

一本为健康、快乐、长寿提供根本解决方案的科学智慧之书



老年人 不生病的智慧

鲁曼俐◎著

父母的健康，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。

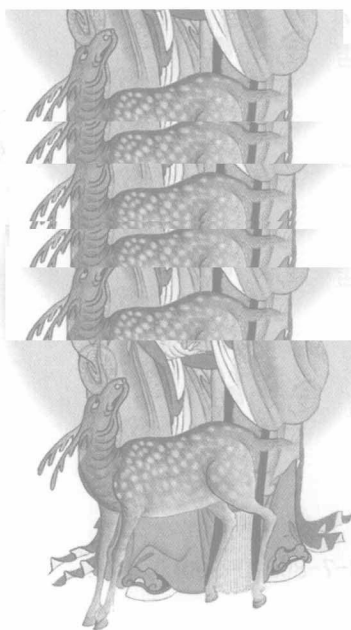
不生病是每个老年人的最大心愿和追求，
是老年人在这个世界上活得轻松、自在、健康、快乐的最基本保障。

懂得不生病的智慧，掌握科学的方法，
做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人。

权威 科学 实用

LAONIANREN
BUSHENGBINGDEZHUI

老年人 不生病的智慧



图书在版编目(CIP)数据

老年人不生病的智慧 / 鲁曼俐著. —北京: 中国画报

出版社, 2008. 6

ISBN 978-7-80220-309-9

I. 老… II. 鲁… III. 老年人—保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090194 号

书 名: 老年人不生病的智慧

出 版 人: 田 辉

作 者: 鲁曼俐

责任编辑: 方允仲

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpqh1985@126.com

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 1/16

印 张: 14

版 次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-309-9

定 价: 28.00 元

序言 不生病是每个老年人的最大心愿

人们生病的时候才会觉得，原来健康对于生活是那么的重要。不消说祛除疾病会消耗大量的金钱，更可惜的是，还要消耗掉生命的宝贵年华和生活的质量。而预防疾病，就明智多了，将为人们节省大量的财力、精力、时间。尤其对于那些更容易被疾病侵扰的老年人，怎样才能让自己不生病，或者少生病，更体现了老人们一生的智慧。

老人们要为自己的健康负责。老人们走过风风雨雨的几十年，需要有一个平静的晚年来安享。只有健康，才能活得更加有尊严。

为人子女的，要尽孝悌之义，也要对自己父母的健康负责。而对父母最大的孝敬，不是等父母生病了为他们救治，而是让疾病永远远离父母。

《老年人不生病的智慧》以老年人的健康长寿为宗旨，从饮食、养生、心态、运动、两性等九个方面总结出若干经验，教导老年人如何预防生病，帮助老年人树立健康意识和学习强身健体的方法。全书深入浅出的，通俗易懂，定能成为老年人健康的朋友。

本书的出版还有另一个意义，随着社会的发展，我国已经进入老龄化的社会，预计到2010年，我国60岁以上的老年人将达2亿，老龄化已经成为社会的焦点问题。普及老年人健康知识，是我国社会文明的要求，也是每个有良知的人应尽的义务。

最后，祝天下所有老年人都有不生病的智慧，都有健康晚年，都能安享生活。

作者

2008年6月20日



[目录]

第一章 饮食决定健康——食物是最好的医药

合理的饮食结构对健康最重要	1
冲绳岛人长寿的饮食方案	2
如何吃出健康	4
饮食牢记四句话	6
老年人饮食十大注意	7
老人早餐三宜三不宜	8
饮用酸牛奶需要注意	9
杂食有利于身体健康	9
饮茶清淡为宜	11
一天应补多少盐	12
餐前喝水利吸收	13
饭后饮茶弊端多	14
剩菜打包要谨慎	15
肉色发红食用要谨慎	16
喝绿茶,抗前列腺癌	16
体质不同吃不同水果	17
夏天常吃鸭肉不上火	18
滋补食疗有禁忌	19

常吃橘子可防癌	20
单吃是营养,混吃是毒素	22

第二章 养生之道——老年人的健康快车

春季养生应注意什么	27
立春多甜少点酸	29
清明气血要和谐	30
夏季养生应注意什么	30
秋季养生应注意什么	32
冬季养生应注意什么	33
唾液的保健功能不可小视	34
摄入蛋白质过多对健康不利	35
睡眠过多容易疲倦	36
夏季苦味食品宜多吃	37
冬季应警惕的疾病	38
中老年人泡脚应注意哪些问题	40
蜂蜜王浆助您延年益寿	41
枸杞益肝明目抗衰老	42
食物过敏杀手排行榜	43
抗抑郁药的副作用不容乐观	44
运动也能健脑	46
黑芝麻滋润强壮抗衰老	47
板蓝根不能当茶随便喝	47
山药补脾养胃助消化	49

第三章 留意身体信号——及早发现疾病,及早治疗

亚健康的表现及对策	51
排便带血可能得了痔疮	53
高血压背部撕裂疼痛紧急就诊	54
警惕吞咽困难	55
假牙不适及时处理	56
急性呼吸短促是病兆	57
足后跟行走痛是发炎	58
五官是健康的晴雨表	59
感冒有哪些病兆	60
慢性支气管炎的征兆	61
高血压有什么症状	61
心绞痛有何征兆	63
糖尿病有何征兆	63
脑血栓有哪些征兆	64
脉管炎有什么征兆	65
从舌苔看身体健康状况	66
老年人“三低”不可忽视	67
老人“气短”要当心	68
腰背疼痛警惕内脏	69
下肢寒冷可能是病兆	70
冠心病的身体征兆	72

第四章 防胜于治——预防乃健康之本

健康自测小常识	75
定期体检是对自己健康的负责	76
有下列征状应抓紧时间体检	77

体检要注意什么	79
男性更年期如何自测	80
预防老年痴呆的瓜果食品	81
如何自我诊断食物过敏	82
洋葱可防治骨质疏松	84
如何预防老人中暑	84
如何预防感冒	85
如何预防高血压	86
如何预防低血压	87
如何预防脑血栓	88
如何预防老年性阴道炎	88
如何预防老年性白内障和青光眼	89
马齿苋可防冠心病	90
老年痴呆症的预防方法	90
如何预防中老年猝死	91

第五章 笑口常开——做自己的心理医生

要活好,心别小	95
老年人心理健康的标准	98
心理的衰老是最可怕的	99
有害态度有害身体	101
心理压力是疾病之源	102
嫉妒比生气更可怕	104
乐在人生的好心态	105
“情绪中暑”需小心	106
乐观豁达解秋愁	108
神志安定防抑郁	110
经常性情绪冲动有害身体	113

过度紧张透支健康	115
年轻心态抗老化	116
退休的心理调适	118
重视情绪锻炼	120
笑可以治病	121
发怒是典型的慢性自杀	122
老年焦虑症的治疗	124
老年抑郁症的治疗	126

第六章 日常起居——家庭健康生活方式攻略

老年人失眠有何法	129
居家铺地毯不卫生	131
空调仔细洗个“澡”	132
严防室内有污染	133
不宜常用凉水冲脚	135
晚睡晚起为何有害	135
电器不宜集中摆放在卧室里	138
不宜使用隔夜龙头水	139
警惕家庭衣物的隐患	140
新衣服为什么也会含毒	141
晨练不宜穿纯棉衣服	143
醒后懒床 5 分钟	144
常睡软床不利健康	145
晨练后千万不要睡“回笼觉”	146
早睡早起好身体	147
谨防电视综合征	148
“空调”避暑危机四伏	149

第七章 生命在于运动——适当地运动让您更长寿

动一动,少病痛	151
老年人怎样合理安排运动量	152
老年人锻炼应注意哪些事宜	153
老年人运动的五大注意	155
避免运动的不良习惯	157
步行,最安全的老年运动	160
怎样预防运动时中暑	161
眼球运动可刺激并强化肝功能	162
预防老化的脚伸直运动	163
防止动脉硬化的有效体操	163
使精神振作的踏步运动	164
冬季锻炼防误区	164
大餐之前多运动	166
无汗运动也健身	167
“金鱼摆尾”治腰痛	169
登高延缓老化	170
提肛练习治痔疮	172

第八章 老年两性——最红不过夕阳红

正确地对待老年两性	175
性生活对老年人生活有意义	176
老年人再婚对身心有好处	177
老年人再婚对家庭社会好处多	179
再婚夫妇相处要和谐	180
再婚老年人是否应有性要求	181
老年人如何防止性衰老	182

适度的性生活能延缓性衰老	183
老年男子不宜随便补充雄激素	184
能够长寿的性行为	185
女性“性爱肌”的锻炼	185
秋季性生活应注意什么	186
提高性欲的“爱情食品”	187
补充维生素 B ₂ 可提高房事质量	188
夫妻分床利健康	189

第九章 健康知识——安享晚年，一身轻松

老人噎食如何有效急救	191
老年人要注意的耳朵保健	192
老年人的牙齿保健	194
老人忌做的七种危险动作	196
一份行之有效的降血压食谱	197
降血脂该吃什么	198
“饭后百步走”该怎么走	199
维生素该怎么补	201
用酸奶制伏口臭	202
胡萝卜是个好东西	203
晚餐与病	204
午餐的六种理想食物	205
清晨饮水有利健康	206
痛风把好饮食关	207
家庭病房要怎么布置	208



合理的饮食结构对健康最重要

在我们的日常生活中,能做的最有益健康的事就是将目光放长远,不管是在智力、体力还是在饮食方面。我们常为了小事斤斤计较,却忽略了真正的重大问题,这其中就包括合理的饮食结构。毫无瑕疵的健康食谱根本就不存在,但无数的人愿意为这不存在的东西花费时间、金钱和精力。其实,只要注意平时哪些东西可以多吃点就已足够。搭配很简单,基本就是四季瓜果蔬菜,加上粗粮以及适量脂肪,这已经能满足大多数人的健康需求了。除了这些,再给大家开一张“亨德森食物搭配食谱”。

- 1.别老往食物里放盐。过量食盐是导致高血压的一大原因。让盐罐从餐桌上消失,尽量控制自己,少给或不给饭菜加盐。
- 2.早餐必不可少。米粥、酸奶以及全麦面包,使人一天充满活力。
- 3.少吃快餐以及方便盒饭,尽可能现做现吃。
- 4.每天至少喝8大杯水,帮助排除体内毒素。水占人体的比重最



大,人体对水的需求甚于食物。

5.每天至少吃 5 份新鲜水果和蔬菜。不赞成只吃一个菠萝的做法。一份的量相当于一个小苹果或一棵椰菜。

6.每周吃 3 次鱼,最好是鱼油含量丰富的鲑鱼等。

7.喝酒适量有度。男性每周最多喝 21 个单位(一个单位相当于一杯 125 毫升酒精浓度为 9%的酒),女性每周 14 个单位就够了。

8.每天喝的茶、咖啡以及含咖啡因的软饮料总共不超过 6 杯。

9.少吃红肉(牛肉、羊肉等),每周最多吃 2—3 份。

10.尽量用植物油和橄榄油代替黄油和动物脂肪。

一日三餐要正常,老年人可以适当地少吃多餐。不吃饭除了使身体觉得饥饿外,对健康也毫无好处。有规律的饮食习惯有助于消化和睡眠。身体就像一架机器,虽然它比一般机器要复杂和精妙得多,但它仍只是一架机器,需要小心呵护。要想让它长期正常运转,就得给它补充燃料。

冲绳岛人长寿的饮食方案

每次逛书店我都发现书架上总有那么多关于饮食减肥的书籍。以我的专业眼光去看,这些书确实能让读者减掉几磅,不过减少的不是腰围而是腰包。我曾经读过一本饮食方面的书,令我印象很深刻,主要讲的是日本冲绳岛上的老寿星们,这给了我很多有益的启发。冲绳是世界上老寿星最密集的地方,在那里,人的平均寿命是 85 岁,在世界上算是最长的了。另外,这些百岁老人的身体,比西方国家更年轻的人还要健康。

岛上的健康统计数据同样给人留下深刻的印象。岛上居民患心脏



病的几率仅是西方人的 1/5,患癌症的几率是西方人的 1/2,胆固醇值是世界最低的。这里男性 70 岁时雄性激素睾酮还是西方同龄人的 3 倍,更能享受由此带来的生活乐趣。

这些老人有长寿秘诀吗?有。但不是神药,也没有抗衰老的酒,有的只是一种健康的生活方式:营养均衡的食物,乐观的生活态度。一眼看去,百岁老人的食物有些古怪,大部分是苦瓜、姜黄根茶。不过,这实际上融合了东西方食物的精华。

首先,冲绳老寿星们的能量摄入量比西方人少 30%。他们中几乎没有胖子,有的只是肌肉。第二,他们平均每天吃 7 份新鲜水果、蔬菜,还有数量不少的米饭和鱼。第三,很少吃肉类和乳制品,盐的摄入量也不大,每天不到 1 茶匙。主要食物有大蒜、生姜、洋葱、西红柿、鱼和大豆,这些东西都富含类黄酮和抗氧化剂。正是这些食物,有效地降低了心脏病和癌症的患病率,这些东西在我们平时的食物中却不常见。

单是食物保证不了长寿。除了健康饮食外,还要有适度且稳定的身体锻炼计划,主要是武术、打坐和减轻压力的运动,比方说舒展舒展肢体、深呼吸,也可和好友一起聊天谈笑。

现在,我们几乎不会为了健康急匆匆赶到超市,买回大堆味道古怪的茶叶和太极拳的光盘。但对真想健康长寿地活下去的人,有几条原则还得遵守。其中之一是,西餐对身体有害无益。再一个是,只强调某种健康食物,收效不会太大。强健的身体还要有清醒的心智,有对自己健康负责的态度,以及亲朋好友的支持。这些在医生开的药方上都找不到。

另外,根据现代营养学,老年人多吃含核酸的食物,可以比较有效地阻止老化,抗击衰老,常见食物有芦笋、蘑菇、菠菜、菜花和芹菜等蔬菜以及鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、虾和动物肝脏等。

传统的抗衰老食物有核桃、黑芝麻、松子、沙棘、桑椹、无花果、莲子、芡实、大枣、猕猴桃、桂圆、荔枝、杏及杏仁、黑木耳、黑糯米、蘑菇、胡萝卜、鹌鹑及鹌鹑蛋、蜂蜜、黄豆、花生、海参等。人们往往将这类食品与有延年益寿作用的中药搭配,调制后服食。



如何吃出健康

下面的原则和建议,你应该作为健康食谱的基础。

食物多样化

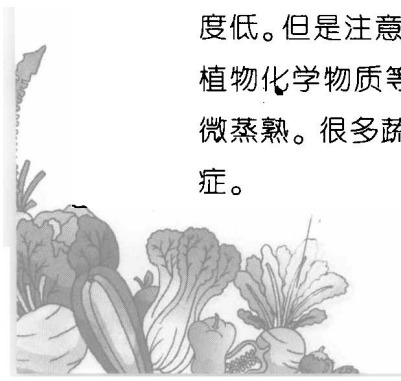
日复一日地食用同一食物会引起食物过敏反应。它也同样会引起“味觉疲劳”,并导致饮食过量。如果你将食物多样化,你就能够更加心满意足地享受所吃的食物。食物多样化还会促进营养素的平衡。每种蔬菜都含有特定的氨基酸、维生素、矿物质和其他营养素,但是没有一种蔬菜能够提供你所需要的所有营养素。我们的建议是将你的食物进行轮换。

减少或避免面食

尽管小麦是历史相对短暂的农产品,但却大量使用在西方食物中。这引起了面食过敏反应,特别是对谷蛋白的过敏反应。谷蛋白是小麦的主要蛋白质成分。很多人发现,减少面食摄入后就解决了长期的消化疾病。你可以自己试验一下,用两个星期避免面食,看其对长期的消化疾病有什么影响。你也可以用前面提到的食物抗体试验,或特定的血液“谷蛋白耐受不良性”检测,来测量你对面食的过敏反应。

多摄入蔬菜

多吃新鲜的,有机的,和淀粉含量少的蔬菜,这一重要性怎么强调也不过分。蔬菜含有大量的营养素和纤维,并且升糖指数和卡路里密度低。但是注意,蔬菜的烹调不要过分。过分烹调蔬菜会导致维生素和植物化学物质等营养素的流失。我们建议,烹调蔬菜最好的方法是稍微蒸熟。很多蔬菜可以生吃,不过,过多生吃蔬菜会引起胃肠不适综合症。



多摄入有颜色的蔬菜(但不要吃发霉变质的肉类)

多摄入自然颜色的蔬菜,你就能获得各种必需的营养素。我们建议你读读马西卡·泽门曼写的书《吃适合你自己的颜色》。

多摄入新鲜压榨的蔬菜汁

最健康的饮料是从压榨机中压榨出来的新鲜的、有机的和淀粉含量少的蔬菜汁。这种蔬菜汁卡路里含量低,但维生素、矿物质和植物化学物质非常丰富。压榨蔬菜汁最理想的蔬菜包括旱芹、黄瓜和茴香,你也可以使用少量的绿叶和红叶莴苣、长叶莴苣、苣荬菜、宽叶莴苣、菠菜、欧芹和羽衣甘蓝。胡萝卜和甜菜糖分含量高,所以,如果要用的话,量一定要少。

喝茶,别喝咖啡

我们不反对喝少量咖啡,它对精神集中有作用。但是,我们强烈推荐用喝茶代替喝咖啡。我们在第四章讨论了咖啡的强酸性特征。另外,咖啡含大量咖啡因,红茶的咖啡因含量仅为咖啡的 $1/3$,绿茶的咖啡因含量仅为 $1/4$ 。还有,茶中有很多健康成分。

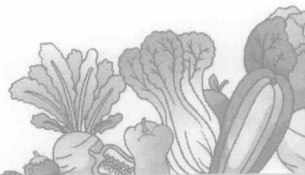
最近的美国心脏学会刊物《循环》杂志(circulation)上发表了一项研究,其结果表明,每天喝至少两杯茶能够减少 44% 的心脏病死亡率。这一发现认为红茶和绿茶具有同样效果,但不包括各种草药。茶还含有 L-苏氨酸,它能够降低皮质(甾)醇水平和促进放松。绿茶效果特别好,其所含有的抗氧化剂成分能够减少心脏病和癌症的几率。

饮酒适量

适量饮酒显然能够促进血管健康而减少心脏病和中风的几率。但请明白,酒尽管在科学上不是碳水化合物,但是,其新陈代谢过程是相同的,并且有较高的升糖负荷。过量饮酒和酗酒的危险众所周知。

吃早餐,多进餐

一定不要忽略每天的第一餐,否则会出现疲劳和导致低血糖。最好是吃健康的早餐,并且用少吃多餐代替暴饮暴食。每次少吃,但增加次数,避免消化系统负担过重,并且尽量减少胰岛素波动,从而避免出现胰岛素抵抗和对碳水化合物的强烈需求。



避免不健康的快餐。快餐食品多含有高升糖指数的淀粉、糖分和不健康脂肪,并会导致对更多快餐食品的需求。应该食用低淀粉含量的蔬菜和少量水果充饥。

制定计划

如果你去餐馆,出席宴会或旅游,应该带上健康食品和调味品,并坚持自己的营养计划。例如,柠檬汁和甜菊(卡哈苡苷的非糖部分)制作的糖精就能够配制出味鲜但不含卡路里的色拉酱。



饮食牢记四句话

有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。

合理膳食中的“四”就是四句话,即“有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱”。

为维持全面均衡的营养,应粗细粮搭配,单吃粗粮或单吃细粮,都不能维持全面的营养。粗细粮搭配,一个礼拜吃三四次粗粮,棒子面、老玉米、红薯这些粗细粮搭配营养最合适,有明显的蛋白质互补作用,能提高蛋白质利用率,还有维生素、微量元素、纤维素的互补效益。2004年,全世界评选十大健康食品,头一个就是红薯。你就是再有钱,永远都别忘了小米、燕麦、南瓜、红薯、老玉米这些东西。因为粗粮含的纤维素、维生素比细粮多得多。

吃过多甜食对健康不利。据我国10个南北城市人群9年前瞻性研究,分别每日平均多吃50克肉、蛋或糕点,则血胆固醇分别平均升高9毫克/分升、31毫克/分升和22毫克/分升。可见蛋类对胆固醇影响最大,糕点次之,肉类最小。根据实际调查,我国人群食糖消耗量远低于西方国家,目前尚未达到“过食”程度。

