

中老年生活实用大全

ZHONG LAO NIAN SHENG HUO SHI YONG DA QUAN



西人民出版社

JIANGXI RENMIN CHUBANSHE

ZHONG LAO NIAN SHENG HUO SHI YONG DA QUAN

中老年生活实用大全

广西人民出版社

中老年生活实用大全

姜 尚 主编

张宝妮

副主编

阮家谦

☆

广西人民出版社出版

（南宁市河堤路14号）

广西新华书店发行

广西师范大学印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 17.375印张 插页2 416千字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数：1—14,930册

ISBN7-219-01714-6/G·417 定价：6.90元（平）

ISBN7-219-01715-4/G·418 定价：9.90元（精）

前 言

如果说，人的价值在于奉献，那么，中年是人一生中释放热量最多的时期。无论在家庭中，还是在社会上，中年人几乎是毫无保留地奉献出自己的爱、才能、热情和经验。中年时期是人生中最辉煌、最有价值的人生阶段。

如果说，生命的价值是由一个人的理想、信念、情感、创造力和贡献等因素构成的，那么，中年人无论在知识、智力上，还是在情感、信念、世界观上，都趋向成熟。中年时期是人生的黄金年华，是“人生创造的高峰期”。

如果说，青年、中年、老年各社会群体是人类社会生活中紧紧连接的几道链环，那么，中年群体这道链环承受的力最大。无论何种国度，无论社会文明发展到什么阶段，中年人都是社会的中坚，国家的栋梁，在各个领域中都担负着承上启下、开拓前进的历史使命。

如果说，一年春夏秋冬周而复始，但即使在同一地点，季节的开始和持续的时间也是千变万化、年年不同的，那么，人的生命分期同样如此，青年、中年和老年，犹如大自然的春天、夏天和秋天，没有固定的一成不变的划分标准。有的人变得快，走得早，有的人虽至中年，却依然保持青年人蓬勃朝气，直到晚年，还能有壮年的旺盛精力。

医学家认为，中年，是人体发生重要变化的时期。因为，中

年既是青年的延续，也是老年的前期，看上去中年人还是年富力强，精力充沛，但从内在生理变化和身体脏器看，已经进入由盛而趋衰的转折时期。某些老化的征象开始显露，身体出现一系列生理变化。中年还是许多老年病悄悄发展的时刻，“病机四伏”对于中年人决不是危言耸听，因此，中年保健具有特别重要的意义。关系到一个人下半辈子的健康和能否获得长寿。

心理学家认为，中年人事情多，上有老下有小，对父母长辈的疾病和健康担惊受怕，对子女升学和就业忧虑烦恼，白天忙碌于本职工作，晚上回家又家务累累。这一切，给中年人带来了某些特有的精神变化，如：（由于中年以后内分泌功能有所减退）情绪容易波动，易急躁、消沉、不满、心里空虚；（由于肩负工作和家庭两副重担的压力）心理上经常处于紧张状态，易有疲劳感，记忆力减退，抵抗力下降；（由于工作的事业心和追求成就愿望）责任心特别强，埋头苦干，经常加夜班，搞突击，过度疲劳。因此，中年人要重视心理健康和自我修养，尽力去战胜各种不良刺激对心理的影响。

讲贡献，应该特别重视中年期。

防疾病，应该尤其注意中年期。

抗衰老，应该起步于中年期。

谈长寿，应该从中年期做起。

由此可见，加强中年期的保健养生，建立起一种科学、文明、健康的生活方式，能使中年人的生命之火更明亮地燃烧，能使人的晚年余热生辉。中年保健有益于老年健康，老年长寿必须从中年期抓起。这是每一个人，尤其是正处于中年时期的人们所应该认识和重视的。

但是，在我国，虽然由于特殊的历史环境和国情，造成这一代中年人承受着异常沉重的社会责任和使命，过去，社会对中年人，却较多的是讲贡献，很少关注他们的身心健康。就中年人本身来说，也缺乏科学地认识自我和正确地对待生活。在长时间的传统习俗和社会偏见下，不少中年人的热情、进取精神、社交、爱美心理受到了压抑，心理过早地老化了。中年优秀知识分子的早逝，更是令人痛惜的。

另外，我国60岁以上的老年人超过8千万，预计到本世纪末将达到1亿3千万，而到2025年，老年人将达到2亿8千万人。我国已成为世界上老年人最多的国家。

正是鉴于上述的中年和老年在保健养生上的这种密切而又特殊的关系，鉴于我国中老年人生活的实际情况，我们编写的这本书，刻意改善以往忽视中年保健和撇开中年保健只谈老年养生的做法，依照人类“由壮及老”的既区别又联系的自然规律，强调中年这一生命的转折时期的生活保健，进而谈到老年生活的方方面面。

《中老年生活实用大全》是献给广大中年人和老年人生活的实用读物。它具有两个鲜明的特点。一是，突出中年人的养生保健，强调中年健康对晚年健康和人的长寿的重要作用。二是，根据中老年各自生活的特点，紧密结合中老年经常遇到、急需了解和解决的问题，运用医学、营养学、保健养生学、心理学、社会学、美学、教育学、人才学等学科知识，对中老年人的保健长寿、衣食住行、家政家事、生活常识、道德修养和健康知识等，作了详尽细致的指导。书中每项内容前的小格言发人深思，引人入胜，文字简明扼要，知识性、实用性、指导性和趣味性都很强。此书可为中老年人排忧解难，服务指导，一册在手，便可获得如何科学、文明、健康地度过人的后半生的知识。

本书在写作过程中，曾参阅了国内外大量的书刊资料，并得到上海人民出版社蒋洪斌同志和广西人民出版社领导和编辑的热情指导，在此一并致谢。

最后，愿此书成为中老年朋友的生活密友。

作者

1990年2月16日

于上海

主 编 姜 尚

副主编 张宝妮 阮家谦

参加编写人员（按姓氏笔划）

王世勋 马晓东 阮家谦

时赛珠 苏玉芳 李伟荣

张宝妮 蒋 毅 蒋 翔

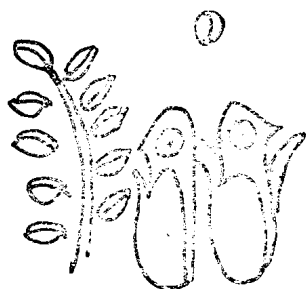
责任编辑：海舜华

装帧设计：李筱茜 鲍 翰



童年的美是纯真无瑕的，
青春的美是热烈动情的，
成年的美是广博深厚的，
老年的美是至善至全的。
这就是人生平凡而平常的旅途，
——这就是生命奇特又美妙的印证。
走在中年旅途上的朋友们，
处于老年时期的朋友们，
您是否意识到自己年华的辉煌，
您是否把握了生命的内涵……

目 录



第一编 保 健 长 寿

(一) 生命的转折	(3)
1. 中年：人生值得骄傲的岁月	(3)
2. 中年极需重视养生	(4)
3. 中年推迟衰老的信条	(5)
4. 中年生理特点	(7)
5. 中年心理特点	(8)
6. 老年：人生的新阶段	(9)
7. 老年的自我珍惜	(11)
8. 延年益寿的要点	(12)
9. 老年的生理特点	(13)
10. 老年的心理特点	(17)
(二) 卫生与保健	(19)
1. 中年的心理卫生	(19)
2. 中年心理健康的标准	(21)
3. 中年的心理自卫	(22)

4. 中年妇女要保持青春心理.....	(23)
5. 中年妇女的更年期.....	(25)
6. 中年的早衰.....	(26)
7. 中年应防过度紧张.....	(26)
8. 疲劳及其消除方法.....	(27)
9. 劳逸结合与健康.....	(29)
10. 中年的饮食卫生.....	(30)
11. 中年防肥胖.....	(35)
12. 中年性生活.....	(38)
13. 中年保健面面观.....	(41)
14. 老年心理卫生.....	(48)
15. 老年人性格特点与防止精神老化.....	(50)
16. 老年人饮食卫生.....	(52)
17. 老年人起居卫生.....	(54)
18. 老年人生活安全与自护.....	(58)
19. 老年人睡眠.....	(60)
20. 老年人的自我养护.....	(61)
21. 老年人性生活与再婚.....	(62)
22. 烟、酒、茶与健康.....	(66)
(三) 运动和健康.....	(70)
1. 运动与生命.....	(70)
2. 运动与衰老.....	(72)
3. 运动与体力劳动者.....	(73)
4. 运动与脑力劳动者.....	(74)
5. 适合中年人的运动项目.....	(74)
6. 中年人最低限度健身妙法.....	(75)
7. 中年妇女徒手健美操.....	(76)
8. 更年期妇女的锻炼.....	(80)

9. 中年知识分子按摩健脑操.....	(81)
10. 适合老年人的运动项目.....	(83)
11. 运动与慢性病患者.....	(83)
12. 运动健身的要诀.....	(84)
13. 运动量的控制.....	(84)
14. 慢跑.....	(85)
15. 散步.....	(87)
16. 太极拳.....	(88)
17. 练功十八法.....	(89)
18. 五禽戏.....	(90)
19. 八段锦.....	(91)
20. 易筋经.....	(91)
21. 祛病延年二十势.....	(92)
22. 气功.....	(92)
23. 保健按摩.....	(94)
24. 冷水浴.....	(97)
25. 日光浴.....	(98)
26. 老年迪斯科健身操	(100)
27. 游泳	(100)
28. 球类活动	(102)
(四) 中老年常见病	(104)
1. 中年保健失误与原因	(104)
2. 老年人患病的特点	(106)
3. 预防性定期体检与重点检查	(107)
4. 脑中风及其防治	(108)
5. 高血压病及其防治	(110)
6. 动脉硬化及其防治	(111)
7. 冠心病及心肌梗塞及其防治	(112)

8. 慢性气管炎及哮喘及其防治	(114)
9. 肺气肿与肺结核及其防治	(115)
10. 慢性胃炎与消化性溃疡及其防治	(116)
11. 肝脏疾病及其防治	(116)
12. 胆囊炎及胆石症及其防治	(118)
13. 糖尿病及其防治	(119)
14. 前列腺肥大及其防治	(120)
15. 老年性贫血及其防治	(121)
16. 骨关节病及其防治	(122)
17. 老年人骨折及其防治	(124)
18. 五官口腔疾病及其防治	(125)
19. 更年期综合症及其防治	(129)
20. 老年皮肤衰老和疾病及其防治	(130)
21. 中老年癌症的防治及早期发现	(132)
22. 老年人应安全用药	(136)
23. 老年人的家庭护理	(136)
24. 老年手术简介	(139)
25. 老年人的康复医疗	(140)
(五) 长寿的秘诀	(144)
1. 人类的寿命	(144)
2. 人的衰老	(145)
3. 长寿与运动	(147)
4. 长寿与勤奋用脑	(148)
5. 长寿与自然环境	(149)
6. 长寿老人的特征	(150)
7. 我国长寿老人养生一瞥	(151)
8. 国外长寿研究进展	(154)
(六) 中老年人进补	(159)

1. 关于进补	(159)
2. 补药的作用	(160)
3. 四季均可进补	(160)
4. 补药的常识	(161)
5. 与进补有关几点	(162)
6. 进补注意要点	(162)
7. 中年人进补	(162)
8. 老年人进补	(165)
9. 自制滋补药酒	(167)
(七) 常用化验正常参考值及其临床意义	(169)
1. 血液	(169)
2. 尿液	(185)
3. 脑脊液	(190)
4. 胃液	(192)
5. 胸腹水	(193)
6. 精液	(194)
7. 前列腺液	(195)
8. 十二指肠液	(195)

第二编 衣 食 住 行

(一) 营养与饮食	(199)
1. 营养、饮食和健康	(199)
2. 中年人的营养需要	(200)
3. 中年人膳食的基本要求	(201)
4. 中年人的一日三餐	(201)
5. 中年人与植物油	(202)
6. 中年人与食盐	(202)

7. 中年人与胆固醇	(203)
8. 中年人的饮食与发胖	(204)
9. 更年期的营养与饮食	(206)
10. 中年人营养状况的评价	(207)
11. 老年人的营养需要	(207)
12. 老年人的膳食要求	(208)
13. 老年人的饮食禁忌	(209)
14. 老年人的营养菜谱	(211)
15. 老年健康益寿食品	(213)
16. 癌病防治与饮食	(213)
17. 冠心病防治与饮食	(214)
18. 高血压防治与饮食	(215)
19. 慢性支气管炎防治与饮食	(216)
20. 糖尿病防治与饮食	(216)
21. 老年便秘防治与饮食	(217)
22. 保健益寿药膳	(218)
23. 养心安神药膳	(219)
24. 气血双补药膳	(220)
25. 健脾开胃药膳	(221)
(二) 穿着与美容	(223)
1. 服装的审美与选配	(223)
2. 中年妇女的穿着要求	(225)
3. 中年妇女春季衣着的常识	(226)
4. 中年妇女夏季衣着的常识	(226)
5. 中年妇女秋季衣着的常识	(227)
6. 中年妇女冬季衣着的常识	(227)
7. 中年妇女不同场合的衣着	(228)
8. 中年妇女不同体型服装的选择	(228)

9. 中年妇女个性服装样式的选择	(231)
10. 中年妇女服饰的选择与协调	(232)
11. 围巾的装饰效果	(233)
12. 现代中年妇女的风度美	(234)
13. 中年男子的穿衣要求	(235)
14. 中年男子的春秋季服装	(236)
15. 中年男子的夏季服装	(237)
16. 中年男子的冬季服装	(238)
17. 西服的选穿	(238)
18. 领带的选扎	(240)
19. 西装手帕的装饰	(241)
20. 中年男子不同体型的服装选择	(243)
21. 中年男子的棒针编结衫	(244)
22. 中年男子的佩戴饰物	(246)
23. 中年男子服饰的选择与协调	(247)
24. 中年男子的风度	(248)
25. 羊毛衫的洗涤与收藏	(249)
26. 丝绸服装的洗涤与收存	(250)
27. 羽绒服的洗涤与保养	(250)
28. 皮革服装的洗涤与收存	(251)
29. 领带的洗涤与熨烫	(251)
30. 服装的熨烫	(252)
31. 头发的护理知识	(253)
32. 中年妇女发型的选择	(254)
33. 中年妇女皮肤的保养	(256)
34. 中年妇女的生活化妆	(261)
35. 戴眼镜妇女的化妆法	(262)
36. 中年男子的美容化妆	(263)

37. 中年男子发型的选择	(264)
38. 眼镜的选择与使用	(265)
39. 老年人的爱美	(266)
40. 老年人穿着的要求	(267)
41. 老年人春秋季服装的穿着	(268)
42. 老年人夏季服装的穿着	(268)
43. 老年人冬季服装的穿着	(269)
44. 老年人穿着保健用品	(269)
45. 老年人不同体型的穿着	(271)
46. 假牙的选择与使用	(271)
47. 老年人与化妆品	(272)
48. 老年人的发型选择	(273)
49. 染发须知	(274)
(三) 住室与装饰	(275)
1. 住室与健康	(275)
2. 中年人居室的要求	(276)
3. 更年期妇女的卧室要求	(277)
4. 老年人居室的要求	(277)
5. 住室的色彩	(278)
6. 住室的绿化	(279)
7. 室内艺术角	(280)
8. 墙面的装饰	(281)
9. 厨房的布置	(282)
10. 地毯的铺设	(283)
11. 窗户的美化	(284)
12. 床罩的选用	(285)
13. 室内陈设与装饰	(286)
14. 灯、光的装饰	(286)