

图说
生活

Jiankang Zhinan Xilie
健康指南系列



权威专家为您带来健康生活新理念



老年版

细节决定健康

告诉您健康长寿的秘诀

《图说生活·健康指南系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·健康指南

权威专家为您带来健康生活新理念

Jiankang Zhinan Xilie



细节决定健康

老年版



细节决定健康（老年版）

养生养心 · 益寿延年

图书在版编目（CIP）数据

细节决定健康·老年版 / 《图说生活·健康指南系列》
编委会编. —上海：上海科学普及出版社，2009.3
（图说生活·健康指南系列）
ISBN 978-7-5427-4270-4

I. 细… II. 图… III. 老年人—保健—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 018083 号

出版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路 832 号 200070）<http://www.pspsh.com>
印刷：北京威远印刷厂
发行：上海科学普及出版社
开本：16 开（787 × 1092）
印张：16 印张
字数：330 千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4270-4
版次：2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价：19.80 元



保养有道健康活到 100 岁

懂得养生，向往长寿，是一种积极向上的生活态度与人生姿态。长寿保健知识，不应仅仅是中老年人的追求目标，更应是每一个现代人释放压力、从容度日的心灵处方。如何掌握全面良好的保健知识与长寿智慧？掀开本书，您会明白：其实，长寿之道并不深奥。



饮食、运动、心理保健，一个都不能少

一汤一粥，一羹一饭，平常小食物能治大病；一招一式，一朝一夕，每天 30 分钟，肌骨强健；宽解心脑，释放情怀，不看医生也能拈花微笑，无病无忧。饮食有法，运动有方，宁静淡泊的生活方式与态度，是中老年长寿保健的 3 大要素，是通向长寿的金钥匙，一个都不能少。



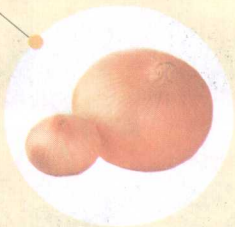
祛病有术，科学用药，防病治病很简单

病来如山倒，病去如抽丝，但疾病的到来并非毫无预兆。只有学会辨认各种疾病到来的征兆，监测身体发出的危险信号，并能科学用药，配合治疗，才会轻轻松松地将疾病扼杀于萌芽状态，不再受病痛的折磨与用药盲目的困扰。防患于未然，有病巧医治，十分重要。



轻松阅读，长寿之道尽在掌握

我们以精练的文字，详尽专业的专家观点，教您如何从生活细节做起，建立科学健康的生活方式，成为自己的长寿保健师。全书讲解精当，编排合理，通俗易懂，配以大量贴切的精美图片，为您呈现一场长寿保健的阅读盛宴，让您在愉悦的阅读过程中，体味生活的精髓、生命的真谛。



快乐养生，相信科学，接受真知，身体力行，必能健康长寿，轻轻松松活到 100 岁！

目录

细节决定健康
老年版



015-024

第一篇

长寿有道 健康新主张

观念其实很重要 /016

- 长寿保健应该从中年抓起 016
- 中老年人不应忽视的自我保健 016
- 中老年人群生理上有哪些显著变化 ... 016
- 无病无痛就是健康老人吗 017
- 中老年人健康的8大标准 018

人活百岁不是梦 /019

- 人活百岁是幻想吗 019
- 长寿老人的生活方式 020

正确面对衰老 /020

- 比比看，你是老人吗 020



- 人的衰老从何时开始 020
- 现代人衰老的诱因面面观 021
- 延缓衰老的3大要诀 022
- 延缓衰老的4大方法 022
- 人到中年记忆力就会衰退吗 023
- 导致记忆力下降的内在因素 023
- 导致中老年人视力下降的因素 024



025-066

第二篇

饮食有法 平常食物 长寿吃法

长寿离不开健康的饮食规则 /026

- 合理膳食保长寿 026
- 中老年人膳食的10大原则 026

这样吃喝更长寿 /028

- 中老年人的膳食贵在变 028
- 中老年人膳食的3种变法 028
- 中老年人饮食的6大宜忌 029
- 适度节食3大注意 029
- 健康早餐要遵守4大原则 030
- 晚餐要遵守的5大原则 031
- 长期吃素不可取 032
- 长寿老人应选择的两类饮用水 032
- 科学饮水两大要点 032
- 饮茶的9个注意事项 033
- 喝热茶要比喝冷茶更有益 034
- 体质不同，水果不同 034
- 吃水果的最佳时间 034
- 患病老人食用水果的宜忌 035



9大蔬菜生吃功效多	035
改善记忆力的4大饮食调理法	036
食肉少斑也少	036
“吃”掉老年斑	037
过量食豆腐的5大害处	037
吃鱼的4大好处	038
鸡汤是补还是损	038
老年人贫血不能随意补铁	038

食补胜于药补 /039

中老年人必需的6大营养物质	039
老年人易缺乏维生素D吗	040
锰和钴的食物不可少	040
胆固醇VS长寿	041
延缓衰老的10大食品	041
6大健身延年的食物	042
人体垃圾的“清扫者”——姜	044
菠菜和草莓——长寿助手	044
蜂蜜——“老人牛奶”	044
牛奶——长寿食品	045
猪血——保健抗衰老	045
海鲜——防病健身	045
猕猴桃——保健益寿	045
香蕉——钾的贮存库	046
预防老年性痴呆的食物大公开	046
降血脂食物清单	047
强身降血糖食物一览	047
气虚体质者食补单	047
消瘦者应进行饮食调理	048
骨质疏松症患者食疗的4大注意	048
骨质疏松症患者怎样择食	049
痢疾患者饮食4注意	049

痢疾患者4大饮食禁忌	049
伤寒患者适宜吃什么	050
伤寒患者饮食禁忌	051
痛风患者的饮食原则	051
糖尿病患者的饮食禁忌	052
糖尿病患者可以吃水果吗	052
肝炎患者的饮食宜忌	052
肝硬化患者的饮食宜忌	053
冠心病患者的饮食宜忌	054
高血压患者的饮食宜忌	054
富钾食物是否有降血压的功能	055
低血压患者的饮食7注意	055
胃溃疡患者饮食5法	055
慢性支气管炎患者择食3原则	056
放疗老人饮食10注意	056
荤素搭配是老年抑郁症的杀手吗	057

四季饮食养生法 /057

老年人春季进补的3大原则	057
春季怎样进行食补	058
春季必不可少的4大补品	058
春季饮食有哪些禁忌	059
老年人夏季进补3大原则	059
老年人夏季最佳粥补	060
夏季饮食6大禁忌	060
老年人秋季进补原则	061
秋季饮食的5大禁忌	061
老年人秋季常用6大补品	062
老年人秋季怎样食补	063
老年人冬季进补3大原则	063
老年人冬季要食补	063
冬令常用的两大类进补品	064

冬季进补应该因人而异吗	064
冬季饮食 7 大禁忌	064



第三篇

运动有方

合理运动让你更长寿

科学运动: 长寿的不二法则 /068

中老年进行锻炼应遵循的原则	068
中老年运动锻炼 5 注意	068
低能运动的 7 大好处	069
为什么不锻炼肌肉就会松弛	070
判断运动量是否合适的 5 大标准	070
避免运动后肌肉酸痛 4 法	071
缓解运动后肌肉酸痛 4 法	071
剧烈运动后能否马上洗澡	072
运动后饮水 4 大注意事项	073

运动得法, 病去乐生 /074

心脏病 VS 高负荷运动	074
预防“人老腿先老”的 4 项工作	074
“老腿”的 5 种锻炼方法	075
练太极拳 VS 骨关节老化	075
老年人练太极拳 5 注意	076
关节炎与体育锻炼的 3 大关系	076
揉腹保健操增强肠胃功能	077
肥胖老人锻炼 7 要点	078
中年人为何需要常做脊柱保健操	079
教你学做脊柱保健操	079

运动方式: 因人而异, 慎重选择 /080

最适合中老年人的 7 种锻炼项目	080
体育锻炼出汗是否能减肥	082
老年人倒走健身 3 大注意	082
老年人拍打全身健身 4 法	083
老年人为何不适宜多走卵石路	083
游泳好处面面观	084
中老年人游泳 13 大注意	085

跳舞对中老年人健康的 6 大好处	086
跳舞应注意 6 大问题	086
中老年人打乒乓球的好处	087
长寿散步 6 要点	087
中老年人登山 8 注意	088



第四篇

生活法则

细节决定长寿

日常生活作息中的长寿之道 /090

规律的生活对长寿有益	090
有益中老年人健康的起居习惯	090
驱除中老年人手脚冰冷的 3 大方法	091
常搓脚心——防病健身的好办法	091
中老年人应多长时间洗一次澡	092
勤洗头对长寿的好处	092
足浴是保健良方吗	092
中老年人睡觉的枕头高度	093
改善中老年人少寐的 5 大方法	093
中老年人慎用安眠药的理由	094
早晨醒后口干为哪般	094
晨练前为什么要多喝水	095
赖床 5 分钟的意外收获	095
晨练后睡回笼觉的 5 大害处	096
午睡的 4 大禁忌	096

四季作息养生中的长寿之道 /096

春季养生有什么原则	096
春季养生 7 注意	097
老人需防“倒春寒”	098
预防“倒春寒” 6 大措施	098
春季为什么要捂	099
春温无常防疾病	099
夏季养生有什么原则	100
夏季养生 4 大注意	100
如何防治热伤风	101
夏天两不“坐”	101

老年人夏季更需要防暑	102
为何空调电扇不能久吹	102
中暑的3种病理反应	103
预防中暑7措施	103
中暑之后怎么办	103
哪些“冬病”适合“夏治”	104
秋季养生有何原则	104
秋季养生应注意什么	104
秋季养胃5大原则	105
冬季养生有何原则	105
冬阳晒出健康	105
冬季浴室症不可不防	105

【服饰美容中的长寿法则/106】

中老年人衣着5注意	106
中老年人内衣选择3注意	107
老年人要慎穿保暖内衣	107
中老年人帽子选择4技巧	107
鞋袜——中老年人双足护理两大关键	108
中老年脱发护理与预防	108
中老年护肤美容要法	109
中老年牙齿保健6大要诀	110

【生活环境与长寿/111】

拥有中老年人健康生活方式5法	111
中老年人居室安排5方面	112
网络游戏等于“减寿游戏”	113
空巢老人不妨养个宠物	113

【中老年性生活长寿之道/114】

性反应与年龄的增长	114
中老年人性生活频率有区别	114
延缓性衰老9法	115
克服性欲减退恐惧感4法	116
创造美满性生活的4大原则	117
老年人性心理的两大变化	117
单身老人性心理的4大表现	118
老年人过正常性生活的5大好处	118
老年人性生活不得不掌握的生理限度	118

老年人性生活的7大原则	119
老年性生活3注意	120
3大标准衡量中老年人性生活质量	121
更年期夫妇性生活安排需要谨慎	121
老年妇女性欲增强是病态吗	122
慢性病也能享受性生活	122
协调再婚性生活4法	122
老年人可以手淫吗	123
老年人可以用壮阳药补性吗	123

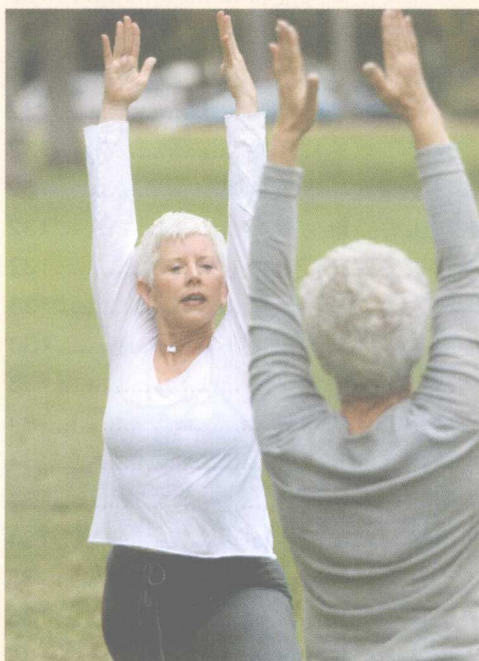


第五篇

心灵处方 长寿金钥匙

【你不可忽视的心理保健/126】

中老年人的性格特点是什么	126
中老年人性格的8大类型	126
中老年人常见的5大心理需求	127
中老年人的心理特征	127
这样的心理才健康	127



影响心理健康的6大因素	128
常用的心理治疗3法	128
中老年人心理活动衰老的主要表现 ...	129
推迟心理衰老4法	129



【长寿应该警惕的心理误区/129】

中老年人心理卫生4大原则	129
中老年人的4种异常心理	130
中老年人心理变异的5种类型	130
中老年人心理变异有危害	130
克服中老年人心理变异4法	130
心理障碍的6大症状	130
患有心理障碍不要愁	131
心理紧张可致病	131
老来怪是心理疾病吗	132
老来怪可以这样预防	132
脾气暴躁是心理疾病吗	132
老年人好猜疑怎么办	132
老年人喜好猜疑为哪般	132
老年人为何易生嫉妒	133
中老年人为何会出现不平衡心理	133
调适不平衡心理9法	133
心理平衡3法	134
焦虑症有哪几类	134
克服焦虑5法	134
正确对待病从心生6法	134
你为什么爱唠叨	135
直面厌世心理	135
病态怀旧心理的3大表现	135

老年人的性心理有什么特点	135
调适老年人的性心理5法	135

【特殊人群的特殊心理调适/136】

中年独身女性心理调适4法	136
正视丧偶后的心理障碍	136
调适丧偶后的心理障碍3法	136
老年女性调适丧偶后的心理5法	137
老年再婚心理障碍4大类	137
调适再婚心理4法	137
更年期最受影响的5方面	138
保持更年期的心理平衡10法	139
维护更年期的心理健康10法	139
调节男性更年期心理波动5法	140



第六篇

祛病有术

141~248

未病先防 已病防变

【更年期，不可忽略的时期/142】

什么是更年期	142
预测更年期到来4法	142
正确对待更年期	142
更年期糖代谢变化大	143
更年期面部器官变化多	143
什么是更年期综合征	143
更年期综合征的主要特征	143
更年期综合征防治6法	144
更年期调整夫妻关系4法	144
更年期患者睡眠的7大禁忌	145
更年期的运动保健应掌握7大原则 ...	145
认识更年期精神病	146
更年期精神病的3大临床表现	146
缓解更年期精神过度紧张8法	147
更年期抑郁症的5种促发因素	147
更年期偏执状态有何症状	148
更年期发胖的5大因素	148
防止更年期发胖3法	149

更年期为何易患糖尿病	149
认识更年期糖尿病的信号	149
防治更年期糖尿病 7 法	150
更年期糖尿病患者控制饮食 3 法	150
治疗更年期高血压 6 法	151
什么是更年期水肿	151
更年期后的皮肤变化种种	151
更年期后的皮肤保护 4 法	152
更年期为何多发皮肤瘙痒	152
更年期皮肤瘙痒的 6 大防护措施	152
治疗更年期皮肤瘙痒 4 法	153
脊柱痛与更年期有关吗	153
为何更年期易患骨关节炎	153
更年期骨关节炎的因由	153
更年期骨关节炎的有效防治	154
更年期耳鸣为何多发	154
防治更年期耳鸣 4 法	155
什么是更年期白内障	155
谁带来了更年期白内障	155
调护更年期白内障 4 法	155
更年期为何易患牙周炎	156



怎样防治更年期牙周炎	156
更年期益智健脑按摩 6 法	156
女性更年期自何时起	157
女性更年期持续的时间	157
更年期妇女生殖器官改变诸多	157
更年期女性的性腺功能变化	158
更年期女性的精神变化	158
更年期女性消除潮热 4 法	158
更年期月经 3 大变化	159
更年期和绝经期是一回事吗	159
更年期妇女能用雄激素吗	159
雌激素对更年期妇女意义重大	160
长期服用雌激素的不良反应	160
雌激素在更年期应用中不良反应的预防 ...	160
更年期妇女为何易长肿瘤	160
更年期子宫肌瘤发现及治疗 4 法	161
更年期妇女易患子宫脱垂的 4 种原因 ..	161
怎样治疗更年期妇女子宫脱垂	161
更年期妇女为何易尿失禁	161
防治更年期阴道炎 5 法	162
更年期为何易患萎缩性阴道炎	162
更年期妇女为何外阴易瘙痒	162
为何更年期妇女易患骨质疏松症	163
更年期骨质疏松症的防治	163
男性也有更年期吗	163
男性更年期的症状	163
更年期后男性就丧失性功能了吗	164
男性轻松度过更年期 4 法	164
男性更年期综合征常用治疗 3 法	164
男性更年期的饮食安排	165

女性绝经期最需要关爱 /165

何为自然绝经	165
何为人工绝经	165
何为围绝经期	165
体弱者会提早绝经吗	165
绝经前后女性雌激素变化多	165
绝经后体内还产生雌激素吗	166

绝经后子宫与输卵管的变化	166
绝经过渡期会出现哪些不适	167
绝经后性生活怎么办	167
绝经期妇女是否需要避孕	167
绝经后是否取出节育器	167
卵巢——绝经的根本所在	168
绝经前经乱是何因由	168
老妇行经为哪般	168
老妇行经的两大病因	168
老妇行经的3种食疗法	168
绝经前为何易患功能性子宫出血	169
功能性子宫出血的治疗	169
绝经后阴道出血的5种原因	170
绝经后白带为何异常	170
绝经后5种白带异常的疾病预示	170
外阴白斑的因由	171
外阴白斑的防治	171
外阴瘙痒症为何多发于老年妇女	171
早期发现子宫内膜癌4法	172
怎样正确对待子宫肌瘤	172
诊断妇科肿瘤需做的6种检查	172
绝经后骨质疏松症的预防	172

男性性功能绝不能置之不理/173

男性性功能健康的7大标准	173
男性性衰老的4大标志	173
中年男性保持性能力4法	174
男性何时开始性衰老	174
男性性衰老的信号早知道	174
性器官越粗大越好吗	175
精液会不会枯竭	175
男性健康与男“性”健康能否划等号	175
性欲减退的4大原因	175
什么是肾亏	176
人到中年一定要补肾吗	176
中年男性养肾5法	176
男性易患的6类性器官疾病	177
什么是性功能障碍	177

什么是阴茎异常勃起	177
阴茎异常勃起有哪些类型	177
阴茎异常勃起的原因	178
阴茎异常勃起治疗有法	178
什么是早泄	178
早泄的两大发病原因	178
治疗早泄7法	178
预防早泄4法	179
阳痿是更年期惹的祸吗	179
什么是器质性阳痿	180
器质性阳痿的特点	180
什么是精神性阳痿	180
精神性阳痿的特点	180
预防男性生殖道炎症7大注意	180
如何治疗性器官的瘙痒	181
前列腺保健4注意	181
进行前列腺保健6法	181

骨关节更需细心呵护/181

什么是骨质疏松症	181
骨质疏松症的症状	181
女性更易患骨质疏松症吗	181
引起骨质疏松症的4大原因	182
骨质疏松症的防治方法	182
发生颈椎病的5种原因	182
科学对待颈椎病4原则	183
颈椎病的6种临床表现	183
颈椎病会不会引起面瘫	184
头颈锻炼不当会偏瘫吗	184
什么是肩周炎	184
肩周炎发生的根源	184
肩周炎患者调护3法	184
肩周炎的5种治疗措施	184
治疗肩周炎的5种运动	185
中老年人为何会出现骨性关节炎	185
防治中老年骨性关节炎4法	185
什么是腰椎间盘突出	186
什么是腰椎间盘突出症	186

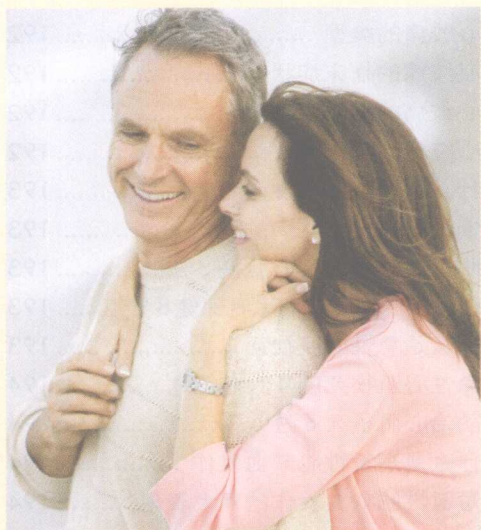


腰椎间盘突出症状	186
防治腰椎间盘突出两法	186

心脑血管疾病不可小觑/187

心脏需要定期检查吗	187
什么是心衰	187
心衰的8大征兆	187
什么是慢性心力衰竭	187
慢性心力衰竭的3大症状	188
心脏病和心衰的关系	188
心动过缓的防治	188
什么是心动过速	188
突然心动过速治疗5法	189
什么是心脏骤停	189
治疗心脏骤停4法	189
什么是心肌炎	189
心肌炎的症状	189
心肌炎预防6法	189
什么是冠心病	190
冠心病的类型	190
冠心病预防8法	190
冠心病患者为何不宜大笑	191
冠心病患者夜间保健7大措施	191

心绞痛的类型	192
心绞痛的临床症状	192
心绞痛的发作原因	192
心绞痛的治疗3法	192
什么是慢性肺源性心脏病	193
慢性肺源性心脏病的症状	193
防治慢性肺源性心脏病3法	193
慢性肺源性心脏病患者保健8要点	193
什么是急性心肌梗死	193
急性心肌梗死的4大病因	194
防治心肌梗死6法	194
什么是短暂性脑缺血发作	194
短暂性脑缺血发作的4大表现	194
预防短暂性脑缺血发作5法	194
什么是动脉硬化性脑梗死	195
动脉硬化性脑梗死的先兆	195
防治动脉硬化性脑梗死5法	195
脑动脉硬化症的病因	195
脑动脉硬化症的3大症状	195
脑动脉硬化症防治5法	196
脑出血的因由	196
脑出血的两大症状	196
预防脑出血7法	197
老年人高血压的6大特征	197
高血压的分级标准	197
高血压患者应如何监测血压	198
血压过高怎么办	198
药物治疗高血压的5大原则	198
什么是低血压	199
什么是体位性低血压	199
防治老年性低血压10法	199
什么是动脉硬化闭塞症	200
动脉硬化闭塞症的发病原因	200
动脉硬化闭塞症的临床症状	200
防治动脉硬化闭塞症10法	200
脑动脉硬化性精神病有何表现	201
调护脑动脉硬化性精神病3法	201
阿司匹林在心脑血管病防治中有何重要	



意义	201
关于服用阿司匹林预防心脑血管病有哪些证据	202
服用阿司匹林预防心脑血管病有哪些适应证	202
阿司匹林预防心脑血管病应用的剂量	203
不宜服用阿司匹林的 5 类人	203
服用阿司匹林的 5 种不良反应及防范措施	203

【内分泌，最需要关注的重点 /204】

什么是内分泌	204
什么是内分泌失调	204
内分泌系统疾病 4 大类	204
怎样避免中年“发福”	205
肥胖的人为什么容易打鼾	205
有效减肥止鼾 6 法	205
诊断糖尿病 4 法	205
易患糖尿病的 6 类人群	206
诱发糖尿病的 5 种因素	206
糖尿病有哪些危害	207
老年糖尿病的 6 大特点	207
诊断老年糖尿病 4 注意	208
何谓治疗糖尿病的“五驾马车”	208
老年糖尿病患者是否应注射胰岛素	209

糖尿病患者易患冠心病的 5 大诱因	209
何谓低血糖	209
如何防治低血糖	210
糖尿病饮食治疗的新理念	210
糖尿病患者能吃蔗糖吗	211
何谓“血糖指数”	211
糖尿病患者为何要选用“血糖指数”低的食物	211
何谓“血糖负荷”	212
什么是甲状腺	212
什么是甲状腺功能亢进	213
老年性甲状腺功能亢进的 4 大特点	213
老年性甲状腺功能亢进的 6 种早期征象	213
防治老年性甲状腺功能亢进 8 法	213
甲状腺激素 9 种生理功能	214
什么是甲状腺腺瘤	214
甲状腺腺瘤的特点	214

【血液疾病，不必谈虎色变 /215】

何为老年性贫血	215
何为大细胞性贫血	215
何为小细胞性贫血	215
何为缺铁性贫血	215
何为再生障碍性贫血	215
引起再生障碍性贫血的 4 大原因	215
防治再生障碍性贫血 8 法	216
防治老年性贫血	216
什么是白血病	216
白血病的 3 大类型	216
防治白血病 6 法	217
血小板有什么功能	217
什么是血小板异常	217

【消化系统，有疾要早治 /217】

什么是胃及十二指肠溃疡	217
胃及十二指肠溃疡的 5 大特点	218
防治胃及十二指肠溃疡 8 法	218
什么是慢性胃炎	218

慢性胃炎的8种病因	218
什么是慢性萎缩性胃炎	219
慢性萎缩性胃炎的症状	219
防治慢性胃炎5法	219
什么是急性出血性糜烂性胃炎	219
急性出血性糜烂性胃炎的5种诱因及 症状	220
什么是胃下垂	220
胃下垂的症状有哪些	220
防治胃下垂7法	220
什么是急性阑尾炎	221
急性阑尾炎的4大特点	221
防治急性阑尾炎6法	221
什么是胆囊炎	221
胆囊炎的4种临床表现	222
胆囊炎的防治	222
什么是胆结石	222
什么是便秘	223
防治老年人便秘5法	223
治疗中老年人腹泻的7大措施	224
痔疮发病的5大原因	224
防治痔疮8法	224

【呼吸系统，小病不小/225】

什么是老年性肺炎	225
老年性肺炎的5大特点	225
防治老年性肺炎8法	225
什么是肺结核	226
肺结核的7种临床症状	226
防治肺结核5法	226
什么是肺心病	227
肺心病的症状	227
肺心病的6种并发症	227
肺心病缓解期的5种防治方法	228
什么是老年慢性支气管炎	228
老年慢性支气管炎发病的原因	228
老年慢性支气管炎引起的并发症	228
老年慢性支气管炎的预防	228

应急老年人哮喘发作不止的5种对策 ..	229
什么是肺气肿	229
肺气肿的预防	229
治疗肺气肿4注意	229
肺气肿的危害	230
老年人咳出黏稠痰液4法	230
什么是呕血	230
什么是咯血	230

【泌尿疾病，难治并非不治/231】

什么是前列腺增生	231
前列腺增生的预防	231
治疗前列腺增生3法	231
什么是泌尿系统肿瘤	232
泌尿系统肿瘤的3种症状	232
防治前列腺癌6法	232
什么是女性膀胱颈口梗阻	233
怀疑膀胱颈口梗阻时应做哪些检查 ...	233
慢性肾功能衰竭的发病原因	233
防治慢性肾功能衰竭5法	233
造成老年人尿血的原因	234
血尿患者的饮食禁忌	234
老年妇女尿失禁的原因	234
防治老年妇女尿失禁的5大原则	234
老年妇女为何会发生尿道黏膜脱垂 ...	235
什么是老年性阴道炎	235
老年性阴道炎的治疗	235
老年妇女发生尿路感染的3大原因 ...	235

【神经系统疾病，发现治疗要及时/236】

中老年人为何会患焦虑症	236
防治焦虑症4法	236
神经衰弱的症状	236
防治神经衰弱5法	237
神经官能症的病因	237
神经官能症的症状	237
防治神经官能症3法	237
什么是三叉神经痛	238



三叉神经痛的两大症状	238
如何防治三叉神经痛	238
什么是帕金森病	238
帕金森病的多种临床症状	239
治疗帕金森病 5 法	239
什么是老年期痴呆	240
防治老年痴呆症 6 法	240
什么是神经性头痛	241
防治神经性头痛 7 法	241
什么是偏瘫	242
偏瘫的症状有哪些	242

【皮肤、五官科、内外结合克顽症 /242】

人为什么会秃顶	242
预防秃顶 5 法	242
什么是老年斑	243
老年斑需要治疗吗	243
什么是视神经萎缩	243
视神经萎缩可以治疗吗	243
什么是老视眼	244
老视眼的 4 大症状	244
矫正老视眼 3 法	244
老年人为什么会患上干眼症	245
防治干眼症 6 法	245
干眼症能否随便用药	245
白内障致病的 3 大因素	246
预防早期白内障 5 法	246
白内障的治疗方法	246
老年人眼睑下垂为哪般	246

治疗老年人眼睑下垂两法	247
为什么会出现耳鸣	247
预防耳鸣 4 法	247
治疗耳鸣的两大方法	248
患上过敏性鼻炎怎么办	248



第七篇

科学用药 健康长寿备忘录

【如何用药最有效 /250】

什么是处方药	250
什么是非处方药	250
处方药 VS 非处方药	250
处方中剂量符号与用法的简写含义 ..	251
药物的慎用、忌用与禁用	251
保健食品是不是药品	251
哪些药物有成瘾性	252
易导致低血压的药物	252
易引起胃出血的药物	252
标有肠溶的药片为什么不能嚼	252
容易损害肾脏的诸多药物	252
为何老年人要慎用氨茶碱	253
为何不能滥用速效伤风胶囊	253
雌激素等于防老药吗	253
骤停雌激素有哪些危险	253
滥用白蛋白为何很危险	254

【科学服药宜忌 /254】

服中药为何要忌口	254
茶水送服药有哪些危害	254
为何不能用果汁服药	255
不能同牛奶一起服用的药物	255
服药后可以饮酒吗	255
服药后可以马上睡觉吗	255



第一篇
长寿有道

长寿有道 健康新主张

Changshou Youdao
Jiankang Xin Zhuzhang



健康新主张 长寿有道

第一篇

观念其实很重要

长寿保健应该从中年抓起

中年时期不但是生理成熟期、心理稳定期，还是生命过程中由生长、发育、成熟过渡到逐渐衰老的转折期。在这一时期，人体各脏器组织开始退化，特别是心、脑、肾等器官，不但要“承受”自然退化带来的负面影响，同时还要承担来自事业与家庭方面的沉重压力，这就会使心、脑、肾等组织器官不堪重负，并由此出现各种疾病，危害身心健康。

所以，中年阶段作为从健康向衰老转变的过渡期，注重养生保健是非常重要的，其效果要比衰老之后的任何治疗方法都要事半功倍。

中老年人不应忽视的自我保健

随着岁月的流逝、年龄的增长、机体的老化，人体的生理功能会逐渐衰退，这虽然是自然现象，无法避免，但是通过体质与精神方面的锻炼以及科学合理的饮食，还是能够有效地减缓生理功能自然衰退的速度，从一定意义上说，就是延长了自己的生命。

此外，让自己的欲望有节制，生活有规律，情绪稳定，心态平和，心情愉悦，运动科学，并保持全面充足的营养，还能增进脑力、提高免疫力，有效预防疾病的发生。

从这个意义上说，中老年人要想老而不衰，永葆青春，就应该从现在开始，注意并加强自我保健，不断提高自己的“健商”。

中老年人群生理上有哪些显著变化

随着年龄的增长，人体的生理功能会随之发生很大的变化，特别是进入中老年阶段，生理功能在达到顶峰后会逐渐回落。于是，人体的心血管系统、神经系统、免疫系统、消化系统、运动系统和泌尿系统等也会随之发生很大变化：

※ 心血管系统

医学研究表明，人从45岁开始，心肌细胞中的脂褐质就会逐渐增多，进入老年期后，心肌中脂褐质的聚集量就会明显高于年轻人。同时，由于脂质代谢的改变、肺功能的减退和动脉化学组成的改

