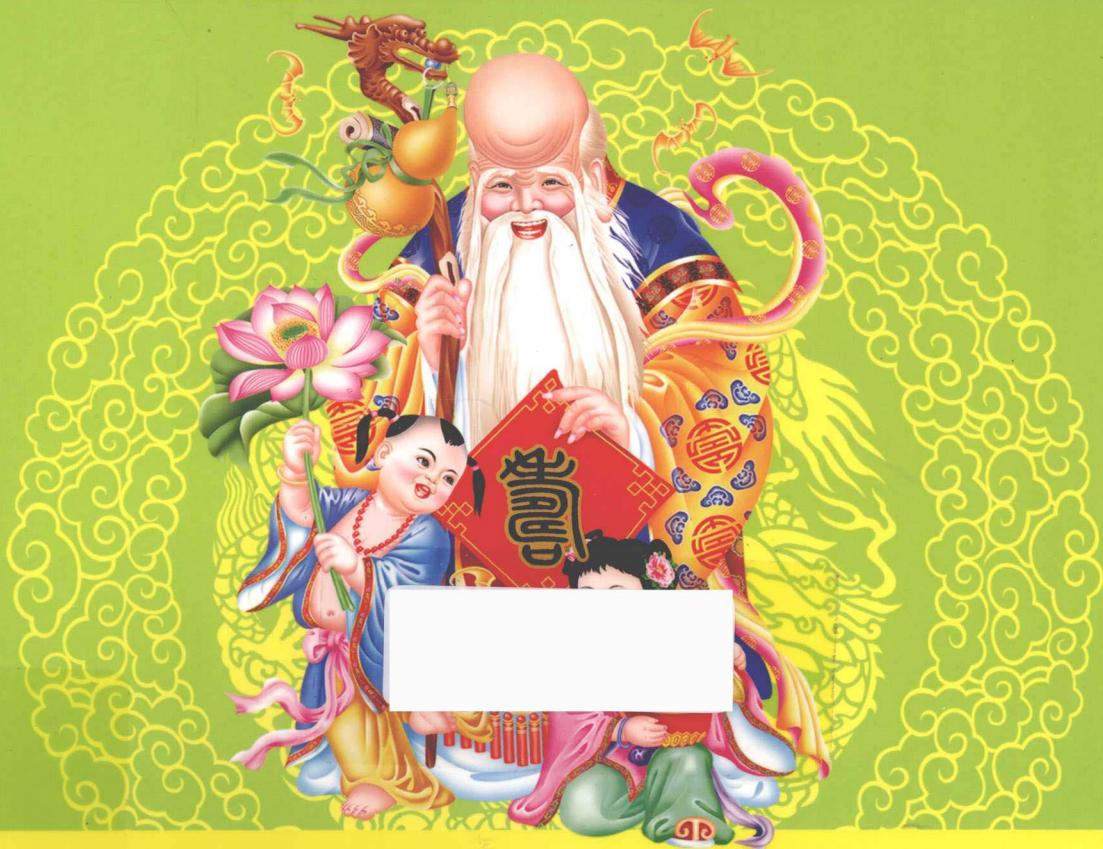


给爸妈最贴心的健康书

刘雪纯 著



让爸妈远离疾病，是儿女最大的孝行

一本让父母**最感温馨**的健康枕边书
献给天下长辈们**最贴心**的健康礼物

汇集古今智慧，易学实用，健康秘诀，尽在其中

黑龙江科学技术出版社

圖書 (CIP) 目次查詢系統

给爸妈最贴心的健康书

刘雪纯 著



【版权所有，侵权必究】

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

给爸妈最贴心的健康书 / 刘雪纯著. — 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5388-7477-8

I. ①给… II. ①刘… III. ①老年人—保健—基本知
识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068246号

给爸妈最贴心的健康书

GEI BAMA ZUI TIEXIN DE JIANKANGSHU

作 者 刘雪纯

责任编辑 刘 杨

封面设计 游 麒

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 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15.75

字 数 200千字

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7477-8/R · 2103

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序

P R E F A C E

让爸妈远离疾病，是儿女最大的孝行

人们常常说“家有一老如有一宝”，然而，我们却总是因为这样那样的理由或借口，完全没有把这块“宝”捧在手心里，好好去珍视。

爸妈总有一天会辞世，但平常却很少有人意识到这一点。现代人总是在为工作奔波劳碌，许多人离家在外寻求发展，没有和爸妈生活在一起。也许你感觉还年轻，还有几十年的时间跟爸妈相处，总是感觉他们在，自己心里便存着一座山，即使只是不算远的距离，也总觉得没有那么着急，今天因为工作忙不去看他们，明天因为朋友聚会不去看他们……

日子就这样一天天过着，殊不知，爸妈在一天天老去，他们余生剩下的日子也在一天天减少……

问问自己，对爸妈尽到孝心了吗？你常常会追在孩子的屁股后面，不停地询问他们想吃点什么；可会追在爸妈身后，天天问他们这个问题吗？从出生那天起，爸妈对我们的关心和照顾就一直不曾停歇，等他们上了年纪，你给他们钱、买昂贵的营养品……可这真的是

孝敬爸妈的最好礼物吗？

当下社会中，人们的吃穿越来越好，可身心病痛却越来越多。特别是老年人，年纪大了，人体组织结构进一步老化，各器官功能逐步出现障碍，身体抵抗力逐步减弱，活动能力降低，较易引发病痛。面对疾病缠身，无奈衰老，越是上了岁数，就越是发现健康的可贵。

其实，很多人不缺吃、不缺穿，但缺少的是什么呢？就是一颗面对疾病的“定心丸”！在这里，我们结合老年人的身体状况，从日常生活出发，分别讲述了饮食、运动健身、日常起居、情绪、疾病等各个方面的养生保健事宜，希望有更多的老年人受益，获得属于自己的那颗“定心丸”。

身体好了，心情好了，拥有一个快乐的晚年，是每个老年人的心愿，而让爸妈远离疾病，更是每个儿女最大的孝行。爸妈在世的时候，好好地爱他们，让他们健康快乐；不要等到他们永远地走了，才开始无尽地悔恨与思念。尽我们的能力，让父母活得更好些，更健康些，对子女来说，不就是最快乐的事吗？

目录

CONTENTS

第一章

001 后半辈子，该给自己的身体造福了

人老了，要了解自己身体的变化 … 002

每个老人都能健康活到天年 … 004

身体好，才是最大的福报 … 007

不知病，焉知福 … 008

第二章

011 家常便饭里的养生智慧

病从口入，80%的病都是吃出来的 … 012

学会吃饭，疾病不会找上门来 … 013

常吃长寿食品，想不长寿都难 … 016

牙口再不好，也不能把豆腐当常菜 … 020

维生素被偷走了，怎么补回来 … 022

苹果是老年人的黄金水果 … 024

豆豉，老年人的营养豆 … 026

- 有一种对老人身体有益的糖 … 027
- 吃饭讲究顺序，注意“先来后到” … 029
- 聊聊老年人进补那些事儿 … 030
- 水养有道 … 037
- 喝奶喝对了，身体就健康了 … 039
- 老年人应该知道点喝茶的学问 … 041
- 饮酒，老年人一定得悠着点儿 … 044
- 适合“三高”老人的绿色健康饮品 … 045
- 猪蹄，体弱老人的养生珍品 … 047
- 最适合老年人的排毒食物 … 049
- 吃好每天三顿饭 … 050

第三章

053 一静不如一动，动可延年

- 锻炼脊柱，站如不老松 … 054
- 捏捏脊背，抚平老人一生的“疲劳” … 057
- 晨练，老年人一定得留点神 … 058
- 爬楼梯——膝关节不能承受之重 … 060
- 锻炼平衡能力，做一个老年“不倒翁” … 061
- 倒走，千万别闪了腰 … 064
- 老年人散步道道多 … 065
- 出去走走，莫让细节伤身体 … 067
- 鹅卵石路，走多了也伤身 … 069
- 多做手部运动，延年又益寿 … 070

跟老子学做“道家健身操” … 073

人要长寿，学学爬行 … 078

养护肺部，不妨做做健肺操 … 079

人老先老腿，腿部保健要做好 … 082

没事拉拉耳朵，耳聪可延年 … 083

经常下蹲也健身 … 085

老人不妨学一点导引术 … 086

张嘴闭嘴养生术 … 093

做个伶牙俐齿的长寿老人 … 094

第四章

097 注重细节，健康不是一日之功

“以热对热”来养生 … 098

老了不当电视迷 … 100

牙齿好了，身体才好 … 101

防老，从泡脚开始 … 103

午睡，千万别“误睡” … 105

细说夜间睡眠的是与非 … 107

洗发学问多，健康自包罗 … 112

洗澡有讲究，一点一滴皆学问 … 113

口水也是养生的珍品 … 116

选对衣物也养生 … 117

要“春捂”，不可“秋冻” … 119

护膝，戴得科学，才能戴出健康 … 121

“冬阳贵如金”，一定得好好利用 … 122

晚年性福，不失老来情 … 125

不一样的健康日记 … 127

老人要留心的生活禁忌 … 128

搓麻有度，别中埋伏 … 130

厨房交响，健康一箩筐 … 131

第五章

133 心药不苦口，健康常相随

气顺了，心里也就舒服了 … 134

惜福的人，一辈子都健康 … 136

“空巢”不空心 … 138

保持好奇心，做个“老小孩” … 141

放下“心魔”，少病多寿 … 143

儿孙自有儿孙福，该放手时就放手 … 144

疑心真能生暗病 … 146

服老，还是不服老 … 148

怀旧之感=身心之痛 … 150

开启自己的“新”结婚时代 … 152

老来有伴儿，“磨合”得福 … 154

一种心境换一份健康 … 156

“难得糊涂”的养生智慧 … 157

活得好，离不开忘年交 … 159

161 人老了，该有点闲情逸致

以花为伴寿自长 … 162

养养鸟，怡怡情 … 165

身体健康百日钓 … 167

恋上书画，怡然自得 … 169

读读书，让大脑做做操 … 171

“棋”乐无穷的养生艺术 … 173

音乐怡情又养生 … 175

有它做伴儿，真好 … 177

与孙子一起看看少儿节目 … 179

赶时髦，益身心 … 180

退休不退“舞” … 182

第七章

185 身健不只养，有病还需治

便秘：给肠子洗洗澡，整个人都松快 … 186

腹泻：让肠胃不再“翻江倒海” … 189

尿失禁：解决了难言之隐，生活多么幸福 … 192

肾病综合征：呵护肾脏，健康多福 … 194

中风：老人和家人要协同作战 … 196

失眠：睡得着觉也是一种幸福 … 200

冠心病：养心如养命 … 203

白内障：还老人一个清晰“视界” … 207

皮肤瘙痒：摆脱皮肤烦心事，迎接“不痛不痒”新生活 …	210
高血压：降压是健康大计 …	213
咳嗽：老人咳嗽，儿女揪心 …	217
高血脂：赶走“百病之源”，身体得康健 …	219
糖尿病：让老人不再“谈糖色变” …	223
腰肌劳损：腰不疼了，全身都舒服 …	226
膝骨关节炎：养好关节活百年 …	230
骨质疏松症：每个老人都能拥有强健的骨骼 …	233
阿尔茨海默病症：健脑益智是长寿之道 …	236
慢性胃炎：打好老年保“胃”战 …	239

第一章

后半辈子，该给自己的身体造福了

给 爸 妈 最 贴 心 的 健 康 书

老年朋友前半辈子奔波忙碌，后半辈子该给自己的身体造福了。

什么是福？健康就是最大的福！说到健康，它就像捏在我们手里的砝码。我们不把它押给医院，也不把它押给保健品，更不把它押在儿女身上，而是要把它押给自己，做健康的主人！

♡人老了，要了解自己身体的变化

常常听身边的老年人说：“人老了，耳朵不好使了，腿脚不灵便了，记忆力也下降了，总忘事儿。”这些是人体衰老的正常表现，但人变老以后，身体的很多变化往往是隐形存在的，让我们不易察觉。老年人应该在意自己身体的变化，学会倾听它的“语言”，知道更多一些关于身体、健康、疾病的秘密。

1.眼睛

眼泪越来越少了，眼睛变黄，视网膜变薄，看东西越来越不清楚。40岁之后逐渐远视，瞳孔反应更慢。眼部变化还会导致畏光和夜间视物模糊等问题。

2.耳朵

听力减退或丧失是中老年最常见问题之一。通常情况下，人在55岁左右听力开始衰老。60岁以上的人半数会因为老化导致听力受损，这叫老年性耳聋。老年人的耳道壁变薄、耳膜增厚，听高频度声音变得吃力，所以在人多嘈杂的地方交流十分困难。

3.牙齿

口腔变得越来越干燥，牙龈萎缩，牙齿颜色变深，质地变脆，容易折断，更易导致龋齿和感染，对说话、吞咽和味觉有很大的影响。老年男性患口腔癌的危险更大，最好经常检查。

4.皮肤、指甲和头发

皮肤会随着年龄增大而变薄，弹性更差，更易损伤，瘀青更常见，老年斑出现，指甲生长速度几乎降低一半，头发也会变白变稀。

5.大脑与神经系统

脑细胞会随着年龄增大而逐渐减少，因而记忆力更差，反应变慢，平衡能力也随之减退。

6.心血管系统

心脏40岁开始衰老。随着身体日益变老，心脏向全身输送血液的效率也开始降低。心肌力量自然减退，泵血更费劲。血管失去弹性，血管内可能发生脂肪堆积，血管变窄变硬，容易导致高血压。45岁以上的男性和55岁以上的女性心脏病发作的概率较大。

7.消化系统

吞咽能力及胃肠道自然蠕动能力都变差。肠55岁开始衰老。健康的肠道可以在有害和“友好”细菌之间找到良好的平衡。肠内“友好”细菌的数量在55岁后开始大幅减少，这一幕尤其会在大肠内上演。结果，人体消化功能下降，肠道疾病风险增大。

8.肾脏、膀胱和尿道

肾脏排毒功能减退，糖尿病、高血压会进一步损害肾脏。膀胱65岁开始衰老。65岁时，我们更有可能丧失对排尿的控制。此时，膀胱会忽然间收缩，即便尿液尚未充满。如果说30岁时膀胱能容纳两杯尿液，那么70岁时只能容纳一杯。膀胱肌肉的伸缩性下降，使得其中的尿液不能彻底排空，反过来导致尿道感染。

9.骨骼、肌肉和关节

骨骼变小，骨密度降低，身高变矮。老年人更易发生骨折，肌肉、韧带和关节灵活性也与日俱减。

10.睡眠

步入老年后，睡眠深度减轻，因而需要睡更长时间。到75岁时，一些人每晚甚至醒来多次。

11.体重

老年后保持健康体重更加困难。新陈代谢总体减速，身体消耗热量更少，体内脂肪容易堆积。

12.性器官

女性阴道收缩变窄，弹性更差，阴道干涩，所有这些都会导致性交疼痛。男性性功能逐渐减退或丧失，到65岁时，1/4的男性发生勃起困难。

13.肝脏

70岁开始衰老。肝脏似乎是体内唯一能挑战衰老进程的器官。肝细胞的再生能力非常强大。手术切除部分肝后，3个月之内它就会长成一个完整的肝。如果捐赠人不饮酒不吸毒，没有患过传染病，一个70岁老人的肝也可以移植给20岁的年轻人。

面对身体的这些变化，老年人完全不必惊慌，因为这是很正常的衰老现象，您只需要从容面对即可。

每个老人都能健康活到天年

人体的衰老是自然的、不可抗拒的，然而，我们却能延缓衰老的速度，预防疾病的发生。从某种意义上来说，每个老人都能健康活到天年，做名副其实的长寿老人。

古今历史上的长寿名人人数不胜数，《千金要方》的作者孙思邈被后世称为“药王”，活了102岁。中国正史记载的120岁以上的长寿老人有很多，150岁以上的也不少。世界各国已见报道的120及150岁以上的老人也非常之多。现代科学家也告诉我们，人的自然寿命一般在100岁到175岁之间，平均至少120岁。

科学与事实说明，人的寿命极限应该在100岁到300岁之间。

那么，老年人怎样才能延缓衰老，健健康康地活着，圆梦百岁呢？

下面，我们从一些长寿老人的身上去寻找答案。

孙思邈：提出养生“二十字诀”，即“啬神”、“爱气”、“养形”、“导引”、“言论”、“饮食”、“房事”、“医药”、“反俗”、“禁忌”，分别从情志、运动、饮食等各个方面阐述了养生长寿之道，比如在任何情况下都要注意保持良好的心理和健康的状态、日常起居要有规律，等等。

白居易：享年75岁。他一生坎坷，但始终开朗豁达，心情闲适。坚持体力活动是白居易长寿的因素之一。他晚年在洛阳的10年生活中，坚持旅游，四处游山玩水。白居易的生活也很有规律，每天当“宿鸟动前林”时，就起床静坐，然后进行保健活动。他爱吃素食，将一年的正月、五月、九月定为“三斋月”，并有诗为证：“自从九月持斋成，不醉重阳十五年。”

沈钧儒：享年89岁。他的长寿三法宝：一是体育锻炼；二是注重思想修养；三是生活有序，饮食有节，起居有常。

张群：民国元老，96岁时，由于养生有道，健康状况仍良好。他根据自己养生的经验，就养身、养心、养慧、养量、养望五个方面写了一本书，还编了一首“不老歌”。歌词是：起得早，睡得好；七分饱，常跑跑；多笑笑，莫烦恼；天天忙，永不老。

于牛氏：现代城市青岛的一位普通市民，102岁。老人胃口好，耳不聋眼不花，常在窗边看风景，遇到熟人就忙不迭地招手，招呼大家去她家玩，邻居们都爱去她那儿和她拉家常。老人的长寿秘诀是，不挑食，待人热情，常和人聊天，笑口常开，生活规律，睡眠充足，为人宽容大度。

如皋长寿之乡：据最新统计，如皋145.28万人中百岁老人高达270多人，其总数位居全国县（市）之首，此外，如皋市90岁以上的老人有4000多人，80岁以上的老人有40000多人。这些长寿老人以“善”闻名、以“睦”示人、以“淳”自律、以“勤”训子孙、以“乐”享天年。

意大利的撒丁岛：撒丁岛山区居民活到100岁的概率是世界其他地方的3倍，90多岁老人更是随处可见。他们最重要的长寿秘诀之一是：岛上没有65岁退休之说，撒丁岛人要一直劳动到90多岁。他们热爱劳动，爱学习新知识，因而更年轻。

哥斯达黎加的尼科亚半岛：尼科亚半岛上，60岁男性活到90岁的概率是美国同龄人的两倍。该地区长寿秘诀主要有两个：其一，生活简单压力小。居民生活极简朴，财产少，压力小；其二，自己种食物，身体活动多，生活更乐观，更有益于长寿。

从以上不难发现，其实健康长寿并不是一件多难的事情。今天的科学水平虽然并不能使人类延年益寿，但只要做到“顺应自然，顺天而为，天人合一，阴阳和谐”，就能达到生如春花绚烂，走如秋叶静美的“自然凋亡”：健康快乐一百岁，天天都有好心情，六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。