

陈长江 安平 编著

中老年人的健康顾问

祛病健身，延年益寿！
让你轻易掌握自己的健康！



【饮食养生原则】

【中老年人疾病防治特点】

【中老年人的心理保健】

【中老年人体育锻炼的意义与要诀】

羊城晚报出版社

中老年人的 健康顾问

陈长江 安平 编著



 羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人的健康顾问/陈长江, 安平编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2003.5

ISBN 7-80651-229-2

I. 中… II. ①陈… ②安… 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 (2003) 第 007657 号

老年人的健康顾问

ZHONGLAONIAN REN DE JIANKANG GUWEN

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出版人/ 张唐生

策划/ 汤卓英

经销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 15.5 字数 310 千

版次/ 2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

书号/ ISBN 7-80651-229-2/R·58

定价/ 25.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内容提要

人一旦步入中老年阶段，最渴望的莫过于身体健康、儿孙绕膝、尽享天年了，有的甚至还想为家庭、为社会发挥余热。确实，中老年人有着丰富的社会阅历和宝贵的工作经验，是一种无形的资产，因此，中老年人的健康不仅是个人的幸福，也是家庭的欢乐和社会的财富。但是，中老年人在取得家庭幸福、事业成功的过程中，由于长期的劳碌，付出的不仅是青春与汗水，身体的健康也倍受侵害，器官衰老、生理功能减退、免疫力下降、疾病增多，导致许多中老年人缠绵病榻，长期与针药病痛为伍，甚至还有英年早逝者，给后辈、给社会留下诸多遗憾。为了向广大中老年朋友普及健康知识，增进中老年人的身心健康，我们组织编写了这本《中老年人的健康顾问》。

本书从中老年人的健康出发，以最新科研成果作指导，内容包括中老年人的饮食养生、调神养性、运动健康、日常生活调养、疾病防治等诸多方面，旨在给中老年朋友提供全面有效的健康咨询。

“莫道桑榆晚，人间重晚晴。”希望中老年朋友们都能有一个幸福、安乐的多彩黄昏。

目 录

第一章 长寿趣谈

一、寿星轶事	(3)
1. 我国古代的老寿星	(3)
2. 我国现代的老寿星	(5)
3. 外国的寿星	(11)
二、最高寿限的研究	(15)
1. 最高寿限的推算与考证	(15)
2. 人能否活到 150 岁	(17)
三、健康的长寿观	(19)

第二章 衰老之谜

一、什么是衰老	(23)
1. 衰老的科学定义	(23)
2. 衰老的迹象	(23)
二、人体衰老学说	(24)
1. 程序学说	(25)
2. 遗传情报差错学说	(26)
3. 神经内分泌学说	(27)
4. 自由基学说	(28)

5. 交联学说	(30)
6. 免疫学说	(31)
7. 代谢学说	(32)
8. 分子钟学说	(33)
三、细胞的衰老	(35)
1. 细胞内的变化	(36)
2. 细胞外的变化	(41)
四、影响衰老的因素	(43)
1. 遗传因素	(43)
2. 物理因素	(45)
3. 营养因素	(46)
4. 感染因素	(47)
5. 激素和药物	(48)
6. 免疫因素	(49)

第三章 青春可驻

一、神秘一族——维生素	(53)
1. 维生素的妙用	(53)
2. 维生素 E	(56)
3. 维生素 C	(60)
4. 胡萝卜素	(64)
5. 维生素 B 群	(69)
二、长寿人生的护身符——铬	(76)
1. 铬是延缓衰老的必需品	(77)
2. 铬的抗老化功用	(79)
3. 铬的正常摄取与补充	(81)

目 录

三、免疫系统年轻的法宝——锌	(82)
1. 锌如何恢复免疫系统的活力	(83)
2. 锌的正常摄取与补充	(85)
四、抗老化矿物质——钙	(86)
1. 钙质抗老化的神奇故事	(86)
2. 钙质如何抗拒老化	(87)
3. 如何保持钙的平衡	(90)
五、抗老化能量库——镁	(91)
1. 镁的抗老化功用	(91)
2. 镁的正常摄取与补充	(94)
六、保持青春的秘密武器——硒	(95)
1. 硒的抗老化功用	(96)
2. 硒的正常摄取与补充	(98)
七、抗氧化主要元素——麸胺基酸	(99)
1. 麸胺基酸的功用	(100)
2. 如何补充麸胺基酸	(103)
八、新式老化终结者——辅酶 Q-10	(106)
1. 辅酶 Q-10 的功能	(107)
2. 提升辅酶 Q-10 的方法	(111)

第四章 饮食养生

一、中老年人饮食原则	(115)
1. 饮食宜有节	(116)
2. 饮食宜清淡	(117)
3. 进补要合理	(119)
4. 摄取均衡的饮食	(121)

老年人的健康顾问

二、中老年人饮食要求	(121)
1. 根据健康状况改进膳食	(121)
2. 根据体力活动安排饮食	(122)
3. 合理安排食谱	(123)
4. 主副食的调配	(124)
5. 营养与膳食的目标	(124)
6. 保证旺盛的食欲	(126)
7. 正确对待挑食	(127)
三、中老年人宜常用的饮食	(128)
1. 大蒜及其功能	(128)
2. 水果蔬菜及其功能	(132)
3. 鱼及其功能	(142)
4. 大豆及其功能	(146)
5. 茶及其功能	(150)
6. 酒及其功能	(154)
四、中老年人饮食宜忌	(159)
1. 长期饱食有损健康	(159)
2. 早餐不能忽视	(160)
3. 不宜偏食植物油	(161)
4. 不宜多吃糖	(162)
5. 少盐益寿	(163)
6. 食醋有益健康	(164)
7. 吃肉的讲究	(165)
8. 宜食碱性食物	(167)
9. 不宜吃菜籽油	(168)
10. 忌吃水果罐头	(168)
11. 正确对待“药膳”	(168)
12. 补品的选用	(170)

目 录

五、病患者的饮食控制	(171)
1. 胃病患者的饮食控制	(171)
2. 肥胖患者的饮食控制	(173)
3. 焦虑者的饮食控制	(174)
4. 高血压患者的饮食控制	(175)
5. 咳嗽痰多者的饮食控制	(177)
6. 肝病患者的饮食控制	(178)
7. 糖尿病患者的饮食控制	(179)
六、聪耳食谱	(180)
1. 黄芪麝香蛇肉汤	(180)
2. 川芎当归鸡头汤	(181)
3. 细辛狗肉汤	(181)
4. 五加萸肉猪耳汤	(182)
5. 附子熟地羊肉汤	(183)
6. 边条参枸杞羊肉汤	(183)
7. 黄精天冬龟肉汤	(184)
七、增智食谱	(185)
1. 茯苓烧胖头鱼	(185)
2. 龟鹿二仙胶	(185)
3. 银耳鸽蛋糊	(186)
4. 枸杞海参鸽蛋	(187)
5. 冬虫夏草炖双鸽	(188)
6. 湘莲红煨鸽	(188)
7. 桂圆肉猪脊髓鹤鹑羹	(189)
8. 长春鹌蛋	(190)
9. 天麻什锦饭	(190)
10. 海松子什锦饭	(191)
11. 绞股兰红枣汤	(192)

八、明目食谱	(193)
1. 蜜蒙花蒸羊肝	(193)
2. 牛髓粥	(193)
3. 苡蓉豆豉素烩汤	(194)
4. 青箱鱼片汤	(194)
5. 青箱鸡肝膏	(195)
6. 奶油猪肝汤	(196)
7. 磁朱鸡肝酥	(196)
8. 桑椹里脊	(197)
9. 明砂溜肝片	(198)
10. 杞菊炸鸡肝	(198)
11. 四物肝片汤	(199)
12. 鱼香肝片	(200)
13. 豆角猪肝碎	(200)
14. 火爆牛肝	(201)
九、滋阴益精食谱	(202)
1. 熟地花胶瘦肉汤	(202)
2. 海参瘦肉汤	(203)
3. 冬虫夏草胎盘瘦肉汤	(204)
4. 猪腰黄精杞子汤	(204)
5. 首乌黑豆牛肉汤	(205)
6. 淮山杞子炖鹌鹑	(206)
7. 杞子芫肉乌骨鸡汤	(207)
8. 雪蛤膏炖乌骨鸡	(208)
9. 花胶莲子炖乌骨鸡	(209)
10. 桑椹首乌老鸡汤	(210)
11. 鲍鱼杞子鸡肉汤	(211)
12. 圆肉杞子炖鹿胶	(211)

目 录

13. 鹿角胶蜜奶	(212)
14. 冬虫夏草炖水鸭	(213)
15. 黄精杞子炖水鱼	(214)
16. 杞地水鱼汤	(215)
17. 淮山萸肉炖龟	(216)
18. 黄精黑豆墨鱼汤	(217)
十、强壮筋骨食谱	(218)
1. 千斤拔花生猪尾汤	(218)
2. 巴戟栗子猪尾汤	(219)
3. 牛膝杜仲猪腰汤	(220)
4. 栗子莲肉猪腰汤	(221)
5. 巴戟花生蹄筋汤	(221)
6. 狗脊猪脊髓汤	(222)
7. 牛大力猪脊髓汤	(223)
8. 熟地狗脊猪骨汤	(224)
9. 杜仲羊腰汤	(224)
10. 巴戟羊骨汤	(225)
11. 狗脊炖羊肉	(226)
12. 牛膝鸡脚汤	(227)
13. 狗脊花生鸡脚汤	(228)
十一、美发食谱	(229)
1. 芝麻苧菊瘦肉汤	(229)
2. 杞子核桃羊腰汤	(230)
十二、温肾壮阳食谱	(231)
1. 枸杞羊肾汤	(231)
2. 肉苁蓉羊肾汤	(232)
3. 花椒黑豆狗肉汤	(233)
4. 天雄炖狗肉	(234)

5. 蛤蚧巴戟炖狗鞭 (234)
 6. 参茸炖双鞭 (235)
 7. 附子鹿肉汤 (236)
 8. 仙鹿核桃汤 (237)
 9. 巴戟炖鹿尾朮 (238)
 10. 肉苁蓉鹿肾汤 (239)
 11. 蛤蚧河虾汤 (240)
 12. 韭子龙虾汤 (241)
 13. 虾虎鱼附子汤 (241)
- 十三、涩精缩尿食谱 (242)
1. 关沙苑炖花胶 (242)
 2. 淮山龙虱瘦肉汤 (243)
 3. 蚕蛹韭菜瘦肉汤 (244)
 4. 九香虫猪骨汤 (245)
 5. 萸肉益智狗肉汤 (246)
 6. 莲须芡实瘦肉汤 (246)
 7. 杞子胡萝卜龟汤 (247)
 8. 韭菜贻贝瘦肉汤 (248)
 9. 淮杞江珧柱猪腰汤 (249)
 10. 关沙苑鲍鱼汤 (250)
 11. 生蚝瘦肉汤 (251)
 12. 熟地莲须炖水鱼 (252)
 13. 桂花蝉淮山瘦肉汤 (252)

第五章 心理保健

- 一、中老年人的心理特点 (257)

目 录

1. 心理健康的标准	(257)
2. 心理衰老的主要表现	(258)
3. 中年身心发展的基本特点	(260)
4. 老年身心发展的基本特点	(261)
5. 心理异常的原因	(264)
6. 常见的心理需求	(264)
二、调神养性法	(266)
1. 注重道德修养	(266)
2. 知足常乐	(267)
3. 省思少虑	(268)
4. 性格乐观开朗	(269)
5. 心情舒畅	(270)
6. 排遣郁结	(271)
7. 清静养神	(273)
8. 节制情感	(275)
9. 寻找精神寄托	(277)
10. 情感疗法	(279)

第六章 运动健身

一、中老年体育锻炼的意义与要诀	(283)
1. 体育锻炼健康与长寿的关系	(283)
2. 锻炼时要体动心静	(284)
3. 科学掌握运动量	(285)
4. 运动安全要诀	(286)
5. 锻炼时的禁忌	(287)
6. 运动后的“五不宜”	(288)

二、中老年运动健身法	(289)
1. 椅上体操	(290)
2. 养气动	(291)
3. 保健按摩	(291)
4. 太极拳	(293)
5. 八段锦	(328)
6. 易筋经	(331)
7. 五禽戏	(337)
8. 保健灸	(341)
9. 咽津功	(342)
10. 摩脚心	(342)
11. 擦背脊	(343)
12. 深呼吸	(343)
13. 揉耳法	(344)
14. 健身球	(344)
15. 强壮术	(345)
16. 散步与慢跑	(345)

第七章 日常养身

一、日常生活要求	(351)
1. 衣着	(351)
2. 居室	(353)
3. 休息与睡眠	(354)
4. 看电视	(355)
5. 行走坐卧姿势	(357)
6. 旅游保健	(359)

目 录

7. 性生活指导	(362)
8. 意外预防	(365)
9. 生活要有规律	(370)
10. 音乐益寿	(373)
二、四季养生要点	(376)
1. 春季养生要点	(377)
2. 夏季养生要点	(377)
3. 秋季养生要点	(378)
4. 冬季养生要点	(379)
三、自然疗养法	(380)
1. 阳光疗养法	(381)
2. 空气疗养法	(382)
3. 高山疗养法	(384)
4. 矿泉疗养法	(385)

第八章 疾病防治

一、身体功能的保护	(393)
1. 脑功能保护	(393)
2. 心脏功能保护	(394)
3. 肺功能保护	(396)
4. 肝功能保护	(397)
5. 肾功能保护	(398)
6. 胃肠功能保护	(399)
7. 视力保护	(401)
二、中老年疾病防治特点	(403)
1. 中老年疾病特点	(403)

中老年人的健康顾问

2. 中老年疾病的自我检查	(404)
3. 中老年人用药要慎重	(411)
4. 老年人的家庭护理	(414)
5. 深夜急症的家庭救治	(415)
三、中老年常见疾病防治	(416)
1. 便秘	(416)
2. 甲亢	(421)
3. 猝死	(423)
4. 心脑血管疾病	(425)
5. 冠心病	(429)
6. 低血压	(433)
7. 心力衰竭	(435)
8. 糖尿病	(439)
9. 老年痴呆症	(442)
10. 帕金森氏病	(447)
11. 肺炎	(449)
12. 哮喘	(451)
13. 骨质疏松	(453)
14. 血尿	(457)
15. 前列腺肥大症	(459)
16. 中风	(465)
17. 颈椎病	(468)
18. 肩周炎	(469)
19. 肝硬化	(470)
20. 皮肤病	(471)
21. 肿瘤	(474)
22. 高血压	(477)

第一章

长寿趣谈