

带给母亲一个健康的晚年
带上这本书
常回家看看
健康是人生最大的财富



银发 母亲 天天读



杜惠兰 主编



河北科学技术出版社

365 Day 银发母亲天天读

主编 杜惠兰



河北科学技术出版社

主 编 杜惠兰

副主编 诸葛铭宁 王丽亚 袁文明 侯晓薇

编 委 (以姓氏笔画为序)

牛 凯 邓 凯 王彩云 王银娜 刘 冰

孙丽君 任秀英 李冬青 周荃芝 庞建华

赵艳娟 魏任展 魏影非

图书在版编目(CIP)数据

银发母亲天天读/杜惠兰主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2003

ISBN 7-5375-2814-4

I. 银... I. 杜... III. ①老年人—妇女保健学
②女性—老年人—养生(中医) IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第057450号

银发母亲天天读

主编 杜惠兰

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里8号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 13.125

字 数 329000

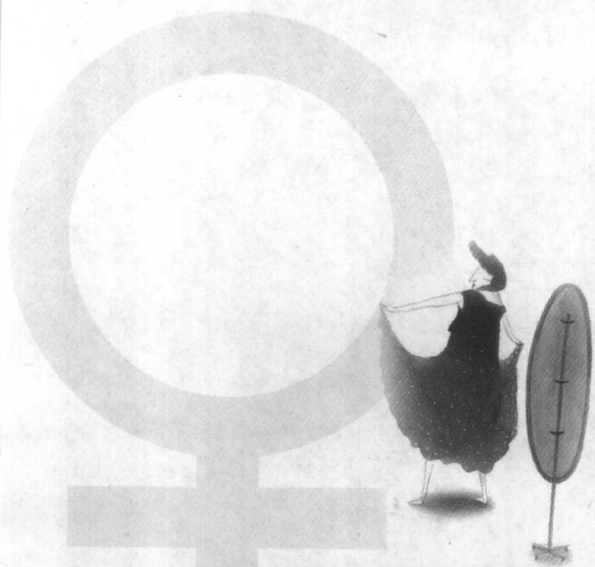
版 次 2003年9月第1版

2003年9月第1次印刷

印 数 3500

定 价 25.00元

<http://www.hkpress.com.cn>



轻松走过更年期

教您如何老来俏

科学起居益寿又延年

合理饮食是保持健康的基石

运动使您的生命之树常青

关注您的心理健康

老年人也应该享受性爱

关爱自己 科学防病治病

365前 Day 言

欣赏丰富多彩的物质世界和享受美好快乐的生活，都需要有健康的体质和心理作保证。中老年人由于身体机能的日渐衰退，尤其要注重养生保健。目前，有关中老年保健的书籍较多，大多数是介绍中老年保健的共性问题。但是，由于男性和女性不同的身体特征，他们在中老年时期所遇到的健康问题是完全不一样的，有些方面甚至会截然相反。为了使中老年女性朋友掌握科学的保健方法，提高她们的身体素质，我们针对中老年女性的身体、生理特点，编写了这本书。全书分为8个部分，共365个问题，主要介绍女性更年期的保健方法，中老年女性美容、起居、运动、饮食、心理方面的养生常识，以及常见疾病的预防保健措施和女性性生活调适的知识，其间还穿插有专家对您的特别提醒。为了适应您的身体特点，方便您随时查阅，抽空阅读，我们将各类保健知识以每天一题的形式编写，使您每天都能得到专家的叮嘱与提示。全书文字简练，通俗易懂，集实用性、科学性与趣味性于一体，是一本全方位、多角度介绍女性保健知识的健康宝典。

我们衷心祝愿本书的主要读者——广大中老年女性朋友通过阅读本书，轻松地走过更年期，幸福、健康地度过晚年。

编 者

轻松走过更年期

- 第 1 天 什么是更年期 /2
- 第 2 天 绝经前期、绝经期与绝经后期 /3
- 第 3 天 女性的绝经年龄 /4
- 第 4 天 影响女性绝经年龄的八种因素 /5
- 第 5 天 更年期综合症的常见症状 /6
- 第 6 天 更年期症状的自我测试 /8
- 第 7 天 更年期女性思维的特征性变化 /10
- 第 8 天 更年期女性行为的特征性变化 /11
- 第 9 天 每位女性都有一样的更年期吗 /12
- 第 10 天 如何轻松度过更年期 /13
- 第 11 天 阵发性潮热——更年期女性的特征性症状 /14
- 第 12 天 缓解潮热的几种方法 /15
- 第 13 天 更年期发生潮热出汗仍应坚持锻炼 /16
- 第 14 天 更年期妇女谨防冷感症 /17
- 第 15 天 更年期月经紊乱如何处理 /18
- 第 16 天 更年期血崩的治疗 /19
- 第 17 天 更年期偏头痛怎么办 /20
- 第 18 天 更年期偏头痛的自我调理 /21
- 第 19 天 更年期忧郁症不是精神病 /22
- 第 20 天 更年期有些女性易“发福” /23
- 第 21 天 更年期女性的科学减肥方法 /24
- 第 22 天 更年期妇女仍需避孕 /25
- 第 23 天 食物治疗更年期失眠症 /26
- 第 24 天 怎样才能使更年期心情愉快 /28
- 第 25 天 更年期女性如何获得他人的尊重 /29



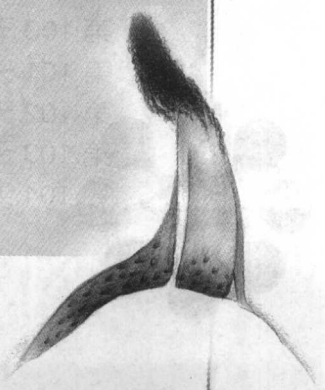
- 第 26 天 选择一种使自己轻松的业余爱好 /30
- 第 27 天 更年期妇女个人卫生防护 /31
- 第 28 天 更年期女性的生活起居 /32
- 第 29 天 更年期女性何时取出宫内节育器 /33
- 第 30 天 更年期后仍需常看妇科医生 /34
- 第 31 天 更年期女性与性激素补充疗法 /35
- 第 32 天 性激素补充治疗的副作用 /36
- 第 33 天 采用性激素补充治疗前的准备 /37
- 第 34 天 性激素补充治疗的合理应用 /38
- 第 35 天 性激素补充治疗后副作用的出现
和处理 /39
- 第 36 天 性激素补充治疗的方法 /40
- 第 37 天 性激素补充治疗的禁忌 /41

教您如何老来俏

- 第 38 天 老年女性的生理变化 /44
- 第 39 天 “老来俏”的益处 /45
- 第 40 天 中老年女性健美的四个方面 /46
- 第 41 天 中老年女性健美的要领 /47
- 第 42 天 “美丽”不可忽视内涵 /48
- 第 43 天 使女性保持身材的重要因素 /49
- 第 44 天 女性怎样做到姿态美 /50
- 第 45 天 阳光使女性过早衰老 /51
- 第 46 天 防止阳光侵蚀的护肤策略 /52
- 第 47 天 催人衰老的几种不良生活方式 /53
- 第 48 天 中老年女性巧妆扮 /54
- 第 49 天 洗脸抹面的学问 /55
- 第 50 天 老年女性皮肤养护的要点 /56



- 第 51 天 老年人四季皮肤的护理 /57
- 第 52 天 干性皮肤的护理 /59
- 第 53 天 教您自制美容面膜 /60
- 第 54 天 健肤美容有奇效的芦荟 /62
- 第 55 天 老年人同样需要化妆品 /63
- 第 56 天 老年女性怎样选择化妆品 /64
- 第 57 天 选用护肤品的几种错觉 /65
- 第 58 天 中老年人的化妆要点 /66
- 第 59 天 怎样防止面部产生皱纹 /68
- 第 60 天 滋润皮肤的几种食品 /69
- 第 61 天 食物美容小窍门 /71
- 第 62 天 远离这些容易使您衰老的物质 /72
- 第 63 天 消除皱纹的妙法 /73
- 第 64 天 按摩除皱法 /74
- 第 65 天 药膳养颜抗衰法 /75
- 第 66 天 饮料养颜抗衰法 /77
- 第 67 天 怎样消除下眼袋 /78
- 第 68 天 怎样防治双下巴 /79
- 第 69 天 头发的科学保养与护理 /80
- 第 70 天 经常梳头可防头发变白 /81
- 第 71 天 按摩使您的头发更漂亮 /82
- 第 72 天 预防脱发的秘诀 /83
- 第 73 天 中老年女性怎样染发 /84
- 第 74 天 假发的选择与保养 /85
- 第 75 天 眼睛的保养与修饰 /86
- 第 76 天 眼部的特别护理方法 /87
- 第 77 天 老年人养目妙法 /88
- 第 78 天 牙齿的日常养护 /90

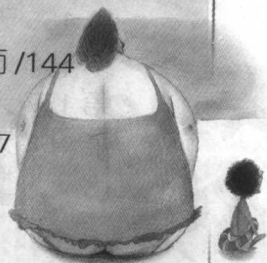


- 第 79 天 老年人宜及时镶牙 /92
- 第 80 天 活动义齿的佩戴方法 /93
- 第 81 天 美观稳固的种植牙 /94
- 第 82 天 耳的养护方法 /95
- 第 83 天 颈部健美法 /96
- 第 84 天 防止乳房松弛下垂的方法 /97
- 第 85 天 健康地佩戴胸罩 /98
- 第 86 天 怎样保持手部美 /99
- 第 87 天 养腿抗老操 /100
- 第 88 天 驼背矫形操 /101
- 第 89 天 自我按摩,轻松减肥 /102
- 第 90 天 中老年女性服装色调的选择与搭配 /103
- 第 91 天 不同体型的女性怎样着装 /104

科学起居益寿又延年

- 第 92 天 人的自然寿命究竟有多长 /106
- 第 93 天 女人为何比男人长寿 /107
- 第 94 天 老年人与青壮年人相比有哪些特点 /108
- 第 95 天 规律生活保健康 /109
- 第 96 天 老年人居室的卫生 /110
- 第 97 天 家庭消毒方法 /111
- 第 98 天 居室的温度与湿度有讲究 /112
- 第 99 天 老年人洗澡也有学问 /113
- 第 100 天 中老年女性洗浴五忌 /114
- 第 101 天 简便易行的日光浴 /115
- 第 102 天 空气浴灵活方便,好处多 /116
- 第 103 天 谨防电视病 /117
- 第 104 天 老年人睡眠六注意 /118

- 第 105 天 科学的睡眠时间与姿势 /119
- 第 106 天 您睡得好吗 /120
- 第 107 天 午睡莫小视,能防冠心病 /121
- 第 108 天 选择枕头的学问 /122
- 第 109 天 为您选择一张理想的床 /123
- 第 110 天 老年人要避免饱餐和饱餐后沐浴 /124
- 第 111 天 勤刷牙,勤漱口 /125
- 第 112 天 老年人牙刷与牙膏的选用 /126
- 第 113 天 早晨醒来赖会儿床 /127
- 第 114 天 晨饮一杯水好处多 /128
- 第 115 天 久坐久卧害处多 /129
- 第 116 天 合理安排家务活 /130
- 第 117 天 老年人宜坐便 /131
- 第 118 天 早春当心“倒春寒” /132
- 第 119 天 春季老年人生活五忌 /133
- 第 120 天 老年人夏季消暑五不宜 /134
- 第 121 天 秋季谨防“秋燥” /135
- 第 122 天 严寒提防疾病加重 /136
- 第 123 天 寒冬养生要诀 /137
- 第 124 天 冬季防寒先护足 /138
- 第 125 天 老年人独居不利于身心健康 /139
- 第 126 天 老年生活八忌 /140
- 第 127 天 “老来瘦”都是好现象吗 /141
- 第 128 天 居所绿化,陶冶情志 /142
- 第 129 天 居室摆花有讲究 /143
- 第 130 天 夫妻间健康监护的几个方面 /144
- 第 131 天 血压的测量方法 /146
- 第 132 天 测量血压时的注意事项 /147

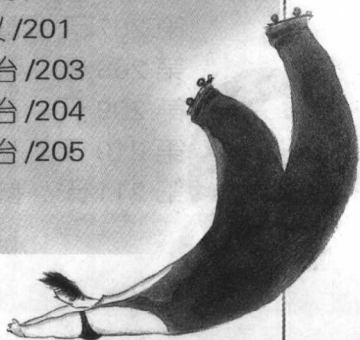


合理饮食是保持健康的基石

- 第 133 天 中年女性的营养特点 /150
- 第 134 天 老年女性的营养特点 /151
- 第 135 天 老年人饮食九宜 /152
- 第 136 天 良好的饮食习惯——细嚼慢咽 /153
- 第 137 天 “饭吃七分饱”有助于健康长寿 /154
- 第 138 天 老年人的食后保健 /155
- 第 139 天 通过饮食清除体内有害物质的方法 /156
- 第 140 天 电冰箱不是保险箱 /157
- 第 141 天 中老年女性的养生宝——新鲜蔬菜 /158
- 第 142 天 如何保持蔬菜中的营养成分 /159
- 第 143 天 巧除蔬菜中的毒素 /160
- 第 144 天 注意——有些蔬菜会增肥 /161
- 第 145 天 多吃水果好处多 /162
- 第 146 天 吃水果的学问 /163
- 第 147 天 每天吃一个苹果助健康 /164
- 第 148 天 中老年女性常食洋葱好 /165
- 第 149 天 防癌降脂常食葱蒜 /166
- 第 150 天 生姜治病又延寿 /167
- 第 151 天 苦瓜可治糖尿病 /168
- 第 152 天 草莓和菠菜宜常食 /169
- 第 153 天 日食红枣人不老 /170
- 第 154 天 天然健康食品——燕麦 /171
- 第 155 天 女性宜常食海藻类食物 /172
- 第 156 天 饮食养生常食鱼 /173
- 第 157 天 长寿食品——牛奶 /174
- 第 158 天 喝牛奶注意什么 /175



- 第 159 天 喝酸奶时应注意什么 /176
- 第 160 天 女性多吃甜食危害大 /177
- 第 161 天 猪皮润肤延衰老 /178
- 第 162 天 中老年女性适量摄入肥肉可健身美容 /179
- 第 163 天 教您自制醋浸保健食品 /180
- 第 164 天 中老年人饮水的学问 /181
- 第 165 天 中老年女性宜常饮茶 /182
- 第 166 天 饮茶中的注意事项 /183
- 第 167 天 中老年女性不宜多饮咖啡 /184
- 第 168 天 人参抗病作用多 /185
- 第 169 天 人参的正确服用与贮存 /186
- 第 170 天 如何服用西洋参 /187
- 第 171 天 中老年女性要注意补充维生素 D/188
- 第 172 天 适合于您的一日三餐食谱 /189
- 第 173 天 合理烹调助消化 /190
- 第 174 天 冬季进补的原则 /191
- 第 175 天 冠心病的饮食防治 /193
- 第 176 天 冠心病患者的日常推荐食谱 /194
- 第 177 天 动脉粥样硬化病人的饮食禁忌 /195
- 第 178 天 高脂血症患者的平衡膳食 /196
- 第 179 天 高脂血症患者的推荐食谱 /197
- 第 180 天 胆固醇含量较高的食物 /198
- 第 181 天 防癌的 10 条膳食建议 /201
- 第 182 天 高血压患者的饮食防治 /203
- 第 183 天 低血压患者的饮食防治 /204
- 第 184 天 糖尿病患者的饮食防治 /205
- 第 185 天 痛风的饮食防治 /206



- 第 186 天 贫血的饮食防治 /207
- 第 187 天 骨质疏松症的饮食防治 /208
- 第 188 天 老年女性肥胖的饮食防治 /209
- 第 189 天 慢性支气管炎的饮食防治 /210
- 第 190 天 白内障的饮食防治 /211
- 第 191 天 便秘患者的饮食宜忌 /212

运动使您的生命之树常青

- 第 192 天 生命在于运动 /214
- 第 193 天 体力劳动不能代替体育锻炼 /215
- 第 194 天 适宜老年女性的低强度运动 /216
- 第 195 天 运动的最佳时间 /217
- 第 196 天 散步是治疗冠心病的一剂良药 /218
- 第 197 天 散步的几种方法 /219
- 第 198 天 可防治腰肌劳损的退步走 /220
- 第 199 天 女性快步走助健康 /221
- 第 200 天 饭后不宜立即百步走 /222
- 第 201 天 坚持慢跑可防治多种疾病 /223
- 第 202 天 常爬楼梯对中老年女性大有裨益 /224
- 第 203 天 骑车慢行也是适合老年人的运动 /225
- 第 204 天 太极拳是长寿妙法 /226
- 第 205 天 活动手指益大脑 /227
- 第 206 天 可抗衰老的脚踝健身操 /228
- 第 207 天 看电视时的保健操 /229
- 第 208 天 老年人常玩健身球好处多 /230
- 第 209 天 老年人自我保健的妙法——揉腹 /231
- 第 210 天 跳舞使您更年轻 /232
- 第 211 天 参加舞会的注意事项 /233

- 第 212 天 中老年妇女的健美操 /234
- 第 213 天 颈椎保健操 /235
- 第 214 天 防治肩周炎的运动疗法 /236
- 第 215 天 适合于老年人的关节功能锻炼方法 /237
- 第 216 天 简单实用的老年益寿操 /239
- 第 217 天 心脏病患者清晨锻炼要慎重 /240
- 第 218 天 老年人运动锻炼的“八忌” /241
- 第 219 天 雾中锻炼有害健康 /242
- 第 220 天 老年人运动时的注意事项 /243
- 第 221 天 如何判断运动量是否适度 /244

关注您的心理健康

- 第 222 天 老年人心理健康的标准是什么 /246
- 第 223 天 中老年女性的心理需求 /247
- 第 224 天 更年期女性容易诱发的不健康心理 /248
- 第 225 天 自我测定心理衰老的方法 /249
- 第 226 天 心理健康与长寿的关系 /250
- 第 227 天 长寿老人的心理特征 /251
- 第 228 天 老年人健康长寿八字要诀 /252
- 第 229 天 想长寿应学会忘记 /253
- 第 230 天 人到老年怎样养“心” /254
- 第 231 天 老年人如何进行心理保健 /255
- 第 232 天 “年轻的心”使您青春常在 /256
- 第 233 天 老年人怎样保持愉快的心情 /257
- 第 234 天 老年人消极情绪的表现 /258
- 第 235 天 人到老年如何摆脱不良情绪 /259
- 第 236 天 老来防伤感 /260
- 第 237 天 老年人要避免大喜大悲 /261



- 第 238 天 “回归心理” 损健康 /262
- 第 239 天 A 型性格与冠心病 /263
- 第 240 天 长期的精神紧张会引起多种疾病 /264
- 第 241 天 与亲朋好友闲聊可以消除紧张情绪 /265
- 第 242 天 松弛疗法除焦虑 /266
- 第 243 天 化解压力的妙法 /267
- 第 244 天 让您得到快乐的八种方法 /268
- 第 245 天 欣赏音乐有助于心理健康 /269
- 第 246 天 您的健康音乐处方 /270
- 第 247 天 夫妻之间如何做到心理相容 /271
- 第 248 天 中老年夫妻之间如何相处 /272
- 第 249 天 夫妻间怎样相互调和矛盾 /273
- 第 250 天 老伴情绪不好时怎么办 /274
- 第 251 天 怎样克服子女远离后的思念 /275

老年人也应该享受性爱

- 第 252 天 中老年妇女的性功能有哪些变化 /278
- 第 253 天 老年妇女的性反应有哪些特点 /279
- 第 254 天 老年人也应该享受性爱 /280
- 第 255 天 中老年人的性交频度 /281
- 第 256 天 夫妻双方怎样注意性生活卫生 /282
- 第 257 天 更年期女性怎样过好性生活 /283
- 第 258 天 性爱使女性更年轻 /284
- 第 259 天 中老年女性性生活中的“危险信号” /285
- 第 260 天 老年人过性生活时的注意事项 /286
- 第 261 天 老年人宜采取适合自身的性交模式 /287
- 第 262 天 “性前嬉” 是做爱所必需的前奏 /288
- 第 263 天 女性应给丈夫以激情的响应 /290

- 第 264 天 女性性欲低下怎么办 /291
- 第 265 天 老年妇女性交疼痛时的对策 /292
- 第 266 天 性交后阴部疼痛有原因 /293
- 第 267 天 中年夫妻如何避免“性爱危机” /294
- 第 268 天 提高女性性功能的食谱 /295
- 第 269 天 使阴道肌肉收缩的训练法 /296
- 第 270 天 为什么有些人更年期性欲会增强 /297
- 第 271 天 性爱中的八大原则 /298
- 第 272 天 不要忽视夫妻间的性差异 /300
- 第 273 天 老夫老妻不要分居 /301
- 第 274 天 老年夫妻达到性生活和谐应遵循的原则 /302
- 第 275 天 使用避孕套避孕失败了怎么办 /303
- 第 276 天 体外射精避孕法有何不良后果 /304
- 第 277 天 旅游中的性生活保健 /305
- 第 278 天 子宫切除对性生活的影响 /306
- 第 279 天 老年女性卵巢切除后会影晌性功能吗 /307
- 第 280 天 冠心病患者性生活中的注意事项 /308
- 第 281 天 高血压患者性生活中的宜忌 /309
- 第 282 天 肝炎患者性生活的宜忌 /310

关爱自己 科学防病治病

- 第 283 天 更年期妇女要注意妇科肿瘤 /312
- 第 284 天 老年妇女阴道出血要及时就诊 /313
- 第 285 天 多种疾病可表现为白带异常 /314
- 第 286 天 中老年妇女要注意阴道卫生 /315
- 第 287 天 清洗外阴的正确方式 /316
- 第 288 天 乳房硬结要警惕乳腺癌 /317



- 第 289 天 简单易行的乳腺癌自查方法 /318
- 第 290 天 妇女的“第一杀手”宫颈癌 /319
- 第 291 天 逐渐增多的子宫内膜癌 /320
- 第 292 天 怎样防治子宫内膜癌 /321
- 第 293 天 卵巢癌的高危因素及早期表现 /322
- 第 294 天 怎样防治卵巢癌 /323
- 第 295 天 容易误诊的女性外阴癌 /324
- 第 296 天 子宫肌瘤是中年女性多发的良性肿瘤 /325
- 第 297 天 子宫颈息肉多数为良性 /327
- 第 298 天 宫颈糜烂并不一定是性生活引起的 /328
- 第 299 天 宫颈糜烂有癌变的可能性 /329
- 第 300 天 子宫脱垂要及早治疗 /330
- 第 301 天 盆腔炎也是中老年女性的常见疾病 /331
- 第 302 天 老年性阴道炎多因雌激素缺乏所致 /332
- 第 303 天 老年性阴道炎如何防治 /333
- 第 304 天 滴虫性阴道炎易感染和复发 /334
- 第 305 天 怎样彻底治疗滴虫性阴道炎 /335
- 第 306 天 以剧烈瘙痒为主要表现的念珠菌阴道炎 /336
- 第 307 天 怎样彻底治疗念珠菌阴道炎 /337
- 第 308 天 由多种疾病引起的外阴瘙痒症 /338
- 第 309 天 中老年妇女外阴变白宜密切观察 /339
- 第 310 天 易被忽视的尿路感染 /340
- 第 311 天 令老年妇女烦心的尿失禁 /341
- 第 312 天 尿失禁宜及时治疗 /342
- 第 313 天 老年妇女如何防治便秘 /343
- 第 314 天 皮肤瘙痒难入眠 /344