

心灵哲学丛书

高新民 — 主编

心理与物理 心灵哲学中的物理主义探究

刘明海 — 著

 科学出版社



老爸老妈 最喜欢的健康书

高景华◎编著

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老爸老妈最喜欢的健康书/高景华编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6481 - 5

I. ①老… II. ①高… 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 (2015) 第 136689 号

老爸老妈最喜欢的健康书

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 19.25

字 数 240 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6481 - 5

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

F 前言

FOREWORD



健康，是一种时尚。如今，不仅年轻人追求健康的生活方式，中老年人也更加崇尚健康，力图打造最美的夕阳红。现代社会里，老爸老妈们不仅需要保持身体上的健康，也应该寻求精神上的独立，充分享受生活的激情与美好，过一个祥和、安稳的晚年。

近些年来，伴随着健康理念的不断更新，人们对健康的认识也逐步深入。健康，不仅仅指的是身体上的，还包括生活方式和精神上的。正是基于这种健康理念，中老年养生保健受到更多人的关注与重视。与青壮年不同，中老年人的器官和组织逐步退化，生理衰老引发心理衰老。同时，社会和家庭角色的转变，易使人难以接受。于是，中老年人面临着生理与心理衰老的双重压力，容易导致各种中老年疾病的发生。

随着社会经济的发展和国民生活条件的提高，中国人的寿命普遍延长，正逐步进入到老龄化社会。但是，由于生活、饮食等方面的变化，各种常见病也在所难免。因此，中老年人有必要花费一定的时间，加强养生保健知识的学习，将健康掌握在自己手里，享受到更加健康、舒适的生活。

因此，本书更加侧重于中老年人的养生保健，试图服务于中老年人的生理与心理健康。从心理保健出发，引导中老年人注重修身养性，保持健康的心态与生活方式。在身体保健、饮食保健、营养保健、运动保

老

爸

老

妈

最喜欢的健康书



老爸老妈最喜欢的健康书

健、疾病防治等方面，进行了极为细致的介绍。

从整体而言，本书更加注重实用性，具有大量可操作的现代养生方法。为了保证中老年人的身体与心理健康，本书还从四季的角度展开更为周全的养生保健的讲述。着眼于中老年人运动锻炼的缺失，配备了完整的运动与营养补给方案。尤其对中老年常见病与医药问题，更是展开了大篇幅的介绍。以保证中老年人身心健康为突破口，重点展开疾病的预防与治疗，呵护身体健康，使中老年人对养生保健形成更加深入的认识。

如今，养生保健是一门学问，需要以更加科学的眼光去应对。最后，愿中老年朋友在本书的指导下，科学养生与保健，成为令人艳羡的“老寿星”，享受最美的夕阳红。

编者

C 目 录 CONTENTS



第 一 篇

中老年人修身养性之道

第一章 恬淡寡欲，上善若水 002

- 服老，是一种人生智慧 002
- “难得糊涂”的养生智慧 003
- 忘年交，有效对抗心理衰老 005
- 儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛 006
- 注重生活品位，永葆年轻之心 007

第二章 文化消遣，怡情养性 008

- 智者寿——活到老学到老 008
- 善书者，多长寿 009
- 花鸟鱼虫，自得其乐 010
- 音乐养生，抗老回春 012
- 养宠物，老有所依 013

老
爸
老
妈

最
喜
欢
的
健
康
书



第三章 心平气和，安心养神 015

理顺气，更舒畅	015
静坐内观宁心神	016
注意季节性午睡	017
闭目养神，悠闲自得	018
保持心态平衡	019

第四章 日常起居，养生之本 021

天人合一，顺应天时	021
注意睡眠姿势及朝向	022
谨慎对待起床细节	023
重视“卫生间事件”	024
警惕五大烟瘾时刻	025

第二篇

中老年人健康饮食细节

第一章 健康的饮食细节，活得更长久 028

“七守八戒”，让健康延续	028
早餐讲究“三宜”“三不宜”	029
吃饭“七分饱”，长寿少不了	030
少食多餐，健康的饮食理念	031
细嚼慢咽，有效抵抗衰老	032

饭前饭后的健康秘笈	033
善于喝茶，喝出长寿	035

第二章 合理的膳食搭配，营养更加均衡 037

杂食是最健康的饮食方法	037
中老年人必需的七大营养素	039
主副食兼顾，粗细粮混搭	041
多吃红糖，延年益寿的妙招	042
豆浆入口，疾病远走	043
水果入肚，健康永驻	045
荤素搭配，吃得更有味	048

第三章 独到的烹饪调理，吃起来更有味 049

酱油熟吃，有益中老年健康	049
茶水煮饭，有效预防老年病	050
控制食物温度，保证老人健康	051
关注调味料的选放时间	053
切忌各种油炸食物	054
砂锅是煲汤的最好选择	055

第四章 营养固然很好，控制也很重要 057

健康食补的四个忌讳	057
多吃菠菜，身血双赢	058
中老年贫血，切忌随意补铁	059
中老年人吃水果禁忌	060
药酒虽好，也不能乱饮	061
适度进补，以天然补品为主	061



老

爸

老

妈

最喜欢的健康书



第三篇

中老年人骨骼保养秘密

第一章 颈椎养得好，中老年人活得好 064

- 中老年人要警惕颈椎病 064
- 保持正确姿势，远离颈椎病 065
- 三个动作，有效对抗颈椎病 067
- 炎炎夏日，别让颈椎病缠身 068

第二章 良好的生活习惯，腿脚更利索 069

- 步行是最好的运动 069
- 晨练之前先饮水 071
- 学会科学爬楼梯 072
- 多下蹲，强心力 073

第三章 挺直腰板，让腰更舒适 075

- 腰为肾之府，要精心呵护 075
- 没事抖抖腰，健康少不了 076
- 壮腰八段功，专业腰部锻炼法 077
- 注重腰椎保暖，防止腰肌劳损 079

第四章 骨质关节养得好，活得轻松自如 081

- 关节疼，疾病在敲门 081
- 治疗肩周炎的5种方法 081
- 温泉疗法，赶走关节湿气 083
- 合理运用粥汤，可强筋健骨 083

第 四 篇

中老年人四季养生秘诀

第一章 春季 086

春季养生之道 086

春季锻炼注意事项 087

小心“倒春寒”，避开生活误区 088

野菜，无污染的绿色食品 089

多喝蜂蜜，提高人体免疫力 090

第二章 夏季 092

八项注意，保证人体健康 092

夏季是治疗“冬病”的最好时机 093

夏季养生食谱，美白清热抗衰老 094

年纪大了，不宜起得太早 096

夏日祛火，注意3个要点 097

第三章 秋季 099

秋季养生，注重“养收” 099

养肺除燥，水果挑着吃 100

防脱发的小妙招 101

正确领悟“秋冻”内涵 102

晨饮淡盐水，晚喝蜂蜜水 103

第四章 冬季 105

冬季养生的4个要点 105



老

爸

老

妈

最喜欢的健康书



冬季进补，各取所需	107
逢九一只鸡，来年好身体	108
腊八粥，打响冬季“保胃”战	109
冬季泡泡脚，健康少不了	111

第五篇

中老年人居家生活秘方

第一章 合适的穿着打扮，活得更舒心

114

老来俏，对健康更有利	114
选鞋注意“四大要点”	115
硬床更适合中老年人	116
选择好拐杖很重要	117
注重保持牙齿健康	118

第二章 睡得香，精神旺

120

贪睡不利于身体健康	120
谨慎使用安眠药	121
治疗失眠的“八种催眠法”	122
舒缓音乐有助于改善睡眠	123
勤甩手，有效摆脱失眠困扰	124

第三章 优雅的家居环境，让身体更健康

126

独具个性的卧室布局	126
合理消毒有效预防流感	127

正确养殖室内植物	128
硬木家具有益身体健康	129
合理摆放花草关乎健康	130

第四章 老年人的“性”福生活小秘密 132

和谐性生活有益身心健康	132
增进情感交流, 促进中老年健康	133
掌握性爱技巧, 共享鱼水之欢	134
正确看待性衰老, 保持健康心态	135
克服心理障碍, 享受健康生活	136

第五章 养宠物, 乐趣与健康并存 138

宠物是中老年生活的调味品	138
选择适合自己的宠物	139
学会如何帮宠物剪梳毛发	140
谨慎对待宠物, 防止病毒传染	141

第 六 篇

中老年人心理健康调节

第一章 走出抑郁, 活出快乐 144

看得开, 气才能顺过来	144
多进行“话聊”	145
坦然面对故友的逝去	146
丧偶老人的心理调适	147



老
爸
老
妈

最
喜
欢
的
健
康
书



摆脱“老顽固”，争做“老顽童”	148
-----------------------	-----

第二章 注重日常情绪调节 150

人老心不老	150
让快乐自给自足	151
正确预防“退休综合征”	153
学会合理遗忘，保持内心平静	155
坦然面对百年，正视内心恐惧	156

第三章 患病后，心理调节最重要 159

比疾病更可怕的是负面情绪	159
带病延年，莫怕疾病侵袭	160
治疗失眠，注重心理调节	161
学会冥想，科学养生	162
及时排解消极情绪	163

第七篇

中老年人要学会运动娱乐

第一章 坚持每天运动，保持健康体魄 166

适度健身——量力而行	166
慢跑——有氧代谢运动之王	167
爬山登高——身体健康步步高	169
五禽戏——百岁老人健身法	170
八段锦——长生不老的妙招	173

太极拳——中华武术的精髓	175
--------------------	-----

第二章 科学营养补给，为运动注入动力 183

不同运动阶段的营养需求	183
矿物质的运动营养补充	183
中老年高血压患者的运动及营养补充	185
中老年心脑血管病患者的运动及营养补充	186
中老年肥胖症患者的运动及营养补充	188
中老年高脂血症患者的运动及营养补充	189
中老年糖尿病患者的运动及营养补充	191

第三章 中老年人的运动注意点 195

科学健身，预防运动损伤	195
预防运动性贫血	197
“抽筋”的原因及应对方法	198
“闪腰”的原因及应对方法	200
骨折的原因及应对方法	203
踝关节扭伤的原因及应对方法	207

第 八 篇

中老年人医疗用药注意事项

第一章 养成科学有效的日常就医习惯 212

定期体检，有效防治各种疾病	212
遵守相关体检饮食要求	213



老
爸
老
妈

最
喜
欢
的
健
康
书



善于识别各种疾病先兆	215
学会同医生沟通, 明确交流内容	216
走出看病误区, 科学治疗疾病	218

第二章 合理用药, 才是治疗的核心

科学用药的九个时间点	220
家庭用药的基本原则	221
用药讲究“六先六后”	223
中老年家庭必备药箱清单	224
年老多病, 谨防药物成瘾	226

第三章 完善的康复细节, 让身体更强健

患病老人需注重科学饮水	229
糖尿病的控糖小窍门	230
慢性支气管炎的治疗及康复	232
脂肪肝需“三分治, 七分养”	235
常年卧病在床, 用砂糖治褥疮	237

第四章 储备一定的医疗急救知识

煤气中毒的急救方法	239
学会咳嗽, 能绝境逢生	241
掌握心肺复苏术	242
突发心脏病的急救措施	244
科学急救中风病人	245

第九篇

中老年人最常见的病理细节

第一章 降低高血压的秘方 248

- 高血压的病因及症状 248
- 治疗目的及主要药物 250
- 中草药配方及其他治疗方法 252
- 合理用药, 做好预防与保健 254

第二章 从“心”开始关注冠心病 256

- 冠心病的病因及类型 256
- 主要症状及治疗方式 258
- 中草药配方及其他治疗方式 260
- 注重日常保养与护理 263

第三章 科学调理高脂血 264

- 高脂血症的病因及类型 264
- 主要症状及常用药物 265
- 药膳及其他疗法 267
- 注重日常预防与保健 269

第四章 控制饮食, 远离糖尿病 270

- 糖尿病的病因及类型 270
- 主要症状及常用药物 271
- 药膳及其他疗法 273
- 注重日常预防与保健 275



老
爸
老
妈

最
喜
欢
的
健
康
书



第五章 正确治疗老年性白内障 276

老年性白内障的病因及类型	276
主要症状及治疗方式	277
药膳及其他疗法	278
注重日常保健，加强自我防护	280

第十篇

向老寿星学习长寿之道

83 岁庄子的养生之术	282
85 岁陆游的修身养性	283
94 岁齐白石的养生原则	284
99 岁诗人臧克家的养生之道	286
101 岁药王孙思邈的养生心得	287
101 岁张学良的长寿奥秘	289
106 岁宋美龄的长寿秘诀	291