

Zhong Lao Nian Yang Sheng 300 Wen

天天健康 中老年 养生300问



◎ 王其先 雷其智 / 编著

延缓衰老
疾病防治



饮食保健
性保健



运动保健
心理保健



 中国轻工业出版社

www.tianzebook.com.cn

天则
TIANZE BOOK

天天健康

中老年养生300问

王其先 雷其智 / 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天健康:中老年养生 300 问 / 王其先,雷其智编著. —北京:中国轻工业出版社, 2004.1

ISBN 7-5019-4147-5

I. 天… II. ①王…②雷… III. ①中年人—养生(中医)—问答②中年人—保健—问答③老年人—养生(中医)—问答④老年人—保健—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 095523 号

责任编辑:陈秀石

策划编辑:陈秀石 责任终审:劳国强 封面设计:石头

版式设计:石头

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京市京字印刷厂(北京市怀柔县华北物资市场,邮编:101400)

经销:各地新华书店

版次:2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.75

字数:260千字

书号:ISBN 7-5019-4147-5/R·052 定价:20.00元

读者服务部电话(咨询):010-88390691 88390105 传真:88390106

(邮购):010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

30272S2X101HBW



前言

随着新世纪的到来，人类的认识领域也开辟了许多新天地，尤其是对人类自己生命价值、健康理念有了一个新认识。过去人们认为，不生病的状态就是健康，医学研究的对象就是“病”和“病人”。而现在，人们普遍接受了世界卫生组织提出的健康新概念：“健康不仅仅是生病，而且是身体上、心理上和社会适应性上的完好状态。”许多人认识到只依靠医生来获得健康已经远远不够了，应该把健康的钥匙掌握在自己的手里。由此，“保健医学”和“自我保健医学”在已有的临床医学、预防医学、康复医学之后应运而生了。

这个新的医学分支——自我保健医学，仔细想来，实际上就是祖先自古以来就提倡的养生学。其内涵是让人们重视对于自身健康的认识，学会自我心理调节，以适应瞬息万变的社会情况，学会解决个人生活中遇到的各种坎坷的能力。因此，自我保健医学包括许多方面的内容：学会识别疲劳，调节心理平衡，全面均衡营养，适量、科学地运动，自觉养成良好的、健康的生活方式与良好的卫生习惯，戒掉不良嗜好，重视已患的慢性病的防治，以及自得其乐的种种方法。

21世纪是人类追求健康的时代，人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。但是，生活水平迅速提高的中国百姓，在尽情享受现代文明成果的今天，“文明病”或“生活方式病”正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖病、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康和生命。据统计，每年新发生

脑血管病200万例，同时，死于脑中风者150万例，活着的此类病患者中，有四分之三留有不同程度的残疾。冠心病患者死亡率最近8年在城市中升高到53.4%，仅这两种病症造成的各种经济损失就接近1000亿元人民币。这些“生活方式病”带给个人的疾病痛苦和家庭的负担更是非同寻常。

健康是金。身体健康是人生最宝贵的财富。无论是人类的自身发展、自我价值的实现，还是社会的参与以及对其发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切无从谈起，也无法实现。为此许多著名医学专家、权威学者、教授等有识之士，走出医学研究的殿堂，走进了健康教育的大课堂，为广大群众的健康文明生活方式“传道”，许多“科普”书籍也应运而生。

伴随这种医学科普热的大形势，本书作者根据自己多年临床经验，并博采国内外众家之长和最前沿的健康理念，向读者推出这本《天天健康——中老年养生300问》，书中介绍了中老年人迫切需要的有关延缓衰老、饮食保健、运动保健、心理保健、性保健、疾病防治等六个内容，尽可能地做到深入浅出和实用易学，愿它成为当今中老年人真正的保健顾问。





目录

第一篇 延缓衰老

一、认识衰老 2

1. 人体衰老是怎么回事? 2
2. 人体衰老主要表现在哪些方面? 3
3. 导致人体衰老的元凶是什么? 4
4. 哪些生活因素可以加速衰老? 5

二、长寿之道 7

5. 长寿老人的生活秘诀是什么? 7
6. 古代医药学家孙思邈是怎样长寿的? 8
7. 老子是怎么谈养生之道的? 10
8. 您知道佛家“知死必寿”的意思吗? 12
9. 您了解延缓衰老的好去处——老年大学吗? 13

三、延缓身体各部位衰老 14

- 10. 哪些因素会导致皮肤过早衰老? 14
- 11. 怎样延缓皮肤衰老? 16
- 12. 怎样防止人体外部形象的过早衰老? 19
- 13. 中老年人怎样抵抗大脑衰老? 21
- 14. 中老年人怎样抵抗血管、心脏衰老? 24

四、延缓身体衰老的营养素 27

- 15. 科学家发现哪些物质具有抗衰老作用? 27
- 16. 维生素E怎样发挥延缓衰老的作用? 27
- 17. 怎样补充维生素E? 29
- 18. 维生素C怎样发挥抗衰老作用? 29
- 19. 怎样补充维生素C? 30
- 20. 维生素A和胡萝卜素怎样延缓衰老? 31
- 21. 怎样补充维生素A和胡萝卜素? 32
- 22. 维生素B是如何延缓衰老的? 33
- 23. 微量元素锌怎样延缓衰老? 34
- 24. 微量元素硒怎样延缓衰老? 35

五、延缓身体衰老的传统补品 36

- 25. 常用延缓衰老的滋补品有哪些? 36
- 26. 人参明目开心益智, 久服轻身延年 36
- 27. 黄芪益气固表, 托毒生机 37
- 28. 红景天怎样抗衰老? 38
- 29. 首乌益血气, 强筋骨, 延年不老 39



30. 黑芝麻补五内，益气力，填脑髓 40
31. 龙眼养血安神，强魂魄，益聪明 41
32. 核桃补脑，通经脉，润肺肠 42
33. 莲子补中养神，益气力，除百疾 42
34. 红枣益气健脾，调和营卫，提高免疫功能 43
35. 蜂蜜调脾胃，通三焦，和营卫，滋阴补虚 44
36. 蜂乳增强细胞活力，延缓衰老 44
37. 燕窝润肺益肾，补血美容 45
38. 银耳兴奋骨髓造血，促进蛋白质、核酸合成 45
39. 木耳凉血止血，益气强身 46
40. 五味子收敛固涩，补肾养心，有抵抗老化作用 47
41. 阿胶益气补血，调经养颜，防止须发早白 48
42. 枸杞坚筋骨，耐寒暑，轻身不老 49
43. 花粉调节细胞新陈代谢，促进细胞生理活性 50
44. 山药改善微循环，预防肝肾组织萎缩 50
45. 山楂消积化食、活血祛淤，对高血压、冠心病疗效佳 51
46. 鳝鱼强筋壮骨，壮阳生精 52
47. 乌鸡补肝肾，退虚热，调经血 53
48. 香菇营养丰富，增加精力，抵抗疲劳 54



49. 冬虫夏草止咳化痰，抑制血栓，提高
 肾上腺功能 54
50. 灵芝降低心肌耗氧，防冠、抗癌 55

第二篇 饮食保健

51. “平衡膳食”对现代中老年人有什么特殊
 意义? 58
52. 中老年人“平衡膳食”的内容是什么? 59
53. 营养专家推荐的“中国居民膳食宝塔”
 是指什么? 61
54. 您知道健康饮食“一、二、三、四、五”
 指的是什么吗? 63
55. 中老年人饮食健康七大原则是什么? 65
56. 中老年人怎样合理分配一日三餐? 66
57. 中老年人怎样根据季节变化选择饮食? 68
58. 您知道人体必需的七类营养素吗? 71
59. 中老年人对碳水化合物的需要有哪些特
 殊性? 72
60. 中老年人对蛋白质食物有什么特殊需
 要? 72
61. 中老年人怎样选择膳食脂肪? 为什么不
 宜多吃动物脂肪? 73
62. 中老年人怎样限制高胆固醇食物? 76
63. 中老年人为什么要特别注意补钙? 77
64. 缺钙会给人体带来哪些危害? 78

65. 中老年人每天补多少钙才合适?	80
66. 中老年人都要吃钙片补钙吗?	80
67. 中老年人怎样选择钙剂?	81
68. 常见的补钙几大误区是什么?	81
69. 哪些因素影响钙吸收?	82
70. 中老年人补钙需要同时补充维生素D吗?	83
71. 中老年人对微量元素有哪些特殊需要?	84
72. 怎样满足中老年人对维生素C的特殊需要?	84
73. 怎样满足中老年人对B族维生素的特殊需要?	85
74. 中老年人怎样补充维生素A和胡萝卜素?	86
75. 中老年人怎样补充维生素E?	87
76. 为什么中老年人要特别注意补充膳食纤维?	87
77. 中老年人怎样选择肉类?	88
78. 中老年人为什么要常吃鱼类?	89
79. 中老年人为什么宜常吃豆类?	90
80. 中老年人常喝牛奶有什么好处?	90
81. 中老年人为什么各类蔬菜都要吃?	91
82. 中老年人为什么宜常吃蘑菇类?	92
83. 中老年人为什么宜常吃黑木耳?	92
84. 中老年人为什么宜常吃海带?	93
85. 中老年人怎样合理地饮水?	93



86. 饮茶有什么保健作用?	96
87. 中老年人怎样合理地饮茶?	98
88. 过量饮酒有什么危害?	99
89. 怎样做到饮酒适量?	101
90. 什么情况下不宜饮酒?	101
91. 中老年人对待饮酒的正确态度是什么?	102
92. 为什么吸烟是中老年人保健的大敌?	102
93. 为什么中老年人不宜常吃油炸食品?	107
94. 为什么不宜常吃烧烤食品?	107
95. 为什么烹调菜肴的“爆、炒、熘” 法损失营养少?	108

第三篇 运动保健

96. 为什么说生命在于运动?	110
97. 什么是有氧运动和无氧运动?	111
98. 什么是运动处方?	113
99. 健身锻炼如何掌握合理的运动量?	114
100. 怎样做好有氧运动的全过程?	116
101. 运动与进餐时间怎样安排更合适?	117
102. 运动中能饮水吗?	118
103. 怎样消除运动后的疲劳?	118
104. 为什么说“走路”是老年人最适宜的运 动方式?	120
105. 为什么说慢跑是有氧代谢最好的运动项 目?	121

106. 健身慢跑的要求和注意事项有哪些?	123
107. 游泳运动对人体有哪些好处?	124
108. 中老年人冬泳的好处有哪些?	125
109. 中老年人怎样进行自我保健按摩?	127
110. 怎样练习太极拳?	135
111. 怎样练习八段锦?	139
112. 中老年人运动锻炼的误区有哪些?	143
113. 养生十六宜是什么?	144
114. 老年朋友运动锻炼的五戒是什么?	146
115. 中老年人超量运动、剧烈运动有哪些危害?	147
116. 冠心病患者健身运动有哪些特殊注意事项?	148
117. 高血压患者运动中的特殊注意事项是什么?	149
118. 糖尿病病人运动有哪些特殊注意事项?	149
119. 肺气肿患者怎样进行健身锻炼?	150

第四篇 心理保健

120. 老年人心理变化有什么特征?	152
121. 老年人怎样才算是心理健康?	153
122. 什么叫“心理年龄”和“社会心理年龄”?	154
123. 为什么说要想身体健康必先心理健康?	156
124. 老年人需要怎样的精神寄托?	157
125. 离退休应有怎样的思想准备?	158

126. 老年人感到力不从心时怎么办?	160
127. 忘年之交对老年人有什么好处?	161
128. 老年人怎样与第三代人相处?	161
129. 西塞罗怎样帮助老年人克服悲观心理?	162
130. 怎样保持老有所乐的心态?	164
131. 老年人为什么还要讲究整洁和修养呢?	166
132. 中年人有哪些常见的心理危机?	167
133. 为什么说宽容是一种好品格?	169
134. 幽默在人际交往中起什么好作用?	170
135. 为什么说心理情性妨碍着行为保健?	171
136. 如何才能保持心态的宁静?	172
137. “境由心造”告诉我们些什么?	172
138. 患慢性病的中老年人怎样调整自己的心理状态?	173

第五篇 性保健

139. 封建传统意识怎样束缚着老年人的性问题?	178
140. 怎样正确看待老年人的性爱问题?	178
141. 老年人性器官有哪些特殊变化?	180
142. 影响中老年性生活的因素有哪些? 怎样克服?	181
143. 中老年人怎样延缓性功能老化?	183

144. 中老年人恋爱与再婚对健康有哪些益处?	185
145. 阻碍中老年人再婚的障碍有哪些?	186
146. 怎样评价中老年人的“代际婚姻”?	188
147. 中老年人怎样处理好再婚后的性爱磨合?	189

第六篇 疾病防治

一、心血管病 192

148. 当今世界心血管疾病的危害现状如何?	192
149. 什么是动脉粥样硬化?	193
150. 什么是冠心病?	194
151. 心绞痛是如何产生的? 心绞痛的症状有哪些?	195
152. 什么是心绞痛的牵涉痛?	197
153. 中老年人怎样识别不典型心绞痛?	198
154. 哪些疾病常被误认为心绞痛?	199
155. 怎样防治冠心病心绞痛?	200
156. 急性心肌梗死有什么表现? 它是怎样发生的?	202
157. 对急性心肌梗死怎样应急自救?	204
158. 预防心血管疾病目前有哪些措施?	205
159. 什么叫心律失常? 中老年人常见的有几种?	206

160. 常见的几种心律失常怎么解释?	207
161. 心力衰竭有什么表现? 怎样预防与治 疗?	209
162. 什么是血压、高血压及高血压病?	210
163. 你知道血压自测的注意事项吗?	211
164. 原发性高血压是怎么引起的?	213
165. 高血压还分型与分期吗?	214
166. 高血压有什么症状? 有什么危害?	214
167. 高血压防治方面有什么误区?	215
168. 什么是高血压的正确治疗原则?	216
169. 高血压非药物治疗的内容是什么?	217
170. 高血压病如何使用药物治疗?	219

二、代谢与内分泌疾病 220

171. 肥胖症对健康到底有什么危害?	220
172. 肥胖症怎么分类和分型呢?	222
173. 造成肥胖的原因何在?	222
174. 诊断肥胖症的标准是什么?	224
175. 怎样预防肥胖? 为什么要从儿童开 始?	225
176. 患了肥胖症应如何进行减肥?	226
177. 脂蛋白是起什么作用的?	227
178. 高脂血症是怎么回事?	228
179. 血脂检验的正常值和临床意义是什 么?	229
180. 高脂血症是怎么引起的?	231

181. 高脂血症有哪些临床表现?	231
182. 如何防治高脂血症的发生和发展?	232
183. 为您介绍一个高脂血症膳食控制方案	234
184. 什么是高黏滞血症?	235
185. 高黏滞血症有什么症状吗? 怎么发 现?	237
186. 血液流变性的检查很重要吗?	238
187. 血黏度增高意味着什么?	239
188. 高黏滞血症如何治疗?	240
189. 什么是糖尿病?	241
190. 高血糖会引起怎样的结果?	242
191. 糖尿病分哪几种类型?	243
192. 糖尿病的诊断标准是什么?	244
193. 中老年人糖尿病有什么特点?	245
194. 怎样早期识别和发现Ⅱ型糖尿病?	246
195. Ⅱ型糖尿病的遗传基因是什么?	247
196. 糖尿病对健康有哪些危害?	249
197. 为防止糖尿病足, 怎样进行足部护 理?	251
198. 糖尿病治疗包括哪些内容?	252
199. 为什么治疗糖尿病还要进行教育?	253
200. 怎样做到糖尿病饮食控制?	254
201. 糖尿病治疗中有哪些降血糖的药物?	256
202. 胰岛素抵抗是怎么一回事?	258
203. 胰岛素抵抗到底有多少害处?	259
204. 痛风症是怎样发生的?	260



205. 痛风症有什么症状和表现?	262
206. 痛风症如何治疗?	263
207. 痛风症患者如何选择饮食?	264
208. 甲状腺疾病有多少种?	266
209. 中老年甲状腺功能亢进有何特点?	267
210. 中老年甲状腺功能减退有何特点?	268
211. 中老年人怕冷和甲状腺功能有关吗?	269

三、脑血管疾病 270

212. 脑血管病是怎么回事? 包括哪些病?	270
213. 什么是短暂脑缺血发作?	271
214. 脑中风是怎么回事?	273
215. 怎样治疗和预防脑中风?	274
216. 血管性痴呆是怎么回事?	276
217. 老年性痴呆是怎么回事?	277
218. 怎样预防老年性痴呆症?	278
219. 老年抑郁症是怎么回事?	280
220. 脑萎缩是怎么回事?	281
221. 中老年人怎样对付顽固性失眠?	282

四、呼吸系统疾病 283

222. 为什么慢性气管炎、肺气肿多发生于 中老年人?	283
223. 中老年人得了慢支、肺气肿怎么办?	284
224. 老年人肺结核有什么特殊性?	288