

【细节决定健康之】

细节

中老年长寿保健

健康类畅销书
《细节决定健康》作者
纪康宝 主编

中老年养生益寿细节全收录

500 个行之有效的健康细节，让您 60 岁不生病、80 岁不衰老
给老爸老妈的健康长寿枕边书

吉林科学技术出版社



_____:

经历了多年拼搏之后，已是中年的您像秋日阳光般温馨从容。这时的您正处在人生的黄金时间，谁不想让这段灿烂的时间维持地更久？请打开我的这份小礼物吧，包含了许多长寿保健的细节与健康的道理，希望它可以为您的生命添上一抹更美丽的颜色！

_____敬赠



XIJIEJUEDINGJI



累计销售 600 000 册的超级健康畅销书!

继《细节决定健康》之后，再次为您提示

中老年养生长寿必知的 500 个健康细节

中老年养生益寿细节全收录

500 个行之有效的健康细节，让您 60 岁不生病、80 岁不衰老

给老爸老妈的健康长寿枕边书

细节

决定健康

◆中老年长寿保健细节◆

2006 年生活类畅销书《细节决定健康》作者

纪康宝 主编



吉林科学技术出版社

ANKANG

图书在版编目 (C I P) 数据

中老年长寿保健细节 / 纪康宝主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-5384-3604-4

I. 科… II. 纪… III. ①中年人-保健-基本知识 ②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第162111号

细节决定健康——

中老年长寿保健细节

◎ 主编	纪康宝
◎ 编委	宋学军 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华 王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊 赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张 迪 张 俊 张 莉 陈艳军 罗 凌 李晓林 李国辉

◎ 选题策划	博克世纪 (booklogo@163.com)
◎ 责任编辑	李 梁 李红梅
◎ 封面设计	名晓设计
◎ 制版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
◎ 出版	吉林科学技术出版社
◎ 社址	长春市人民大街 4646 号
◎ 邮编	130021
◎ 发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
◎ 编辑部电话	0431-85610611
◎ 网址	www.jlstp.com
◎ 实名	吉林科学技术出版社
◎ 印刷	长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 20 印张 350 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3604-4

定价 24.80 元

前

言

FOREWORD

弹指一挥间，转眼到中年，中年是对青年的延伸，也是对青年的告别。挟带着青春的气息，40岁的你荣誉耀眼，硕果累累，成为人中的精英。但是，你是否有这样的感受？每当你从紧张繁忙的工作状态中沮丧地抬起头时，总会感到头晕眼花，肩膀和腰部肌肉酸胀难忍。

人到中年时，当你对着镜子看到自己皮肤上皱纹的不断加深、头发变白时；当你感觉自己走路和做事已明显不如从前时；当你看着孙辈们在自己的周围充满朝气地玩耍时……你是不是感觉自己老了、不中用了呢？

人在经过中年（这里的中年是指我们平时所说的中年阶段）鼎盛时期以后，生理机能就会下降，体力衰退，并逐渐进入了所谓的老年期。衰老虽然是一种自然现象，但同一年龄的个体，因遗传因素、生活方式及锻炼程度等的不同，其生物学的老化往往有很大的差异。即在同一年龄有的人精力充沛，记忆力、工作能力与以前没有明显差异，但有些人可能出现种种衰老的迹象。尽管如此，中年和老年总要在年龄上划分，于是人们便无可奈何地把60~65岁作为进入老年的起始年龄，而且已被人们所普遍接受。

可无数的事实证明，如果不受疾病等外界因素影响，人的寿命可达到120岁，而40~60岁在这一年龄段只是处于中间位置，也就是说60岁应该是人生的中年期。我们为什么会这么快就老了呢？体内自由基过剩，体内垃圾和毒素过多，慢性炎症，体质酸化，免疫力下降，荷尔蒙分泌减少。而我们的身体之所以会出现这些问题就在于我们的生活方式发生了变化。看看吧！日常生活中那些不良生活方式正在不断地吞噬着我们的健康，使我们的寿命越来越短！

基于此，本书从日常生活中最容易被忽视的健康细节入手，向广大中老年朋友科学地讲述了的与生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个健康提醒，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

它将告诉你：最美不过夕阳红！如何把这段美好的景致经营得更久远，正确对待自己的健康问题，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个老年朋友最大的愿望。只要你关注你生活中的每一个细节，这个愿望即使完全不能变成现实，但一定会最接近现实，因为细节决定健康！

从今天开始，改变昔日那些损害健康的行为吧！记住，好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制，把培养习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

夕阳无限好，莫道近黄昏！健康的生活永远是要靠自己做主的！

细节

决定健康

第一章

合理膳食—— 藏在锅盆瓢勺里的科学

- ① 老人一天吃两顿饭好吗 / 020
- ② 老人早餐宜迟不宜早 / 020
- ③ 中老年人多饮水有益处 / 021
- ④ 老年人科学选择饮用水 / 021
- ⑤ 老年人应该科学“吃油” / 021
- ⑥ 中老年人需常用食物来补钙 / 022
- ⑦ 中老年人限量吃粉丝 / 023
- ⑧ 中老年人宜多吃鱼 / 023



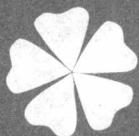
XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

目录

CONTENTS

- ⑨ 多吃茄子能去老年斑 / 024
- ⑩ 老年人吃饺子有讲究 / 024
- ⑪ 适量吃巧克力有助于中老年人养生 / 025
- ⑫ 海藻类食品有助于老年人保健 / 025
- ⑬ 中老年人偏爱精细食物值得注意 / 026
- ⑭ 中老年人常食洋葱好 / 026
- ⑮ 中老年人常吃大蒜葆青春 / 027
- ⑯ 老年人多吃红薯可长寿 / 027
- ⑰ 中老年人常吃香蕉对健康有益 / 028
- ⑱ 老年人宜荤素搭配 / 028
- ⑲ 老人少吃盐能长寿 / 029
- ⑳ 中老年人吃“液态肉”有好处 / 030
- ㉑ 中老年人宜常吃菠菜 / 030
- ㉒ 中老年人应少吃酸性食物 / 031
- ㉓ 中老年人常吃马铃薯好处多 / 031
- ㉔ 中老年人五味巧入口 / 032
- ㉕ 中老年人饮酒有讲究 / 032
- ㉖ 中老年人多喝茶有益养生 / 033
- ㉗ 老年人不宜多吃油条 / 034



- 28 中老年人吃白木耳有讲究 / 034
- 29 中老年人服食人参有禁忌 / 034
- 30 中老年人不能全靠牛奶来补钙 / 035
- 31 中老年人常吃梨好处多 / 036
- 32 吃羊肉可治中老年人便秘 / 036
- 33 中老人应该走出不敢吃鸡蛋的误区 / 037
- 34 老年人应尽量少喝鸡汤 / 038
- 35 中老年人喝骨头汤好处多 / 038
- 36 中老年人多喝豆浆有何好处 / 039
- 37 中老年人常吃花生更长生 / 039
- 38 中老年人妇女不宜多喝咖啡 / 040
- 39 中老年人一日三餐的安排 / 040
- 40 肥胖中老年人饮食宜知事项 / 041
- 41 中老年人可使用食物来应对消化不良 / 041
- 42 中老年人要尽量不吃剩饭菜 / 042
- 43 中老年人使用炊具要谨慎 / 043
- 44 中老年人“少吃点”能长寿 / 043
- 45 中老年人饭后宜知事项 / 044



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 46 老年人噎食怎么办 / 045
- 47 中老年人饭后宜知事项 / 045
- 48 中老年人补锌可改善生存率 / 046

第二章

生活起居—— 让每一分钟都装满舒适惬意

- 1 中老年人生活起居要规律 / 048
- 2 中老年人安睡有方 / 048
- 3 中老年人选择枕头有讲究 / 049
- 4 中老年人床铺要合理选择 / 050
- 5 中老年人使用床垫有讲究 / 051
- 6 中老年人睡眠要充足 / 051
- 7 失眠的老年人静卧也是休息 / 052
- 8 中老年人到底该不该睡午觉 / 052
- 9 中老年人午睡有七忌 / 053
- 10 中老年人打盹有讲究 / 054
- 11 中老年人怎样选择睡姿防病治病 / 054
- 12 中老年人睡眠中手指发麻怎么办 / 055
- 13 中老年人睡觉口干的原因与对策 / 055
- 14 老人晨炼睡回笼觉到底好不好 / 056
- 15 经常熬夜的中年人如何保养 / 057
- 16 中老年人宜盖蚕丝被 / 057

- 17 打鼾会加速衰老 / 058
- 18 中老年人匆匆起床有隐患 / 058
- 19 怎样布置老年人的房间 / 059
- 20 高楼老人不要没病憋出病 / 059
- 21 老年人房间如何安装灯饰? / 060
- 22 中老年人如何配戴老花镜 / 060
- 23 中老年人在生活中如何保护膝关节 / 061
- 24 生活环境对老年人健康的作用 / 062
- 25 怎样保持室内空气清新 / 062
- 26 有利于净化空气的植物 / 063
- 27 不可忽视中老年人居室色彩 / 064
- 28 中老年人要注意浴室卫生保健 / 064
- 29 老年人如何防止摔跤 / 065
- 30 老年人驾驶机动车应注意哪些方面 / 066
- 31 中老年人看电视有讲究 / 066
- 32 中老年人使用电脑要合理 / 067
- 33 中老年人沉溺电脑游戏对健康不利 / 068



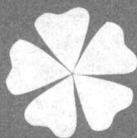
XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

第三章

日常保健—— 随时随地成为养生专家

- 1 中老年人日常保健的几个误区 / 070
- 2 调控生物钟可抗衰延年 / 070
- 3 大脑保健最重要 / 071
- 4 咀嚼可以防止老年人脑老化 / 072
- 5 中老年人如何判断自己是否衰老 / 072
- 6 如何安全渡过更年期 / 073
- 7 如何才能让女性更年期来得更晚些 / 074
- 8 中年人如何消除疲劳 / 074
- 9 中老年人洗澡有讲究 / 075
- 10 中老年人如何预防“闪腰” / 076
- 11 中老年人平时要经常叩齿 / 076
- 12 中老年人平时要多咽唾液 / 077
- 13 中老年人经常提肛好处多 / 077
- 14 中老年人常抖腿能保健 / 078
- 15 中老年人搓捏双耳益处多 / 079
- 16 中老年人应重视夜间保健 / 079
- 17 中老年人如何增强记忆力 / 080
- 18 中老年人需防厨房油烟危害 / 081
- 19 中老年人如何保护听力 / 081
- 20 声响刺激有益老年人养生 / 082
- 21 老年人需学会自言自语 / 083



- 22 中老年人洗头有讲究 / 083
- 23 啤酒洗头能预防中老年人脱发 / 084
- 24 中老年人如何通过涌泉穴来养生保健 / 084
- 25 中老年人如何泡脚才有益 / 085
- 26 中老年人摇扇好处多 / 086
- 27 中老年人应寒头暖足 / 086
- 28 中老年人刷牙有讲究 / 087
- 29 中老年人使用手机要注意安全 / 088
- 30 中老年使用电器要谨防电磁污染 / 088
- 31 老年人如何保护嗓子 / 089
- 32 中老年人谨防驼背 / 090
- 33 中老年人口干症的日常调治 / 090
- 34 中老年人应勤洗下身 / 091
- 35 中老年人不宜久坐 / 092
- 36 中老年人不妨“顾镜自怜” / 092
- 37 中老年人走路有讲究 / 093
- 38 老年人理想的洗浴方法 / 094



XIJIEJUEDINGJIANKANG
细节决定健康

第四章

美容服饰—— 举手投足风姿犹存

- 1 中老年人常打扮有益健康 / 096
- 2 中老年人美容从“头”开始 / 096
- 3 中年男性如何预防秃顶 / 097
- 4 老年人最好少染发 / 097
- 5 中年女性如何瘦脸 / 098
- 6 中老年女性宜“把脸交给鸡蛋” / 099
- 7 中老年人如何保养颈部 / 100
- 8 老年人应用营养性化妆品 / 100
- 9 中年人要知道保湿抗老化 / 101
- 10 中老年人如何赶跑眼角细纹 / 102
- 11 中老年人如何延缓眼袋的出现 / 102
- 12 中老年人如何延缓老年斑的出现 / 103
- 13 中老年人也要抹防晒霜 / 103
- 14 中年男性如何预防皱纹变深 / 104
- 15 中老年男性如何使用化妆品 / 105
- 16 中老年男性如何护肤 / 105
- 17 老年女性化妆应“淡” / 106
- 18 中年女性化妆宜知 / 107
- 19 中老年女性如何预防乳房下垂 / 107

- 20 老年人着装有技巧 / 108
- 21 老年女性也应戴文胸 / 109
- 22 中老年人服装搭配有技巧 / 109
- 23 老年人穿裤子有讲究 / 110
- 24 老年人不宜穿平底无跟鞋 / 111
- 25 中老年人肥胖者如何穿衣 / 111
- 26 中老年男性穿正式西服有讲究 / 112
- 27 老年人穿内衣要合理 / 113
- 28 中老年人宜根据肤色穿衣 / 114

第五章

运动有道—— 步步为营的将健康霸占

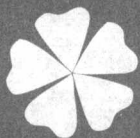
- 1 中老年人登山宜知 / 116
- 2 中老年人吹口琴可以健身强体 / 117
- 3 中老年人健身球锻炼法 / 117
- 4 中老年人动动手指更健康 / 118
- 5 中老年“网虫”健身法 / 118



XIJIJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 6 中老年人适宜进行有氧运动 / 119
- 7 中老年人如何进行晨练 / 120
- 8 中老年人锻炼的最佳时间 / 120
- 9 老年人锻炼颈部需谨慎 / 121
- 10 老年人练习太极拳宜知 / 122
- 11 中老年人运动要学会偷懒 / 122
- 12 中老年人能否“饭后百步走” / 123
- 13 老年人如何监测运动量 / 123
- 14 中老年人如何预防运动损伤 / 124
- 15 中老年人跑步应注意哪些问题 / 125
- 16 中老年人游泳好处多 / 125
- 17 中年人刚睡醒不宜进行运动 / 126
- 18 中老年人运动后如何补充水分 / 127
- 19 中老年人走路三注意 / 127
- 20 中老年人怎样利用走路来防病 / 128
- 21 中老年人多扭腰好处多 / 129
- 22 中老年人竞走好处多 / 129
- 23 中老年人不宜进行爬楼梯锻炼 / 130
- 24 中老年人压腿方法与注意事项 / 130
- 25 中老年人养生爱打门球 / 131
- 26 中老年人练习下蹲有益处 / 132
- 27 中老年人碰撞健身要慎重 / 132
- 28 中老年人能否练哑铃 / 133
- 29 中老年人如何快速消除运动后疲劳 / 133



- 30 中老年人如何消除运动后的小腿疼痛 / 134
- 31 中老年人踢毽子应注意什么 / 135
- 32 中老年人跳绳有讲究 / 135
- 33 中老年人可以练习瑜伽吗 / 136

第六章

休闲娱乐—— 谨慎老夫能发少年狂

- 1 中老年人垂钓有哪些好处 / 138
- 2 老年人垂钓应注意哪些事情 / 138
- 3 中老年人放风筝悠着点儿 / 139
- 4 老年人养宠物有益身心健康 / 140
- 5 老年人养狗应注意哪些细节 / 140
- 6 老年人养猫应注意哪些细节 / 141
- 7 老年人养鸟要注意卫生 / 141
- 8 中老年人养鱼好处多 / 142



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 9 中老年人养花有哪些好处 / 142
- 10 老年人晒太阳有讲究 / 143
- 11 中老年人旅游应该注意哪些事宜 / 144
- 12 老年人旅行要注意交通安全 / 144
- 13 中老年人跳舞须注意什么 / 145
- 14 书法有益于中老年人健康 / 146
- 15 老年人“写地书”的时间不能长 / 146
- 16 老年人下棋有讲究 / 147
- 17 中老年人扭秧歌宜知 / 148
- 18 中老年人常听音乐益处多多 / 148
- 19 老年人打牌要注意哪些细节 / 148
- 20 中老年人抖空竹好处多 / 149
- 21 打乒乓球有益中老年人的健康 / 150
- 22 绘画对中老年人的养生作用 / 150
- 23 中老年人赏画能治病 / 151
- 24 中老年人打保龄球应知的细节 / 151
- 25 中老年人集邮的好处与细节 / 152

第七章

疾病预防——
防微杜渐才是最坚固的盔甲

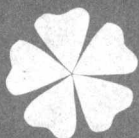
- 1 中老年人体检应注意哪些细节? / 154
- 2 中老年人拔火罐保健康 / 155
- 3 中年人如何预防“过劳死” / 155
- 4 中老年人如何预防帕金森氏病 / 156
- 5 中年人如何预防腰痛 / 157
- 6 中老年人尿失禁需注意 / 157
- 7 中老年人如何防治尿失禁 / 158
- 8 中老年人如何预防高胆固醇 / 159
- 9 中老年人如何预防肝脏疾病 / 159
- 10 中老年人如何预防老花眼 / 160
- 11 中老年人应注意预防痛风 / 161
- 12 中老年人如何预防肩周炎 / 161
- 13 中老年人须防缺血性腹痛 / 162
- 14 老年人如何预防流脑 / 162

- 15 中老年人如何预防类风湿性关节炎 / 163
- 16 中老年人预防骨质疏松症的细节 / 164
- 17 老年眼病应该从中年时开始预防 / 164
- 18 中老年人如何预防白发 / 165
- 19 老年人如何预防“易流泪” / 166
- 20 中老年人如何预防痔疮 / 166
- 21 中老年人如何预防骨折 / 167
- 22 如何预防老年性白内障 / 168
- 23 中老年人如何预防银屑病 / 168
- 24 中老年人如何预防过早掉牙 / 169
- 25 如何预防中老年人口臭 / 169
- 26 中老年人如何预防心脏病 / 170
- 27 调整生活方式预防老年失聪 / 171
- 28 老年人如何预防脑出血 / 171
- 29 老年人如何预防中风 / 172
- 30 如何预防老年性痴呆症 / 173
- 31 老年人如何预防感冒 / 174
- 32 中老年人如何预防冠心病 / 175
- 33 中老年人如何预防胃病 / 175
- 34 中老年人如何自我预防肾亏 / 176
- 35 老年人如何预防失眠 / 177
- 36 中老年人如何预防糖尿病 / 178



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康



- 37 如何预防急性胰腺炎 / 178
- 38 中老年人如何预防尿道炎 / 179
- 39 老年人如何预防尿路结石 / 180
- 40 老年人如何预防夜尿过频 / 180
- 41 老年人如何预防褥疮 / 181
- 42 中老年人如何预防胆结石 / 181
- 43 老年妇女如何预防老年性阴道炎 / 182
- 44 中老年人如何预防慢性支气管炎 / 183
- 45 中老年人预防舌痛症 / 183
- 46 中老年人如何预防溃疡病 / 184
- 47 老年人预防腹胀的几点细节 / 185
- 48 老年人预防腹泻的几点细节 / 185
- 49 中老年人如何预防猝死 / 186
- 50 中老年人预防颈椎病须知 / 187
- 51 如何预防老年抑郁症的发生 / 187
- 52 如何预防中老年人鼻出血 / 188



XIJIJUEDINGJIANKANG
细节决定健康

第八章

疾病用药—— 处处展现自力更生的尊严

- 1 老年人用药应遵循的原则 / 190
- 2 中老年人服药有哪些忌讳 / 190
- 3 中老年人如何防止药物不良反应 / 191
- 4 中老年人如何使用非处方药 / 192
- 5 中老年人停药有讲究 / 192
- 6 中老年人吃补药应注意的细节 / 193
- 7 中老年人如何预防安眠药成瘾 / 194
- 8 老年人使用抗菌药须知 / 194
- 9 中老年人服用阿司匹林须知 / 195
- 10 中老年高血压者用药要注意 / 196
- 11 老年人慎用清热镇痛药 / 196
- 12 中老年人使用眼药须注意哪些细节 / 197
- 13 中老年人服用胃药须知细节 / 198
- 14 冠心病患者服药须知细节 / 198
- 15 中老年人腰痛用药须知 / 199
- 16 中老年人抑郁症患者用药须知 / 199
- 17 中老年痛风患者用药须知 / 200
- 18 老年便秘慎用泻药 / 201
- 19 老年糖尿病患者用药宜知 / 202

- 20 中老年胆结石患者如何用药 / 202
- 21 中老年风湿患者如何用药 / 203
- 22 中老年人骨质疏松症的用药细节 / 203
- 23 中老年痔疮患者用药应注意一些细节 / 204
- 24 中老年人骨折患者须谨慎用药 / 205
- 25 中老年人牙疼用药宜知 / 206
- 26 中老年人如何使用治疗口臭的药物 / 206
- 27 中老年人使用感冒药应注意的细节 / 207
- 28 老年褥疮患者用药宜知 / 207
- 29 中老年人口腔溃疡如何用药 / 208
- 30 中老年人腹胀应如何用药 / 209
- 31 中老年人服用降压药要注意哪些细节 / 209
- 32 老人用药如何避免损伤食管 / 210
- 33 如何避免药物损害老人肾脏 / 210
- 34 中老年人要小心药物副作用 / 211



XIJIEJUEDINGJIANKANG

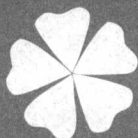
细节决定健康

- 35 老年人如何防止药物的不良反应 / 212
- 36 中老年人吃错药有什么措施 / 212
- 37 中老年人服用药姿势有讲究 / 213
- 38 中老年人停药有讲究 / 214

第九章

四季养生—— 因时制宜笑傲岁月变换

- 1 老年人在春天应注意哪些细节 / 216
- 2 中老年人在春天要注意合理的护肤 / 216
- 3 中老年人在春雨天气中应注意哪些细节 / 217
- 4 春天伸个懒腰好处多 / 217
- 5 中老年人春季要防皮肤过敏 / 218
- 6 中老年人春季得了红眼病怎么办 / 218
- 7 中老年人春天洗澡应注意哪些细节 / 219
- 8 中老年人春天如何养肝 / 220
- 9 中老年人春天饮食有何讲究 / 220
- 10 中老年人春天进补宜知 / 221
- 11 中老年人春练好处多 / 221
- 12 中老年人春季户外锻炼宜知 / 222
- 13 中老年人春季如何预防旧伤痛复发 / 223
- 14 如何避免春季食物中毒 / 223



- 15 中老年人春季护肤应注意哪些细节 / 224
- 16 中老年人春季常见病可预防 / 224
- 17 老年人春游应注意的细节 / 225
- 18 如何应付老年人春游发生的急症 / 226
- 19 中老年人春季性生活应注意哪些细节 / 226
- 20 中老年人春季应如何调情养志 / 227
- 21 中老年人如何安过暑夏 / 228
- 22 中老年人夏季应防冷气病 / 228
- 23 中老年人夏季赤足养生法 / 229
- 24 中老年人夏季着装宜知细节 / 229
- 25 中老年人夏季着戴帽子宜知细节 / 230
- 26 中老年人使用电风扇宜知 / 230
- 27 中老年人夏季护理必须品 / 231
- 28 中老年人夏季如何降火气 / 232
- 29 中老年人夏季饮食应注意哪些细节 / 232
- 30 中老年人夏季如何提高睡眠质量 / 233
- 31 中老年人夏季睡眠禁忌 / 234



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 32 中老年人夏季洗澡应注意一些细节 / 234
- 33 中老年人夏季如何补充体液 / 235
- 34 中老年人夏季如何预防“冰箱病” / 235
- 35 中老年人夏季锻炼宜知细节 / 236
- 36 中老年人夏季如何预防中暑 / 237
- 37 中老年人夏季使用凉席宜知 / 238
- 38 中老年人夏季如何预防湿邪 / 238
- 39 中老年人夏季怎样让胃口大开 / 239
- 40 中老年人如何应对夏季失眠 / 240
- 41 中老年人夏季如何进补 / 240
- 42 中老年人夏季防晒宜知 / 241
- 43 中老年人夏季吃肉应注意哪些细节 / 242
- 44 中老年人夏季游泳应注意哪些细节 / 242
- 45 中老年人夏季冷藏食物宜知细节 / 243
- 46 老年人夏季饮食应注意要点 / 243
- 47 老年人度夏应注意哪些细节 / 244
- 48 老年人夏季运动应注意什么 / 245
- 49 老人夏季要防肩周炎 / 245
- 50 夏季老年人应防“热中风” / 246

- 51 中老年人秋季首要在于防燥 / 246
- 52 中老年人秋季如何谨慎“长膘” / 247
- 53 中老年人秋季如何养阴 / 248
- 54 中老年女性秋季如何护肤 / 249
- 55 中老年人秋季如何进补 / 249
- 56 中老年人秋季如何预防冻疮 / 250
- 57 中老年人如何预防秋季抑郁症 / 251
- 58 中老年人秋季食用螃蟹须知 / 251
- 59 中老年人秋季如何补钙 / 252
- 60 中老年人秋季如何防治干眼症 / 253
- 61 中老年人秋季旅游须知 / 253
- 62 患病的中老年人秋季如何保养 / 254
- 63 中老年人秋季食枣须知 / 255
- 64 中老年人秋季该如何护胃 / 255
- 65 中老年人秋季该如何预防脱发 / 256
- 66 中老年人秋季如何预防中风 / 257
- 67 中老年人秋季运动须知 / 257
- 68 老年人秋季睡眠应注意哪些地方 / 258
- 69 中老年人秋季饮食宜知细节 / 259



XIJIEJUEDINGJIANKANG

细节决定健康

- 70 老年人秋季应如何进行自我保健 / 260
- 71 中老年人秋季如何预防肺炎 / 260
- 72 老年人秋季如何预防脑血栓 / 261
- 73 中老年人秋季护肝宜知细节 / 262
- 74 中老年人秋季如何预防低血糖 / 262
- 75 中老年人秋季如何预防皮肤瘙痒 / 263
- 76 老年人冬季起居须知 / 264
- 77 中老年人冬季如何保养皮肤 / 264
- 78 中老年人冬季晨练应注意哪些事项 / 265
- 79 中老年人冬钓须知 / 266
- 80 中老年人冬季睡眠须知细节 / 267
- 81 中老年人冬季取暖的误区 / 268
- 82 中老年人冬季性生活保健须知 / 268
- 83 中老年人冬季如何预防感冒 / 269
- 84 中老年人冬季防治胃病须知 / 270
- 85 中老年人冬季防治冠心病须知 / 270
- 86 中老年人冬季如何通过饮食御寒 / 271
- 87 中老年人冬季应调整居室温度 / 271
- 88 中老年人冬季如何预防疾病 / 272
- 89 中老年人冬季如何防治骨性关节炎 / 272
- 90 中老年人冬练须知 / 273
- 91 中老年人冬季如何养肾 / 274
- 92 中老年人冬季如何防治瘙痒症 / 274
- 93 中老年人冬季保暖应注意哪些细节 / 275
- 94 老年人冬季如何进补 / 276