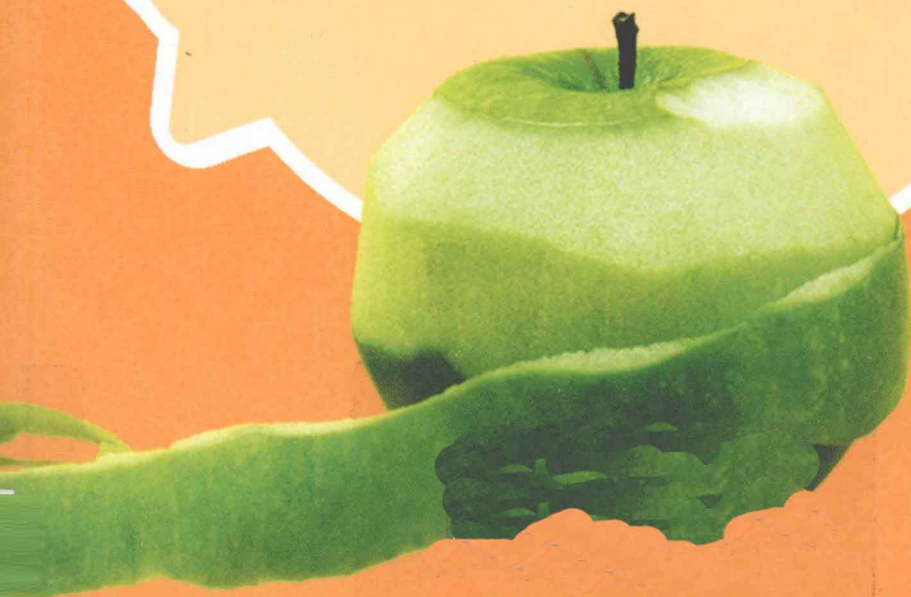


主编 陶红亮

子女关爱父母 健康枕边书

xi nv guan ai fu mu jian kang zhen bian shu



科学保健，让中老年人的长寿愿望简单易行
中老年人保健，是身体与心理健康的统一
顺利度过更年期，让保健事半功半
和谐婚姻，健康长寿的必要要素
想要父母健康长寿？本书是你的最佳选择！

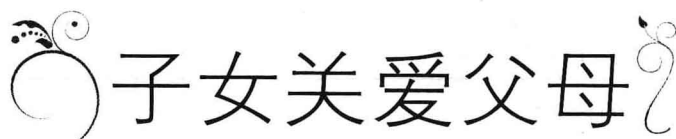
子女关爱父母 健康航边书



1. **Identify the main topic of the text.**
 2. **Summarize the main points of the text.**
 3. **Identify the author's purpose.**
 4. **Identify the author's tone.**
 5. **Identify the author's bias.**

100

关爱家人健康系列



子女关爱父母

健康枕边书

主编 陶红亮

编写 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉
唐文俊 王春晓 史霞 马牧晨 张宁宁

军事医学科学出版社
金盾出版社

内容简介

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。

本书是年轻人孝敬父母的最好礼物。

图书在版编目(CIP)数据

子女关爱父母健康枕边书 / 陶红亮主编.

—北京：军事医学科学出版社，2010.8

（关爱家人健康系列）

ISBN 978-7-80245-550-4

I. ①子… II. ①陶… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第171007号

出 版：军事医学科学出版社 金盾出版社

地 址：北京市海淀区太平路27号

邮 编：100850

联系电话：发行部：(010)66931051,66931049,63821166

编辑部：(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真：(010)63801284

网 址：<http://www.mmsp.cn>

印 装：北京冶金大业印刷有限公司

发 行：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：16.5

字 数：202千字

版 次：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次

定 价：29.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换



您是否希望自己有一个健康的体魄？您是否希望父母有一个安乐的晚年？您是否还在为不知怎么健身而发愁？您是否还在烦恼怎样为父母增强体质？别急，轻轻翻开这本书，您会找到您想要的答案。

自古以来，祈求长生不老的人历代不断，人们讲究道家的养生之术，不同时代的人都梦想着可以炼制长生不老之药，但却总是以“寿终辞世”而告终。可是也有一些人，并没有一心追求着什么长生不老药，却依然可以高龄百年。其道理何在？

简而言之，养生亦有术。现代人往往过于执著于自己的人生理想、事业及追求，为此孜孜不倦地努力，渴望着成功，渴望着名誉，渴望着被人认可，每一个人在这种追求间，忘我地工作，却往往忽略了健康。直到某一天，身体突发不适，才会在疑惑中仓促地回顾，思考着是哪一步导致了今天的错误，只是这时已经为时已晚。不要忘了，任何时候防永远胜于治。

于是，保健成为一种时尚，成为很多人的追求，尤其是中老年人。正所谓三十而立，四十知天命。作为这一代人，一部分可能处于事业的高峰，一部分可能已经离退休，但无论如何，他们积累了大半生的经验，也越来越懂得健康的身体是多么的无价。但是养生保健虽不需要那么多专业的知识，却也是很讲究方式，错误的方法只会让你越走越离健康越远。



本书是一本为中老年朋友带来健康、幸福的图书，它旨在帮助中老年人树立正确的健康观念，了解合理的生活方式，教会防病的健康妙招。中老年人健康长寿固然需要良好的医疗照顾以及社会给予一定的保健条件，但古今中外的经验和事实告诉我们：健康必须靠自己去维护，中老年人也只有掌握好自我保健养生之法，长寿方可实现。

在生活中，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，让中老年人在细微之处，在点滴的生活之中，得到养生的妙方，在拥有健康身体的同时，也能拥有健康的心理。

本书从饮食、睡眠、运动、心理、婚姻等方面讲述了中老年人的保健常识，简洁明了，经济实用。

如果您是一个注重保健的人，这本书，是您的最佳选择；如果您是一个孝顺的子女，这本书，是您送给父母最佳的礼物。

编 者



Chapter 1 >>> 饮食营养——饮食决定健康

俗话说，民以食为天，身体是革命的本钱，只有在拥有一个健康的好身体的基础之上，人们才可以进一步去追求更多的其他高层面的精神生活与物质生活。中老年人作为一个特殊的群体，在饮食上就更需多加注意，年轻时可能很多事情不注意，但是年龄逐渐增大，都要有所顾忌。作为中老年人，从现在起，就必须做到有所食有所不食。多吃有益自己身体的，远离危害健康的，才可以益寿延年，安度晚年。

一年养生始于春季	2
在炎热中给自己一份淡定与健康	4
在天干物燥中保持一份清爽	7
慢慢寒冬，聚集阳气最重要	9
健康的饮食有“秩序”	10
以蜜代糖——甜甜蜜蜜的保健	12
健康的身体用健康的花生油	14
水是生命之源	17
科学补充维生素让您更健康	20
带馅的食物更适合中老年人	23
吃粥不是养生之道	25
远离十类食品更健康	26
节食，不是减肥的唯一途径	29

吃水果，没有想象中的那么简单	31
猪蹄让您更年轻	34
牛奶不是随便就能喝的	35
蔬菜抗癌让中老年人更健康	37

Chapter 2 >>>睡眠养生——睡眠与寿命

人的一生中很多时间都是在睡眠中度过的。睡眠可以说是人生中一件大事，它可以缓解身体上的疲劳，也可以养精蓄锐，让大脑和身体都得到休息，为之后的工作和生活做好一个铺垫。但是，睡眠往往称为困扰中老年人的一大难题，怎样才可以睡个安稳觉？怎样可以从食物上对睡眠进行调解？怎样的睡眠才健康？这些都是本章要探讨的问题，相信会对有失眠等睡眠问题的中老年朋友有所帮助。

中老年人的睡眠应注意什么	42
中老年人睡眠时间短，起夜	44
足浴，良好睡眠从脚做起	46
中老年人睡眠时间有讲究	48
提高午睡质量很重要	49
要想睡得好，正确姿势少不了	51
食物催眠，经济又健康	54
自我按摩远离失眠	57
赖床5分钟不是错	60
晨练后千万不要睡“回笼觉”	61
中老年人选择枕头有讲究	63
打鼾会加速衰老	65
好被褥带来好睡眠	66
秋冬睡眠可适当补充维生素	69

Chapter 3 >>> 运动养生——适量锻炼抗衰老

生命在于运动。对于中老年朋友来讲，运动更是强身健体的良药。散步、压腿、做操、太极拳等，不仅锻炼中老年人的身体，还可以陶冶他们的情操，调节他们的心态，改善他们的心境，甚至有一些简单的小动作，只要经常练习，就会起到健脑等重要作用。生命不息，运动不止的说法还是很有道理的，坚持健康合理的运动方式和运动量，绝对可以让中老年朋友有所收获。

中老年人锻炼讲究科学	74
太极拳丰富中老年人生活	77
中老年人压腿不宜超过45°	79
适合中老年人的球类运动	81
舞动中老年人的健康与美丽	83
中老年人行走锻炼首选交替走	85
强身健体的“健肺操”	87
中老年人“五脏”健身	88
中老年人健脑的小动作	90
适合中老年人的健身操	92
中老年人散步姿势	95
中老年人多运动保养腿脚	97
中老年人运动要偷点懒	98
中老年人可“踢”出健康好关节	100
“抖”法锻炼适宜中老年人	101

Chapter 4 >>> 健康习惯——健康来自于良好的生活习惯

俗话说，习惯成自然。当我们不断重复某个行为的时候，时间一长往往会无意识地做出，这既是习惯。好的习惯影响人的一生。中老年朋友如果想保健养生，最重要的就是要在生活中养成一些好习惯，比如说，科学合理的吃早餐，少喝茶，不要经常染发等，这些好习惯一旦养成，就会在潜移默化中影响您的健康。那么，中老年人到底应该有怎样的良好生活习惯呢？本章中列举了一些常见的事例，快来对比一下吧，看看您有没有走入保健的误区，如果有，赶快着手开始纠正您的习惯吧，让好习惯伴随您的一生。

吃早餐，要科学	106
少说慢食更健康	107
勿食剩饭剩菜	109
中老年人天热别少吃	111
中老年人晨练的科学	112
假牙的护理	114
卧室窗帘的选择有学问	116
中老年人睡姿很重要	117
中老年人起床不宜快	119
中老年人泡脚的科学	121
冬季中老年人最好少喝茶	123
“老来俏”有益身心健康	125
中老年人长期染发易诱发癌症	127
冬天养生注意顺时令	129

Chapter 5 >>> 延年益寿——生命掌握在自己手中

求人不如求自己。其实事事都如此，与其把希望寄托在别人身上，还不如自己去拼一把。就拿中老年人的养生保健来说，别人再怎么帮忙，终究是治标不治本，最重要的就是下决心，在生活中能控制住自己，比如说不能吃的就绝不吃，该做的体操就要做等，最要紧的是要能够坚持，只有锲而不舍，才可以金石可镂。

延年益寿重在自我调节	134
大脑保健最重要	136
中老年人想长寿常吃葡萄干	139
中老年人长寿四秘诀	141
学好闭目养生法	143
中老年人养生有“七趣”	147
中老年人长寿“十忌”	149
中年限食可长寿	151

每天必吃的长寿食品	154
会呼吸更长寿	156
长寿人群具备的十种特征	158

Chapter 6 >>> 心理保健——安度健康幸福的晚年

随着心理学的发展,心理健康越来越受到重视,大家也越来越想知道心理对于一个人的方方面面有着怎样的影响。就中老年人保健来说,中老年人的心理健康也是必须要时时关注的,如果一个人心理出了问题,再怎么强身健体也没有用。并且,往往心理若出了问题,就根本不会再去有保健的心,例如得了抑郁症,整天忧心忡忡,这样的人怎么有心情去强身健体?所以,中老年人的心理健康不可不注意,若是中老年人有一个好的心态,一定会促进身体上的健康。心理就是这样神奇,看不见,摸不着,却左右着您的一切。所以,中老年人保健千万要在强身健体的同时强健心理。

顺利过好离退休关	162
适当“服老”有益健康	164
重视情绪锻炼	166
发怒是典型的慢性自杀	168
远离老年抑郁,警惕性情突变	170
正确对待心理疾病	172
保持一颗孩童的心	175
和年轻人交朋友	179
“笑”是抗衰老的特效药	181
宽容是不生病的药方	183
积极乐观更长寿	185
做一个快乐而时尚的中老年人	187
幽默是一种大境界	189
正确看待亲友的离去	192
抛弃固执,收获快乐	194
糊涂是一种大智慧	196



Chapter 7 >>> 更年期——悉心保健巧度更年期

更年期是女性从心理到生理都开始跨入中老年的一个转折期，在这个时候，女性由于自身原因，心理上和生理上都会有很大改变，往往变得病痛找上门，烦恼不离身，常常会发无名之火，而且形成燎原之势。或者就是情绪大起大落，动不动就压抑痛苦，让人感觉无厘头。身材也开始不由控制地变胖。这些症状都是因为在更年期女性绝经，内分泌改变。在更年期里，从饮食到运动，都要好好的调理，只要科学地应对，就会顺利度过这个坎。

不可忽视的女性更年期	200
更年期综合征与神经衰弱	201
绝经后要预防哪些疾病	203
更年期妇女为什么容易发胖	204
更年期如何自我保健	206
更年期保健的重点	208
更年期女性护好脚治疗失眠	210
更年期高血压饮食调理	211
女性更年期要做哪些检查	213
女性更年期的瘙痒与皮肤养护	215
更年期女性也可以漂亮	217
有助更年期女性瘦身的饮食	219
应对更年期“冷嘲”	221
更年期女性如何进行心理保健	223
更年期女性在饮食上有什么禁忌	225

Chapter 8 >>> 美满婚姻——婚姻和谐益身心

最美不过夕阳红，温馨又从容，夕阳是迟到的爱，夕阳是未了的情，夕阳是盛开的花，夕阳是陈年的酒。想象一下，夕阳下，一对白发苍苍的老人彼此搀扶，言笑晏晏地蹒跚着向远方走去的背影，会是一种多么和谐，多么幸福的光芒！少年夫妻老来伴，和谐的婚姻就是相互扶持，一直到老。幸福的婚姻不仅仅是事业的后盾，也是身心健康的基础，在一个充满

爱的家庭中，我们会忽视工作的劳累，生活的烦恼，有着前进的力量。但是，正所谓，相爱容易相守难，婚姻也是需要经营的，对于已到中年的人们来说也一样，善经营，才会有收获。在婚姻中需要有所禁忌，有所努力，正确的付出，相信执子之手，与子偕老。

中老年夫妻必知几大相处之道	230
情人节不只属于年轻人	232
中老年人再婚对身心有好处	234
黄昏之恋亦芬芳	236
婚姻幸福有助防老年痴呆症	238
吵出婚姻好味道	240
孤独中老年人易生病	242
和谐婚姻是健康的良药	244
中老年夫妻冲突的常见原因	246
中老年人如何解决夫妻间的冲突	248
丧偶对中老年人的影响	251



饮食营养——饮食决定健康

俗话说，民以食为天，身体是革命的本钱，只有在拥有一个健康的好身体的基础之上，人们才可以进一步去追求更多的其他高层面的精神生活与物质生活。中老年人作为一个特殊的群体，在饮食上就更需多加注意，年轻时可能很多事情不注意，但是年龄逐渐增大，都要有所顾忌。作为中老年人，从现在起，就必须做到有所食有所不食。多吃有益自己身体的，远离危害健康的，才可以益寿延年，安度晚年。.....





一年养生始于春季

一年当中的春季正是中老年人饮食养生的最佳季节。中老年人可以通过科学的春季饮食养生增强自身抵抗力和免疫力，有效预防便秘、心脑血管疾病、呼吸道疾病等疾病的发生。

春天风多雨少气候干燥，气温变化反复无常，使人体免疫力和防御功能下降，容易诱发一些春季常见的疾病。因此，合理的调整饮食就显得尤为重要。怎样才能既吃的有营养，又能提高自身的免疫力呢？

少酸多甜，养气补脾

春天是肝旺的时候，肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。所以，春天容易出现脾胃虚弱的症状。在春天，中老年人要少吃酸味的食物。而甜味的食品入脾，能补益脾气，故要多吃一点。春季饮食调养，宜选甘温、性平、补脾的食物，比如稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗都是养脾气的食物。

甘味食品中首推大枣和山药。经常吃山药或大枣，可以提高人体免疫力。将大枣、山药、大米、小米混一起煮粥，不仅可以预防胃炎、胃溃疡的复发，还可以减少患流感等传染病的几率，因此，非常适合春天食用。

性温味甘的食物：谷类如糯米、黑米、高粱、燕麦；蔬果类如山药、春笋、韭菜、豇豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子、红枣、核桃。

菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为食最佳。能养血滋阴，对春天因为肝阴不足引起的高血压、头痛目眩、糖尿病和贫血都有好处。因菠菜中含草酸过多，有碍机体对钙和铁的吸收，因而吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。



维生素、矿物质，防病护身的法宝

春天气温变化大，细菌、病毒活力很强，容易侵犯人体，而导致疾病的发生。所以，在饮食中应摄取足够的维生素、矿物质。它们广泛存在于蔬菜和水果中。

1. 小白菜、油菜、柿子椒、西红柿等蔬菜和柑橘、柠檬等水果，含有丰富的维生素C，具有抗病毒作用。

2. 胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜，富含维生素A，具有保护和增强上呼吸道黏膜的功能，可以抵抗各种致病因素的侵袭。

3. 芝麻、菜花富含维生素E的食物，可以提高人体免疫的功能，增强机体的抗病能力。

常食红黄色、深绿色蔬菜，消除春困

春天中老年人群还容易出现春困的现象，“春困”使人身体疲乏，精神不振，反复感冒。应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如香蕉、菠萝、巧克力、核桃，胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，还可以多吃一些荞麦、红豆、苹果等平补的食品。另外，人参炖鸡、黄芪炖肉可以益气养肝；山药牛肉汤，可以恢复精力，对消除春困很有好处。

多吃还原食物，保护大脑

为了保护大脑的健康，中老年人要少吃加工氧化的食物，多吃还原的食物。氧化的食物包括火腿肠、罐头、方便面、面包、汽水、油炸食品、汉堡等。高热量的含油食品、肥肉、果汁也属于氧化食物。这些食物能在人体内发生氧化反应，损害脑血管壁的正常分子结构，使脑血管变窄，影响血液流动，对大脑的生理活动产生不良刺激，导致思维迟钝。

还原食物是指未加工过的肉、鱼、蛋、奶、水果、蔬菜等一系列新鲜食品，它们是一些富含膳食抗氧化剂的食物，具有与氧化食品相抗衡的本领，可阻止脑血管壁氧化反应的进行，或者使已经发生的氧化反应

“还原”，保证脑血管通畅，大脑供血充足，始终处于清醒、活跃的健康状态。不妨多吃点食用菌，如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等。黑木耳富含矿物质和钙，而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起着主导作用。

孝
言

春天养生要补，但却是清淡平补。春季父母易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，因此忌油腻生冷及刺激性食物，如果父母有明显上火症状，可以吃一些消火的食物，如梨、莲藕、荠菜、百合、金银花茶、菊花茶、莲子芯泡水等。食用性凉的食物，像梨、莲藕、百合之类熬水，可以去火，改善体质。相反，如果有体热，就要少吃生发性的食物。

在炎热中给自己一份淡定与健康

随着年龄增长，各种内脏器官功能下降，消化吸收能力减弱，刺激能力较差，夏季，尤其是在“湿热”环境中，容易出现不思饮食、消化不良、疲乏无力、心烦气躁等多种“苦夏”症状。因此，中老年人的夏季饮食调理较之其他季节更为重要。

中老年人夏季“怎么吃”才有利于安全度夏？

主食的选择

以米饭、面食为主，早晚可喝点清淡爽口、易消化的牛奶、豆浆、绿豆稀饭等。但不宜多吃甘温滞气的糯米、马铃薯、甘薯等。尽量做到粗细粮搭配，品种多样化。可以在补充人体所需要热量的同时，补充多种维生素、矿物质。