

中老年养生保健丛书

总主编 邓伟志 张玉萍



金秋的年华是人生中途的栈道

疲乏的腿一不留神就会跌倒

调整休憩为的是再上征途

登上珠穆朗玛，把金色夕阳拥抱



起居指南

主编 傅善来 姚正鸣

上海中医药大学出版社



序

中年人是正在为国家、为人类作贡献的一代；老年人是已经为国家、为人类作出过贡献的一代。前者是“进行式”，后者是“过去式”，“进行式”在向“过去式”走去，“过去式”由“进行式”而来。二者既是前后相继的关系，又是相互交叉的关系。

中年人是最值得人们关注的群体。君不见有许多中年人英年早逝吗？“耗电量”大于“充电量”，入不敷出就容易出问题，弦绷得太紧就会断裂。英年早逝意味着生产力要素的毁坏，社会生产力水平当然会受到影响。严酷的现实呼唤中年人要注意养生保健。

许多国家是“先富后老”。就是说，先现代化后老龄化。可是，中国则不完全是这样。中国是发展中国家，还没有富起来，然而老人的增长速度却迅猛发展。中国是“先老后富”。“先富后老”事情好办一些，“先老后富”带来的问题就比较多，难度就更大。因此，关心老年的养生保健就成了刻不容缓的大问题。

关心中老年应当是全方位的，要从政治上、业务上、生活上全面关心他们。不过，中国有句话，叫做“健康第一”。健康是劳动的硬件，没有健康的身体，办起事来就会力不从心。反之，有了健康的身体，办起事来就会生龙活虎。为了增进中老年的体质，提高中老年人的生活质量，我们编写了这一套《中老年养生保健丛书》，献给中老年人，献给所有关心中老年的人们。

医学是以救死扶伤为天职，促进人类健康为使命的。作为医科大学，有义务，有责任把这项当务之急的工作抓起来。

为此,上海中医药大学出版社组织校内外各方面的行家里手,撰写了这套《中老年养生保健丛书》。全套丛书共分《健康格言》、《健身窍门》、《康复捷径》、《起居指南》、《怡情养性》、《长寿心法》六本。《史记·滑稽列传》上说:“孔子曰:六艺于治一也。”我们这套丛书自然不能跟《礼》、《乐》、《书》、《诗》、《易》、《春秋》这“六艺”相比,可是,我们也确实是想从六个角度来达到一个目的:帮助中老年人提高健康水平。因此,我们也是:六“本”于治一也。

保健是一门很深奥的学问。起居和养生都离不开保健理论的指导。再高深的理论都可以通俗地表达出来,就像攀登再高、再大的山峰也是有捷径可走的一样。本丛书中《长寿心法》的作者还实地采访了几十位百岁老人。从百岁老人的长寿之道看中老年人的保健要点。写书的目的不是孤芳自赏,也不是为了束之高阁。写书的目的是为了给人看的。“读者占有率”是衡量书籍影响力大小的重要指标。因此,我们这套丛书力求深入浅出,通俗易懂。不过,我们这套丛书的“读者占有率”究竟如何?最终还是要由中老年人来评议,要由关心中老年人的全社会公众来下结论。

在《中老年养生保健丛书》编撰的过程中,得到了上海中医药大学文献研究所所长张玉萍研究员的科学指导;上海中医药大学出版社编辑钱静庄副教授对本套丛书的精心策划与支持;资深画家王伟成先生精美的插图,使本书更加添彩生辉。在此,一并致以衷心的感谢。

邓伟志

2000年9月29日

于上海马虎居

前 言

长期来,人们出现了健康问题,往往依赖于医生、药物和医疗设施,很少重视自身的努力,以致使本来可以预防和避免的疾病难以幸免,降低了健康水平,失去了原本可以延长的寿命。

在日常生活中,有些人被疾病折磨了几十年,仍对自己所患的疾病一无所知,或者知之甚少,把疾病康复的全部希望和权力统统交给了医生。实际上,医生并不是疾病康复的主体,真正的主体是自己。高脂饮食、吸烟、肥胖、高血压和紧张情绪等等是引起或加剧冠心病的危险因素。这些因素属于社会、心理和行为因素,也称“自我创造的危险性”。预防、治疗冠心病,不设法控制这些危险因素是难以奏效的。至于疾病的康复手段和方法,诸如太极拳运动、饮食调养、心理调适等养生保健方法,更是医生所替代不了的。

国外医学研究表明,建立健康生活方式,可以使高血压发病率减少 55%,脑卒中减少 75%,糖尿病减少 50%,恶性肿瘤减少 33%。总之,建立健康的生活方式能使危害人体健康的心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、骨质疏松症等慢性非传染性疾病减少一半以上。

那么,怎样建立健康的生活方式呢?本书就从日常生活起居谈起,帮助您全面均衡、适量营养,让您了解营养是健康之本,生命基础,但是少了不行,多了有毒的科学道理。随着

改革开放,这几年国人的居住条件有了质的飞跃,可是使用不当,对人体健康有害。本书告诉您怎样科学使用居室,才符合卫生要求。此外,还就衣着保健,旅游养生等方面帮助您建立健康生活方式。

本书在编写过程中得到有关专家支持帮助,张俊焱、刘敏芳小姐协助撰写衣着保健、旅游养生节,在此一并致谢。由于时间仓促,水平有限,不当之处,请读者批评指正,以利再版时修正。

傅善来

2000年12月

目 录

◆: 饮食营养

1. 每人每天一瓶奶 / 4
2. 每人每天一只蛋 / 4
3. 每星期餐桌上至少有一顿海鱼 / 5
4. 增加豆与豆制品摄入量 / 6
5. 鸡肉、鸭肉代替猪肉 / 7
6. 每天最好吃 500 克蔬菜 / 8
7. 菌菇类食品要纳入膳食结构 / 8
8. 淡些, 淡些, 再淡些 / 9
9. 控制高糖、高脂饮食 / 10
10. 饭要吃饱 / 11
11. 富钙的食品 / 11
12. 富镁的食品 / 12
13. 富磷的食品 / 13
14. 富钾的食品 / 14
15. 富碘的食品 / 15
16. 富铁的食品 / 15
17. 富铜的食品 / 16
18. 富锌的食品 / 17
19. 富锰的食品 / 18
20. 富铬的食品 / 18

- 21. 富氟的食品 / 19
- 22. 富钼的食品 / 20
- 23. 富硒的食品 / 20
- 24. 富钴的食品 / 21
- 25. 健脑食品 / 22
- 26. 减肥食品 / 24
- 27. 降脂食品 / 24
- 28. 降压食品 / 26
- 29. 护发食品 / 29
- 30. 美容食品 / 30
- 31. 抗癌食品 / 31

: 居室卫生

- 1. 住宅的基本卫生要求 / 37
- 2. 居室的布置 / 38
- 3. 居室的通风 / 39
- 4. 室内的照明 / 40
- 5. 居室的装潢 / 41
- 6. 室内电磁污染的防范 / 42
- 7. 室内噪声污染的防范 / 43
- 8. 室内生物污染的防范 / 45
- 9. 室内生活污染的防范 / 46
- 10. 室内外绿化 / 47
- 11. 空调病的预防 / 48
- 12. 电视综合症的预防 / 50
- 13. 电脑综合症的预防 / 53

- 14. “电子海洛因”的防范 / 68
- 15. 组合音响对健康的危害及其防范 / 71
- 16. 电冰箱对健康的危害及其防范 / 72
- 17. 洗衣机使用时的卫生要求 / 74
- 18. 微波炉对健康的危害及其防范 / 75
- 19. 使用燃气热水器要防煤气中毒 / 76
- 20. 使用电热水器要防触电 / 77
- 21. 电取暖器使用保健措施 / 78
- 22. 电风扇使用的保健知识 / 79
- 23. 手机对健康的危害及其防范 / 80

三：衣着保健

- 1. 四季衣着款式的选择 / 85
- 2. 四季衣着面料的选择 / 86
- 3. 各种身材的最佳着装 / 86
- 4. 不同职业的衣着打扮 / 88
- 5. 女性的第二肌肤——内衣的选择 / 89
- 6. 重要的服饰保健品——帽子 / 90
- 7. 披巾、领巾、头巾的妙用 / 91
- 8. 文胸与乳房健美 / 92
- 9. 鞋的选择与保健 / 93
- 10. 袜子的选择与穿着 / 94
- 11. 口罩与保健 / 94
- 12. 手帕与保健 / 95
- 13. 手套与保健 / 96
- 14. 保健服饰 / 97

15. 时尚染发藏隐患 / 98

16. 首饰佩戴与保健 / 99

四：旅游养生

1. 旅游有益健康 / 103

2. 旅游地的选择 / 104

3. 旅游途中的住宿要求 / 105

4. 旅游途中的饮食要求 / 106

5. 旅游途中的自我保健 / 107

6. 旅游途中发生晕车、晕船、晕空怎么办 / 108

7. 旅游途中失眠怎么办 / 109

8. 旅游途中发生便秘怎么办 / 110

9. 旅游途中发生急病怎么办 / 111

 高热 / 111

 瘧病 / 112

 昏厥 / 112

 休克 / 113

 高血压危象 / 114

 脑血管意外(中风) / 114

 心动过缓 / 115

 心动过速 / 116

 心搏骤停 / 117

 心绞痛 / 118

 心肌梗死 / 118

 中暑 / 119

 腹泻 / 120

低血糖症 / 120

灼伤 / 121

10. 出境旅游要防病为先 / 121

东南亚 / 122

大洋洲 / 125

日本与韩国 / 126

一、饮食营养





营养是健康之本,没有营养就没有健康。

——傅善来

人是铁,饭是钢。人体健康离不开营养。

那么,营养是不是越多越好呢?据营养学家研究认为,营养素少了不行;多了则有“毒”。

据调查,目前上海人营养存在着“两多”(即热量多、盐多)、“三少”(钙少、铁少和饭越吃越少)严重问题,是现代都市人的健康一大障碍。据调查,有不少人,早晨一上班就提不起精神来,疲乏,注意力不能集中,动不动就心跳、气急,容易伤风感冒。反复检查就是查不出所以然,多次服药无效。其实这是营养不良,热量不足的典型亚健康表现。只有从饮食营养入手,才能解决问题。还有一种人,今天吃这家餐馆,明天吃那家饭店,热量太多,以致产生肥胖、高血脂、高血压、高血糖、冠心病……如不从营养着手解剖病因,再好的医生、再好的药,也无济于事。

为了尽快扭转不合理营养,树立起全面均衡、适量营养观,笔者学习现代营养学,联系上海地区实际,编制健康膳食十则,供市民们参考。如能切切实实做到,就能基本满足人体生理需要,再加上适当进补,健康状况就会一天天好起来。

健康膳食十则(标题 1~10):



1. 每人每天一瓶奶

牛奶是富钙食品,不喝牛奶是构成上海人钙摄入不足的主要原因。

据调查,上海城区 40~60 岁妇女的饮奶率为 38%,农村只有 0.8%。据上海地区全国营养调查显示,上海地区居民平均钙的摄入量只有 501.5 毫克,摄入量只及供给标准量(800 毫克)的 58.33%,处于严重不足的钙饥饿状态。

据医学观察,婴幼儿时期缺钙,会导致睡眠不佳、夜啼、多汗,严重时会造成鸡胸、X 型和 O 型腿等变形,发育迟缓。青少年期缺钙,可导致身高发育不良。妊娠妇女缺钙会导致妊娠骨质疏松症和妊娠高血压,严重时会影响胎儿骨骼发育。中老年缺钙会发生头发蓬松、面色苍白无华、精神疲乏、背驼身矮、腰腿酸痛、小腿痉挛、牙齿松动等骨质疏松症。此外,有文献报道,动脉粥样硬化、高血压、结肠癌、老年性痴呆等与缺钙有关。

牛奶除了富钙,还有优质蛋白质、脂肪、维生素和其他矿物元素,是营养丰富的理想食品,因此,为了健康,人人应该养成喝牛奶的习惯,尽可能做到每天早餐后,最为理想是临睡前 1 小时补充一瓶牛奶。至于因乳糖酶缺乏不能喝奶的人,可改喝酸奶,或与葡萄王健肠同食。

2. 每人每天一只蛋

蛋,不论是鸡蛋,还是鸭蛋,营养丰富,是一种理想的天然



“补品”。

可是,在相当长的一段时间里,有不少人视鸡蛋如“炸弹”,认为鸡蛋含胆固醇高,是引起高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑中风等疾病的元凶,尤其是老年人吓得不敢吃鸡蛋。

殊不知,胆固醇是脂肪中的精品,是人体生命活动的必需物质。主要靠肝脏合成,肝脏每天提供 1.0~1.2 克,占胆固醇总量的 85%;而来自食物的外源性胆固醇是次要的。在通常情况下,内生胆固醇与外源性胆固醇相互制约,进行自我调节。一只重约 50 克的蛋,蛋黄中所含胆固醇约 280 毫克左右,正好适合一个人一天的生理需要。蛋黄中还有卵磷脂。卵磷脂是强乳化剂,能降低血液黏稠度,避免胆固醇沉着。更何况蛋类能提供极丰富的必需氨基酸,而且构成比例非常适合人体需要。此外,也是无机盐、维生素的良好来源,所以说,蛋对维持人体健康有着极为重要的意义。

3. 每星期餐桌上至少有一顿海鱼

有文献报道,生活在北极圈的爱斯基摩人几乎不患糖尿病,冠心病的发病率也很低。日本是世界上冠心病发病率和死亡率最低的国家。我国舟山地区渔民高血压发病率也比内陆人群低得多。

经过多年研究发现,爱斯基摩人的膳食结构最大特点是以海洋鱼类为主食,日本人、舟山群岛的渔民也较一般地区的人食鱼的机会多得多。

那么,吃鱼为什么能降低冠心病发病呢?

随着科学研究的深入,发现鱼油,特别是海鱼鱼油中含有



丰富的 N-3 系列不饱和脂肪酸,有降血脂作用,其中二十二碳六烯酸(DHA)等多烯脂酸与血液中胆固醇结合后,能把沉积在血管壁上的胆固醇带走,降低血小板聚集,降低血黏度,有效地消除血管内脂肪沉积,起到血管清道夫作用,防止冠心病等心脑血管疾病的发生。

此外,二十二碳六烯酸(DHA)又是婴幼儿脑细胞发育所必需的营养物质,多食海鱼对提高儿童智力,也具有一定意义。除了提供不饱和脂肪酸外,还能提供优质蛋白质、维生素和矿物质。因此,最好天天有海鱼吃,至少每星期吃一顿。

4. 增加豆与豆制品摄入量

豆腐或豆制品,是我们祖先在人类营养学上的一大发明,它解决了绝大多数平民百姓的蛋白质营养问题,它对人类的贡献可以说不亚于我们祖先的四大发明。豆制品既能补充人体所需的蛋白质,又不像吃肉那样会增加胆固醇,实在是物美价廉的健康食品。

最近,美国经济学家声称,21 世纪最畅销的是中国豆腐。中国预防医学科学院的专家认为,一日三餐中没有豆及豆制品,就达不到基本营养搭配,大豆既可以解决营养不足,又可以预防营养过剩。

现代营养学证明,大豆堪称食品中的“营养大王”。据分析,大豆是现有农作物中蛋白质含量最高、质量最好的食品。大豆不仅蛋白质丰富,而且油脂质量优良,不饱和脂肪酸占 80% 以上,人体必需亚油酸平均含量达 50.8%,尤其可贵的是含有 1.8%~3.2% 的磷脂。大豆矿物质含量也相当丰富,



是仅次于牛奶的富钙食品。更令人可喜的是,大豆含有大豆皂苷、大豆黄酮(具有雌激素活性植物性雌激素)等物质,于健康有益。所以,增加豆与豆制品摄入量是人类健康的明智选择。

5. 鸡肉、鸭肉代替猪肉

有相当多数的一部分人,特别是超重、肥胖的人不敢吃肉,甚至认为饮食“基本吃素”有益健康。

殊不知,这是营养误区,是营养知识贫乏的结果。大家知道,自然界中可以说没有一种食物具备人体生命活动所必需的所有营养素。所以现代营养学认为饮食要多样化,即样样都吃,样样要适量、均衡。畜肉、禽肉营养,别的暂且不论,肉中的蛋白质是属于动物蛋白,是人体生长发育所必需的营养物质,除了大豆中的蛋白质外,其他植物蛋白是不能与动物蛋白相比的。另外,肉类除钙外是铁、锌、铜、钼、磷、钾、钠、镁等人体必不可少的微量元素的良好来源,长期不吃、少吃肉类的人就会影响健康。所以说,肉类是人类必不可少的食物。

可是,猪肉美中不足,含饱和脂肪酸多。据分析,每100克肥猪肉含蛋白质只有1.6克,脂肪却高达89.5克;而鸡肉、鸭肉恰恰相反,蛋白质为16.6克,脂肪14.1克,所以,营养学家赞成以鸡肉、鸭肉代替猪肉。这样说,并不是猪肉不可以吃,只是多吃点禽肉,少吃一点猪肉有益健康。