

轻松活过 100岁



以感恩之心孝顺父母
关爱父母从现在做起

康 石◎著

健康生活
畅销书

JIANKANGSHENGHUO
CHANGXIAOSHU



QINGSONGHUO GUO 100 SUI

送给父母的第一本健康书

本书浅显易懂，完全有别于其他健康类、养生保健类图书，语言别具一格，既清新活泼，朴素自然，又不失幽默性，值得一读。

吉林科学技术出版社



轻松活过100岁

《送给父母的第一本健康书》

如果有一天，你发现妈妈收拾的厨房不再像以前那么干净；

如果有一天，你发现父亲侍弄的花草树木不再是生机勃勃；

如果有一天，你发现母亲做的菜太咸而难以下咽；

如果有一天，你发现父亲的行动远不如从前矫健；

如果有一天，你发现……

这些信号告诉你：**你的父母已经老了，我们应该转换角色，学会照料我们的父母了。**

ISBN 978-7-5384-3995-3



9 787538 439953 >

定价：21.80 元

轻松活过 100岁

康 石◎著

QINGSONGHUOGUO100SUI

送给父母的第一本健康书



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松活过 100 岁 / 康石著. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5384-3995-3

I. 轻… II. 康… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 161072 号

轻松活过 100 岁

康 石 著

责任编辑: 陆海艳

选题策划: 李国华

封面设计:  FLYART
flyart@163.com

*

吉林科学技术出版社出版、发行

廊坊市兰新雅彩印有限公司

*

710×1000 毫米 1/16 开本 12.75 印张 210 千字

2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3995-3

版权所有 翻印必究

定 价: 21.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628

0431-85677817 85600611

网 址: www.jlstp.com

前言



如果有一天，你发现妈妈收拾的厨房不再像以前那么干净；

如果有一天，你发现父亲侍弄的花草树木不再是生机勃勃；

如果有一天，你发现母亲做的菜太咸而难以下咽；

如果有一天，你发现父亲的行动远不如从前矫健；

如果有一天，你发现……

这些信号告诉你：你的父母已经老了，我们应该转换角色，学会照料我们的父母了。

照料父母的生活，应该以健康为本。子女能为父母做的最重要的事就是保障他们的饮食合理、心理健康、科学运动、积极面对疾病。

这是一本为中老年人带来健康、幸福的书，它的意义在于帮助老年人树立起正确的健康观念，了解合理的饮食、健康的运动、积极的心理以及各种疾病对身心健康的影响，让老年人知道如何保证自己的健康。

本书更是年轻人孝敬父母的最好礼物！现在，很多的年轻人为自己的事业打拼，忽略了对父母的关怀与照顾，他们可能会给父母很多钱，但是却没有时间回家陪陪父母。但是，父母最需要的并不是子女的钱，他们更需要子女经常在身边





陪伴。所以，子女在忙自己的事业的同时，一定要抽出时间多陪伴父母，既要满足父母的物质生活，又要满足他们的精神生活，这才是真正的孝顺。

子女孝顺老人是必须的，社会也要为老年人提供良好的生活环境，让他们继续发挥余热，为社会作出应有的贡献。其实，从社会发展的角度来讲，年轻人是社会发展的动力，老年人是社会的财富。老年人经历多，见识广，经常听有的老年人教训年轻人：“我过的桥比你走的路还多”，或者“我吃的盐比你吃的饭还多”。当然了，这些说法有些夸张，很多年轻人很不服气，觉得自己有知识，有技术，完全能够做好某件事情。但是，做事情除了知识和技术外，还需要经验的指导。而年轻人缺少的恰恰是宝贵的经验，经验可不是一朝一夕就能积累起来的，是经过长期的实践得到的。就经验这一点，年轻人是没办法和老年人相比的。

所以，年轻人不要埋怨老年人的老一套，应该适当听取他们的意见，和他们多多配合，既能借鉴老年人的丰富经验，又能满足老年人渴望被尊重的心理。

目 录

CONTENTS



健康的基础——饮食

饮食中的秘诀

老人膳食金字塔	(3)
五种营养不能缺	(6)
细嚼慢咽益处多	(7)
膳食, “一点儿”理论	(8)
供给营养 “四大策略”	(10)
“饮食十少”保健康	(11)
老年人饮食 “四度”	(13)
饮食, 大脑 “护身符”	(14)
测试: 饮食是否合理	(15)

这样吃才健康

纯天然, 更健康	(18)
八种食物能通血管	(21)





老年食谱适时而变	(22)
老年人的零食世界	(24)
餐桌添加四种长寿食物	(26)
60 岁拥有 30 岁的身体	(28)
健康食物“新鲜”吃法	(30)
补钙，最佳的健康投资	(34)

特殊食物特殊功效

异地食物有好处	(38)
“吃”掉老年斑	(40)
“扫”除体内垃圾	(41)
争“蜂”吃“醋”	(42)
食物破解“皱”语	(44)
不要强迫老人享清福	(46)
年龄上升，心态年轻	(47)
饮食，远“三白”近“三黑”	(50)
益生菌：肠道健康“定居者”	(51)

健康的根源——心理

承认自己老了吧

衰老，是这样的	(55)
服老，是一种清醒	(56)
一二三四五，调整好心态	(58)
心理健康以及老化的标准	(59)



轻松活过 100 岁

QING SONG HUO GUO 100 SUI

夕阳无限好

老小孩——童心未泯的可爱	(61)
忘年交——取长补短有乐趣	(65)
退休——身已退，心难休	(66)
情感——老人的第一需求	(69)
嫉妒——弱者的心理表现	(71)
养老——精神赡养是关键	(72)
空巢——独居更需多关心	(74)
夸奖——像孩子一样需要	(78)
再婚——梅开二度俏夕阳	(79)

调整心态保长寿

越老越怕死	(83)
情绪左右健康	(85)
“老顽固”令人讨厌	(87)
“老来俏”有益健康	(89)
告别忧虑不走寻常路	(90)
你有“癌症性格”吗	(92)
学会“三忘”安度晚年	(94)
幸福老人的“快乐大餐”	(95)
“情绪短路”与“心理斜坡”	(98)
你想知道预期寿命吗	(100)



健康的保障——运动

要运动，悠着点

- 健身“七戒” (105)
- 晨起健身讲究多 (106)
- 健康路上讲究“慢” (109)
- 较胖老人的健身妙招 (111)
- 老年人健身大、中、多 (112)
- 老人健身应“朝三暮四” (113)
- 老年人保健重视“四梢” (114)

我运动，我快乐

- 书画健身又延年 (116)
- 爬行也健身 (119)
- 想年轻，跳跳舞 (122)
- 慎用小区健身器 (125)
- 走路健身多方便 (128)
- 鹅卵石上健步走 (130)
- “泄”也是养生 (131)
- “凉爽运动”度炎夏 (133)
- 游泳，绝佳的健身运动 (135)

小运动，大健康

- 动动舌头抗衰老 (137)



轻松活过 100 岁

QING SONG HUO GUO 100 SUI

拉拉耳朵多健康	(138)
嚼口香糖好处多	(140)
咬牙切齿可养生	(140)
轻摇扇子把身健	(141)
手臂做做“假动作”	(142)
闲来无事多“跷足”	(143)
散步不是简单的事	(144)
腋窝，人体“快乐俱乐部”	(145)
“蛙跳”赶走将军肚	(147)
金鸡独立促体内和谐	(148)
倒退走强身健体	(149)
寒酸小动作，有效抗衰老	(150)

健康的大敌——疾病

与药为伍的日子

老年人用药误区	(155)
用药，老人“酌减”	(156)
老年用药，有防有忌	(157)
规律用药，保健强身	(160)
老年人服药多个心眼	(161)
老年人用药五大原则	(162)

病来自有方

老来有病莫害怕	(164)
---------------	-------





老年便秘面面谈	(165)
细数老年痴呆的原因	(168)
中西合璧治疗高血压	(171)
降钙素：老年人背后的黑手	(175)
治疗骨质疏松的“常规武器”	(177)

看不见的危险

不疼的癌变	(181)
切莫苛求“老来瘦”	(182)
老人体内的“交通事故”	(185)
警惕老年人的隐性疾病	(187)
防止老年人记忆力减退	(190)
警惕“老掉牙”潜在危机	(192)

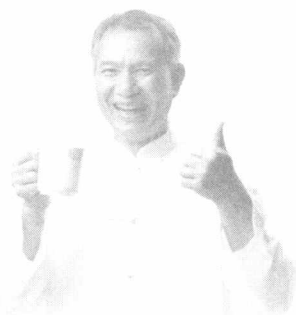


轻松活过 100 岁

QING SONG HUO GUO 100 SUI

健康的基础

——饮食



健康是吃出来的。对老年人来说，饮食对健康的作用更为重要。老年人饮食有许多值得注意的事项，什么样的食物更有利于健康长寿，还有一些食物，对身体健康有特殊作用。掌握这些知识，老年人就能健康长寿。



饮食中的秘诀

由于老年人消化系统功能减退，所以，在饮食方面一定要注意，以不增加消化道负担为原则，科学合理调配饮食，保证健康。

老人膳食金字塔

现代营养学流行两句话：一、二、三、四、五；红、黄、绿、白、黑。

就这简单的两句话，包含的内容可是非常丰富。

“一”是指每天一杯牛奶或一杯酸奶；“二”是指每餐二两粮食；“三”是指每天三份蛋白，每份包括肉类二两（瘦猪肉以及牛、羊肉，或鸡鸭肉或鱼虾）、豆制品二两、鸡蛋一个；“四”是指四句话，粗细搭配，不咸不甜，三四五顿，七八分饱；“五”是指每天吃 500 克蔬菜和水果，保证身体处于弱碱性状态，有助于防病防癌。

“红”是指西红柿、红葡萄酒（100 毫升以内）等；“黄”是指南瓜、胡萝卜、黄豆、玉米等；“绿”是指绿茶、深绿色蔬菜等；

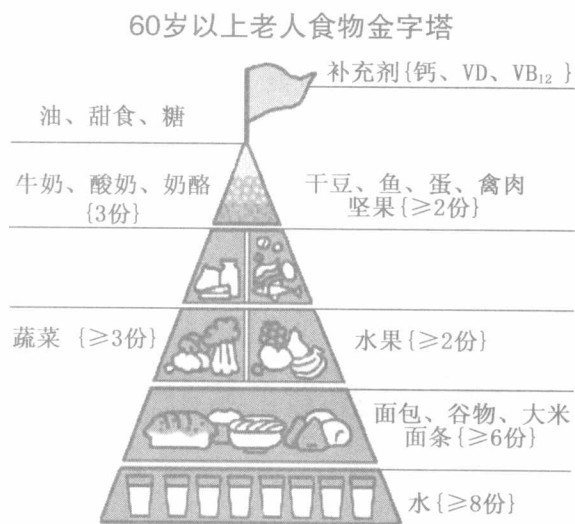


“白”是指燕麦、茭白、白萝卜等；“黑”是指香菇、黑木耳、黑芝麻等。

现代营养学实际是指饮食品种应该多样化，每天摄入的食物至少在 10 种以上，每天变换花样，有利于营养互补。

根据现代营养学理论，科学家列出了老年人膳食“金字塔”。

老年人膳食“金字塔”：



世界上许多国家都有居民膳食“金字塔”，用以指导人们的饮食。营养学家不断对膳食“金字塔”进行更新修改，近年来，美国某大学研究人员对 70 岁以上老年人的膳食“金字塔”做了修订和补充：

1. 原来金字塔底部是由谷物组成，如玉米、米饭、面包、面条等；如今，金字塔底部以 8 份水、果汁或汤组成。这是因为：老年人即使口渴，对水分的要求也不如年轻人那样明显，因此会出现体内缺水的危险。新的膳食“金字塔”强调老年人多饮水，以防止大便秘结和机体缺水。

2. 充足的特殊营养物质。老年人活动量与食入量日渐减少，

为了保持老年人机体健康，膳食“金字塔”严格要求每天必须为老年人提供充足的特殊营养物质，例如抗氧化物质，以防止伴随年龄增加而产生的自由基损害；提供足够的维生素 D 和钙质，以保护骨骼健壮；提供丰富的叶酸，以维护脑力活动的充沛，并减少脑卒中和心脏病的发生。

膳食“金字塔”还提醒老年人要注意摄入营养密度高的食物，如蔬菜、水果等。

3. 保证高纤维素的摄入。在新的膳食“金字塔”中，几乎每层都尽可能加入含纤维素的食物。多吃全谷类粗粮，多吃胡萝卜、橘子，而不仅是喝胡萝卜汁和橘子汁，每周至少两次吃豆类食物，用大豆、扁豆代替肉类食品。

高纤维食物含有较低的胆固醇，减少了老年人患心血管疾病和癌症的风险。

4. 某些营养素需要额外补充。新的膳食“金字塔”塔尖儿部竖起一面小旗，以示提醒。由于老年人机体代谢功能减弱，影响了部分老年人必需营养物质的摄入和吸收，所以，老年人要额外补充一些机体需要的营养素。比如补充钙和维生素 D，这对防止骨质疏松是必要的。补充维生素 B₁₂，能够帮助机体维持正常神经功能，减少痴呆的发生。

老年人由于消化功能减退，胃酸和胃蛋白酶分泌减少，导致食物中的维生素 B₁₂ 吸收减少，而纯维生素 B₁₂ 补充剂能很好被老年人吸收。但大多营养学家认为，维生素补充剂不能取代健康食物的选择，每天一杯牛奶，是钙、钾和维生素 B₁₂ 最好的来源。

5. 新的膳食“金字塔”，塔尖儿部分和传统的相同，都是由份额最小并提倡限制的脂肪、油类和甜食；蛋白质的供给要注意搭配，如谷类、豆类、瘦肉、蛋禽的相互搭配，以减少饱和脂肪和胆固醇的摄入，做到平衡膳食。

