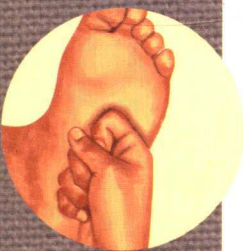




超值全彩
白金版
29.80



中国家庭必备工具书



50岁以后的 健康生活全书



人生50才开始 送给老爸老妈的最佳礼物

方法实用 体例科学 操作性强

运用轻松、流畅的语言，结合科学有效的健身理疗方法，从防止身体衰老、保持健康活力、平衡饮食营养、心理健康与调适、运动健身与态度、健康的生活方式、疾病预防治疗的常识7个方面，为老爸老妈的健康提供全方位指导，学习做一个快乐、健康的中老年人。

翁良 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

50岁以后的 健康生活全书

翁良 / 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

50岁以后的健康生活全书: 彩图白金版 / 翁良编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2012-1

I.①5… II.①翁… III.①中年人—保健—基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV.①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第192521号

出版发行 新疆人民出版社

 新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xjkjcbhbs@sina.com

责任编辑 顾雅莉

封面设计 李艾红

图片提供 金版文化

经 销 全国新华书店

印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 530千字

定 价 29.80元



人过50天过午，过了50岁也进入多事之秋。50岁，是什么概念？也许很多人从来没有认真地思考过50岁对于一个人意味着什么。当他们从忙碌的中年走过来，慢慢远离了上有老下有小、是社会中坚力量、身心极易疲劳的中年时期，终于把孩子抚养大。孩子们像小鸟一样飞走之后，他们可以喘一口气了，却发现前面是茫然一片。他们可能或正在面临着退休，收入下降；健康已经不在，生理和心理上的疾病不断侵袭着他们的身体；丧偶，死亡的阴影；儿女不在身边，养儿不再防老等诸如此类的问题，使得许多老年人的生活和心理走入了困境。50岁后不论男女，身体都会出现一个更年期状态，这个时候体内激素水平开始下降，内分泌系统发生改变，人体的免疫功能逐渐降低。50岁，是显性衰老的起点！50岁，也是各种疾病初露端倪的起点！

到了50岁左右，就会出现老花、视物不清，并且开始有些健忘，许多老年记忆力减退者不久便会发展为老年痴呆。而吸烟、喝酒、生活不规律、长期饱食或睡眠不足等不良生活习惯，都会加速大脑衰老。在人迈入50岁大关后，关节也开始出现问题，长期地工作使得膝关节、脊柱、尤其是腰、颈、髋关节等出现不同程度的劳损，还有骨质疏松，是导致骨质退行性病变的元凶。

进入50岁就意味着你老了吗？当然不是，50岁正是开始享受生活的年龄，关键是提前做好充足的准备。50岁也可以是这样一个起点！50岁，是健康良性发展的新起点！50岁，同样还是延续幸福人生的重大起点！停泊在这个起点上的你决定了航行的方向了吗？50岁的你，回顾你的前半生，为所有的成就骄傲、自豪，看到儿女长大成人心满意足，你的前半生总为了事业、家人操劳，但是你想过没有，你付出的是什么呢？是身体健康——你生命中最宝贵的财富。50岁以后，我们将要开始怎样的生活呢？

本书是针对中老年人量身打造的一本健康生活指导用书，运用轻松流畅的语言叙述方式，结合科学有效的健身理疗方法，将现实生活与中老年人健

康相结合，指出中老年人日常衣食住行等方面易犯的错误和疏忽的细节，进行相应的指导，以达到祛病健身的目的，使得中老年朋友能有一个健康科学的生活方式。50岁以后，你需要减少热量的摄入，并保证营养足够；50岁以后，你得关注血压、血脂和血糖了，因为血脂异常会导致心脏病和中风；50岁以后，还需要进行精神、情绪及智力方面的检查。研究表明，对于老年痴呆这类的疾病，如果能及早发现并治疗，预后要好得多。对于女性来说，进入50岁或在刚刚绝经之后，就应该进行骨密度测量，做好骨质疏松的预防工作：摄入足够的钙和维生素D等。规律锻炼、参加社交活动，拥有好身体，拥有好心态，是生活得健健康康、快快乐乐、轻轻松松的最根本保障。

针对中老年人普遍存在和迫切需要解决的心理问题和健康问题，本书进行了全面的阐述，除了介绍中老年人的基本生理特点、代谢状况、合理的膳食搭配和正确的用药方法及行之有效的养生之道外，还围绕中老年人常见和多发的疾病进行指导性讲解，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、哮喘病、老年性痴呆、老年心理卫生等。从心理健康、娱乐休闲、饮食健康、常见疾病、房事养生、家庭和睦、运动健身、情感婚姻等方面，为中老年人的生活提供全方位指导，旨在帮助中老年朋友树立正确的健康观念、了解合理的营养、运动和生活方式对健康的影响，从而使得大家学会怎样做健康、快乐的老人。本书内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是儿女送给老爸、老妈的一份好礼物，更是一份孝心的体现。





第一章 防止身体衰老

怎样认识现代人的年龄.....	002
50岁以后防止身体衰老的9项规划.....	003
吸烟是长寿的天敌.....	004
过量饮酒损寿命.....	006
防止50岁以后身体器官衰老的膳食原则.....	008
50岁以后衰老的变化和表现.....	009
测定50岁以后衰老的依据.....	014
老年色素与衰老.....	016
如何延缓50岁以后皮肤的衰老.....	017
影响寿命的因素.....	018
吃糖与长寿的关系.....	022
吃盐与长寿的关系.....	023
饮茶、饮水与长寿的关系.....	024
缺钙对寿命的影响.....	025
老年斑与健康的关系.....	027
肥胖与长寿的关系.....	028
健美锻炼与长寿的关系.....	029
合理安排生活有助长寿.....	030
良好的心理因素有助长寿.....	032
催人年老的食物.....	034

第二章 保持健康活力

50岁以后怎样保持健康活力.....	036
--------------------	-----

50岁以后自我保健的要点.....	037
50岁以后如何预防和矫正驼背.....	038
50岁以后怎样保持腹部健美.....	039
50岁以后怎样保护好膝关节.....	040
职业者怎样消除疲劳.....	041
怎样才能睡好.....	042
怎样增强活力.....	047
中年人怎样防止体力下降.....	048
怎样测算体力年龄.....	049
高能量早餐有助健康.....	050
高纤维低脂肪的食品使人青春常在.....	051
保持健康活力的方式.....	056
性与活力.....	059
调畅情志有助保持健康活力.....	061
顺应自然，劳逸结合.....	063
自我保健的方法.....	064

第三章 平衡饮食营养

老年人的营养素要求.....	068
老年人的营养侧重点.....	070
老年人的膳食平衡.....	071
老年人饮食宜注意的要点.....	072
老年人春季饮食宜养肝.....	074
老年人夏季饮食宜养心脾.....	076
老年人秋季饮食宜养肺.....	078
老年人冬季饮食宜养肾.....	080
老年人不宜常吃的10种食品.....	082
老年人的食谱应当求变.....	084
老年人宜“三低”.....	085
哪些老人需冬补.....	086
过饮过食对中老年人的危害.....	087
如何制作健康小食品.....	088
特殊的食物纤维.....	089

蔬菜营养丰富.....	091
味美健身的鲜果.....	107
强身滋补的干果.....	120
肉食营养丰富.....	122
老年人宜一日三餐.....	128
软烂精细食物并不适合老年人.....	129
老年人不宜过多食用蛋白粉.....	129
老年人不宜经常喝粥.....	130
老年人饮茶过浓伤身体.....	130
膳食“十不贪”，长寿就这么简单.....	131
老年人补铁要对症，不宜过于盲目.....	132
老年人患病，饮水有讲究.....	133
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿.....	134
晨吃三片姜，赛过人参汤.....	135
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神.....	137
小小花生是名副其实的“长生果”.....	138
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您.....	140
经常吃草莓，健体、寿累积.....	141
预防老年人疾病，黑木耳显身手.....	143
艾草——长寿之乡如皋的救命神草.....	145
“海藻”海中长，多吃寿命长.....	147
一年四季不离蒜，不用急着去医院.....	149
老年人长寿的密码藏在食物里.....	150
给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿”.....	151
萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁.....	153
多吃小辣椒，寿岁节节高.....	155
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好.....	157
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰.....	159
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来.....	162
常吃荞麦饼，健康到老不是梦.....	163
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿.....	164
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜.....	166

喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀.....	167
每天吃两顿饭就能颐养天年.....	168
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野.....	169
荤素搭配，长命百岁不是梦.....	171
老年人饮食当“薄味静调”.....	172
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶.....	174
老人饮食遵照“3+3”原则.....	176
多亲近远亲食物，你会百病不生.....	177
如皋老人个个都是营养搭配专家.....	179
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强.....	180
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年.....	181
雪莲舒筋寿命长.....	183
腰酸背痛腿抽筋，服用芍药甘草汤.....	184
多喝骨头汤，养好骨气享天年.....	186
素食养骨，从里到外滋养骨骼.....	188
软化血管就是跟生命盟约.....	190
老年人血稠，四点须注意.....	192
蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择.....	193
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿.....	194
鹅养五脏，一年四季不咳嗽.....	196
粗制的粮食是心脏的“守护神”.....	198
要滋养元气，先调摄胃气.....	199
黑色食物保你肾旺人也旺.....	200

第四章 心理健康与调适

要想人年轻，首先要心理年轻.....	202
中年人的心理特点.....	203
中年人的心理卫生.....	204
如何正确面对心理失衡.....	206
中年人制怒的方法.....	211
挫折与排解.....	214
什么叫心理老化？如何预防.....	220

年老过程心理变化的一般规律.....	225
如何保持良好的情绪.....	226
患老年精神疾病的主要原因.....	228
怎样缓解焦虑.....	229
“老小孩”的预防.....	229
换个活法精神爽.....	230
怎样“欣赏”老伴的唠叨.....	232
精神紧张是怎么回事.....	232
中老年人如何面对精神紧张.....	235
调整身心、呼吸、睡眠以及松弛精神的方法.....	238
绝经期时身体与精神的变化.....	244
如何使中年时光变得更美好.....	244
爱可以拨回年龄的时钟.....	245
明确生活目标能使人长寿.....	246
如何克服危机带来的压力.....	248
表达感激之情能减少人际冲突.....	248
积极参加志愿者活动.....	249
中老年人的社会心理.....	249
性格与疾病.....	250
中老年人的心理需求.....	251
老年人怎样焕发“第二春”.....	252
老年人怎样排解孤独.....	252
中老年人如何学会自我安慰.....	254
走出自闭,沐浴群体阳光.....	255
化解邪恶,拥抱善良.....	257
纠正偏执,勿使人生败走麦城.....	258
平和让你浇灭心中的愤怒.....	260
放松,消融你的紧张.....	262
拒绝抱怨,化解不满.....	264
盘点心藏,清除孤独中的尘埃.....	266
摆脱抑郁的束缚.....	269
摆脱焦虑的绳索.....	271

化解恐惧的密码.....	273
扔掉拐杖，不要依赖.....	276
拖延是毁掉前程的恶魔.....	279
懒惰是人心的腐化剂.....	281
冲动是噩运的导火索.....	282
老年人的心理健康需注意.....	284
现代心理健康的七条标准.....	286
忧愁过度催人老.....	287
没事瞎生气，最伤免疫力.....	287
孤独寂寞易使人产生消极心理.....	288
过于敏感妨害健康.....	288
老年人要保持心理平衡.....	289
“小事糊涂”有益身心健康.....	290
心气平和，保持健康最佳状态.....	290
心理平衡六要诀.....	291
消极情绪宜疏不宜堵.....	291
乐观的人活得久.....	292
调摄七情，益寿延年.....	292
哭泣不宜超过15分钟.....	293
九个减压小妙方.....	294
压力可用音乐来缓解.....	295
老年人学会娱乐.....	296
食物影响人的心情.....	298
吃和喝是这样使你心情愉快的.....	299
三个小动作，帮你消解郁闷情绪.....	299
刮痧，把焦虑从身上“刮”掉.....	301
拉耳垂法，摆脱神经衰弱.....	302

第五章 运动健身与态度

运动与长寿.....	304
50岁以后怎样选用健身器材.....	305
中老年人怎样选择适宜的锻炼项目.....	306

50岁以后怎样锻炼全身的肌肉.....	307
夏天锻炼怎样避免发生中暑.....	308
锻炼出汗后怎样正确补充水分.....	309
怎样快速消除锻炼后的疲劳.....	309
中老年人怎样消除工作的疲劳.....	311
运动中怎样尽量避免腰部损伤.....	311
中老年人怎样跑步才能健身.....	312
中老年人自我保健按摩的方法.....	312
自然力锻炼.....	313
保健功法.....	315
老年人参加体育锻炼的效能.....	317
运动损伤的预防和处理.....	317
睡前怎样锻炼才有助于入睡.....	320
怎样做床上运动.....	320
久坐时怎样锻炼.....	321
跳舞有益健康.....	323
户外锻炼的环境和气候选择.....	323
晨练“七不宜”.....	324
心血管病患者的运动方案.....	325
冠心病病人运动的注意事项.....	326
慢性腰腿痛患者的体育疗法.....	327
高血压病患者的体育锻炼.....	327
哮喘病人怎样锻炼.....	328
长骨刺后怎样锻炼.....	328
颈椎病人运动的方法.....	329
老年肥胖者运动的注意事项.....	329
偏瘫病人怎样锻炼.....	330
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼.....	331
能让双腿年轻起来的小运动.....	331
八卦掌, 让老年疾病远离你.....	332
床上一分钟, 保健变轻松.....	333
老年人最适合安步当车.....	334

第六章 健康生活方式

从点滴做起养成良好的生活习惯.....	336
中老年人怎样在日常生活中改善体形.....	337
老年人每年定期检查身体的必要性.....	339
愉快迎接退休生活.....	339
老年人失眠怎么办.....	340
居室环境有讲究.....	340
乘凉与露宿须知.....	341
中老年人看电视的注意事项.....	342
如何点眼药.....	343
怎样保护鼻孔.....	343
老年人怎样保护口腔.....	344
怎样防治嘴唇干裂.....	346
怎样保护耳朵.....	346
在生活中怎样预防抽筋.....	347
健康的生活方式需要友谊.....	348
日常怎样科学养身.....	349
5个“一分钟”，老年保健好轻松.....	350
小心谨慎，减少生活中的意外.....	350
人老腿不老.....	351
每周洗澡一两次.....	351
健康听力让晚年更精彩.....	352
用好老年人的“膳食金字塔”.....	352
老年人常染发，健康受威胁.....	354
老年人如何预防白发.....	354
老年人不宜常穿平底鞋.....	354
挑选老年用品应以需要为原则.....	355
热敷法助老年人耳聪目明脑健.....	355
老年人打盹三不宜.....	356

老年人手脚麻木，是营养不良.....	356
老年人保健，从“头”做起.....	357
先醒心后醒眼的老年保健之道.....	357
人到老年，眼睛、耳朵、腿脚要特护.....	358
闲时搓搓摩摩，益寿又延年.....	358
老年人要尽量减少寒气的侵入.....	359
老年人治疗眼疾重在养肾补肝.....	360
老年人度夏季不妨“以热攻热”.....	360
老年人安全度夏有讲究.....	361
人老不等于脑老.....	362
老人并非越瘦越好.....	362
老年人应少吃甜食.....	363
老年人饮食宜清淡.....	363
老年人不宜过多食用脂肪.....	363
老年人适量吃鸡蛋有好处.....	364
老年人不宜多喝酒.....	364
老年人多喝咖啡对健康不利.....	365
老年人应注意清晨饮水.....	365
老年人不宜睡眠过多.....	366
老年人睡觉时不宜仰卧.....	366
老年人不应忽视无痛性疾病.....	366
老花眼突然不花不是返老还童.....	367
老年人也可以过性生活.....	367
老年人阳痿可以治疗.....	368
老年人应避免过度大笑.....	368
老年人应重视口腔卫生.....	369
老年人不可大量用降压药.....	369
老年人骨质疏松不能只补钙.....	369
老年人便秘吃泻药不足取.....	370
老年人不宜滥补营养.....	370

第七章 疾病预防治疗的常识

怎样保护胃.....	372
怎样保护呼吸道.....	372
怎样保护心脏.....	373
怎样保护肝脏.....	374
怎样保护肾脏功能.....	375
怎样防止过早出现老年斑.....	376
怎样防止脱发.....	377
怎样防止“华发早生”.....	377
急性心肌梗死有哪些早期表现.....	378
怎样救治急性心肌梗死病人.....	378
怎样治疗高血压病.....	379
怎样治疗老年神经官能症.....	379
怎样治疗老年肺炎.....	380
怎样防止老年人早聋.....	381
咯血与哪些病有关? 如何治疗.....	381
怎样防止眼睛迎风流泪.....	382
老年人的尿路感染如何治疗.....	383
老年人尿失禁见于哪些病.....	383
怎样诊治泌尿系统结石.....	383
酒渣鼻是什么病.....	384
痛风如何治疗.....	384
老年皮肤瘙痒怎么办.....	385
心、脑血管疾病的治疗与预防.....	385
中老年人用药要注意哪些问题.....	391
男性更年期综合征.....	392
阳痿的饮食疗法.....	393
附睾结核的治疗.....	394

前列腺增生症的治疗.....	395
阴囊瘙痒的几种常见原因.....	396
女性更年期综合征.....	397
为什么要警惕停经后的再次出血.....	399
激素替代疗法的适应证和禁忌证是什么.....	399
哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒.....	400
哪些原因可引起妇女白带异常.....	401
怎样根据异常白带的性状初步判断病因.....	401
霉菌性阴道炎怎样治疗.....	401
非特异性阴道炎如何治疗.....	403
为什么老年妇女容易发生阴道炎? 怎样治疗.....	403
健康自测: 怎样预知脑血管疾病.....	404
三类食物脑梗死患者不要碰.....	404
隐性脑梗死, 也能测出来.....	405
脑梗死患者的食疗方.....	405
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务.....	406
脑卒中患者的饮食要“高低有致”.....	407
防脑卒中, 常吃富含叶酸食物.....	407
食治脑卒中, 简单又安全.....	408
健康自测: 你的肝脏是否藏了过多脂肪.....	409
饮食有方, 让脂肪肝患者不再为难.....	410
脂肪肝患者如何在饮食上去脂.....	410
脂肪肝的饮食禁忌.....	412
清肝饮食, 让肝炎乖乖投降.....	412
吃对食物, 让你的硬肝软下来.....	413
清胆利湿, 食物是胆结石最佳的“溶解剂”.....	413
健康自测: 哪些症状是胃肠疾病的征兆.....	414
治疗胃溃疡的“美食法”.....	414
胃溃疡的饮食禁区.....	415

特效饮食让胃炎不再找麻烦.....	415
饮食战略打退肠炎的进攻.....	417
饮食禁忌，从“肠”计议.....	418
消化不良，找“本草牌”健胃消食方.....	418
《本草纲目》中的腹泻食疗方.....	419
食疗帮你甩掉烦人的便秘.....	419
简单食疗胃痛消.....	420
以食为药，赶走霍乱.....	421
本草食疗，提升你下垂的胃.....	421
为肾盂肾炎患者开出的食疗单.....	422
急性肾炎患者共享饮食疗法.....	422
给慢性肾炎患者的食疗方.....	423
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩.....	423
用食物护卫你的“娇脏”——肺.....	424
以食养肺益气，让支气管炎知难而退.....	424
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访.....	425
消气解肿，肺气肿的食疗王道.....	425
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”.....	426
健康自测：你的骨质疏松了吗.....	427
防治骨质疏松，食物是最好的“钙源”.....	428
强筋健骨，还属食疗最有效.....	428