

◎ 一本专为老爸老妈带来健康、幸福的书，教给中老年人科学的养生保健知识，让他们了解如何预防和应对疾病的困扰，十分适合广大中老年朋友阅读。



◎ 为老爸老妈量身打造的一部健康生活指导书，针对中老年人日常衣食住行等方面的问题进行全方位指导，使中老年朋友能有一个健康科学的生活方式。

◎ 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。

◎ 本书针对中老年人在迫切需要的解决的生活和健康问题进行全面的阐述，帮助他们树立正确的健康生活观念，从而拥有健康快乐的生活。

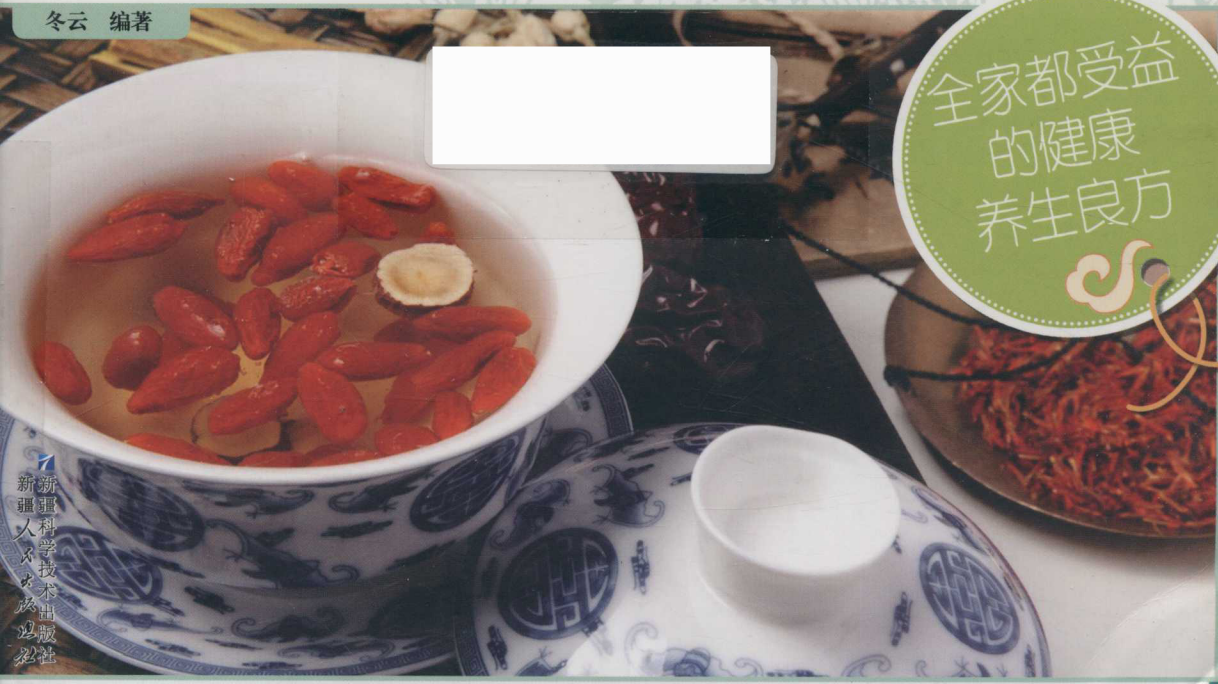


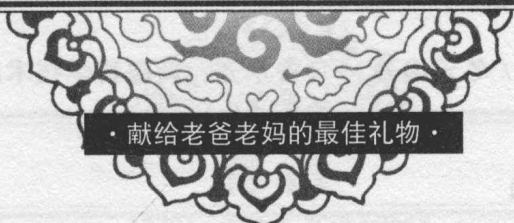
健健康康过百岁 轻轻松松养天年

送给老爸老妈的健康书

冬云 编著

全家都受益的健康养生良方





· 献给老爸老妈的最佳礼物 ·

送给老爸老妈的 健康书

冬云 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

送给老爸老妈的健康书 / 冬云编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5466-1994-1

I. ①送… II. ①冬… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第192564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 xkjcbhbs@sina.com

责 编 樊文丽

封面设计 韩立强

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550千字

定 价 29.80元



前言

人到中年，也进入多事之秋。也许很多人从来没有认真地思考过中老年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、社会是中坚力量、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；健康已经不再，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，养儿不再防老等等诸如此类的问题，这使得许多老年人的生活和心理走入了困境。人到中老年，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。人到中老年，是显性衰老的起点！人到中老年，也是各种疾病初露端倪的起点！

人到中老年，就会出现老花、视物不清，并且开始有些健忘，许多老年性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。在人进入中老年之后，关节也开始出现问题，长期的工作使得膝关节、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。

进入中老年就意味着你老了吗？当然不是，中老年正是开始享受生活的年龄，关键是提前做好充足的准备。中老年也可以是这样一个起点！是健康良性发展的新起点！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？进入中老年的你，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——你生命中最重要的财富。人到中老年之后，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，使得中老年朋友能有一个健康科学的生活方式。你需要减少热量的摄入，并保证营养足够；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；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，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、生活防骗等方面，为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一位健康、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。

目录

第一章 防止身体衰老

怎样认识现代人的年龄	2
老爸老妈防止身体衰老的 9 项规划	2
吸烟是长寿的天敌	3
过量饮酒损寿命	4
防止老爸老妈身体器官衰老的膳食原则	5
中老年衰老的变化和表现	6
测定中老年人衰老的依据	11
老年色素与衰老	11
如何延缓中老年皮肤的衰老	12
影响寿命的因素	13
吃糖与长寿的关系	16
吃盐与长寿的关系	17
饮茶、饮水与长寿的关系	17
缺钙对寿命的影响	18
老年斑与健康的关系	19
肥胖与长寿的关系	19
健美锻炼与长寿的关系	20
合理安排生活有助长寿	20
良好心理因素有助长寿	21
催人年老的食品	22

第二章 保持健康活力

中老年人怎样保持健康活力	24
50 岁以后自我保健的要点	24

中老年人如何预防和矫正驼背.....	25
中老年人怎样保持腹部健美.....	26
中老年人怎样保护好膝关节.....	26
职业者怎样消除疲劳.....	27
怎样才能睡好.....	27
怎样增强活力.....	30
中年人怎样防止体力下降.....	31
怎样测算体力年龄.....	31
高能量早餐有助健康.....	32
高纤维低脂肪的食品使人青春常在.....	32
保持健康活力的 6 种方式.....	34
调畅情志有助保持健康活力.....	36
顺应自然, 劳逸结合.....	36
自我保健的方法.....	37

第三章 平衡饮食营养

老年人的营养素要求.....	40
老年人的营养侧重点.....	41
老年人的膳食平衡.....	42
老年人饮食宜注意的要点.....	42
老年人春季饮食宜养肝.....	44
老年人夏季饮食宜养心脾.....	45
老年人秋季饮食宜养肺.....	46
老年人冬季饮食宜养肾.....	47
老年人不宜常吃的 10 种食品.....	49
老年人的食谱应当求变.....	50
老年人宜“三低”.....	51
哪些老人需冬补.....	51
过饮过食对中老年人的危害.....	52
如何制作健康小食品.....	52
特殊的食物纤维.....	53
蔬菜营养丰富.....	54
味美健身的鲜果.....	62
强身滋补的干果.....	67

肉食营养丰富	69
老年人宜一日三餐	72
软烂精细食物并不适合老年人	72
老年人不宜过多食用蛋白粉	72
老年人不宜经常喝粥	73
老年人饮茶过浓伤身体	73
膳食“十不贪”，长寿就这么简单	74
老年人补铁要对症，不宜过于盲目	74
老年人患病，饮水有讲究	75
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿	75
晨吃三片姜，赛过人参汤	76
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神	77
小小花生是名副其实的“长生果”	78
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您	79
经常吃草莓，健体、寿累积	80
预防老年人疾病，黑木耳显身手	81
艾草——长寿之乡如皋的救命神草	82
“海藻”海中长，多吃寿命长	83
一年四季不离蒜，不用急着去医院	84
老年人长寿的密码藏在食物里	85
给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿”	85
萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁	87
多吃小辣椒，寿岁节节高	87
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好	88
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰	90
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来	91
常吃荞麦饼，健康到老不是梦	92
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿	92
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜	93
喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀	93
每天吃两顿饭就能颐养天年	94
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野	95
荤素搭配，长命百岁不是梦	96
老年人饮食当“薄味静调”	97
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶	97

老人饮食遵照“3 + 3”原则.....	98
多亲近远亲食物，你会百病不生.....	99
如皋老人个个都是营养搭配专家.....	100
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强.....	101
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年.....	101
雪莲舒筋寿命长.....	102
腰酸背痛腿抽筋，服用芍药甘草汤.....	103
多喝骨头汤，养好骨气享天年.....	104
素食养骨，从里到外滋养骨骼.....	105
软化血管就是跟生命盟约.....	106
老年人血稠，四点须注意.....	107
蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择.....	108
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿.....	108
鹅养五脏，一年四季不咳嗽.....	109
粗制的粮食是心脏的“守护神”.....	110
要滋养元气，先调摄胃气.....	111
黑色食物保你肾旺人也旺.....	111

第四章 心理健康与调适

要想人年轻，首先要心理年轻.....	114
中年人的心理特点.....	114
中年人的心理卫生.....	115
如何正确面对心理失衡.....	116
中年人制怒的方法.....	119
挫折与排解.....	120
什么叫心理老化？如何预防.....	123
年老过程心理变化的一般规律.....	125
如何保持良好的情绪.....	126
患老年精神疾病的主要原因.....	127
怎样缓解焦虑.....	128
老年身心保健诀.....	128
“老小孩”的预防.....	130
换个活法精神爽.....	130
老年抑郁症的自我疗法.....	131

怎样“欣赏”老伴的唠叨.....	132
精神紧张是怎么回事.....	133
中老年人如何面对精神紧张.....	135
调整身心、呼吸、睡眠以及松弛精神的方法.....	137
绝经期时身体与精神的变化.....	140
如何使中年时光变得更美好.....	140
爱可以拨回年龄的时钟.....	141
明确生活目标能使人长寿.....	142
如何克服危机带来的压力.....	143
表达感激之情能减少人际冲突.....	144
积极参加志愿者活动.....	144
中老年人的社会心理.....	145
心病要用心药治.....	146
性格与疾病.....	147
中老年人的心理需求.....	147
老年人怎样焕发“第二春”.....	149
老年人怎样排解孤独.....	149
中老年人丧偶后的心理调适.....	150
中老年人如何学会自我安慰.....	152
走出自闭，沐浴群体阳光.....	153
不再自私，快乐与人共享.....	154
握别自负，不学夜郎自大.....	155
放松，消融你的紧张.....	157
拒绝抱怨，化解不满.....	160
盘点心藏，清除孤独中的尘埃.....	162
摆脱抑郁的束缚.....	165
摆脱焦虑的绳索.....	168
化解恐惧的密码.....	170
扔掉拐杖，不要依赖.....	173
拖延是毁掉前程的恶魔.....	175
健康老人的“七少”保养心法.....	177
老年人的心理健康需注意.....	178
现代心理健康的十条标准.....	179
最损身体健康的是心理上的痛苦.....	180
心情不好是致病的罪魁祸首.....	180

没事瞎生气，最伤免疫力.....	181
忧愁过度催人老.....	182
孤独寂寞易使人产生消极心理.....	182
过于敏感妨害健康.....	183
老年人要保持心理平衡.....	184
“小事糊涂”有益身心健康.....	185
心气平和，保持健康最佳状态.....	185
心理平衡十要诀.....	186
消极情绪宜疏不宜堵.....	187
乐观的人活得久.....	188
老年人要学会淡泊和宽容.....	188
情志生克法让不良情绪难以任意泛滥.....	190
调摄七情，益寿延年.....	191
哭泣不宜超过 15 分钟.....	192
压力可用音乐来缓解.....	192
九个减压小妙方.....	193
老年人学会娱乐.....	194
祛虑，平衡心态就在钓鱼中.....	195
食物影响人的心情.....	196
吃和喝是这样使你心情愉快的.....	196
五个小动作，帮你消解郁闷情绪.....	197
刮痧，把焦虑从身上“刮”掉.....	198
拉耳垂法，摆脱神经衰弱.....	199

 第五章 运动健身与态度

运动与长寿.....	202
中老年人怎样选用健身器材.....	202
中老年人怎样选择适宜的锻炼项目.....	204
中老年人怎样锻炼全身的肌肉.....	204
夏天锻炼怎样避免发生中暑.....	205
锻炼出汗后怎样正确补充水分.....	206
怎样快速消除锻炼后的疲劳.....	207
中老年人怎样消除工作的疲劳.....	208
运动中怎样尽量避免腰部损伤.....	208

中老年人怎样跑步才能健身.....	209
中老年人自我保健按摩的方法.....	210
自然力锻炼.....	210
保健功法.....	212
其他锻炼法.....	213
老年人参加体育锻炼的效能.....	216
运动损伤的预防和处理.....	216
睡前怎样锻炼才有助于入睡.....	218
怎样做床上运动.....	219
久坐时怎样锻炼.....	220
中老年人在健身运动中怎样进行自我监督.....	221
跳舞有益健康.....	222
如何练习瑜伽.....	222
户外锻炼的环境和气候选择.....	225
晨练“八不宜”.....	225
心血管病患者的运动方案.....	226
冠心病病人运动的注意事项.....	227
高血压病患者的体育锻炼.....	228
慢性腰腿痛患者的体育疗法.....	229
糖尿病病人怎样锻炼.....	229
哮喘病人怎样锻炼.....	230
慢性胃炎病人怎样锻炼.....	230
长骨刺后怎样锻炼.....	231
颈椎病人运动的方法.....	231
老年肥胖者运动的注意事项.....	231
偏瘫病人怎样锻炼.....	232
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼.....	233
能让双腿年轻起来的小运动.....	233
八卦掌,让老年疾病远离你.....	234

第六章 健康的生活方式

从点滴做起养成良好的生活习惯.....	236
中老年人怎样在日常生活中改善体型.....	237
老年人每年定期检查身体的必要性.....	238

愉快迎接退休生活	239
老年人失眠怎么办	239
居室环境有讲究	240
乘凉与露宿须知	241
中老年人看电视的注意事项	241
如何点眼药	242
怎样保护鼻孔	242
老年人怎样保护口腔	243
怎样防治嘴唇干裂	245
怎样保护耳朵	245
在生活中怎样预防抽筋	246
健康的生活方式需要友谊	246
日常怎样科学养身	248
小心谨慎，减少生活中的意外	249
9个“一分钟”，老年保健好轻松	250
人老腿不老	250
每周洗澡一两次	251
健康听力让晚年更精彩	251
用好老年人的“膳食金字塔”	252
老年人常染发，健康受威胁	253
老年人如何预防白发	253
老年人不宜常穿平底鞋	253
挑选老年用品应以需要为原则	254
老年人打盹三不宜	254
老年人手脚麻木，是营养不良	254
热敷法助老年人耳聪目明脑健	255
老年人保健，从“头”做起	255
先醒心后醒眼的老年保健之道	256
人到老年，眼睛、耳朵、腿脚要特护	256
闲时搓搓摩摩，益寿又延年	256
老年人要尽量减少寒气的侵入	257
老年人治疗眼疾重在养肾补肝	258
老年人度夏季不妨“以热攻热”	258
老年人安全度夏有讲究	259
人老不等于脑老	259

老人并非越瘦越好.....	260
老年人应少吃甜食.....	260
老年人饮食宜清淡.....	260
老年人不宜过多食用脂肪.....	261
老年人适量吃鸡蛋有好处.....	261
老年人不宜多喝酒.....	261
老年人多喝咖啡对健康不利.....	261
老年人应注意清晨饮水.....	262
老年人不宜睡眠过多.....	262
老年人睡觉时不宜仰卧.....	262
老年人不应忽视无痛性疾病.....	263
老花眼突然不花不是返老还童.....	263
老年人也可以过性生活.....	263
老年人阳痿可以治疗.....	263
老年人应避免过度大笑.....	264
老年人应重视口腔卫生.....	264
老年人不可大量用降压药.....	264
老年人骨质疏松不能只补钙.....	265
老年人便秘吃泻药不足取.....	265
老年人不宜滥补营养.....	265

第七章 老年人顺时养生法

从《黄帝内经》中的“四气调神大论”说起.....	268
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气.....	268
四季养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴.....	269
春季养“生”，让身体与万物一起复苏.....	270
适当“春捂”好处多，但也要捂对时间.....	271
夏季养“长”，适当宣泄体内淤滞.....	272
夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜.....	272
秋季养“收”，人应该处处收.....	273
敛不外泄天干物燥，秋季补水不可少.....	274
冬季养“藏”，养肾防寒是关键.....	274
冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部.....	275
立春保健养生方案.....	276

雨水保健养生方案.....	276
惊蛰保健养生方案.....	277
春分保健养生方案.....	278
清明保健养生方案.....	278
谷雨保健养生方案.....	279
立夏保健养生方案.....	280
小满保健养生方案.....	280
芒种保健养生方案.....	281
夏至保健养生方案.....	281
小暑保健养生方案.....	282
大暑保健养生方案.....	283
立秋保健养生方案.....	283
处暑保健养生方案.....	284
白露保健养生方案.....	285
秋分保健养生方案.....	286
寒露保健养生方案.....	286
霜降保健养生方案.....	287
立冬保健养生方案.....	287
小雪保健养生方案.....	288
大雪保健养生方案.....	288
冬至保健养生方案.....	289
小寒保健养生方案.....	290
大寒保健养生方案.....	291
我们体内有个不舍昼夜的“钟”.....	292
谁违背了作息规律谁就要受到惩罚.....	292
子时：恍惚冥杳，上床就寝.....	293
丑时：养肝吉时，熟睡为宜.....	293
寅时：以静制动，深度睡眠.....	294
卯时：积极起床，排出糟粕.....	294
辰时：天地阳盛，进食滋补.....	294
巳时：广纳营养，理家读书.....	295
午时：吃好睡好，多活十年.....	296
未时：消化食物，静养心神.....	296
申时：补水排毒，夕而习复.....	296
酉时：饭后散步，长寿百年.....	297

戌时：适度娱乐，安抚脏腑.....	297
亥时：阴阳和合，安眠长寿.....	298

第八章 疾病预防治疗的常识

中老年人怎样保护呼吸道.....	300
中老年人怎样保护胃.....	300
中老年人怎样保护心脏.....	301
中老年人怎样保护肝脏.....	302
中老年人怎样保护肾脏功能.....	303
中老年人怎样防止过早出现老年斑.....	304
中老年人怎样防止脱发.....	304
中老年人怎样防止“华发早生”.....	305
急性心肌梗死有哪些早期表现.....	306
怎样救治急性心肌梗死病人.....	306
怎样治疗高血压病.....	306
怎样治疗老年神经官能症.....	307
怎样治疗老年肺炎.....	307
怎样防止老年人早聋.....	308
咯血与哪些病有关？如何治疗.....	308
怎样防止眼睛迎风流泪.....	309
老年人的尿路感染如何治疗.....	309
老年人尿失禁见于哪些病.....	309
怎样诊治泌尿系统结石.....	310
酒渣鼻是什么病.....	310
痛风如何治疗.....	310
老年皮肤瘙痒怎么办.....	311
心、脑血管疾病的治疗与预防.....	311
中老年人用药要注意哪些问题.....	315
男性更年期综合征.....	316
阳痿的饮食疗法.....	317
附睾结核的治疗.....	318
前列腺增生症的治疗.....	318
阴囊瘙痒的几种常见原因.....	319
女性更年期综合征.....	320

为什么要警惕停经后的再次出血.....	322
激素替代疗法的适应证和禁忌证是什么	322
哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒.....	322
哪些原因可引起妇女白带异常	323
怎样根据异常白带的性状初步判断病因	323
霉菌性阴道炎怎样治疗	324
非特异性阴道炎如何治疗	324
为什么老年妇女容易发生阴道炎？怎样治疗	325
健康自测：怎样预知脑血管疾病.....	325
隐性脑梗死，也能测出来.....	326
脑梗死患者的食疗方	326
四类食物脑梗死患者不要碰.....	327
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务	327
防脑卒中，常吃富含叶酸食物.....	328
脑卒中患者的饮食要“高低有致”	328
食治脑卒中，简单又安全.....	329
健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪	330
饮食有方，让脂肪肝患者不再为难.....	332
脂肪肝患者如何在饮食上去脂.....	332
脂肪肝的饮食禁忌.....	333
清肝饮食，让肝炎乖乖投降.....	334
吃对食物，让你的硬肝软下来.....	334
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”	335
健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆	336
治疗胃溃疡的“美食法”	336
胃溃疡的饮食禁区.....	337
特效饮食让胃炎不再找麻烦.....	338
饮食战略打退肠炎的进攻.....	339
饮食禁忌，从“肠”计议.....	340
消化不良，找“本草牌”健胃消食方	340
《本草纲目》中的腹泻食疗方	341
食疗帮你甩掉烦人的便秘.....	342
简单食疗胃痛消	343
以食为药，赶走霍乱.....	344
本草食疗，提升你下垂的胃.....	344