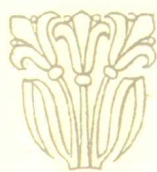
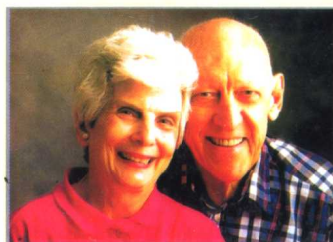
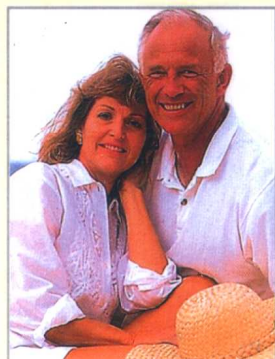


ZHONGLAONIANJIANKANGCHANGSHOUXIAOBAIKE

《健康生活系列》

中老年健康长寿 小百科



中老年人健康生活的伴侣
养生益寿保健新概念
科学 ■ 实用 ■ 幸福 ■ 快乐

ZHONGLAONIAN
JIANKANGCHANGSHOUXIAOBAIKE

吉林科学技术出版社

健康生活系列

中老年健康长寿小百科

张绍民/编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康长寿小百科/张绍民编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-1985-3

I. 中... II. 张... III. ①中年人—保健—通俗读物 ②老年人—保健—通俗读物 IV. R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087125 号

责任编辑: 车 强 封面设计: 康笑宇

中老年健康长寿小百科

张绍民 编著

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 16 印张 50 千字

2003 年 1 月第一版 2003 年 1 月第一次印刷

定价: 28.00 元

ISBN 7-5384-1985-3/R·539

社址: 长春市人民大街 124 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-5677817 5635177

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真: 0431-5635185

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印厂退换。

前 言

据第5次人口普查统计，我国老年人口接近全国人口的10%，60岁以上的老年人已达1.2亿，而中年人口也在全社会占有很大比重。我国在人口组成上已经是老年型国家。中年人如何健康生活，老年人如何健康长寿，作为一个现实问题，已越来越引起全社会的关注。

当今的中老年人迫切需要一本能够真正指导健康的书籍。为此，我们特组织了一批中老年健康长寿专家编写了《中老年健康长寿小百科》。

本书内容丰富，条理清晰，语言通俗易懂，举凡中老年人身体健康中的生理、心理、日常健康、科学长寿、保健养生、休闲养心、营养调理、性爱幸福、美容、健体、疾病护理等，洋洋大观，无一不是中老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的。全书实用性强，针对性强。相信本书能给广大中老年朋友带来健康、长寿和幸福，会得到您的喜欢，您会对它爱不释手。

《中老年健康长寿小百科》 编委会

目 录

中 生理心理篇

◇ 中老年人的生理

- 新陈代谢的变化/2
- 内分泌系统的变化/3
- 泌尿生殖系统的变化/4
- 脑与脊髓的变化/5
- 呼吸系统的变化/6
- 消化系统的变化/7
- 心脏与血管的变化/8
- 感觉器官的变化/10
- 骨与肌肉的变化/11
- 血液系统的变化/12
- 免疫功能的变化/13

◇ 中老年人的心理

- 中年人的心理特点/15
- 老年人的心理特点/16
- 老年人的“成就需要”/17
- 老年人的精神寄托/17
- 老年恐惧症/18
- 老年人的孤独感/19
- 老年人的猜疑心理/19
- 老年人的自私心理/20
- 老年人的唠叨/21
- 老年人的嫉妒心理/21
- 老年人的固执心理/22
- 老年人的“返老还童”现象/22
- 老年人的“隔代亲”心理/23



目 录

日常健康篇



◇ 中老年与烟酒茶奶

- 提倡饮奶/25
- 蜂蜜是补品/26
- 怎样选用果汁饮料/26
- 吸烟与健康/27
- 中老年人饮酒适量可健身/28
- 中老年人吃糖宜少忌多/31
- 老年人如何饮水最好/31
- 老年人饮茶 10 大注意事项/32
- 矿泉水的功能/33
- 咖啡的提神功能/33

◇ 中老年的精神陶冶

- 老年学习有益健康/35
- 老年与阅读/36
- 退休后的生活/37
- 情绪影响健康/39
- 培养良好情绪的原则/39
- 调节情绪的方法/39
- 精神情绪与健康长寿/39
- 七情调养/39
- 交友谈心有好处/40
- 做到豁达超脱/41
- 反馈的作用/42
- 恰到好处地使用惊吓/42
- 转移目标的妙处/43
- 音乐有益/44
- 适当地激怒/46
- 安慰的作用/47

目 录



暗示有益健康/48
大笑的神奇作用/49
养生益寿三字经/50
外国养生谚语/50
中国养生谚语/51
名人养生名言/52
老年人生理年龄自测/54
谈梦说病/55

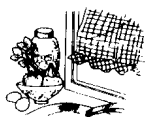
◇ 旅游与健康

旅游的益处/57
外出旅游注意事项/58
旅游常用保健药品/59
旅游摄影/60
哪些老年人不宜乘飞机/60
在旅游时怎样合理食用蔬菜/61
在旅行时怎样选食水果/62

◇ 中老年日常实用保健技巧

中年期如何进行身心保健/63
中年如何进行家庭保健/64
如何用好枕头/65
露宿与乘凉要注意之处/66
肺心病病人过冬的方法/66
减去 10 岁的“秘方”/67
早餐食用枸杞子的好处/67
红参解决年老尿不畅/68
倡导素食养生/68
转变角色换个活法/69
养猫要防疾病/70
养狗要提防狂犬病/71

目 录



养鸟要防止人生病/71
净化好室内空气/72
中年妇女应防止胆石症发生/73
女性使用高锰酸钾要讲究科学/74
老年妇女尿路感染的防治/75

◇ 生活中来

如何从生活中获得保健/76
如何从家庭中获得保健/77
如何从穿着上获得保健/80
从学习中获得健康法/88
从气味中获得健康法/88
从五味获得健康法/89
如何从健美中获得保健/89
如何从自然环境中获得健康/92
如何从阳光下获得健康/93
如何从花卉中获得健康/94
如何从颜色上获得健康/94
如何从声音里获得健康/95
如何从负离子中获得健康/96
如何从室内环境里获得健康/97
如何从空气里获得健康/99
如何从饮水中获得健康/100

◇ 中老年人的居室安排

老年人的居室选择/101
居屋的最佳室温/101
改善卧室空气质量的9法/102
底层居室防潮防霉9法/102
减少居室噪音污染3法/103
科学使用空调器11法/104
老年人宜睡什么床/104

目 录

- 室内光线明亮 6 法 / 105
- 怎样布置厨房、减少厨房污染 / 105
- 室内养植花卉的注意事项 / 106
- 室内如何摆放绿色植物 / 106
- 阳台绿化法 / 106
- 老年人居室的合理布置法 / 107
- 怎样合理铺设门毡 / 107
- 居室的灯具选择 / 107
- 居室色彩与老年人心理 / 108
- 老年人的家具选择 / 108

十保健养生篇

◇ 养生常识

- 春季的养生之道 / 110
- 夏季的养生之道 / 111
- 秋季的养生之道 / 113
- 冬季的养生之道 / 113
- 健康要诀 14 条 / 114
- 饭后 5 不宜 / 115
- 适当晒太阳有益健康 / 116
- 返老还童 7 字诀 / 116
- 常甩手有益健康 / 117
- 伸懒腰好处多 / 117
- 打呵欠的益处 / 117
- 漱口护齿 4 法 / 118
- 常梳头益处多 / 118
- 揪耳养生法 / 118
- 长寿者的立、坐、卧、行 / 119
- 催人早衰的 8 大因素 / 119



目 录



◇ 中药养生

- 补血药/121
- 补气药/123
- 补阳药/127
- 补阴药/132
- 活血化淤药/135
- 药膳 30 道/139

◇ 头、面部穴位保健按摩

- 常用按摩穴位/150
- 按摩方法/151

◇ 躯体保健按摩

- 躯体按摩常用穴位/157
- 心区按摩/158
- 两肺区按摩/159
- 胃区按摩/159
- 肝脾区按摩/159
- 肾区按摩/160
- 关元穴按摩/160
- 收功法/160
- 劳宫、涌泉穴按摩/160

◇ 体育锻炼的好处

- 体育锻炼对消化功能的作用/161
- 体育锻炼对心血管功能的作用/161
- 体育锻炼能增强肝脏的功能/162
- 体育锻炼与神经系统/163
- 体育对老年人体型健美的作用/163
- 体育与长寿/164

目 录



7

◇ 日常体育健身法

- 散步/166
- 慢跑/167
- 爬楼梯锻炼法/168
- 登山锻炼/169
- 跳舞/170
- 保健球锻炼法/170

◇ 针对具体病症的运动

- 冠心病病人的体育锻炼/172
- 肥胖、糖尿病病人的体育锻炼/172
- 便秘患者的体育锻炼/173
- 腰腿痛患者的体育锻炼/173
- 高血压病人的体育锻炼/174
- 肩周炎、颈椎病人病人的体育锻炼/175
- 慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人的
体育锻炼/175
- 感冒患者的体育锻炼/176
- 胃下垂病人的体育锻炼/176
- 神经衰弱与体育疗法/177
- 适合痔疮病人的医疗体操/177
- 肺结核病人的体育锻炼/178
- 手足冰冷症的体育医疗/178
- 失眠的体育疗法/178

◇ 体育锻炼应注意的事项

- 体育锻炼的“4忌”/179
- 体育锻炼的“4要”/179
- 户外锻炼的环境和气候选择/181
- 运动损伤的预防和处理/181
- 要注意运动量的自我监督/182

目 录



运动后的“5 不宜”/183

老年人游泳应注意的问题/183

跑步中对脚的保护/184

醒后不宜立刻做剧烈运动/185

冬天锻炼要注意保护皮肤/185

晨跑后不宜睡“回笼觉”/186

◇ 中老年人的起居科学

起居应顺应生物钟/187

睡眠长短与寿命/188

睡好觉的 20 个方法/188

老年人睡前温水洗脚的好处/189

起居防治失眠的要点/190

起居如何防中风/190

看电视的注意事项/190

老年人排便不宜用力过猛/191

老年人如何刷好牙/191

老年人宜睡药枕/192

克服失眠 8 秘诀/192

◇ 幽默养生

诗人的幽默/194

太出名的幽默/195

脑袋的故事/195

火在诗里燃烧/195

但丁与铁匠/196

领带和灵魂/196

林肯与下属/196

玻利瓦尔与下属/197

斯大林与下属/197

基辛格与下属/197

卡特与农民/198

目 录



9

里根与侍从/198
马歇尔与助手/198
劳森与下属/198
约翰逊与下属/198
邱吉尔与下属/199
欧阳修与长辈/199
新凤霞与长辈/200
伽利略与长辈/200
温莎与长辈/200
张大千与晚辈/200
齐白石与晚辈/201
老舍与晚辈/201
华盛顿与晚辈/201
鲁迅与朋友/201
徐悲鸿与朋友/202
钱钟书与朋友/202
夏衍与朋友/202
侯宝林与朋友/202
海明威与朋友/203
大仲马与朋友/203
格贝里与朋友/203
秋天落叶/203
女人小语/204
释放条件/204
夫妻对话/204
分别/204
妈妈的告诫/204
人狗颠倒/205
喜剧演员/205
烤好的乳猪/205
人云亦云/205

目 录



10

科学长寿篇

- 平躺有益健康/207
- 高抬脚利健康的窍门/207
- 倒行百步健胃的窍门/207
- 洗脚擦脚心的窍门/207
- 活动手指健脑的窍门/208
- 双手并用可防脑溢血的窍门/208
- 晨晚长啸吐故纳新的窍门/208
- 松弛筋骨的窍门/208
- 适度紧张有益健康的窍门/209
- 伸懒腰有益健康/209
- 冷水洗脸好处多/209
- 刷牙的窍门/210
- 使用药物牙膏的窍门/210
- 漱口护齿 4 法/211
- 梳头防脑溢血、肩周炎/211
- 少吃盐可养生/211
- 想象好笑的事情保健康/212
- 秋季养生 5 要诀/212
- 不利健康的 6 种生活方式/213
- 有碍健康的 5 种习惯/213
- 夏天锻炼防中暑 8 法/214
- 午睡如充电/214
- 不要坐着午睡/215
- 不宜午睡的 3 种人/215
- 正确的睡眠姿势/215
- 睡前莫吃甜食/215
- 床铺不是越软越好/215
- 床铺多高为好/216
- 选用枕头的窍门/216
- 正确叠被法/216

目 录

非药物治疗失眠的秘诀/216
睡眠保健的窍门/218
凉爽消暑 8 药浴/218
按摩穴位消除疲劳的窍门/219
消除脚的疲劳的窍门/219
胖人度夏 3 要诀/219
盛夏防暑 8 饮/220
消除疲劳的窍门/220
脑力劳动者保健妙方/221
心脏病患者的保健窍门/221
养生秘诀/221
补肾能抗衰老/222
老年性爱亦延寿/222
哪些人易长寿/222
粗米能延年益寿/223
老年养生 4 戒/223
性格与长寿的关系/224
女性长寿的秘密/224
健康的“座右铭”/225
长寿最新窍门/225
抗衰老的窍门/226
延年益寿与饮食/226
长寿食品——花生的作用/227
走路长寿的窍门/227
青年期降低胆固醇可望长寿/227
长寿 15 诀窍/228
夫妻恩爱有益于长寿/228
食物保健防止早衰/229
多疑不利于长寿/230
延年益寿 6 要素/230



目 录



✦ 休闲养心篇

◇ 养花种草

- 怎样在小院内养花/232
- 怎样在阳台上养花/232
- 家庭养花工具的购置/233
- 怎样选择泥花盆/233
- 怎样扦插/233
- 怎样给花卉换盆和用土/234
- 怎样自制花肥/235
- 养花浇水的注意事项/235
- 盆栽花卉叶子变黄怎么办/235
- 盆栽花卉怎样过冬/236
- 冬季室内盆花出现病虫害怎么办/236
- 怎样防止吊兰枯萎/237
- 怎样养植文竹/237
- 怎样养植兰花/237
- 怎样养植水仙花/237
- 怎样养植昙花/238
- 怎样养植米兰/238
- 怎样养植茉莉/238
- 怎样养植金桔/239
- 怎样养植菊花/239
- 怎样养植晚香玉/240
- 怎样养植牡丹/241
- 怎样养植玫瑰/241
- 怎样养植杜鹃花/241
- 怎样养植丁香花/242
- 怎样养植栀子/242
- 怎样养植夜来香/243
- 怎样养植含羞草/243

目 录



13

◇ 家庭养鸟

- 怎样选择鸟笼/244
- 怎样配制鸟饲料/244
- 笼鸟的5种特殊饲料/245
- 怎样选择观赏鸟/245
- 怎样鉴别鸟的雌雄/246
- 怎样治疗鸟病/246
- 怎样搞好鸟的卫生/247
- 几种常见鸟介绍/247

◇ 垂钓养鱼

- 钓鱼用具有哪些/251
- 手竿的使用/252
- 海竿的使用/252
- 甩竿的使用/253
- 甩手竿和甩虫竿/253
- 拉砣的使用/253
- 定置鱼钩的使用/254
- 怎样钓海鱼/255
- 怎样钓淡水鱼/256
- 钓位的选择/257
- 钓鱼用具的保养/258
- 养鱼的容器/258
- 如何换水/258
- 怎样用自来水饲养金鱼/259
- 怎样给金鱼喂饵/259
- 怎样选购金鱼/260
- 怎样选购热带鱼/260
- 金鱼怎样过冬/260
- 金鱼的疾病防治/261
- 怎样养好热带鱼/261