

我家金钥匙丛书

中老年保健

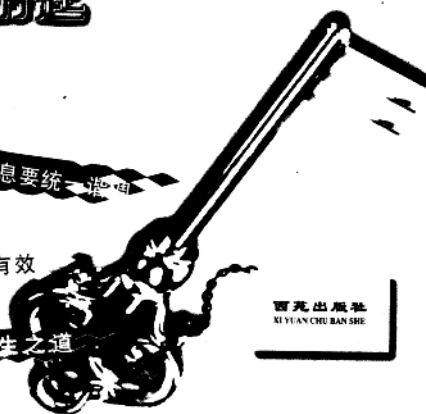
金钥匙

锻炼、营养、休息要统一协调

注意方法才能有效

西苑出版社
XIYUAN CHU BAN SHE

保健是养生之道



图书在版编目(CIP)数据

中老年保健金钥匙/李姚, 阎洪琪主编. - 北京: 西苑出版社, 1997.

9

(我家金钥匙丛书)

ISBN 7-80108-087-4

I. 中… II. ①李… ②阎… III. ①老年人-保健-普及读物②中
年人-保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17315 号

西苑出版社出版发行

(北京市南长街 81 号 邮政编码 100017)

山东肥城印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 9 月第一版 1997 年 9 月第一次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 10.125

字数: 266 千字 印数: 1—3000 册

定价: 17.00 元

目 录

第一编 养生保健

春季老年人怎样养生保健	1
夏季老年人怎样养生保健	2
秋季老年人怎样养生保健	3
冬季老年人怎样养生保健	4
中老年养生保健十六宜	5
中老年养生怎样防止劳累过度	6
怎样认识晚餐与养生的关系	7
怎样认识睡眠与养生的关系	8
怎样认识饮水与养生的关系	9
怎样认识氧气与养生的关系	10
怎样认识足部保养与养生的关系	10
怎样认识读书与养生的关系	12
怎样认识书法与养生的关系	13
怎样认识对弈与养生的关系	14
怎样认识集邮与养生的关系	15
怎样认识栽花与养生的关系	16
怎样认识松针与养生的关系	16
老年人怎样自我判断健康状况	17
中年人怎样定期体检	19
中年人怎样防止懒惰	20
中老年人锻炼身体为什么宜“早动”、“晚静”	21
怎样使体育锻炼成为老年人的一种乐趣	22

老年人一周锻炼几次合适	23
中老年人怎样坚持健身跑有益	23
老年人参加健身跑怎样控制运动量	25
中老年人做下蹲运动可以增强心脏活力	25
“退步行走”有益于老年人健康	26
老年人应有正确的姿态	26
老年人“春炼”怎样掌握保健要领	27
老年人“夏炼”怎样预防中暑	28
老年人“冬炼”怎样预防感冒	29
当运动中发生心绞痛时应怎样处理	30
老年人膝部疼痛怎样进行体育疗法	31
中老年人怎样做“一分钟健身操”	32
中老年游泳有益健康	32
老年人每日定时干搓脸有利健身	33
说笑是一种很好的健身运动	33
老年人进行日光浴有益健康	34
老年人切莫猛回头	35
老年人不宜用浴罩洗澡	35
夏日摇扇可健身防病	36
中老年人怎样注意脾肾的补养	37
老年人怎样平安过冬	37
老年人春季减衣服不要过早	40
中老年人怎样防治失眠	40
老年人失眠症怎样进行心理调适	41
中老年人怎样预防心血管病	42
中老年人怎样预防中风	43
中老年人深秋谨防脑中风	44
中老年人须防药物性中风	46
老年人饭后要防低血压	46

冠心病怎样进行自我护理	47
冠心病为什么不能在早晨锻炼	48
怎样预防醒后心绞痛	49
患了高血压病怎么办	49
临界高血压的危害不容忽视	50
情绪紧张与高血压病	51
高血压患者为何易脑出血	51
高血压患者怎样安排运动锻炼	52
高血压患者怎样进行行为疗法	53
老年人体重下降的原因有哪些	54
老年人不可忽视的无痛性疾病	55
老年人要警惕无痛性溃疡病	56
老年人怎样正确对待前列腺增生症	57
糖尿病人怎样参加体育锻炼	58
糖尿病人怎样进行体育疗法	59
老年人严防慢性肾功能衰竭	61
老年人怎样调理生活预防慢性便秘	61
老年人的良性和恶性“健忘”	63
老年人患了痴呆症怎么办	63
老年人怎样自我养目	64
老年人怎样掌握护眼十四式	65
老年人怎样预防干眼症	66
老年人保留余牙好	66
老年人鼻窦炎怎样进行家庭治疗	67
怎样处理老年人鼻出血	67
老年人夜间排尿须防晕厥	68
老年人怎样预防骨质疏松和骨折	69
老年人怎样避免驼背	71
老年人怎样防治肥胖症	72

老年人怎样预防小腿抽筋	72
老年人为什么得癌症的较多	73
老年人怎样养病效果好	75
老年人怎样用药	76
老年人怎样服用增强体质抗衰老的药物	78
老年人在防病治病过程中怎样安全用药	79
老年人在服西药时是否还能服中药	80
老年人怎样同时服用治疗几种病的药物	81
老年人要特别慎用哪些药	82
老年人患有哪些疾病练气功疗效好	83
中老年人的延年益寿功	84
怎样选择气功锻炼项目	106
练气功怎样入静	107
怎样练枕上三字诀静功	109
怎样做起床前的健身功	110
怎样做交替健身功	111
怎样做卧式保健功	113
怎样做坐式保健功	114
怎样练健脑气功	115
怎样练解除疲劳的导引功	116
怎样练放松功	118
怎样练保健功	120
怎样练内养功	121
怎样用气功预防百病	123
怎样用气功调理五脏	123
怎样行首面和鼻功	125
怎样行口齿舌功	126
怎样行眼睛功	126
怎样行手足功	129

怎样做颈部功.....	130
怎样做腰部功.....	132
怎样练站桩功.....	133
怎样做强壮功.....	134
怎样行十二段动功.....	135

第二编 长寿之道

中老年益寿的生活方式是什么.....	137
人活到什么年龄才算长寿.....	138
体弱多病亦能长寿.....	139
怎样理解“十叟长寿歌”.....	140
哪十种人不易长寿.....	141
合理服用维生素有益健康长寿.....	141
老年人怎样防智能衰退.....	142
怎样延缓大脑衰老、增强脑功能.....	144
怎样认识恶变细胞的本质与人类衰老之谜.....	145
怎样从鼻毛看衰老.....	146
怎样实施抗衰老疗法.....	147
怎样进行衰老的早期自测.....	148
怎样认识身材与长寿的关系.....	149
怎样认识腰围与长寿的关系.....	150
怎样认识雌激素与长寿的关系.....	151
怎样认识心跳与长寿的关系.....	152
怎样认识体温与长寿的关系.....	153
怎样认识生活规律与长寿的关系.....	153
怎样认识食物的最佳配方与长寿的关系.....	154
怎样认识吃蒜与长寿的关系.....	156

怎样认识食蚂蚁与长寿的关系	157
怎样认识饮水与长寿的关系	158
怎样认识补钙与长寿的关系	160
怎样认识维生素与长寿的关系	160
怎样认识“麦卡效应”与长寿的关系	162
怎样认识夫妻恩爱与长寿的关系	163
怎样认识用脑与长寿的关系	163
怎样认识智能与长寿的关系	165
怎样认识心胸狭窄与长寿的关系	165
怎样认识孤独与长寿的关系	166
怎样认识睡眠与长寿的关系	167
怎样认识逆相睡眠与长寿的关系	167
怎样认识梦与长寿的关系	168
怎样认识猜谜语与长寿的关系	169
怎样认识幽默与长寿的关系	169
怎样认识音乐与长寿的关系	170
怎样认识高歌低吟与长寿的关系	171
怎样认识腿脚保健与长寿的关系	171
怎样认识散步与长寿的关系	173
怎样认识剧烈运动与长寿的关系	174
怎样认识气功与长寿的关系	174
怎样认识健美锻炼与长寿的关系	176
怎样认识菊花与长寿的关系	177
怎样认识绿树与长寿的关系	177
怎样认识长寿 10 大要素	178
怎样记住健康长寿“五忘诀”	179
怎样认识女性比男性长寿	180
男子怎样能高寿	181
怎样认识男子秃顶多长寿	182

怎样认识矮子多长寿	183
怎样认识聋人能长寿	184
怎样认识长寿老人的生理特征	185
怎样认识老人“糊涂”能长寿	186
怎样认识书画家多长寿	187
怎样认识音乐指挥家能长寿	187
怎样认识古代名医长寿的奥秘	188
怎样认识影响人类寿命的“32 害”	189

第三编 中、老年人食补食疗

老年人的营养标准是什么	190
老年人的食养原则是什么	191
老年人春季怎样食补	193
老年人夏季怎样食补	194
老年人秋季怎样食补	195
老年人冬季怎样食补	196
中老年人怎样食补有益	197
饮食习惯与健康有什么关系	198
老年人晚间饮食七忌	200
中老年人多吃素食好处多	201
老年人一味吃素应防缺锌	202
老年人怎样补钙	203
老年人吃哪些东西最益寿	204
老年人吃哪些东西能健脑	205
合理使用药膳对老年人健康有益	206
中老年人不要乱吃补药	207
老年人怎样预防营养过剩病	208

老年人偏食影响营养吸收·····	209
老年人怎样补充蛋白质·····	210
老年人不宜偏食植物油·····	211
老年人要少吃油炸食品·····	212
老年人能否吃蛋黄·····	212
中老年人不宜多吃糖·····	214
中老年人常吃蜂蜜好处多·····	214
老年人能否长期服用蜂王浆·····	215
常吃水果可防衰老·····	215
老年人吃水果应注意什么·····	216
老年人喝豆浆有什么学问·····	217
糜粥调养有益老年人的健康·····	218
老年人适量食用糯米食品有益健康·····	219
吃粗粮有益健康·····	220
老年人经常进食玉米有好处·····	220
红薯对老年人的保健有什么作用·····	221
老年人不宜久吃方便面·····	222
常吃坚果能抗动脉硬化·····	223
“吃”出来的心脏病·····	223
马齿苋可预防冠心病·····	225
烟酒与高血压病的关系·····	226
哮喘病发作时应足量饮水·····	227
高纤维饮食能治疗糖尿病·····	227
怎样饮食才能预防高脂血症·····	228
怎样饮食才能预防尿石症·····	229
高脂肪饮食易致癌·····	230
哪些饮食习惯与癌症有关·····	231
四种常见癌症与饮食的关系·····	232
食物纤维可以预防结肠癌·····	233

多食蔬菜和水果可防癌·····	234
菜中佳品——绿豆芽·····	234
天然之珍——荠菜·····	235
预防感冒的佳品——大白菜·····	236
厨房里的药物——莴苣·····	237
形美味也美——菜花·····	237
清香素雅的芹菜·····	238
营养价值丰富的苋菜·····	239
土豆的食用和药用价值·····	240
洋葱的营养价值知多少·····	241
老年人多吃大蒜好处多·····	242
大葱的调味作用及药用价值·····	243
吃生姜好处多·····	243
南瓜防治糖尿病有奇功·····	244
黄瓜的营养和药用价值·····	245
素中之荤——黑木耳·····	245
滋补珍品——白木耳·····	247
豆腐和海带混吃有助长寿·····	248
防暑祛病的佳品——绿豆·····	249
老年人宜喝紫菜汤·····	249
美容佳品——猪蹄·····	250
适量吃肥肉有好处·····	251
吃狗肉好处多·····	251
吃兔肉好处多·····	252
鸭蛋的营养价值·····	252
抗癌食品——乌龟·····	252
怎样掌握食疗歌·····	253
高血压病人怎样掌握饮食疗法·····	254
高脂血症病人怎样掌握饮食疗法·····	258

冠心病病人怎样掌握饮食疗法	261
脑血管病人怎样掌握饮食疗法	265
糖尿病人怎样掌握饮食疗法	267
感冒病人怎样掌握饮食疗法	270
慢性支气管炎病人怎样掌握饮食疗法	273
肺气肿病人怎样掌握饮食疗法	276
前列腺增生病人怎样掌握饮食疗法	278
老年尿频怎样掌握饮食疗法	280
便秘病人怎样掌握饮食疗法	282
痔疮病人怎样掌握饮食疗法	285
消化性溃疡病人怎样掌握饮食疗法	288
头痛病人怎样掌握饮食疗法	291
腰痛病人怎样掌握饮食疗法	293
慢性肾炎病人怎样掌握饮食疗法	296
慢性胃炎病人怎样掌握饮食疗法	299
慢性肝炎病人怎样掌握饮食疗法	301
癌症患者怎样掌握饮食疗法	302

第一编 养生保健

春季老年人怎样养生保健

祖国医学认为,春季是生发的季节,天气由寒转暖,气候冷热变化较大,自然界各种生物萌生发育,显出勃勃生机。老年人春季的养生保健要根据春令之气升发舒展的特点,宜导春阳之气,以保障人体正常的新陈代谢。为此要注意以下几点。

1. 要慎防感冒。春天气候多变,乍暖乍寒,尤其是早春时节,常有寒潮侵袭,气温骤降。再加上人体的皮肤已开始变得疏松,对寒邪抵御能力有所减弱。因此,老年人很容易伤风感冒,并由此引发急性支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。所以,春天里老人要随时注意增减衣被,出门要戴口罩,切忌过早脱去冬衣。一旦得了感冒要及时就医,用药越早效果越好。

2. 注意饮食调养。春季,老人极易上火,小便赤黄、便秘、舌苔发黄。因肝火上升,致使肺阴更虚,肺结核等病容易乘虚而入。因此,春季老人饮食宜清淡,可多吃一些新鲜蔬菜,如春笋、菠菜、荠菜、芹菜、马兰菜等早春蔬菜。另外,用鸭梨、荸荠去皮煮水喝,可清热、润肺;胃肠消化差的,可多吃萝卜,以理气、化痰和胃。用桔子皮煮水喝,可化痰止渴。

3. 睡眠要充足。春季,老人常有困倦之感,早晨不易睡醒,白天则昏昏欲睡。这是因为春季气温回升,人体活动量增加,体表末梢血管开始舒张,体表血流量增大,使脑部的供氧量显得不足,从而产生“春困”现象。为此,老年人要积极做好身体的协调适应工作,每天宜

早起,到空气新鲜的户外进行锻炼,如慢跑、做操、打太极拳等。每天午后最好午睡1小时左右,以补春困睡眠之不足。

4. 要调适心情。春季,桃红柳绿,春光明媚,一派生机,最利于人体吐故纳新。老年人要适应春生之气,调适心情,保持恬静、愉悦、舒畅的精神,避免恼怒、刑罚之念,使肝气保持正常的生发,调畅。祖国医学强调“春夏养阳,秋冬养阴”,如果老人在春季把肝气调养好了,不仅本季节可不患病或少患病,而且对夏季防病养生也极为有利。

夏季老年人怎样养生保健

夏季,是一年四季中气温最高的季节,也是老人最感不好过的季节。按照中医的观点,夏季人体阳气趋向体表,形成阳气在外,阴气内伏的生理状态。这时,人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏,从而引起多种疾病。老年人夏季养生保健要注意以下几点:

1. 起居要有规律。夏季,气候炎热,阳气旺盛,人体消耗增大。在高温天气的影响下,人的反应变得迟钝,注意力不易集中,精神变得萎靡。年老体弱的人更觉得无精打采,懒散贪睡。此时,要注意保持有规律的生活节奏,做到“夜卧早起,无厌于日”。清晨早起后,到户外做适当运动锻炼,以振奋体内阳气,促使血气运行畅通。午后要适当午休,以保持充沛精力。

2. 讲究饮食卫生。夏季是各种疾病的多发季节,因气温高、湿度大,各类病菌容易繁殖流传,造成食物污染。老人饮食要清洁卫生,清淡可口,大鱼大肉和辛辣食物宜少吃,同时要忌食生冷食物,对街市小摊上的熟食瓜果之类食品尤其要当心。夏令冷饮品种多,可适量饮之,但不宜过量。冷饮过量会使体内阳气受损,易发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。

3. 要降温防湿,谨防中暑。夏季暑热湿盛,暑湿并袭,人易出

汗，外出时要戴好草帽或打晴雨伞，避免烈日暴晒，出汗后的湿衣服不可久着。老人夜间纳凉时不可在电风扇前久吹，也不要露在露天阳台上乘凉过夜，夜卧也应着单，以防风邪侵袭，出现头痛、腹痛、腹泻、关节不适等症。家中要尽量设法降低温度，备足清凉饮料。

4. 保持精神愉快。暑热季节，骄阳似火，热气蒸人。人体节律、气血运行都要与环境相协调。此时，老人宜静心、养神，避免情绪激动，生发肝火。如肝气过盛，轻则影响脾胃，使食欲不振，重则全身气血上涌，出现头晕、目赤、耳鸣，甚至会引起昏迷。

秋季老年人怎样养生保健

进入秋季，天气日趋凉爽，气温开始下降，气候变得干燥，人体内夏湿过度到秋燥。从寒露到霜降，气温骤降，人们容易一时不能适应而感受风寒，引起疾病。尤其是老年人代谢能力较差，既怕冷，又怕热，对剧烈变化的气候往往难以适应，病邪极易侵入机体，从而导致燥咳、气喘、胸痛等疾病。平素就患有慢性支气管炎或哮喘的老人，这时容易旧病复发。此外，象风湿病、胃病、心血管病等疾病，也极易在这一季节诱发或使病情加重。因此，做好秋季的养生保健工作，对老人的身体健康是十分重要的。为此，要做好以下几点。

1. 在生活起居和精神情绪方面要与自然界秋收潜藏的气候变化相协调。中医认为秋天阳气开始敛降，阴气渐渐盛旺，这时老人们应早起早卧，适当进行体育活动。由于气候干燥，秋季老人以少洗澡为宜，避免因皮肤干燥而发生皮肤瘙痒症。在精神情绪方面，要安宁平静，如果过度兴奋激动，会使阳气浮动，从而可能引起疾病。深秋时节，气温骤降，老人要格外注意保暖，避免外邪侵袭，阳气外泄。衣被要随季节及时增减。

2. 饮食方面不要贪凉喜冷，尤其是平素阳虚有寒者更应谨慎。但也不宜多食过热之物如羊肉、鲮鱼、辣椒、生蒜、酒类等。因为热性食物易使体内阳气大动，而不能潜藏，久而久之，易生阴虚之病。入

秋后,大量瓜果上市,这些水果大多是有益身体健康的。但民间素有“秋瓜坏肚”之说,因此,瓜果虽甜美,却不可多食,否则有损脾胃的阳气。

3. 闭目养神,收聚精锐。秋季,阳光和煦,原野金黄,秋高气爽,是老年人闭目养神,收聚精锐的大好时光,此时,老年人可到公园、郊野、山林、花木繁茂、宁静幽雅之地,做做闭目养神的气功。闭目,先眼肌放松,再面部放松,心胸放松,精力即从面部肌肉喷涌而出,眼睛也即会有神。许多名人学士在繁忙紧张的脑力劳动之余,做做闭目养神功,即可收到养精蓄锐之奇效。

冬季老年人怎样养生保健

冬季,气候寒冷,草木凋零,虫兽藏匿,万物生机潜伏,处于收藏状态。祖国医学经典著作《黄帝内经》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。因此,老年人冬令时节应特别注意蓄养阴精。为此,要把握好以下几点。

1. 早睡晚起,收藏精锐。冬季天气寒冷,尤其是早晚气温低,“寒邪”之气极易损伤人体,老人应避之。即使有晨练习惯的老人,也应比春夏时节晚一些。老年人的晨练时间不宜太早,一般应在太阳升起稍高后再进行。晨练的运动项目宜选慢跑、散步、气功、广播操、太极拳等缓慢柔和,肌肉能协调放松,全身能得到活动的项目。由于冬天气温低,活动前应做好充分准备。

2. 注意保暖,慎防冻疮。老年人抗寒能力差,平时要注意保暖。俗话说:“寒从脚下起”。人的双脚远离心脏,血液供应量较少,加上脚上的皮下脂肪少,保温能力差,所以冬季特别容易脚冷。双脚一旦受凉,极易引起感冒及其他疾病。此外,外出要套好手套和耳套,避免受冻得冻疮。

3. 加强饮食调养。冬寒时节,机体处于封藏状态,阳气不致妄泄,脾胃机能亦较健旺,因此,这时正是养阴滋补的大好时机。针对

老人冬季多阴精亏损、阳气不足、四肢不温的体质状态，可选用产热高，富有营养，味浓色重的食物，如羊肉、狗肉、牛肉、瘦猪肉、鸡肉等。此外，像糯米、黄豆、龙眼肉、黑芝麻、核桃等，都是冬令补心气，固肾精的佳品，可多吃些。

4. 节制房事，蓄养肾精。中医认为，冬季主闭藏，人的肾脏也主闭藏。人的性机能和生殖力，均由肾脏所主持，因此，冬季尤其要注意保养肾精，节制性生活。医学咨询表明，大多数老年人仍有性欲，所以冬令节制房事仍是十分必要的。

中老年养生保健十六宜

1. 面宜多擦：清晨起床，晚上睡前，两手搓热后擦面数遍。可振奋精神，疏通血气，使容光焕发红润。

2. 发宜常梳：常用十指梳头。可消除疲劳，清醒头脑。

3. 目宜常运：双目微闭，眼球先左旋十四遍，再右旋十四遍，闭目少顷，忽大睁。可清肝明目。

4. 耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头5至7次。可除头旋之疾。

5. 齿宜常叩：闭嘴，叩齿36次。可使牙齿坚固。

6. 舌宜舔腭：闭口调息，舌舔上腭、呼吸均匀和缓。可使人体气血通畅，津液自生。

7. 津宜常咽：口中津液应随时咽下。可灌五脏，润肌肤，助消化。

8. 浊宜吐出：卡在咽喉的浊唾不可咽下，定要吐出，以防混入细菌的痰液入消化道内致病。

9. 心宜常静：排除杂念，始终保持乐观情绪，可以调气养神，少生七情之患，保持身体健康。

10. 背宜常暖：背为督脉之所在，人受风寒，多从背部起始，常保背部温暖，可预防感冒，固肾强腰。

11. 胸宜常护：经常用手摩擦胸部，可宽胸理肺，增强心肺之功