | 4. 心理调适与养生 | [229] |
| 11. 中老年人看病须知 | [220] | 5. 如何应对病态怀旧心理 | [230] |
| 12. 水火不容的药物与食物 ... | [222] | 6. 远离孤独和寂寞 | [231] |
| 13. 在家吸氧悠着点 | [223] | 7. 老年焦虑症的应对方法 | [233] |
| | | 8. 与子女相处十忌 | [234] |

➔ 第八章 性静温雅享人生

——中老年女性的心理健康方案

..... [224]

上篇

SHANG PIAN

老爸的健康必修课



给老爸们的健康清单

曾经高大强壮的父亲随着岁月的流逝，自身的健康已经危机四伏。父母身体健康是儿女的最大心愿，操劳一生的父亲能否快乐地生活，取决于自身的健康状况。送一份健康清单给他，可以帮助他把握未来的健康生活。





为老爸们的健康把脉

◆ 问题 1: 您最近一次体检情况如何

男人一过中年,许多病就如影随形地来了。通过体检可以及时知道自己是否得了糖尿病、高血压和高脂血症等。即使健康状况良好,也还有一些重要数据需要追问,如血压、血脂、血糖等任何可能潜藏危险的数据都不能忽视,经过医生分析这些体检数据,能够了解自身健康状况。

◆ 问题 2: 是否大腹便便

保持臀围和腰围的适当比例,对成年人体质和健康及其寿命有着重要意义。腰臀比(WHR)是反映身体脂肪分布的一个简单指标,世界卫生组织通常用它来衡量人体是肥胖还是健康。标准的腰臀比为男性小于 0.8,女性小于 0.7。根据美国运动医学学会 1997 年推荐的标准,男 $WHR > 0.95$ 和女 $WHR > 0.86$ 就是具有心血管疾病危险性的腰臀比数据。许多研究已证明,这一比值与心血管发病率有密切关系。

◆ 问题 3: 睡眠如何

虽然中老年人的睡眠时间普遍较少,且多半易惊醒、多梦,但如果稍加注意,同样能睡个好觉。晚上临睡前不要大量喝水,这易引起膀胱充盈而增加起夜次数;可以看看卧具是否舒适;也不要临睡前牵挂家事,看刺激的电视片等,否则会影响安然入眠。

如果发现在白天有昏昏欲睡的现象,记得要注

意血压是否偏高;如果出现晚上睡眠质量差、时间特别少,要检查是否有心脏病、胃肠不适、神经衰弱等病症。

◆ 问题 4: 心情好吗

平时是经常“闷”在家中还是主动与周围的中老年朋友交流?是不是会因为儿女不在身边而经常感到孤独?事实上,不少中老年疾病的发生都与心情有关。尤其是那些身患慢性疾病的老人,除了要注意生理健康外,更要注意心理状况。如果能够合理地安排生活,丰富生活内容那就更好了。

患有糖尿病、高血压等慢性疾病的中老年人,更要注意对待疾病的心态,不要强求或故意放弃选择生活方式的权利。要知道,对中老年人而言,尊重自身选择,让心情更舒畅,就能拥有健康。

◆ 问题 5: 最近胃口怎么样

如果胃口很好,证明目前身体状况良好。否则要注意是否有胃部、肝脏部位的病变。胃癌是癌症中比较危险的一种,因为它的症状出现较晚。最初是不太明显的腹部不舒服,然后表现为呕吐,体重减轻。男性患胃癌的概率是女性的两倍。如果有胃癌家族史的话,则更要注意提防胃癌。

◆ 问题 6: 最近小便次数是不是多了

如果有明显的尿频现象,要注意是否有前列腺肥大。随着年龄的增长,90% 的男人都会出现前列腺肥大,即“腺瘤”,它有可能引起尿道感染和结石的形成,不过发展成癌症的比例只占 1% 左右。

另外,白天少喝水或憋尿,都会直接影响膀胱内

尿液的浓度,给细菌在膀胱内的繁殖创造条件,会增加膀胱癌发生的几率。50岁以上发生膀胱癌的比例,会随着年龄的增大而增长。

◆ 问题 7: 脉搏还好吗

通过脉搏可以检验心脏功能。将3次脉搏数相加,减去200再除以10,结果为:0~3,心脏强壮;3~6,心脏良好;6~9,心脏一般;9~12,心脏不怎么好;12以上应及时找医生。

◆ 问题 8: 有视觉上的问题吗

吸烟的人,患白内障的可能性比不吸烟的人大得多,上了年纪就容易惹上眼疾。如果父辈患过青光眼,则自己有可能得这种眼病,所以应该每年做眼科检查,越早开始检查越对治疗有利。

◆ 问题 9: 上楼气喘吗

通过爬楼梯可以检验一下自己的体力及腿力。如登上3楼就又累又喘,意味着身体虚弱,应到医院进一步查明原因,切莫大意;一步迈两级台阶,能快速登上5层楼,说明健康状况良好;一级一级登上5层楼,没有明显的气喘现象,则说明健康状况不错。



必须遵守的健康清单

◆ 平时多快走,闲时打太极

与30岁和40岁的男性相比,50岁左右的男性从健康测试指标上已将俯卧撑和纵跳两项取消掉。也就是说,这个年龄段的人对爆发力已经没有太高的要求。随着年龄增大,肌肉水平会随之下降,锻炼时要根据自

己的具体情况,合理安排锻炼项目和强度,应着重加强提高耐力、力量、柔韧性、平衡感的练习。

其中,提高耐力水平可以选择一些有氧运动项目,如快走,慢跑等,有条件者可以练习蹬功率车、打高尔夫球或跑台阶。力量练习可以选择去健身房接受正规的健身指导,没有条件的人也可以在家里利用哑铃、沙袋等进行训练。其实,健身只要能达到效果,方法可以多种多样,在家里完全也可以用装大米的袋子替代沙袋进行练习。另外,力量练习也可以找一根自行车的内带进行练习,这和用各种拉力器的锻炼效果相差不大。

增强柔韧性的练习,主要体现在运动前的准备活动以及运动后的整理运动中。

50岁左右的人平时还应增加身体平衡度的练习,经常打打太极拳,因为打太极拳时,经常需要走猫步且单脚站立,对身体的平衡性要求比较高。

◆ 注意补充营养素

影响心脏与血压的钠离子,摄取量不要太多。骨质最需要的钙,免疫力所需要的锌,心脏与神经能正常所需的钾,都是中老年人饮食中要刻意增加的营养素。

铁则不宜大量补充,因为中老年的铁代谢不高。铁摄取过量,会干扰钙与锌的吸收,又会加速消耗身体中的抗氧化剂。

身体代谢维生素A的速率会随老化而逐渐降低,每天供应5000国际单位(IU)的维生素A就够了。刻意补充维生素A,一不小心就会过量,导致中毒。

◆ 消化变缓慢,饮食应忌口



中老年人应控制进食量,因为这个年纪的人,新陈代谢和器官都会变得缓慢,各种内脏机能都有衰退迹象。建议低脂饮食,少吃油煎、油炸食物,尽量不去选择高胆固醇食物,少吃动物内脏和各种蛋黄。糖也要少吃,因为白糖、红糖以及精糖均可以使甘油三酯增高。但是,蜂蜜可以吃(参见 P176、180)。

对于中老年人来说,没有固定的营养食谱,应该根据身高、体重、工作强度的不同有所区别,但是有一些基本的原则还是应该遵守的,比如,主食应该多吃粗粮,增加含膳食纤维多的食物的摄入,多吃蔬菜,以增加肠蠕动,减少便秘和患肠癌的几率。要多吃鱼,因为鱼不但脂肪含量少,而且蛋白质含量高。多吃豆制品,少吃猪、牛、羊肉,因为动物的肉里面含有大量饱和脂肪酸。

◆ 控制烟和酒,建议喝绿茶

男性和女性一样,也存在更年期综合征的问题,通常将其归为“亚健康综合征”。主要症状体现在心血管系统、呼吸系统、神经系统、消化系统等各个方面。可以表现为心慌、头晕、便秘和腹泻交替、失眠、多梦易醒、疲劳等,男性更年期还会有性欲方面的变化,表现为性欲过度和性冷淡。

男性更年期应该保持心态的平和,可以通过一些松弛疗法放松紧张的神经,如听听音乐、保证睡眠等。建议每天喝点绿茶,这对放松神经很有好处。另外,要特别注意的是,除了睡眠以外,晚上最好不要躺着看书、看电视,因为人在坐姿和卧姿的时候大脑兴奋度不同,该躺的时候躺,不该躺的时候最好不要躺,否则会造成大脑兴奋状态交换的错位,继而会

使白天无精打采,不利于保持充沛的精力。

适当注意和进行生活上的调整,可以减缓男性更年期的症状,如果置之不理的话,很可能会发展为疾病。中老年人在饮食上要控制烟和酒,多吃蔬菜和粗纤维食物,维生素可以补充体内的微量元素,确保体内营养元素的均衡,由此可缓解一些更年期的不适症状。另外,要加强体育锻炼,多参加户外活动,有助于吸进新鲜氧气,促进体内脏器的代谢,增加脏器供氧量,增强肺部功能。中老年人每周锻炼应保证 3~5 次,每次健身的时间应不少于 30 分钟。游泳对于中老年男性提高心肺功能及整个身体的体素质来说,都是一个非常好的运动项目。

◆ 水果别过量,甜食要少吃

中老年人会出现各种内分泌疾病,所以应该特别注意作息规律,警惕糖尿病及糖代谢异常等疾病。随着年龄增加,动脉也会逐渐硬化。这个年龄的男人,如果不注意生活规律或者压力过大,很容易造成动脉硬化和高血压。平时,除了要控制高脂肪食物的摄入量外,还要注意少吃甜食。另外需要提醒的是,虽然水果可以补充人体所需的维生素,可过量吃水果也有副作用,也会给身体带来一些潜在的伤害,尤其是很甜的葡萄、甘蔗、梨等,一定不能多吃,因为这些水果中所含的糖分不是葡萄糖,而是蔗糖,它们可引发糖尿病酮症以及糖尿病酮症酸中毒。

总之,中老年人随着年龄的增长,汲取健康信息的途径远不如年轻人方便,所以需要及时吸取健康知识,并把它们运用到日常生活中,因为健康是点滴积累起来的。



第二章

从“小伙子”到“老大爷”



——中老年男性的生理变化



健康妙谛

健康者无病。健康者通天之道、自然之道、社会之道、心理之道、生理之道，他无一不在道中，他顺应宇宙之发展，合天地之呼吸，万物之律动，如婴儿，似蓓蕾，若微风，清新、鲜活、灵动、盎然、饱满，生机勃勃。



1. 男性衰老的生理标志

我国的年龄划分将 40 ~ 59 岁期间称为中年期，60 岁及 60 岁以上的人称为老年人。中年既是青年的延续，又是向老年的过渡，身体各器官的生理功能开始减弱。老年人的生理变化主要是衰老或老化。

中老年人的生理变化，是渐进的过程，由于人的体质、遗传、性格、环境、营养保健等因素各不相同，所以，中老年人的衰老变化过程因人而异。



男性衰老的表现形式

心脏功能

男子 20 岁以后心脏在剧烈运动时的调节能力越来越低。一个 20 岁的小伙子运动时每分钟心率最快可达 200 次，30 岁时减少至 140 次，以后每增加 10 岁，心脏每分钟最快跳动次数减少 10 次。

头发

男性随着年龄越来越大，头皮上毛囊的数量日益减少，头发会越来越稀，头发的生长速度也会越来越慢，谢顶的男性越来越多。

视力