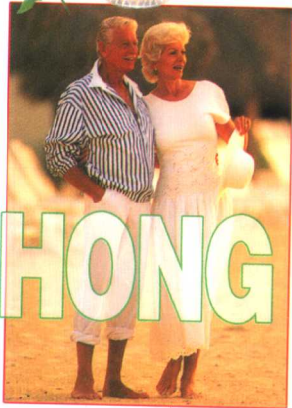


ZHONG LAO NIAN YANG SHENG BAO JIAN DA QUAN

主编：王玉学医学博士



ZHONG LACMIAN



现代

家庭养生宝典

中老年养生保健大全

ZHONG LAO NIAN YANG SHENG BAO JIAN DA QUAN

主编：王玉学医学博士

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生保健大全 / 王玉学主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.8

(现代家庭养生宝典)

ISBN 7-5388-4738-3

I.中... II.王... III.①中年人-保健-基本知识
②老年人-保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第089529号

策划:钟雷

主编:王玉学

副主编:韩雪

责任编辑:王莉

封面设计:稻草人工作室



中老年养生保健大全

黑龙江科学技术出版社
哈尔滨市南岗区建设街41号
全国新华书店经销

黑龙江新华印刷厂印刷

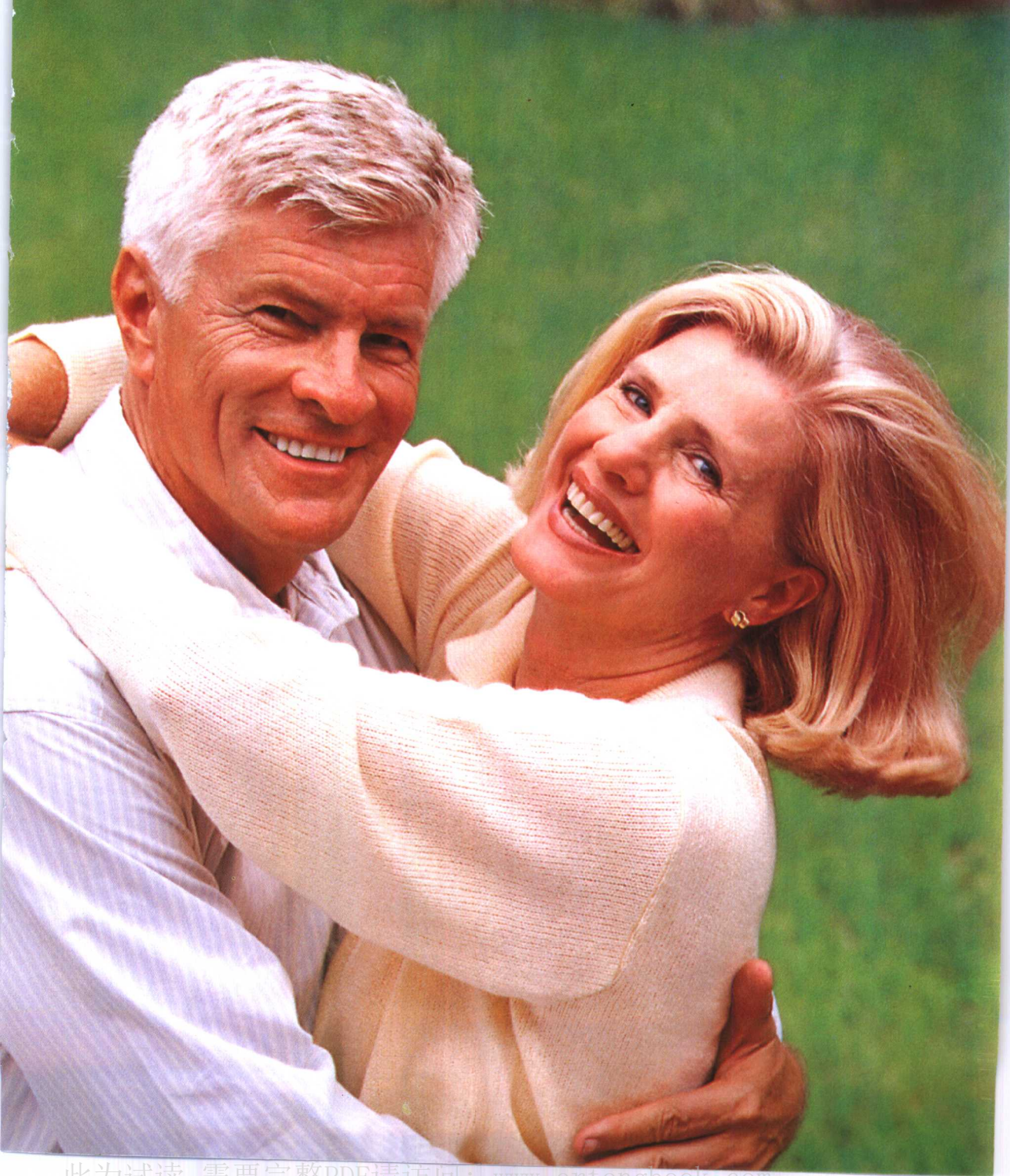
开本 889×1194 毫米 1/24 印张 16 字数 320 千字

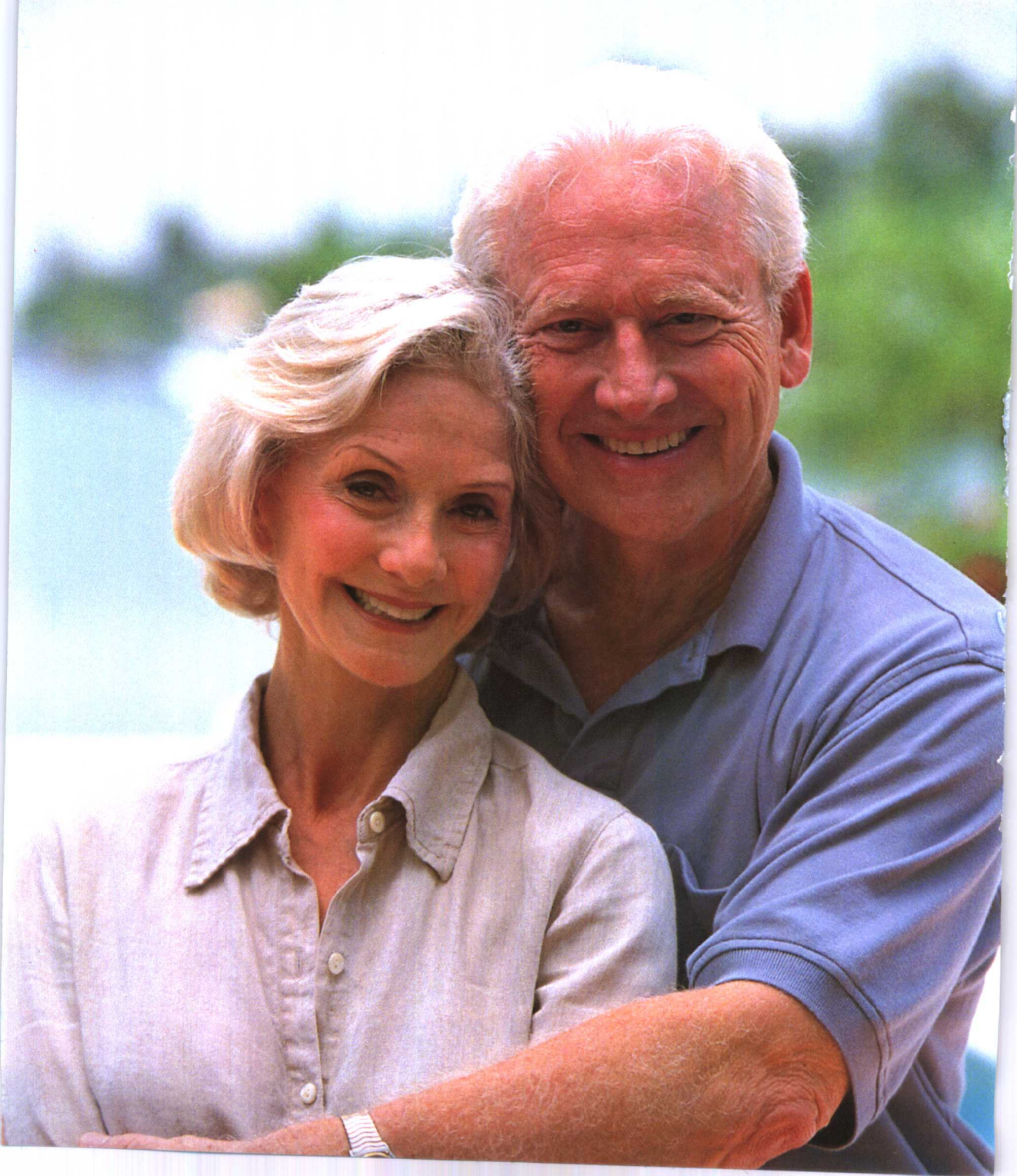
2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

ISBN 7-5388-4738-3/R·1169

定价:24.50元







目 录

第一章

中老年人的生理特征



一、中老年人生理特征



- | | |
|------------------------|---|
| 1. 中老年的概念 | 3 |
| 2. 中老年人的记忆力为什么会衰退 | 4 |
| 3. 中老年人在生活中的情绪对身体有哪些影响 | 5 |
| 4. 中老年人的五种人格类型分别是什么 | 5 |
| 5. 如何检验自己是否还“年轻” | 7 |

二、中老年人的生理变化

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 进入中老年后的生理功能会发生哪些变化 | 10 |
| 2. 中老年人的外表会发生哪些变化 | 11 |
| 3. 中老年人的内分泌功能会发生哪些变化 | 15 |
| 4. 中老年人的大脑功能会发生哪些变化 | 16 |
| 5. 中老年人的性功能会发生哪些变化 | 17 |



第二章 中老年人的心理保健

一、中年人的心理特征

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 中年人如何保持心理的年轻 | 21 |
| 2. 中年人如何进行心理的自我保健 | 22 |
| 3. 如何正确对待来自生活中的心理压力 | 23 |
| 4. 教你如何进行自我心理调整 | 25 |

二、老年人的心理特征

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 步入老年后人的心理会有哪些变化 | 27 |
| 2. 影响老年心理特点的因素有哪些 | 28 |
| 3. 老年人心理变化都有哪些表现 | 30 |
| 4. 如何有效延缓老年人的心理衰老 | 31 |
| 5. 如何增进老年人的心理健康 | 33 |
| 6. 老年人如何预防离退休综合征 | 35 |





第三章 中老年人的科学保健

一、中老年人的保健原则

- | | |
|----------------|----|
| (一) 精神因素对健康的影响 | 44 |
| 1. 积极情绪的有益影响 | 44 |
| 2. 消极情绪的不良作用 | 46 |
| (二) 情绪的调整与控制 | 49 |
| (三) 劳逸结合 | 52 |
| (四) 调节饮食 | 54 |
| (五) 节欲养精 | 54 |
| (六) 适宜运动 | 55 |
| (七) 夜生活催人老 | 56 |

二、中老年人的日常生活起居保健

- | | |
|------------|----|
| 1. 睡眠保健 | 57 |
| 2. 睡眠的时间 | 58 |
| 3. 睡眠卫生 | 59 |
| 4. 饮食卫生与保健 | 60 |
| 5. 衣着卫生与保健 | 61 |



6. 戒烟与保健	63
7. 沐浴卫生生活保健	64
8. 性生活保健	66
9. 老年人居室保健	68

三、中老年人的皮肤保健

1. 皮肤都有哪些功能	70
2. 影响皮肤的因素有哪些	71
3. 中老年皮肤怎样防皱	72



四、中老年人的药物养生保健

(一) 中老年人进补时应注意哪些问题	76
1. 对症进补	76
2. 适量补	76
3. 补益主在脾肾	76
4. 补中有泻	77
5. 选药平和	77
6. 剂量从轻	77
(二) 老年人如何补养	77
(三) 高血压患者如何补养	79
(四) 能够补血的中药有哪些	80
(五) 能够补气的中药	83
(六) 能够补阴的中药	86

(七)能够补阳的中药	90
(八)能够抗衰老的中药	90
(九)怎样挑选滋补性成药	94
(十)怎样煎服滋补药	95

五、中老年人的运动保健

1.散步	98
2.养生健身气功	99
3.游泳保健	102
4.怎样消除运动后的小腿疼痛	103

六、中老年人的休闲娱乐保健

1.音乐养生	105	5.垂钓养生	110
2.弈棋健身	106	6.养花健身	111
3.书法绘画与养生	107	7.集邮养生	112
4.旅游保健	109	8.喝茶养生	114

七、中老年人的按摩保健

(一)保健按摩有哪些作用	116		
(二)常用的按摩手法有哪些			
1.按法	117	3.推法	118
2.摩法	117	4.揉法	118



5. 擦法	118	8. 捏法	119
6. 搓法	119	9. 滚法	119
7. 叩法	119		

(三) 不同部位的保健按摩

1. 大脑保健按摩	120	7. 下肢保健按摩	122
2. 耳部保健按摩	120	8. 胸部保健按摩	122
3. 眼部保健按摩	120	9. 腹部保健按摩	122
4. 口腔保健按摩	121	10. 腰部保健按摩	122
5. 鼻部保健按摩	121	11. 肛门保健按摩	123
6. 上肢保健按摩	121		

八、其他保健法

1. 养神法	123	5. 濯足保健法	125
2. 头发保健法	124	6. 沐浴健身法	125
3. 固齿保健法	124	7. 药浴保健	126
4. 咽唾保健法	124		



第四章 中老年人常见意外伤害的 处理和疾病的预防

- | | |
|--------------------|-----|
| 一、中老年人怎样处理和预防肌肉拉伤 | 131 |
| 二、中老年人怎样处理和预防肌肉痉挛 | 132 |
| 三、中老年人怎样处理延迟性肌肉酸痛 | 134 |
| 四、中老年人怎样处理和预防腰部损伤 | 135 |
| 五、中老年人怎样处理骨折 | 137 |
| 六、中老年人怎样处理和预防鼻出血 | 139 |
| 七、中暑的急救和预防 | 140 |
| 八、冻疮的预防和处理 | 141 |
| 九、运动晕厥的预防及处理 | 142 |
| 十、心血管意外预防和处理 | 144 |
| 十一、运动中腹痛的预防和处理 | 145 |
| 十二、药物的作用有哪些 | 146 |
| 十三、中老年人应特别慎用的药物有哪些 | |
| 1. 抗风湿药物 | 148 |
| 2. 镇痛药 | 148 |
| 3. 安眠药 | 148 |
| 4. 安定药 | 149 |
| 5. 抗抑郁药 | 149 |
| 6. 抗生素 | 149 |
| 7. 利尿药 | 150 |
| 8. 洋地黄类药 | 151 |



9.口服降糖药	151	12.肾上腺阻滞药	151
10.拟肾上腺素药	151	13.降压药	151
11.胆碱能类药	151		

十四、药物的不良反应有哪些	152
十五、中老年如何治疗和预防颈椎病	154
十六、脑中风偏瘫的防治	157
十七、怎样防治腰肌劳损	158
十八、如何防治高血压病	159



第五章 中老年人的饮食调养

一、中老年人安排饮食时应注意哪些问题	165
二、中老年人在营养方面有哪些特殊要求	166
三、中老年人味觉改变后在饮食上应注意些什么	168

四、为什么合理的营养摄入可延缓衰老	170
五、营养在防病治病中的作用是什么	171
六、怎样从饮食上防癌	172
七、老年人饮食十要	174
八、中老年人为什么易发生贫血	175
九、延缓衰老的食疗方	

1. 茶方	177	5. 主食	195
2. 汤羹	180	6. 酒方	198
3. 粥方	187	7. 其他	204
4. 菜肴	190		

十、为什么中老年人应重视补钙	207
十一、怎样合理安排中老年人一日的食谱	208
十二、怎样看待药补和食补	210
十三、为什么说营养保健食补好于药补	211
十四、购买补品时应注意什么	213
十五、中年人怎样进补	213
十六、老年人怎样进补	214
十七、进补时还要注意哪些禁忌	215
十八、使人保持青春的食物有哪些	217
十九、中老年人预防早衰的食品有哪些	222





二十、补血类药膳有哪些 222

二十一、滋阴类药膳有哪些 228

二十二、中老年人壮阳类药膳有哪些 233

二十三、适于中老年人的健脑食品有哪些

- | | | | |
|--------|-----|-------|-----|
| 1. 核桃 | 240 | 4. 龙眼 | 242 |
| 2. 蜂王浆 | 241 | 5. 茶叶 | 243 |
| 3. 香蕉 | 241 | | |



二十四、中老年人的益寿食品

- | | | | |
|-------|-----|--------|-----|
| 1. 大豆 | 243 | 5. 薏苡仁 | 247 |
| 2. 花生 | 244 | 6. 红枣 | 247 |
| 3. 芝麻 | 245 | 7. 菊花 | 248 |
| 4. 栗子 | 245 | 8. 龟肉 | 249 |

二十五、中老年的减肥食品

- | | | | |
|-------|-----|--------|-----|
| 1. 菱角 | 250 | 4. 竹笋 | 252 |
| 2. 冬瓜 | 251 | 5. 发菜 | 253 |
| 3. 山药 | 251 | 6. 黑木耳 | 254 |

二十六、中老年人的壮阳食品

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 1. 驴肉 | 255 | 3. 鹌鹑 | 256 |
| 2. 狗肉 | 255 | 4. 雀肉 | 257 |



5. 羊肉	258	8. 淡菜	260
6. 燕窝	258	9. 虾	260
7. 海参	259	10. 韭菜	261

二十七、常见食物中的营养之最	262
二十八、老年人吃水果应注意什么	263
二十九、老年人忌吃的十类食品是什么	



1. 油炸类	264	6. 甜食类	266
2. 熏烤类	264	7. 动物内脏类	266
3. 渍类	265	8. 动物血类	266
4. 酱制品	265	9. 方便食品	266
5. 冰镇类	265	10. 过期食品	266

三十、中老年人需要注意补充哪些维生素	267
三十一、营养过剩对中老年人有哪些害处	267
三十二、中老年人春季的药补与食补	269
三十三、中老年人夏季药补与食补	

1. 益精补气的鸽肉	271
2. 补肾益气、养血润肠的松子	272
3. 滋阴补肾、补血明目的黑豆	273
4. 素中之荤——黑木耳	274