

献给老爸老妈的健康枕边书

60岁以后的 健康生活

姚扶有◎著

一本为老年人量身打造的健康养生书

60岁以后，我们的生活翻开了新的一页，健康和快乐是我们不变的追求

大文豪萧伯纳说：“60岁以后才是真正的人生”

✦生理保健✦饮食保健✦医疗保健✦心态保健✦休闲娱乐

从生活中的细节做起

60岁，健康生活的新开始



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

献给老爸老妈的健康枕边书

60岁以后的 健康生活

姚扶有◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

60岁以后的健康生活 / 姚扶有著. —北京：电子工业出版社，2010.10
ISBN 978-7-121-11876-0

I. ①6… II. ①姚… III. ①老年人—保健—基本知识②老年人—养生（中医）—基本知识 IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第184571号

责任编辑：周 林

特约编辑：陈 皓

印 刷：北京市天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17 字数：245千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

60岁，健康生活的新开始

60岁是很多人退休的年龄，是人生的一个驿站。生命的风帆在这儿停泊，又将在这儿重新鸣笛起航。正如大文豪萧伯纳的一句名言：“60岁以后才是真正的人生。”因为0~60岁是第一个春天，60岁以后是第二个春天。第一春是播种和耕耘、辛勤劳作的春天，很辛苦；第二春是收获硕果、享受人生的春天，对于老年人来说充满着无限的亲切、温情和亲情！但当他们中的许多人得知有些老同事、老战友、老同学、老邻居乘鹤西去的消息时，往往会悲观地感到冬天刺骨的寒风即将来临，掰着指头数着，越来越感觉到距去“八宝山”的日子近得揪心，从而感到日子没奔头，活着没劲头，这些负面情绪日益压抑着他们的心。结果，“三饭”吃不香，“两侧”睡不好，日复一日，年复一年，让第二个春天擦肩而过，白白地浪费了宝贵光阴。

其实，60岁以后，离开了工作岗位，进入了第二春，时间宽裕了，空间广阔了，阅历丰富了，经验成熟了，生命得到了全面、自由的舒展，在一定意义上来说，是从“必然王国”进入了“自由王国”。因此，在新的时代，人生健康的里程碑应该是：60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子。

本书正是立足于构筑老年人的第二个明媚春天，以“生理保健篇——确保肌体正常运转的‘加油站’”为切入点，以“饮食保健篇——提高生命能量和活力的来源”为着力点，以“医疗保健篇——保护肌体不再遭受无妄之灾”为“护航”点，以“心态保健篇——建造幸福港湾的心灵鸡汤”为关键点，以“休闲娱乐篇——陶冶情操的行为‘艺术’”为活力点，全面系统地介绍了老年人60岁以后的各种健康知识、健康观念、健康生活方式、健康娱乐方式、健康生活习惯等，内容丰富，个案生动，贴近生活，贴近现实，具有很强的现场感和感染力；说理言简意赅，深入浅出，具有很强的说服力；方法通俗易懂，简便易行，具有较强的指导意义和很强的可操作性。本书融知识性、可读性、实用性和趣味性于一体，是老年人健康养生的最佳读物。

作者

2010年端午节于清风紫玥斋



目 录

生理保健篇

——确保肌体正常运转的“加油站”

第一章 日常保健 /11

察颜观色知疾病 /11

“鼻”须多多关爱 /16

老年人谨防憋出病来 /22

综合调理，才能“便”得痛快 /25

是谁让你身上痒痒 /31

第二章 常见病症 /35

腰痛，慎按摩 /35

夏季，注意别犯肩周炎 /39

老人关节痛，当心患肺癌 /43

皮肤瘙痒，警惕糖尿病作祟 /46

让“血稠”之恨渐行渐远 /50

第三章 身心运动 /57

预防衰老从腿部开始 /57

身体常拍打，强身又延寿 /61

晨练，科学适度才有益 /66

练好太极拳，健康又长寿 /68

运动保健要有章法 /72

第四章 睡眠起居 /74

积极休息，储蓄健康 /74

老年人午睡益处多多 /76

睡眠养生有讲究 /80

睡前小运动，睡眠质更高 /82

你选对枕芯了吗 /84

饮食保健篇

——提高生命能量和活力的来源

第五章 佳蔬“食”尚 /92

常吃海洋蔬菜，营养充足防病祛疾 /92

苦瓜作伴，健康度盛夏 /96

你对食用保健野菜了解多少 /100

生食，怎样吃才健康 /105

第六章 均衡营养 /110

茶胜良药降“三高” /110

营养助你减压获健康 /114

老年男人疼爱自己的营养餐 /118

健康度夏，暗香浮动话饮料 /123

第七章 酒与健康 /132

药酒疗疾，学两招试试 /132

老年人饮酒宜两少两适 /137

酒入人体，如何“兴师动众” /139

美酒对健康的功罪 /145

医疗保健篇

——保护肌体不再遭受无妄之灾

第八章 对症用药 /154

这样解读“按时”服药 /154

消腹胀须对症用药 /158

高血压患者的“时辰服药” /161

正确用药，消除骨刺之痛 /163
类风湿关节炎，综合治疗是关键 /166

第九章 用药误区 /169

致胃病的祸首——长期服药 /169
“无效用药”看过来 /171
警惕吃药招惹药物性肝炎 /173
用药不当，饱受前列腺增生之苦 /176

第十章 用药贴士 /179

老年人如何安全使用抗生素 /179
让胃里酸水不再“泛滥” /182
冬病夏治防哮喘 /184
用药，别随意改变给药途径 /187
勿为胰岛素注射的常见问题所扰 /189
服用多种药的老人看过来 /192

心态保健篇

——建造幸福港湾
的心灵鸡汤

第十一章 心理障碍 /197

荣耀的大妈怎么蔫了 /197
睡不醒的老人为何成了早醒人 /201
他为何“无病生病” /205
遇事悠着点儿 /208
他为何从和蔼可亲到招人厌烦 /212

第十二章 婚姻家庭 /217

别让“感情势能”击垮你 /217
老年人再婚的心理调适 /220
心理相容，谱写黄昏情 /224

“十保”延缓性机能衰退 /227

只要用情，中老年性爱依然很精彩 /229

第十三章 稳定情绪 /233

人老须防情绪失常伤身 /233

延缓心理衰老重在“六注” /236

让伤感从生活中走开 /238

让烦恼焦虑不再令你心烦 /241

休闲娱乐篇

——陶冶情操的行为“艺术”

第十四章 健康休闲 /246

欣赏音乐，舒缓心情的妙方 /246

喜好书画可延年益寿 /250

棋牌娱乐中的身心保健 /252

钓鱼健身心 /256

第十五章 轻松娱乐 /260

吹拉弹唱，身心的保健 /260

老年舞蹈，健康与美丽相随 /262

旅游，有益身心健康 /266

网络，老年人的“新爱” /268



生理保健篇

—— 确保肌体正常运转的“加油站”

人的老化首先是从生理方面开始的，生理特征的变化不仅体现在人的外观形态上，还反映在人体内部的细胞、组织、器官以及身体各功能系统的变化上。当然，这些生理衰老现象并不是所有老年人都很明显，有的人生理改变很微小，这与一个人的精神状态、社会环境、遗传素质、人格特征、生活习惯有关，与日常保健养生关系最为密切。

因此，老年人更应该加强健康保健知识的学习，从日常生活中的点滴做起，坚持不懈地进行各种有氧运动，无病防病，有病及时治，做自己的健康保健医生，让晚年生活过得更富有生气，更绚丽多彩！



第一章

日常保健

察颜观色知疾病

有病求医是自然的，像头痛脑热、伤风咳嗽等能确认是生病的，直接看医生就可以解决；然而，若出现指甲发青、面部浮肿、脚趾肿胀等不明确的患病征兆，可能就会犹豫不决，以致延误就医的最佳时机。尤其令人担忧的是，这些不起眼的小毛病，往往还是心肌梗死、动脉硬化等严重疾病的先兆。因此，如果我们能通过对手、脚、面部、头发和尿液等进行观察，提早发现病情，即可对其进行有效的预防和治疗。

观手

手能预报健康或疾病，如果手出现异常现象，可能患了某种疾病。因此，您应该经常观察一下手，看看身体是健康还是有什么毛病。

- 1 爪状甲：即指甲前端向下弯曲如鹰嘴状，多见于内分泌失调、循环系统功能有障碍者；另外，年事已高或有旧疾、经脉瘀阻者亦能见此甲。
- 2 杵状甲：即指端膨胀长大如鼓槌状，是由于长期肢端缺氧引起的，常见于慢性呼吸系统疾病，其次为心脏病。
- 3 匙状甲：即指甲中央凹陷，边缘翘起，常见于脊髓病、酒精中毒或风湿病。

- 4 指甲明显增厚，枯槁无色泽或脆弱：常见于甲癣、缺钙、类风湿、黏液性水肿、脊髓病变以及严重营养不良。
- 5 指甲明显变薄，有压痛感：多见于精力不足、神经质或慢性消耗性疾病。
- 6 指尖纹线出现股沟：有心肌梗塞或中风的危险。
- 7 手上出现红线：常见于高血压、风湿病或心脏病。
- 8 甲面上有纵条状突起：常见于经常熬夜、失眠者，缺少维生素A。
- 9 甲面上有横条状突起：多见于急性热病、药物中毒以及一些慢性病，如尿毒症、糖尿病等。此外，湿疹、皮炎、圆形脱发症、干癣及指甲根受外伤均可见横条状突起。
- 10 甲印：即甲半月，又称健康圈，是指指甲根部呈半月状的白色区域。除两个小指外，其余8个手指均应有。甲半月小或半月甲数减少，属寒及阳虚，较易疲倦；甲半月增大或半月甲数增多属热，多为气血旺盛或阴虚阳亢，易致中风。
- 11 指甲凹点或凹沟：凹点常见于皮肤病（尤其是牛皮癣、干癣）、圆形脱发、风湿病；凹沟多见于肠道寄生虫病、胃肠消化功能不全。
- 12 指甲肉刺：即在指甲旁生长的一些肉刺，多因食用过量的动物性食品引起，有此状况者应避免食荤、油腻性食品。
- 13 指甲脆裂：即甲板变薄易碎，引起指甲纵裂及甲层断裂。甲床损伤及末梢循环障碍、缺氧易引起甲裂，也可能是肺气肿、冻伤、毛囊角化病、维生素缺乏或甲状腺机能低下。
- 14 指甲萎缩：多见于严重营养不良、类风湿性关节炎、末梢神经炎、四肢麻痹、外伤等。
- 15 指甲剥离：多见于甲状腺机能亢进、末梢循环障碍、贫血、念珠菌感染、神经质出汗。
- 16 手掌上起小的白色丘疹：多见于胆固醇过高。
- 17 掌上出现红斑点：可能是肝炎或糖尿病。
- 18 手掌苍白：多见于血流障碍。

- 19 手掌青：循环障碍，有心血管疾病。
- 20 手掌黄：支气管炎。
- 21 手掌肿胀：高尿酸、痛风。
- 22 指甲上出现小白点儿：缺钙。
- 23 指甲向里凹陷：甲亢或肾上腺亢进、营养缺乏。
- 24 指甲上出现棕黄色的线纹：肾脏有病的征兆。

观面

人体的内脏，如心、胃、肾等都与脸部的不同部位有特定联系。内脏机能的好坏会在人的脸部反映出来。

- 1 脸颊发灰：身体缺氧，肺部功能不佳。
- 2 上嘴唇肿胀：常常由于胃痉挛引起。
- 3 面色常显萎白：贫血或虚寒。
- 4 面色发黑：可能患有内分泌功能低下的阿狄林氏病。
- 5 面色灰黄：脾胃虚弱，消化不良。
- 6 面色鲜黄：黄中带有白斑，可能有寄生虫。
- 7 两颧连鼻梁一片黯黑：内分泌功能紊乱。
- 8 两颧呈紫红色，口唇轻度绀紫：风湿性心脏病，二尖瓣狭窄。
- 9 午后与傍晚脸色潮红、早晨消失：可能是肺结核病。

观足

人体内存在着复杂的经脉系统，将全身上下沟通联系起来，无论哪个器官出现疾病，均会反映到足部，使其呈现异常现象。正常的趾甲光滑、半透明、亮泽、略呈弧形，是健康的象征。

- 1 趾甲变得不平、薄软、有纵沟，甚至剥落：人体营养不良。
- 2 趾甲嵌入肉中或呈钩状：有多发性神经炎、神经衰弱或脉管炎等。
- 3 趾甲凹凸不平：有慢性肝肾疾患的可能。
- 4 趾甲变得青紫：常有循环系统障碍。

- 5 趾甲苍白：贫血。
- 6 趾甲麻木：可能患有心血管疾病。
- 7 大脚趾经常肿胀：可能患有糖尿病。
- 8 右足第五趾的跖骨关节部长有鸡眼：肩部损伤。
- 9 右足第二与第三趾间有鸡眼：右眼视力障碍。
- 10 右足第四趾侧苍白水肿：有高血压和动脉硬化。
- 11 右足第二、三趾的足底侧水肿：有眼底病。
- 12 足背的足趾根部出现小白脂肪块：高血压的象征。
- 13 足背部趾关节部水肿：盆腔炎或胸膜炎。
- 14 足踝部水肿：可能有心肾疾病。
- 15 足背部出现隆起：泌尿系统结石。
- 16 足背部凹陷：常见于肝硬化或肝癌。
- 17 内踝出现紫色斑点：可能有妇科疾病。

在正常情况下，轻触足部不会引起异常反应。在足浴时对足部进行触摸时，若发现有压痛点、条索状物、皮下结节或小硬块等病理产物，可根据不同的症状和相应部位诊断疾病。

- 1 发凉：多为阳气虚，寒邪内侵，轻者引起皮肤、筋膜、肌肉、神经湿症，重者循环障碍、肌肉萎缩、骨质变形。
- 2 麻木：多为气血虚，营养障碍，轻者为肌腱筋膜炎、脉管炎，重者为中风信号。
- 3 沉重：为气滞血淤，轻者肿块，重者癌症。
- 4 肿胀：轻者为气郁，重者为水肿。
- 5 跳动：为肌肉痉挛，轻者为神经炎、哮喘，重者为脑瘤、癫痫。
- 6 疼痛：轻者为神经、肌肉、脉管炎症，重者为神经传导阻滞，血瘀，血管硬化、坏死。

足部若呈现异常现象，应以之为线索，以期早日发现有关疾病。

观发

观发识病，古之医学家早有认识。祖国医学认为，毛发与肾有着密切的关系，“肾之盛衰，其华在发。”一个人头发乌黑有光泽，说明肾气旺盛，气血充足。“血衰则发灰，血热则发黄，血败则发白。”

- 1 头发脱落过多：预示着营养不良、贫血、严重神经衰弱，甚至肿瘤疾病。
- 2 白发：应考虑有无遗传因素，或严重神经衰弱，以及胃肠疾病、结核病、再生障碍性贫血等。
- 3 突然增黑：有潜在的恶性肿瘤的发生。
- 4 变脆、干燥、易断：甲状腺癌或发癣等疾病。
- 5 稀疏：肾虚，也有可能是糖尿病。

观尿液

尿液是身体大循环里的“清道夫”，其成分是95%的水加5%的代谢物。正常人的尿液是淡黄色、清澈透明的液体。当人们饮水较多时，排尿的次数和量会相应增加，此时尿液会呈很浅的黄色。当饮水较少或出汗很多时，排尿的次数和量也会相应减少，此时尿液会呈深黄色。一些疾病也会从尿液的颜色上表现出来。

- 1 粉红色或红色尿：凡肉眼可见的淡粉红色云雾状、洗肉水样、混有血性凝块状的尿液统称为肉眼血尿，即尿中含有大量的红细胞。如尿液外观无大改变，只有在显微镜下才可见的血尿称为镜下血尿。血尿多见于肾结核、肾肿瘤、肾结石、泌尿道结石、急性肾小球肾炎、肾盂肾炎、膀胱炎等。女性患者在月经期间留尿化验时，易将阴道内的经血混入尿液内，造成假性“血尿”，故月经期间留尿化验是不可取的。此外，服用酚酞、大黄等药物时，其碱性也会使尿液呈红色。
- 2 浓茶样或酱油色尿：多为血红蛋白尿，常见于蚕豆病、阵发性睡眠性血红蛋白尿、血型不符的输血反映。

- 3 深黄色尿：呈豆油色，从容器倒出时易挂于容器壁上，不易倒净，震荡后多有泡沫，为胆红素尿，多见于黄疸性肝炎；也见于服用维生素B12、灭滴灵、大黄的患者的酸性尿液中。
- 4 乳白色尿：如同牛奶一样呈乳白色，称为乳糜尿，多因淋巴管阻塞而引起。常见于丝虫病，也可能是由于结核、肿瘤、胸腹部创伤引起的肾周围淋巴循环障碍造成肾盂或输尿管破裂时，淋巴管阻塞而使乳糜液进入尿液。
- 5 白色或浑浊尿液：食用的某些特殊蔬菜和食物含有较多磷酸盐或碳酸盐时，特别在寒冷天气中，尿液可能呈白色混浊状或有沉淀现象出现，经过加热和加酸后浑浊及沉淀消失则无大问题。但出现浓尿和菌尿时，因尿内含有大量脓细胞或细菌等炎性渗出物，新鲜尿液即呈浑浊样、白色云雾样，经过加热和加酸后其浑浊及沉淀均不消失，此类尿多见于泌尿系统感染、肾盂肾炎、膀胱炎等。
- 6 蓝绿色尿液：多见于服用美蓝、消炎痛、氨苯喋啶等药物后。

古人云“望而知之谓之神”，虽不能一看尿色百病悉知，但确可知其一二，读者朋友不妨试试。



“鼻”须多多关爱

还记得中学老师教你的“鼻祖”的含义吗？其实，它还有一个意思是：鼻子很重要、很尊贵，出现“状况”的时候你得叫它祖宗，哈哈……太夸张了？

上了年纪，每逢季节变换的时候，你是不是经常鼻子干痒、不通气、流鼻涕、接二连三地打喷嚏……甚至连觉都睡不安稳。你原以为堵住了，张着嘴呼吸吧，可事实上你撑不了一会儿，就非常难受；当你与