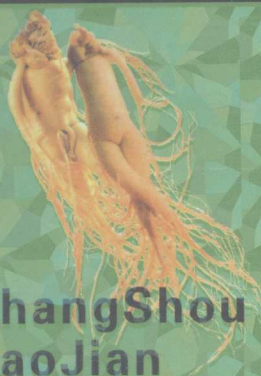




知书达礼
zhishudali 典藏



ChangShou
BaoJian
ZhuanJia
ZhiNan

史上最全面

内容充实完整，整合最新资讯，提供全面又权威的健康信息，帮助您找到最好、最健康的生活方式。

史上最超值

价格贴心合理，适合工薪消费，内容权威，专业实用；版式新颖，印刷精美，方便阅读；贴近生活，为现代人量身打造。

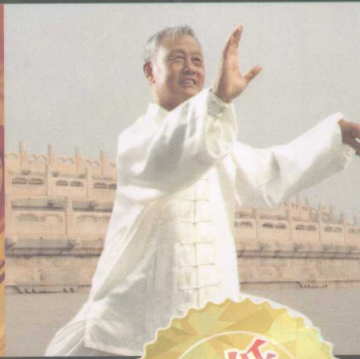
健康
中国

JIANKANG
ZHONGGUO

长寿
保健

专
家
指
南

市场畅销书，全民热选，信心保证！



超
低
定
价



万卷出版公司

CHAODIDINGJIA



知书达礼
zhishudali 典藏

- 健康长寿两件宝，
- 人人需要离不了。
- 禁忌事宜关注到，
- 和谐美满活到老。

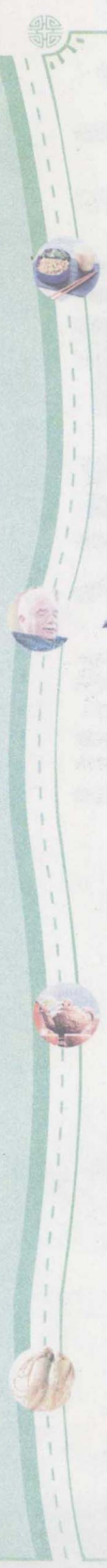
专家指南

长寿保健

CHANGSHOUBAOJIANZHUANJIAZHINAN



万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

长寿保健专家指南 / 崔钟雷编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2008.11

ISBN 978-7-80759-409-3

I. 长… II. 崔… III. 长寿 - 保健 - 指南 IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148042 号

长 寿 保 健 专 家 指 南

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字 数: 170 千字

印 张: 15

出版时间: 2008 年 11 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 邢和明

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 尹成佳 于海燕

ISBN 978-7-80759-409-3

定 价: 19.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

【 前 言 】

对现代人而言,健康无疑是非常重要的。健康是生命之本,是活力之源,是事业之基,是一个人获得成功最基本的先决条件。试想一下,没有健康的体魄,如何应付繁重的课业、工作,如何在商海中搏击遨游,如何从容面对生活的压力?所以,让自己拥有健康,让自己保持健康,是一件幸福的事。而让自己生活得快乐、健康,是每个人送给自己和家人最好的礼物。

中国有个成语叫“未雨绸缪”,对待健康也应如此。要等到病情发作以后才想着去治疗,那样做未免为时已晚。我们要为自己的健康负起责任来,树立起“关爱生命,远离疾病”的观念。

从这个美好的愿望出发,我们编写了《图解家庭实用按摩手册》、《长寿保健专家指南》、《家庭中医养生保健速查手册》等三本书。《图解家庭实用按摩手册》像一位益友,在您身体不舒服时,只要有他在您身边,必可使您重新绽放笑容;《长寿保健专家指南》像一位智者,把他所知道的知识倾囊相授,使您在追求长寿的路上收获良多;《家庭中医养生保健速查手册》像是常驻在家中一位私人医生,随时随地为您的健康出谋划策,保证健康常伴左右。

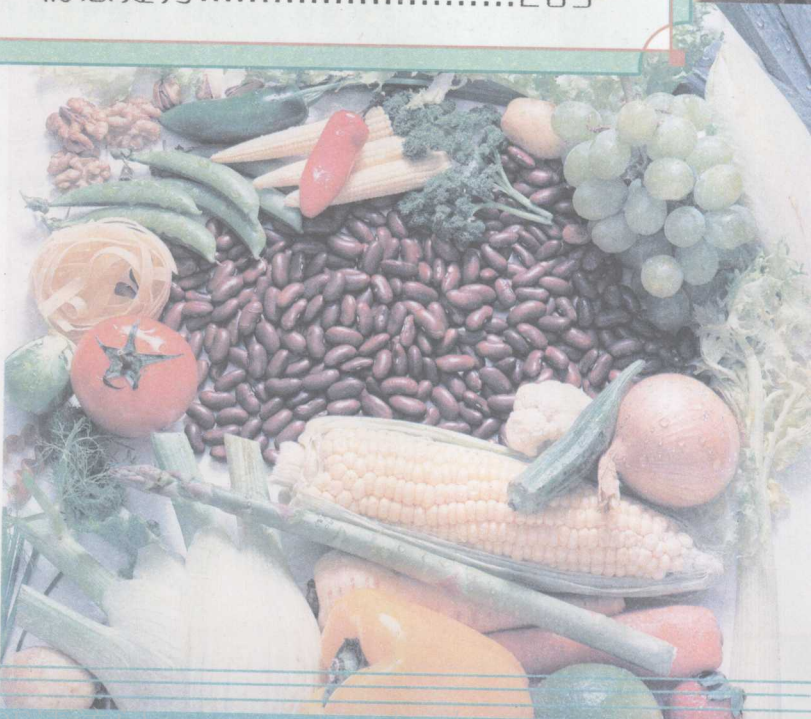
我们衷心希望广大读者在紧张的生活和工作之余,通过自我调治,把疾病隐患消灭在萌芽状态,同时达到长寿保健的目的,使每个人都能成为自己的医生。

CHANG SHOU BAO JIAN JIA ZHUN JIA ZHI NAN



目录 Contents

第一章	中老年人的生理特征.....	001
第二章	中老年人的心理特征.....	027
第三章	饮食有道.....	045
第四章	生活细节.....	103
第五章	兴趣培养.....	121
第六章	中老年人常见病的防治.....	141
第七章	用药须科学.....	181
第八章	情感处方.....	203





第一章 中老年人的生理特征

一、中老年人的生理分界线

- 1. 年龄划分 2
- 2. 测试方法 2
- 3. 性格类型 4

二、中老年人的生理变化

- 1. 外表 5
- 2. 内分泌 8
- 3. 脑组织功能 9
- 4. 呼吸系统 10
- 5. 心血管系统 12
- 6. 消化系统 14
- 7. 骨骼及关节 16
- 8. 泌尿系统 18
- 9. 前列腺 20
- 10. 生殖系统 22
- 11. 血液系统 23
- 12. 免疫系统 23
- 13. 神经组织功能 25

第二章 中老年人的心理特征

一、中年人的心理

- 1. 标志性特点 28
- 2. 生活中的压力 30

3. 心理调整	31
4. 女性更年期的心理调适	33
5. 男性更年期的心理调适	34

二、老年人的心理

1. 情绪对健康的影响	35
2. 新变化	35
3. 影响因素	36
4. 心理表现	38
5. 延缓有方	38
6. 增强心理健康	40
7. 预防离退休综合征	42

第三章 饮食有道

一、科学的饮食原则

1. 中老年人饮食须知	46
2. 中老年人易发生贫血的原因	48
3. 中老年人应重视补钙	49
4. 中老年人需补充的维生素	50
5. 营养过剩不可忽视	50
6. 合理营养可延缓衰老	51
7. 饮食调理可防癌	52
8. 老年人饮食十要素	54



CONTENTS

CONTENTS



9. 老年人食用水果需注意	55
10. 怎样看待药补与食补	55
11. 营养保健方面食补好于药补的原因	56
12. 购买补品的原则	57
13. 老年人应怎样进补	58
14. 进补有禁忌	58
15. 一日食谱合理安排	59

二、保健食品清单

1. 健脑类	61
2. 益寿类	63
3. 减肥类	68
4. 壮阳类	71
5. 忌食类	76

三、季节养生

1. 春季食补与药补	78
2. 春季饮食禁忌	79
3. 夏季食补与药补	79
4. 老年人夏季最佳粥补	79
5. 夏季饮食禁忌	80
6. 秋季食补与药补	80



7. 冬季食补与药补	81
------------------	----

8. 冬季饮食禁忌	82
-----------------	----

四、保健食谱

蜜饯山楂	83
------------	----

五仁蒸包	83
------------	----

香菇汤	84
-----------	----

海参煲西芹	84
-------------	----

芹菜粥	84
-----------	----

山楂清炒肉丁	85
--------------	----

芹菜香菇丝	85
-------------	----

杏仁猪肺汤	85
-------------	----

清炒黄豆芽	86
-------------	----

凉拌西红柿	86
-------------	----

芝麻酱拌莴苣	86
--------------	----

花生黄豆浆	87
-------------	----

海带菠菜汤	87
-------------	----

芝麻核桃泥	87
-------------	----

猪脊骨炖藕	88
-------------	----

荞麦红枣粥	88
-------------	----

莲肉糕	88
-----------	----

豆腐挂面	89
------------	----

麻桃蜜糕	89
------------	----

香菇桃仁汤	89
-------------	----

枸杞银耳汤	90
-------------	----

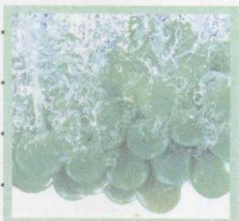
虾肉丸子	90
------------	----

黄芪鳝鱼汤	90
-------------	----

八宝粥	91
-----------	----

腊八粥	91
-----------	----

熘带鱼	92
-----------	----



兔肉健脾汤	92
酥鲫鱼	92
炖羊肉	93
牡蛎汤	93
鲜鸡汤	94
猪肝汤	94
银耳莲子羹	94
干蒸湘莲	95
甲鱼汤	95
核桃草鱼头	96
核桃鸭子	96
鸡汁豆腐干	97
菠萝炒鸡片	97
归芪蒸鸡	97
开元寿面	98
太白鸭	98
九月肉片	99
干烧黄花鱼	99
扒鱼翅	100
罗汉大虾	100
杏仁豆腐	101
黑木耳鸡蛋汤	101
益寿肝片汤	101
猪蹄猪肚汤	102

第四章 生活细节

一、日常生活要点

1. 劳逸结合	104
---------------	-----

CONTENTS

2. 合理休息	106
3. 睡眠的重要性	106
4. 睡眠的讲究	107
5. 饮食要规律	107
6. 烟小害处大	108
7. 沐浴有不同	109
8. 居室安排很重要	111
9. 性生活保健	112
10. 延缓性衰老的方法	113
11. 老年人可以用壮阳药吗	114



二、爱美之心人皆有之

1. 中老年美容新概念	115
2. 中老年女性如何化妆	117
3. 服装的选择	119

第五章 兴趣培养

一、日常休闲

1. 弈棋	122
2. 音乐	122
3. 书法绘画	123
4. 旅游	124
5. 垂钓	126
6. 养花	126
7. 集邮	127
8. 喝茶	128
9. 散步	130

二、体育健身

1. 游泳	130
-------------	-----



2. 跑步	131
3. 爬山	133
4. 太极拳	134
5. 健身球	136
6. 倒步走	137
7. 乒乓球	137
8. 跳绳	138
9. 跳舞	139

第六章 中老年人常见病的防治

一、更年期常见病

1. 更年期神经病	142
2. 更年期皮肤病	143

二、其他常见病

1. 骨质疏松症	144
2. 颈椎病	146
3. 腰椎间盘突出症	147
4. 胆囊炎	148
5. 便秘	149
6. 腹泻	150
7. 慢性支气管炎	150
8. 冠心病	154
9. 高血压	158
10. 糖尿病	163
11. 老年痴呆	169
12. 胸闷	174
13. 肿瘤	175
14. 腰腿病	177



CONTENTS

15. 中风	178
16. 骨关节疾病	179
17. 宫颈癌	180

第七章 用药须科学

一、你了解药吗

1. 什么是处方药	182
2. 什么是非处方药	182
3. 用药的注意事项	183
4. 用药常识	184
5. 要防止赖药性	185
6. 安全用药	186
7. 正确判断药物的不良反应	188
8. 误服药的处理	188
9. 服药时间	190

二、慎用的药物

1. 解热镇痛药	190
2. 抗胆碱药	190
3. 激素类药物	190
4. 安定类药物	191
5. 抗生素类药物	191
6. 麻醉类药物	191
7. 泻药	191
8. 消炎镇痛类药物	192
9. 其他各类药物	192
10. 不宜用热水服用的药物	192
11. 不宜用茶水服用的药物	193
12. 不宜用牛奶服药	193

13. 不宜直接用药瓶吃药	194
14. 抗生素、维生素和激素	195
15. 如何补充维生素	196
16. 常用药物指南	197
17. 油、盐、酱、醋对药物的影响	200
18. 老年人怎样服用滋补药	200
19. 怎样煎服滋补药	202

第八章 情感处方

一、正确处理自身情感

1. 少年夫妻老来伴	206
2. 家有“老小孩”	206
3. 远离孤独与寂寞	207
4. 面对突如其来的悲剧	209
5. 寻找情感中的第二春	210
6. 甩开你的自卑	210
7. 适应新环境	211
8. 抬头向前看	212

二、怎样与亲人融洽相处

1. 正确对待掌中宝——孙辈	213
2. 长幼互尊,建好人际桥梁	215
3. 与子女相处的十条原则	217
附 录	220



长寿保健专家指南

CHANGSHOUBAOJIAN
ZHUANJIAZHINAN

生理特征

ZHONGLAONIANRENDESHENGLITEZHENG

中老年人的

第一章



一、中老年人 的生理分界线

- ◆ 年龄划分
- ◆ 性格类型
- ◆ 内分泌
- ◆ 呼吸系统
- ◆ 消化系统
- ◆ 泌尿系统
- ◆ 前列腺
- ◆ 生殖系统
- ◆ 血液系统
- ◆ 免疫系统



1. 年龄划分

目前，国内外对于中老年的

界定还没有一个统一

的标准。根据我国的传

统习惯，常把 40 岁左右

的人称为中年人。有些学

者认为，中年人是指 30~55 岁的

人，还有些学者认为是指 35~60

岁的人，而 60 岁以后的人则称为老年人。这些观点都具有

一定的道理。从人体正常生理功能的角度出发，30~40 岁的

人，正是身体强壮、精力旺盛的阶段；而 40~50 岁的人，多

处于稳定、平衡的阶段；50~60 岁的人，则处于由强转弱、生

理功能减退、出现衰老的阶段，这时便步入了老年阶段。结合

我国的具体社会情况（婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命

等），根据中华医学会老年医学会的建议，60 岁以上为老年

人，45~59 岁为老年前期。按照这个界限，处于 30~60 岁范

围的人应统称为中年人，30~40 岁称为中年初期，40~50 岁

为中年中期，50~60 岁称为中年后期，60 岁以上称为老年。

当然，对中老年的界定不是绝对的，不同的历史时期、不同

的地区对中老年段有不同的理解。在古罗马时代，那时欧

洲人的平均寿命只有 29 岁，而 1980 年世界平均寿命已

达 61 岁。随着科学技术的发展，生活水平的提高以及对

自身营养的加强，人类的寿命还会延长，那时可能到 60~

70 岁或者更高的年龄才会被界定为中年。而每个人的体

质又有所不同，有人身体强壮有力，而有的人则未老先衰，

因此对中老年的界定就更不相同了。



2. 测试方法

大多数人年轻时身体动作灵活，随着年龄的增长，动

作便会逐渐变得迟钝。肌体处于年轻的状态时，肢体的肌

肉柔软，老化时便会变得僵硬，因此可从动作的柔软度来

判断年轻或老化。但是,因病而使肌肉柔软不算在内。

请一一操作以下所介绍的动作,这是检验自己是否还“年轻”的简易方法。如果动作滞碍,即表示自己身体不适或老化。

如果操作任何一个方法,身体及肌肉均柔软,就表示你的身体尚无老化的征兆,诚然可喜,如果操作困难,其对应的肌肉、内脏已呈老化状态。

身体的老化与年龄无直接关联,即使年纪仅在二三十岁,若不能通过这六种检验法,其身体也早已步入老化阶段,内脏老化也就不可避免了。

检验法一:

直立,双手十指交叉,双臂同时慢慢上举过头顶,尽量伸长双臂,向上推举。

判定的标准:这个动作看来简单,但对于身体老化的人,却出乎意料的难。身体已经老化的人做此动作时,常自以为双肘已直,其实手肘弯曲成O型,双手也无法呈水平向上。如果看不到自己的动作是否标准,可请他人指正,或在镜子前操作。

本动作不合标准者,表示肩胛至手臂的肌肉僵硬,肝脏或其他内脏已呈老化状态。



检验法二:

继续第一个检验法的动作,高举过头的双臂缓缓放下,上身前弯,双掌贴在地面。

判定的标准:双掌完全贴在地面,双膝未曲,即内脏功能健全。如果能双手抱住胫骨,头部置于两股之间,则更可证明肌肉与骨骼尚年轻,富有弹性。双掌不能着地,腰弯不下来,即表明内脏功能开始衰弱,胃肠或脊髓的某些部分发生了障碍。

检验法三:

平坐,两足伸直,上半身向前弯,双臂伸向足端,抓住脚趾。

判定的标准:双手合掌,脸置于两股之间为最好。即内脏功能正常,脊髓、腰椎柱、尾骶骨等健全,并未老化,腹肌强韧,肢体敏捷。

不能完成本动作者,容易患胃肠病、糖尿病或甲状腺疾病。

检验法四:

平坐,两足并拢,然后膝盖弯曲,

