

2018年

中老年保健知识天天读

湖南省老年保健协会 编



2018



世界图书出版公司

2018 年中老年保健知识天天读

湖南省老年保健协会 编

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

2018 年中老年保健知识天天读 / 湖南省老年保健协会
编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2017.7
ISBN 978-7-5192-3432-4

I. ① 2… II. ① 湖… III. ① 中年人—保健—基本知识
② 老年人—保健—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 169511 号

2018 年中老年保健知识天天读

2018 NIAN ZHONGLAONIAN BAOJIAN ZHISHI TIAN TIAN DU

编 者: 湖南省老年保健协会

策划编辑: 李 平

责任编辑: 刘笑春 王梦洁

装帧设计: 彭 琳

出版发行: 世界图书出版广东有限公司

地 址: 广州市新港西路大江冲 25 号

邮 编: 510300

电 话: 020-84460408

网 址: <http://www.gdst.com.cn>

邮 箱: wpc_gdst@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 长沙昌龙印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 24

字 数: 100 千

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

国际书号: 978-7-5192-3432-4

定 价: 31.80 元

版权所有 翻印必究
(如有印装错误, 请与出版社联系)

目 录

1 月

百岁老人的十个长寿秘方（一）	1
百岁老人的十个长寿秘方（二）	2
百岁老人的十个长寿秘方（三）	3
百岁老人的十个长寿秘方（四）	4
小寒养生有窍门	5
吃素控血脂，三多三少（一）	6
吃素控血脂，三多三少（二）	7
控油，降低胆固醇（一）	8
控油，降低胆固醇（二）	9
控油，降低胆固醇（三）	10
吃坚果要新鲜、原味、限量	11
绿叶蔬菜+牛奶，补钙更好（一）	12
绿叶蔬菜+牛奶，补钙更好（二）	13
精油按摩保养不了卵巢	14
全营养食品——鸡蛋	15
高胆固醇人群如何吃鸡蛋	16
动脉硬化者宜仰着睡	17
五个生活习惯助长寿	18
冬季怎么晒太阳	19
大寒食补，健脾温阳	20
如何辨识心绞痛	21
发生心绞痛怎么办	22

热咳吃橙，寒咳吃橘·····	23
慢性病病人怎么做腊八粥·····	24
老年人多屁莫大意·····	25
健康的生活方式最防癌·····	26
四个方法保持“肠寿”（一）·····	27
四个方法保持“肠寿”（二）·····	28
长指甲里面的细菌很多·····	29
提升免疫力的好方法·····	30
五个方法缓解小腿抽筋·····	31

2 月

养生牢记四个“最好”（一）·····	32
养生牢记四个“最好”（二）·····	33
吃得油腻，晚上睡不好·····	34
立春护心还得靠捂·····	35
吃鸡蛋注意九不要（一）·····	36
吃鸡蛋注意九不要（二）·····	37
吃鸡蛋注意九不要（三）·····	38
年货也能吃出健康（一）·····	39
年货也能吃出健康（二）·····	40
幸福生活十个“多一点”（一）·····	41
幸福生活十个“多一点”（二）·····	42
幸福生活十个“多一点”（三）·····	43
幸福生活十个“多一点”（四）·····	44
幸福生活十个“多一点”（五）·····	45
春节养生食谱：雪菜冬笋炒牛肉丝·····	48
春节养生食谱：清炖三菇·····	49
雨水时节，顾护脾胃很重要·····	50

春节养生食谱：粉蒸牛肉·····	51
春节养生食谱：木须肉·····	52
春节养生食谱：香菇猪肉小米粥·····	53
虚掌拍背除疲劳·····	54
有脂肪肝者，别戒肉·····	55
易腹胀少吃紫薯·····	56
为什么绿豆不能做豆浆·····	57
怎么走路最益健康（一）·····	58
怎么走路最益健康（二）·····	59

3 月

补钙和硒勿过量·····	60
吃元宵配萝卜助消化·····	61
老人耳聋八大症状应警惕（一）·····	62
老人耳聋八大症状应警惕（二）·····	63
惊蛰时节吃点梨·····	64
耳聋早期预防很关键（一）·····	65
耳聋早期预防很关键（二）·····	66
老年女性如何打扮·····	67
煎炒烹炸增加女性肺癌风险（一）·····	68
煎炒烹炸增加女性肺癌风险（二）·····	69
警惕肺癌的肺外症状·····	70
春季养生记住两点：顺春气，解春困·····	71
适合糖友的七种食物（一）·····	72
适合糖友的七种食物（二）·····	73
购买食品，学会看标签·····	74
耳聋了怎么办·····	75
什么人都能吃蛋白粉吗·····	76

龙头节三种食物别错过..... 77
 选择保健品应注意什么..... 78
 保存硝酸甘油应注意什么..... 79
 有助睡眠的生活妙方（一）..... 80
 有助睡眠的生活妙方（二）..... 81
 结核病人服药的注意事项（一）..... 82
 结核病人服药的注意事项（二）..... 83
 阳光是个宝，多晒全身好（一）..... 84
 阳光是个宝，多晒全身好（二）..... 85
 阳光是个宝，多晒全身好（三）..... 86
 阳光是个宝，多晒全身好（四）..... 87
 春季晨曦早，三件事做好（一）..... 88
 春季晨曦早，三件事做好（二）..... 89
 吃腐乳一次别超半块..... 90

4 月

修身二十点..... 91
 旅行防腹泻做好三件事..... 92
 擦屁股也是技术活..... 93
 机洗衣物要及时取出晾晒..... 94
 清明时节，喝嫩芽茶..... 95
 正确用拐五条..... 96
 这六种人是抑郁症高发人群..... 97
 这些药体检前建议暂停服用（一）..... 98
 这些药体检前建议暂停服用（二）..... 99
 胃食管反流与不良生活方式有关（一）..... 100
 胃食管反流与不良生活方式有关（二）..... 101
 睡姿正确防“反流”..... 102

五个技巧降低餐后血糖（一）	103
五个技巧降低餐后血糖（二）	104
五个技巧降低餐后血糖（三）	105
提肛运动，人人都该做（一）	106
提肛运动，人人都该做（二）	107
如何做提肛运动	108
不宜空腹吃的水果	109
谷雨不妨吃点槐花	110
容易引起老人跌倒的药物	111
老人重新布置家居是明智之举	112
花菜：一种堪称天赐良药的蔬菜	113
品尝水果九注意（一）	114
品尝水果九注意（二）	115
品尝水果九注意（三）	116
品尝水果九注意（四）	117
喝水有学问（一）	118
喝水有学问（二）	119
喝水有学问（三）	120

5 月

散步一小时，身体变化（一）	121
散步一小时，身体变化（二）	122
散步一小时，身体变化（三）	123
夏天，老人补点叶酸对血管好	124
立夏艾灸正当时	125
信念可以延长寿命	126
烧烫伤后正确处理两步走	127
烧烫伤后的水泡能不能挑破，要看大小	128

老年人不宜跳绳·····	129
不同后遗症患者的家庭康复护理（一）·····	130
不同后遗症患者的家庭康复护理（二）·····	131
有一种幸福叫做上有老（一）·····	132
有一种幸福叫做上有老（二）·····	133
老年食品都适合老人吗（一）·····	134
老年食品都适合老人吗（二）·····	135
老年食品都适合老人吗（三）·····	136
晚上咳嗽试试垫高枕头·····	137
高胆固醇者能吃肉，还要巧吃肉（一）·····	138
高胆固醇者能吃肉，还要巧吃肉（二）·····	139
老人锻炼六不要·····	140
练坐功缓解小满心烦·····	141
高胆固醇者吃海鲜的小诀窍（一）·····	142
高胆固醇者吃海鲜的小诀窍（二）·····	143
中风急救注意搬和躺（一）·····	144
中风急救注意搬和躺（二）·····	145
中风后前半年是康复黄金期·····	146
老年人行走要量力而行·····	147
健步走的正确姿势·····	148
放下，晚年更幸福（一）·····	149
放下，晚年更幸福（二）·····	150
药物辅助戒烟成功率高三到六成·····	151

6 月

保护关节不能等（一）·····	152
保护关节不能等（二）·····	153
保护关节，从细节做起（一）·····	154

保护关节，从细节做起（二）	155
洗牙不等于美白牙齿	156
芒种到，先别急着开空调	157
生姜蜂蜜水抑制老年斑	158
夏季心悸气短，常吃桃子	159
四招可防骨质流失（一）	160
四招可防骨质流失（二）	161
白醋能去除农药残留吗	162
巧用醋给菜板去异味	163
几种方法巧去蔬果农药（一）	164
几种方法巧去蔬果农药（二）	165
方法不对，果蔬会越洗越脏（一）	166
方法不对，果蔬会越洗越脏（二）	167
防晒从眼睛开始	168
端午食咸鸡鸭蛋，滋阴清肺	169
富含维生素 D 的七大食物（一）	170
富含维生素 D 的七大食物（二）	171
夏至防上火，几款药膳换着吃	172
健身宜选择纯棉内衣	173
卒中易发生的三个地方（一）	174
卒中易发生的三个地方（二）	175
五类人怎么防卒中（一）	176
五类人怎么防卒中（二）	177
五类人怎么防卒中（三）	178
五类人怎么防卒中（四）	179
五类人怎么防卒中（五）	180
自言自语更健康	181

7 月

笑字诀·····	182
家人“上火”要用公筷·····	183
不恰当的洗澡可能导致中风·····	184
老年人在洗澡前要注意什么·····	185
老年人在洗澡中要注意什么·····	186
老年人在洗澡后要注意什么·····	187
小暑时节注意防暑·····	188
高温天，如何动出健康（一）·····	189
高温天，如何动出健康（二）·····	190
何谓夜尿增多·····	191
尿液里泡沫多要警惕肾病·····	192
农业部回应的转基因几大焦点问题（一）·····	193
农业部回应的转基因几大焦点问题（二）·····	194
农业部回应的转基因几大焦点问题（三）·····	195
日本人爱吃五种长寿食物（一）·····	196
日本人爱吃五种长寿食物（二）·····	197
科学饮食“吃掉”夏季倦怠（一）·····	198
科学饮食“吃掉”夏季倦怠（二）·····	199
老年人用药应注意预防跌倒（一）·····	200
老年人用药应注意预防跌倒（二）·····	201
超级健康的食物：大蒜·····	202
超级健康的食物：西兰花·····	203
大暑练腿脚，走路一身轻·····	204
薯类可养生长寿·····	205
五种食物延缓身体老化（一）·····	206
五种食物延缓身体老化（二）·····	207

胆结石患者该怎么吃（一）	208
胆结石患者该怎么吃（二）	209
胆囊切除后应注意什么	210
学会看药品说明书（一）	211
学会看药品说明书（二）	212

8 月

心血管病人运动时不要大口喘气	213
帮助老人缓解五种疼痛（一）	214
帮助老人缓解五种疼痛（二）	215
帮助老人缓解五种疼痛（三）	216
帮助老人缓解五种疼痛（四）	217
腹式呼吸，好处多多	218
立秋了也别忘了防晒	219
这些活动老人别过度（一）	220
这些活动老人别过度（二）	221
这些活动老人别过度（三）	222
遇意外倒地别慌神	223
维生素 B ₂ 有“三怕”	224
眼药水不能滴眼球中央	225
糖友为何要打肺炎疫苗	226
买干菇前先闻一闻	227
八种蔬菜助力控糖（一）	228
八种蔬菜助力控糖（二）	229
八种蔬菜助力控糖（三）	230
夏季泡木耳最好用热水	231
选用药枕的注意事项	232
七十岁后运动也有效	233

老人看病带着药盒·····	234
处暑后重点预防秋燥·····	235
关节害怕五个字（一）·····	236
关节害怕五个字（二）·····	237
煎药牢记四个字（一）·····	238
煎药牢记四个字（二）·····	239
紫土豆并非转基因食品（一）·····	240
紫土豆并非转基因食品（二）·····	241
南瓜带皮吃有助延缓血糖上升·····	242
中老年人吃点南瓜籽·····	243

9 月

那些一直“背黑锅”的食物（一）·····	244
那些一直“背黑锅”的食物（二）·····	245
那些一直“背黑锅”的食物（三）·····	246
钙片与牛奶错开两小时服用·····	247
吃油太少易便秘·····	248
防便秘吃熟香蕉·····	249
膝关节不好常绷腿·····	250
白露身不露，寒露脚不露·····	251
揉膝可以改善下肢循环·····	252
留下泡豆水降三高·····	253
防感冒病毒吃点菌菇·····	254
对甲状腺癌的三个误会（一）·····	255
对甲状腺癌的三个误会（二）·····	256
对甲状腺癌的三个误会（三）·····	257
怎么做，脑不糊涂（一）·····	258
怎么做，脑不糊涂（二）·····	259

怎么做, 脑不糊涂 (三)	260
怎么做, 脑不糊涂 (四)	261
口腔保健记住三个基本方法 (一)	262
口腔保健记住三个基本方法 (二)	263
常吃坚果, 可防痴呆 (一)	264
常吃坚果, 可防痴呆 (二)	265
秋分养生饮食调养四个建议 (一)	266
秋分养生饮食调养四个建议 (二)	267
老年人如何安全降脂 (一)	268
老年人如何安全降脂 (二)	269
预防冠心病发作十注意 (一)	270
预防冠心病发作十注意 (二)	271
预防冠心病发作十注意 (三)	272
最关爱心脏的十件事	273

10 月

打开心灵之窗, 让阳光进来	274
醋泡生姜吃饭香	275
别用纸杯泡茶喝酒	276
前列腺肥大患者的日常注意事项	277
更年期后要控制体重	278
老年女性别跑步锻炼	279
茄子也是一味“中药”	280
寒露后常泡脚搓耳	281
体检不完全达标, 不必过于纠结 (一)	282
体检不完全达标, 不必过于纠结 (二)	283
体检不完全达标, 不必过于纠结 (三)	284
预防胃癌, 从改变习惯开始	285

不良饮食习惯容易招来胃癌（一）	286
不良饮食习惯容易招来胃癌（二）	287
重视老人肺炎（一）	288
重视老人肺炎（二）	289
茱萸：戴可辟邪，食可温补	290
晚上喝茶头遍倒掉	291
六类人不适合秋冻（一）	292
六类人不适合秋冻（二）	293
老脱发吃胡萝卜	294
豆腐渣钙含量高	295
霜降后需清补	296
每月给冰箱“洗个澡”	297
耳朵越摸越长寿（一）	298
耳朵越摸越长寿（二）	299
科学排尿有助于男性健康（一）	300
科学排尿有助于男性健康（二）	301
小动作恢复肠道健康（一）	302
小动作恢复肠道健康（二）	303
运动后饮食宜碱忌酸	304

11 月

人生感悟	305
老人服药做到“两慢”	306
服药前后勿食水果	307
防病健脑常动舌（一）	308
防病健脑常动舌（二）	309
在等候时健身	310
立冬进补，少咸增苦	311

冬季痔疮多是坐出来的·····	312
何谓辅酶 Q ₁₀ ·····	313
辅酶 Q ₁₀ 的作用（一）·····	314
辅酶 Q ₁₀ 的作用（二）·····	315
辅酶 Q ₁₀ 的作用（三）·····	316
辅酶 Q ₁₀ 的作用（四）·····	317
防治糖尿病并发症要“四降”并举（一）·····	318
防治糖尿病并发症要“四降”并举（二）·····	319
心脏病病人坐飞机的注意事项（一）·····	320
心脏病病人坐飞机的注意事项（二）·····	321
防跌是老人长寿第一关（一）·····	322
防跌是老人长寿第一关（二）·····	323
如何防止老人跌倒（一）·····	324
如何防止老人跌倒（二）·····	325
小雪防燥热：生吃萝卜熟吃梨·····	326
补钙需与维生素 D ₃ 同补 ·····	327
如何晒太阳有技巧（一）·····	328
如何晒太阳有技巧（二）·····	329
护心饮食中的误区（一）·····	330
护心饮食中的误区（二）·····	331
护心饮食中的误区（三）·····	332
护心饮食中的误区（四）·····	333
冬季的护肤妙招·····	334

12 月

闭目养生·····	335
十分钟改善运动不足·····	336
高强度肌肉锻炼别天天做·····	337

鱼油不是调脂药、健脑药（一）	338
鱼油不是调脂药、健脑药（二）	339
别让创可贴和你一起“过夜”	340
大雪节气养生讲究“藏”	341
九种方法缓解糖友神经痛（一）	342
九种方法缓解糖友神经痛（二）	343
九种方法缓解糖友神经痛（三）	344
多听广播强大脑	345
服用阿司匹林，可多吃西兰花	346
吃这五种素食相当于吃肉	347
吃饭要挺直腰背	348
熬夜玩手机是在透支生命	349
餐桌上的“四不”原则（一）	350
餐桌上的“四不”原则（二）	351
噪声污染没有安全线	352
空腹运动易损心肌	353
长期喝纯净水不好	354
柠檬和绿茶不宜一起冲泡	355
冬至两种“饺子”助养生	356
随意溜达不是散步	357
轻度冻伤的处理办法	358
老年人跌倒后的处理办法	359
药品和保健品一起吃有危险	360
红薯叶是绿叶菜之王	361
长寿“开关”：慢心率	362
心率适度增快也健康	363
更年期女性常吃豆腐脑	364
睡衣一周至少洗一次	365