

中老年保健首选读本，健康生活轻松搞定！



中老年

ZHONGLAONIAN
YANGSHENGBAOJIAN

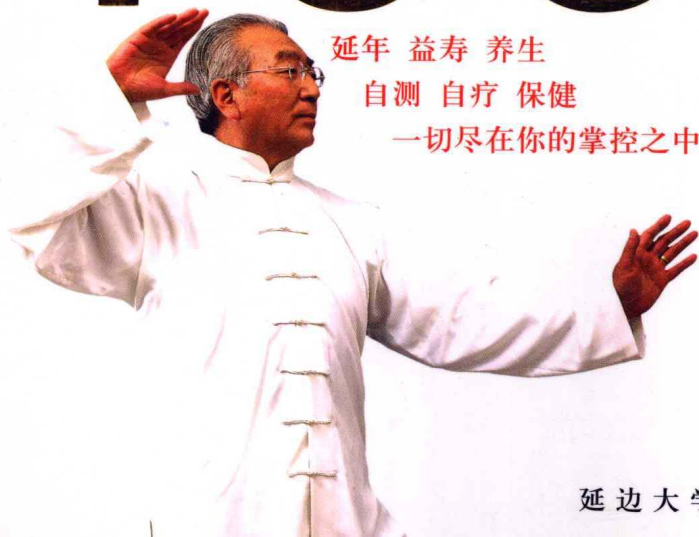
1001WEN 吴利平 / 编著

「养生保健」



● 中老年心理特征 ● 四季养生 ● 饮食养生 ● 常见病防治与护理 ● 日常生活保健

1001 问



延年 益寿 养生

自测 自疗 保健

一切尽在你的掌控之中

延边大学出版社

家庭保健必备

「养生保健」

中老年

ZHONGLAONIAN
YANGSHENGBAOJIAN

1001WEN 吴利平 / 编著

1001问

中老年保健首选读本，健康生活轻松搞定！



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生保健 1001 问 / 吴利平 编著. — 延吉: 延边大学出版社, 2005.11

(家庭保健必备)

ISBN 7-5634-2156-4

I. 中... II. 吴... III. ①中年人—保健—问答 ②老年人—保健—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127383 号

家庭保健必备
中老年养生保健 1001 问
吴利平 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 977 号)
北京市德美印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 51.25
字数 950 千字 印数:5001-10000
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-2156-4/R·66
全套定价:53.60 元(本册定价:26.80 元)

前言

FOREWORD



随着生活水平的日益提高,人们对养生保健日趋重视,特别是近几年来,人们对健康理念有了更新的认识。健康,不仅指身体没有疾病,也包括了心理的健康,生活方式的健康,以及与他人合谐快乐的相处。而以上健康的标准,正是中华养生保健的范围,这也是养生保健近年来受到青睐的原因。

与年轻人相比,中老年的身体器官开始出现变化,生理上逐渐开始衰老,而由于生理上的变化进一步影响心理上的变化。同时,中年人又处于社会与家庭的特殊时期,他们既是家庭中的顶梁柱,又承担着社会中的重要角色和责任。所以,中老年人在身体衰退期和心理高压期等多种因素下,往往易患各种疾病。而中老年养生保健也就显得尤为重要了。鉴于这个原因,我们组织编写了这本《中老年养生保健 1001 问》。

在编写过程中,我们避免枯燥的理论,偏重于实用参与指导,采用一问一答的形式,介绍了中老年生理与心理特征,更年期养生保健,中老年四季养生保健,饮食养生与宜忌,日常生活保健,中老年再婚与性生活保健及常见病防治与护理等篇,包含了中老年人日常生活中的全部养生与保健法。相信本书能成为中老年朋友的良师益友,伴您们度过一个快乐、幸福、健康的晚年!

中华养生博大精深,渊源流长,其著作汗牛充栋,确有很多枕中之秘,囊中之珍。我们力求去粗求精,删繁就简,以飨读者。由于作者水平有限,书中错误和疏漏之处难免,敬祈广大读者指正。

编者于中华养生学会

2005 年 12 月

目录

CONTENTS



第一章 中老年生理与心理特征

1. 如何界定中老年人群?	1
2. 为什么养生保健更要从中年抓起?	1
3. 中老年人群生理上有哪些显著变化?	2
4. 中老年记忆力为什么下降?	3
5. 中老年视力为什么下降?	4
6. 中老年肾功能为什么下降?	5
7. 中老年心脏有什么特点?	5
8. 中老年内分泌有什么变化?	7
9. 中老年人的新陈代谢有什么变化?	8
10. 中老年人的呼吸系统有什么变化?	9
11. 中老年人的消化系统有什么变化?	9
12. 中老年为什么爱发生骨折?	10
13. 中老年人的外表有什么变化?	10
14. 如何判断中老年身体健康?	11
15. 中年期有什么心理特征?	12
16. 如何判断中年人心理健康?	13
17. 老年人有什么心理特征?	14
18. 影响老年人心理衰老的因素有哪些?	15
19. 老年人心理变化有哪些具体表现?	16
20. 老年人有哪些心理需求?	17
21. 长寿老人有哪些特征?	18
22. 离退休老人有什么心理变化?	20
23. 老人为什么爱怀旧?	21
24. 身患疾病的老人有哪些心理?	22
25. 耳聋型老人有什么心理特点?	22
26. 想再婚的老年人有哪些心理?	23
27. 长期患病卧床的老人有什么心理特征?	24
28. 如何判断老年人心理健康?	24
29. 老年人心理衰老测试	25
30. 老年痴呆症测试	26

目录

CONTENTS



2

第二章 更年期养生保健

1. 什么是更年期？	28
2. 女性更年期有哪些特征？	28
3. 女性更年期在生理上有什么变化？	29
4. 女人为什么会有更年期？	30
5. 为什么现代女性的更年期反而提前了？	31
6. 如何面对更年期？	31
7. 什么是更年期综合征？	32
8. 更年期综合征有什么特征？	32
9. 更年期综合征有什么心理变化？	32
10. 如何做好更年期综合征防治措施？	33
11. 女性更年期有什么信号？	33
12. 女性更年期易发生哪些疾病？	34
13. 更年期女性应经常做哪些检查？	35
14. 补充雌激素为什么可改善更年期症状？	35
15. 更年期女性生殖系统有什么改变？	36
16. 更年期综合征发生时需要看医生吗？	37
17. 出现更年期症状怎么办？	37
18. 更年期女性养生四要是什么？	38
19. 更年期女性宜吃哪些瓜果蔬菜？	39
20. 更年期应摄入哪些营养素？	40
21. 女性更年期为什么会出现潮热？	43
22. 为什么更年期的视力会恶化？	44
23. 如何减缓视力的恶化？	45
24. 更年期妇女为什么容易发胖和改变体型？	45
25. 更年期妇女为何外阴爱发生搔痒？	46
26. 更年期怎样调整夫妻关系？	47
27. 更年期的女性还会怀孕吗？	49
28. 更年期女性睡前有哪些禁忌？	49
29. 更年期女性在饮食方面应注意什么？	50
30. 更年期女性为什么要补钙？	51
31. 更年期水肿如何治疗？	52

目录

C O N T E N T S



3

32. 如何用足穴按摩法治疗更年期综合征?	53
33. 为什么女性更年期综合征多于男性?	53
34. 什么是男性更年期?	54
34. 男性更年期在什么时间发生?	55
36. 男性更年期在生理上有什么变化?	55
37. 男性更年期症状如何改善?	56
38. 男性也患更年期综合征吗?	56
39. 男性更年期的心理有哪些特征?	57
40. 男性更年期的性心理有哪些变化?	58
41. 男性更年期如何进行综合保健?	59
42. 男子更年期应该吃什么?	60
43. 男性更年期如何自测?	61

第三章 中老年四季养生保健

1. 春季养生有什么原则?	62
2. 春季怎样进补?	63
3. 春季为什么爱发困?	63
4. 春季养生为什么要注意防病?	64
5. 春季养生为什么要注意排毒?	65
6. 春季锻炼应注意什么?	66
7. 春季饮食有什么宜忌?	66
8. 老年人春游应注意什么?	67
9. 春季勤梳头有哪些好处?	68
10. 中老年人在春天易发的疾病有哪些?	69
11. 夏季养生有什么原则?	70
12. 夏季养生为什么要以养脾为重?	71
13. 夏季养生有哪些饮食宜忌?	72
14. 夏季养生三大原则八项注意是什么?	73
15. 为什么空调电扇不能久吹?	75
16. 夏季吃姜为什么不能太多?	76
17. 夏季为什么宜吃苦味食品?	76
18. 常见的苦味食品有哪些?	77
19. 老年人可以“夏练三伏”吗?	77

目录

CONTENTS



4

20. 夏季为什么宜午睡?	78
21. 为什么夏季宜喝绿豆汤?	79
22. 夏季保健浴有哪些?	79
23. 夏季游泳应注意什么?	80
24. 如何预防老人中暑?	81
25. 夏季养生为什么夜间要避风?	82
26. 哪些病适合冬病夏防?	83
27. 家庭中夏季应备哪些中成药?	83
28. 家庭常备药夏季如何存放?	84
29. 秋季养生有哪些原则?	84
30. 秋季养生为什么养肺为要?	86
31. 中老年人秋季养生应注意什么?	87
32. 秋季养胃有什么原则?	88
33. 中秋过后为什么少洗澡?	89
34. 秋冬进补为什么要养阴?	90
35. 秋季性生活应注意什么?	91
36. 秋季如何应对脱发?	91
37. 秋季唾液有什么作用?	92
38. 中老年秋季锻炼有什么原则?	93
39. 秋季健身锻炼有哪“三防”?	94
40. 秋季登山应注意什么?	95
41. 哪些素食适合于秋补?	95
42. 秋季进补为什么要吃鱼?	96
43. 哪些人不宜吃鱼?	97
44. 为什么秋季要谨防痔疮复发?	98
45. 冬季养生有哪些原则?	99
46. 冬季传统养生三要是什?	100
47. 冬季养生有哪些误区?	101
48. 冬季应警惕的疾病有哪些?	103
49. 呼吸系统疾病冬季应注意什?	105
50. 如何预防老年冬季低温症?	106
51. 如何预防老年人冬季感冒?	107
52. 冬季皮肤如何保障?	107
53. 冬季的饮食原则有哪些?	108

目录

CONTENTS



5

54. 冬季如何进补?	109
55. 冬季吃火锅有什么宜忌?	110
56. 维生素 K 有什么作用?	111
57. 冬季适当吃点冷食有什么好处?	112
58. 中老年人吃点红薯有什么好处?	113
59. 冬季健身四要点是什么?	114
60. 老年人早晨起床时应注意什么?	115
61. 坚持冬泳有什么好处?	115
62. 中老年人泡脚应注意什么?	116
63. 冬季养生日常适宜什么?	117

第四章 饮食养生与宜忌

1. 饮食养生有哪些原则?	119
2. 中老年人安排饮食时应注意哪些问题?	119
3. 中老年在营养方面有哪些特殊需要?	120
4. 为什么说许多疾病是吃出来的?	122
5. 中老年人为什么宜多食食物纤维?	123
6. 中老年人对维生素有什么需要?	124
7. 中老年人常食含钾食物有什么好处?	125
8. 常食含铬食物可以防治哪些老年疾病?	126
9. 中老年缺钙会给身体带来哪些危害?	126
10. 日常饮食中补钙有哪些误区?	127
11. 中老年人防老抗病在日常饮食上应注意哪些? ...	127
12. 中老年男性防老抗病宜摄入哪些营养素?	129
13. 中老年人长期饱食为什么有损寿命?	132
14. 为什么食醋有益于中老年身体健康?	133
15. 中老年如何摄取胆固醇?	133
16. 为什么不易多吃煎、炸食物?	134
17. 中老年人应如何安排一日三餐?	134
18. 中老年平衡膳食有哪些原则?	135
19. 老年人健康饮食有哪十要?	136
20. 中老年饮食营养有哪些误区?	137
21. 哪些食品不宜吃得太新鲜?	139

目录

C O N T E N T S



6

22. 哪些食物利于睡眠?	140
23. 哪些食物容易失眠?	141
24. 哪些食物越吃越老?	142
25. 哪些食物利于健心?	143
26. 哪些水果利于降血压?	143
27. 祛除脂肪宜吃哪些食物?	144
28. 顺气宜吃哪些食物?	145
29. 中老年眼睛保健吃什么?	145
30. 中老年皮肤保健吃什么?	146
31. 中老年宜食的开心食物有哪些?	147
32. 中老年常食蜂蜜对健康有什么好处?	148
33. 中老年坚持吃水果有什么好处?	149
34. 吃水果应注意什么?	149
35. 中老年平时应多吃哪些“长寿菜”?	150
36. 中老年男性健康饮食宜吃哪些食物?	150
37. 中年人健康饮食应注意哪些?	152
38. 中年女性食补“四舍五入”是什么?	153
39. 老年人科学进食“四度”是什么?	153
40. 中老年肥胖者适合吃哪些肉?	154
41. 中老年吃蔬菜要忌什么?	155
42. 过量饮酒对中老年人体有哪些危害?	156
43. 经常不吃早餐对中老年身体健康有哪些危害?	156
44. 中老年空腹不宜进食的食物有哪些?	157
45. 中老年饭后保健应注意什么?	158
46. 食物消毒有哪些误区?	159
47. 喝牛奶有哪些误区?	160
48. 中年人如何通过调节饮食减肥?	160
49. 老年人节食减肥应注意什么?	161
50. 中老年人为什么忌缺水?	161
51. 哪些营养素缺乏会造成中老年贫血?	162
52. 哪些中老年人不宜喝鸡汤进补?	163
53. 名贵药材应怎样进补?	164
54. 中老年节日期间饮食健康注意哪些?	165
55. 中老年高血压患者日常饮食应注意什么?	167

目录

C O N T E N T S



7

56. 中老年冠心病患者饮食应注意什么?	168
57. 中老年心肌梗塞患者饮食如何调理?	169
58. 中老年糖尿病患者饮食有哪些宜与忌?	170
59. 中老年慢性胃炎饮食治疗“六宜”是什么?	171
60. 患胆囊炎、胆结石的中老年有哪些饮食要求?	171
61. 中老年骨折病人饮食调养应注意什么?	173
62. 中老年吸烟者如何进行饮食调养?	174
63. 中老年痛风饮食治疗应注意什么?	175
64. 中老年便秘患者有哪些小偏方?	176
65. 中老年肿瘤患者化疗期间应如何进行饮食调理? ...	176
67. 中老年性功能减退食疗有哪些小偏方?	177

第五章 日常生活保健

1. 中老年健康的生活方式是什么?	179
2. 中老年生活为什么宜有规律?	180
3. 有益中老年健康的起居习惯有哪些?	180
4. 中老年人起床为什么切忌匆忙?	181
5. 中老年人睡觉枕头以多高为宜?	182
6. 中老年常服安眠药对身体有什么危害?	183
7. 中老年睡觉前宜做什么事?	184
8. 中老年失眠有哪些催眠法?	185
9. 中老年睡眠应注意哪些?	186
10. 中老年人为什么宜睡木板床?	186
11. 中老年人怎样安排好夜生活?	187
12. 午睡对中老年健康有什么好处?	188
13. 中老年行动有哪“八忌”?	189
14. 老年生活有哪“八忌”?	189
15. 中老年养生有哪“三防”?	190
16. 中老年居室应如何安排?	191
17. 中老年衣着应注意什么?	192
18. 中老年穿鞋须注意什么?	193
19. 中老年人应如何选择内衣?	193
20. 老年人染头发对身体有害吗?	194

目录

CONTENTS



8

21. 为什么“老来俏”有利于中老年身体健康?	194
22. 中老年为什么宜坐便?	195
23. 中老年人冷水洗脸对身体有什么好处?	196
24. 中老年人消除皱纹有哪些方法?	196
25. 老年人为什么忌长期坐硬板凳?	196
26. 哪三种中老年人不宜用手机?	197
27. 中老年人为什么要防“电脑病”?	197
28. 中老年人防“空调病”应注意什么?	198
29. 中老年人使用电冰箱应注意什么?	198
30. 中老年人使用电热毯应注意什么?	199
31. 中老年人养鸟为什么需要注意防病?	199
32. 中老年人养猫需防哪些病?	200
33. 中老年养狗要注意什么?	201
34. 中老年为什么要防治食物污染?	201
35. 中老年人为什么要特别注意戒烟?	202
36. 中老年为什么不可过量饮酒?	203
37. 中老年自我保健行动有哪些?	204
38. 中老年人的心理卫生需要哪些自我调适?	205
39. 人老为什么莫让精神衰老?	206
40. 困扰老人的消极情感有哪些?	206
41. 痴呆老人五种情感变化应如何对策?	207
42. 中老年病人如何进行心理护理?	208
43. 养生为什么呼唤精神赡养?	208
44. 为什么运动有益于中老年身体健康?	209
45. 中老年健身重点是什么?	210
46. 老年人健身应注意什么?	211
47. 中老年健身锻炼为什么应循序渐进?	212
48. 什么是倒走健身法?	213
49. 中老年保健“朝三暮四”是什么?	213
50. 中老年晨起健身有哪些简易方法?	214
51. 老年人晨炼前为什么宜喝杯水?	215
52. 散步为什么是中老年健身“百炼之首”?	216
53. 室内健身跑保健法有哪几种?	216
54. 中老年健身跑要注意哪些?	217

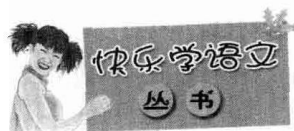
目录

C O N T E N T S



9

55. 爬楼梯可以锻炼身体吗?	218
56. 中老年宜做哪些益寿操?	218
57. 中老年腰背痛有哪些健身法?	219
58. 中老年怎么练八段锦?	220
59. 中老年健身怎么打太极拳?	221
60. 抗衰健身功是什么?	223
61. 中老年健腰操怎么做?	224
62. 适合老年运动的特殊健身法有哪些?	225
63. 中老年手脚冰冷怎么办?	226
64. 中老年如何练降压保健操?	227
65. 常摩腹为什么有益于中老年健康?	228
66. 常搓脚心为什么可以防病健身?	228
67. 骑自行车为什么可减肥健美?	229
68. 药浴对中老年健康有什么好处?	229
69. 老年人梳浴健身法是什么?	231
70. 中老年游泳对身体有什么好处?	231
71. 游泳应注意哪“五护”?	232
72. 中老年如何进行健身球锻炼?	233
73. 中老年听音乐可以养生吗?	234
74. 跳舞对中老年人健康有何好处?	235
75. 跳舞应注意哪些问题?	235
76. 中老年旅游为什么有益于养生?	236
77. 旅游中应注意哪些事项?	236
78. 登山运动对中老年身体有何好处?	237
79. 中老年高血压病人宜做哪些体育锻炼?	238
80. 中老年类风湿患者如何做体疗操?	238
81. 中老年如何做关节操?	239
82. 中老年中风病人宜做哪些功能锻炼?	240
83. 中老年防白发、脱发宜做哪些脚疗健身法?	240
84. 中老年治疗哮喘宜做哪些运动?	241
85. 中老年运动应注意哪些危险警示?	241
85. 如何对待运动损伤?	243
86. 剧烈运动后为什么会发生贫血?	244
87. 中老年人为什么要定期查体?	245



杯弓蛇影	161	炙手可热	170
杳如黄鹤	161	忽喇喇似大厦倾，	
拔苗助长	161	昏惨惨似灯将尽	170
拒人于千里之外	162	昏惨惨，黄泉路近	170
苦言药，甘言疾	162	舍得一身剐，	
苦恨年年压金线，		敢把皇帝拉下马	171
为他人作嫁衣裳	162	贪天之功，据为己有	171
奇文共欣赏，疑义相与析	163	物以类聚	171
茕茕子立，形影相吊	163	物有生死，理有存亡	172
取之无禁，用之不竭	163	物极必反	172
丧家之狗	164	知者乐水，仁者乐山	173
明镜高悬	164	知彼知己，百战不殆	173
明哲保身	165	沽名钓誉	173
明察秋毫	165	泥牛入海	173
明日黄花	166	沾沾自喜	173
味如鸡肋	166	空中楼阁	174
咄咄怪事	166	学如穿井	174
易如反掌	166	学富五车	174
图穷匕见	166	放下屠刀，立地成佛	174
昙花一现	167	放之四海而皆准	175
歧路亡羊	167	放浪形骸	175
怙恶不悛	167	放荡不羁	175
兔死狐悲	167	变本加厉	176
兔起鹘落	167	卷土重来	176
鱼传尺素	168	宠辱若惊	176
鱼游釜中	168	夜郎自大	176
依样画葫芦	168	宜未雨而绸缪	176
欣欣向荣	168	试玉要烧三日满，	
垂涎三尺	168	辨材须待七年期	177
狗尾续貂	168	炒鱿鱼	177
狐假虎威	169	官样文章	178
金玉其外，败絮其中	169	治世不一道，	
刮目相待	170	便国不必法古	178

盲人瞎马	178
废寝忘食	179
层出不穷	179
孤注一掷	179
始作俑者	180

【九 画】

茹毛饮血	181
城门失火，殃及池鱼	182
城狐社鼠	183
按部就班	183
按图索骥	183
拭目而待	183
挂羊头，卖狗肉	183
指鹿为马	184
拾人牙慧	184
拾人涕唾	184
挟天子以令诸侯	184
相得益彰	184
相知恨晚	184
相濡以沫	185
枯藤老树昏鸦， 古道西风瘦马	186
树倒猢猻散	186
树欲静而风不止	186
草菅人命	187
甚嚣尘上	187
南柯一梦	187
南辕北辙	187
故步自封	187
赴汤蹈火	188
春风不度玉门关	189

春蚕到死丝方尽， 蜡炬成灰泪始干	189
春风得意马蹄疾	190
春江水暖鸭先知	190
春色满园关不住	191
项庄舞剑，意在沛公	191
卧薪尝胆	192
临深履薄	192
临渴掘井	192
背水一战	192
贻笑大方	192
点铁成金	192
蚁穴溃堤	192
响遏行云	192
冒天下之大不韪	193
骨朽人间骂未销	194
将欲取之，必先与之	194
是可忍，孰不可忍	195
星星之火，可以燎原	195
峣峣者易折，皎皎者易污	196
食不甘味	196
食言而肥	197
剑拔弩张	197
钩心斗角	197
信誓旦旦	197
信口雌黄	197
狡兔三窟	198
狡兔死，走狗烹	198
狭路相逢	198
重足而立，侧目而视	199
顺之者存，违之者灭	199
急来抱佛脚	199
说项依刘	200

目录

C O N T E N T S



12

38. 肺炎的饮食宜忌有哪些?	288
39. 如何预防肺炎?	288
40. 什么是高血压?	289
41. 高血压有哪些症状?	289
42. 西医如何治疗高血压?	289
43. 中医如何治疗高血压?	290
44. 哪些食疗法可以治疗高血压?	290
45. 高血压患者有哪些饮食宜忌?	291
46. 高血压患者日常保健的“三个三”是什么?	292
47. 如何预防高血压?	292
48. 什么是低血压?	293
49. 低血压有什么症状?	293
50. 西医如何治疗低血压?	293
51. 中医如何治疗低血压?	294
52. 哪些食疗法可以治疗低血压?	294
53. 低血压患者有哪些饮食宜忌?	295
54. 低血压突然晕厥或休克时怎样处理?	295
55. 如何预防低血压?	295
56. 什么是心律失常?	295
57. 心律失常主要有哪些临床表现?	296
58. 什么是过早搏动?	296
59. 过早搏动有哪些症状?	296
60. 西医如何治疗过早搏动?	296
61. 中医如何治疗过早搏动?	297
62. 如何预防过早搏动?	297
63. 什么是阵发性心动过速?	297
64. 阵发性心动过速有哪些症状?	298
65. 西医如何治疗阵发性心动过速?	298
66. 中医如何治疗阵发性心动过速?	298
67. 如何预防阵发性心动过速?	299
68. 什么是心房颤动?	299
69. 心房颤动有哪些症状?	299
70. 西医如何治疗心房颤动?	299
71. 中医如何治疗心房颤动?	300

目录

CONTENTS



13

72. 如何预防心房颤动?	300
73. 什么是冠心病? 冠心病可分为哪几类?	300
74. 什么是心绞痛?	301
75. 心绞痛有哪些症状?	301
76. 心绞痛可分为哪些类型?	301
77. 西医如何治疗心绞痛?	301
78. 中医如何治疗心绞痛?	302
79. 哪些食疗法可以治疗心绞痛?	302
80. 如何护理心绞痛患者?	303
81. 心绞痛患者的饮食宜忌有哪些?	303
82. 如何预防心绞痛?	303
83. 什么是心肌炎?	304
84. 心肌炎有哪些症状?	304
85. 西医如何治疗心肌炎?	304
86. 中医如何治疗心肌炎?	304
87. 哪些食疗法可治疗心肌炎?	305
88. 如何护理心肌炎患者?	305
89. 如何预防心肌炎?	305
90. 什么是心肌梗塞?	306
91. 心肌梗塞有哪些症状?	306
92. 西医如何治疗心肌梗塞?	306
93. 中医如何治疗心肌梗塞?	307
94. 如何护理心肌梗塞患者?	307
95. 如何预防心肌梗塞?	307
96. 什么是慢性胃炎?	308
97. 慢性胃炎有哪些症状?	308
98. 西医如何治疗慢性胃炎?	308
99. 中医如何治疗慢性胃炎?	308
100. 哪些食疗法可治疗慢性胃炎?	309
101. 慢性胃炎患者应注意哪些饮食宜忌?	309
102. 如何预防慢性胃炎?	309
103. 什么是糖尿病?	309
104. 糖尿病有什么症状?	310
105. 西医如何治疗糖尿病?	310