

老爸，老妈，我爱你们！

PARENTS

父母含辛茹苦地把我们养大成人，却很少注意自己的健康。如今父母年纪大了，该是享受生活的时候了。父母的健康是儿女最大的牵挂。我们把健康送给你们。

HEALTHY BOOK

郭会珍◎编著

父母 健康枕边书

送给父母的珍贵礼物

中国妇女出版社

家庭
健康手册

PARENTS HEALTHY BOOK

郭会珍◎编著

父母 健康枕边书



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母健康枕边书 / 郭会珍编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80203-443-3

I. 父… II. 郭… 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 118442 号

父母健康枕边书

编 著: 郭会珍

责任编辑: 晓 春

封面设计: 创品牌工作室

版式设计: 纸衣裳书装

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 170 × 245 1/16

印 张: 13

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版

印 次: 2007 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-443-3

定 价: 26.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



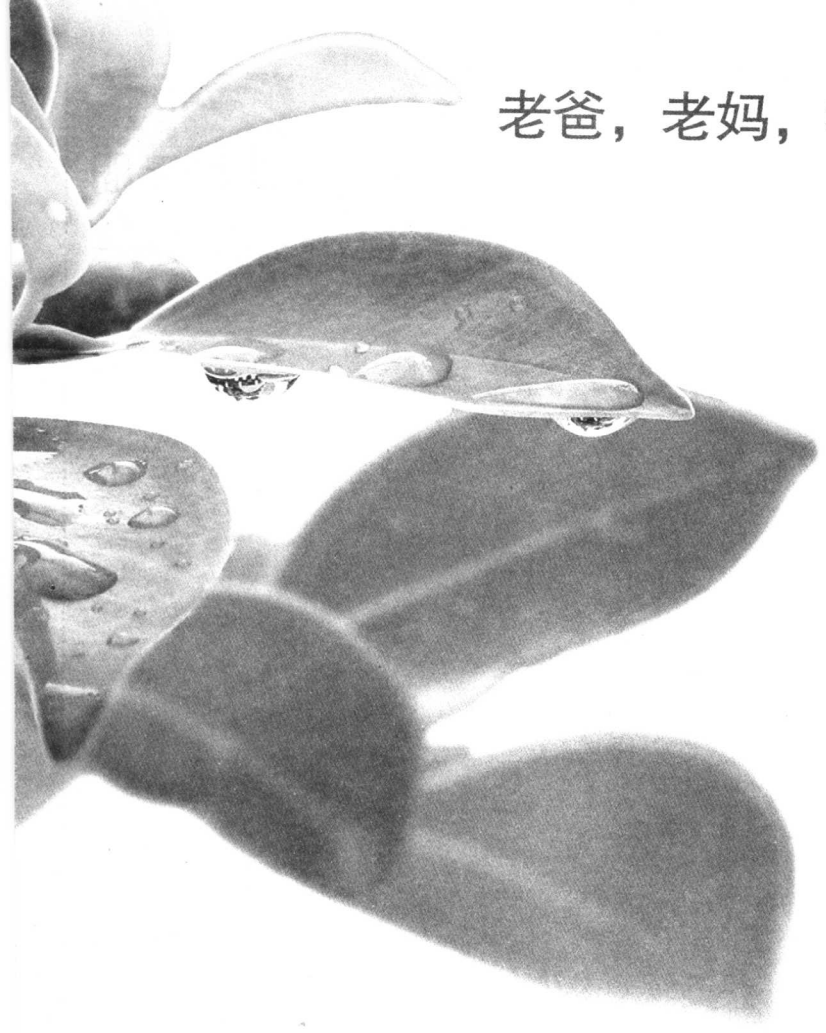
送给父母最好的礼物，不是金钱，不是贵重的物品……
而是健康。

家庭
健康手册

送给父母的珍贵礼物

PARENTS
HEALTHY
BOOK





老爸，老妈，我爱你们！

家庭
健康手册

送给父母的珍贵礼物

前言

可以说，健康是中老年人生活的头等大事。无病不知有病苦，有病方知无病福。很多中老年人感叹：人一旦上了年纪，健康就像交给了别人，生不生病由不得自己。各种常见病如高血压、糖尿病、心脏病等通常“潜伏”在暗处，虎视眈眈。然而许多健康专家经过研究指出：真正能解决健康问题的不是医学，医学只能解决健康里很小的一部分，大约只占10%。健康其实就掌握在我们自己的手中。

我们总在强调健康，总在关注健康，那么，中老年人健康的标志到底是什么呢？知道这一点非常重要，因为这样我们才能有的放矢，打好健康这张王牌。

从祖国传统医学角度看，健康专家认为，中老年人的健康标志，主要有以下生理特征：

饮食稳：保持三餐定时定量，不挑食、偏食，无烟酒嗜好，注意营养卫生。

起居恒：保持一定的生活规律，按时起床入睡，睡眠质量好。

形匀称：能保持体形匀称、体重适中，是健康的基础。有调查资料表明，90岁以上长寿老人中，很难见到肥胖者。

腰腿灵：经常运动且心情舒畅，说明肌肉、骨骼、四肢关节神经功能良好。

眼有神：眼睛实质为大脑的延伸部分，眼睛明亮，目光炯炯有神，反应灵敏，无呆滞感觉，说明精力旺盛，大脑及脏腑功能良好。

脉形小：心跳次数保持在正常范围（每分钟60~80次），脉搏适中、血压不高、血管弹性好、心律整齐，说明动脉无明显粥样硬化及心脑血管疾病。

牙齿坚：中医认为，齿为骨之余，肾主骨生髓，牙齿口腔健康，说明肾的功能就好。

声息和：说话声音洪亮，心气平和，呼吸平稳，每分钟呼吸16~20次，说明肺脏功能正常，抵抗力强。

前门松：小便通畅，无淋漓不尽和阻滞之感，说明前列腺、泌尿生殖系统无恙。

后门紧：大便正常，无溏便、便秘，肛门括约肌紧张度好，肛肠道无特殊病患。

除此之外，中老年人一定要有良好的心理素质，心态要平和、宽容，切忌焦虑、疑心。情绪稳定，能应对紧张压力；适应环境，能参与社会活动；人际关系和谐，有一定的交往能力；具有一定的学习、记忆能力；能充分发挥自己的长处，有自己的业余爱好，过高质量的生活。

我们还知道，对于中老年人，尤其是老年人来说，坐享清福未必就是福，因为坐享清福容易衰老。适量运动（体育活动、家务活动等），科学用脑（读书报、写文章等），忙些力所能及且有意义的事，动静相宜，闲而有为，才更有益于健脑强身壮体，使晚年生活更快乐更幸福。

本书根据中老年人的生理和心理的特点，从饮食、运动、防病、治病、养生、保健、心理、休闲等多方面，全方位为中老年人的健康把脉，并提出合理化建议和方案，是中老年人的健康枕边书。

目录



第一篇 老爸老妈，请珍爱健康

健康是福——身体健康是一生的福气。老爸老妈，平时要吃好喝好，多运动运动，对于某些疾病要早防治，要学会养生保健，要乐观地面对生活。老爸老妈，请珍爱健康吧！

第一章 饮食好，身体才好

中老年人的健康饮食原则	2
吃饭先喝汤，有益胃健康	3
健健康康吃早餐	5
饮酒要适度适量	6
每天一杯牛奶保营养	7
茶是中老年人的最佳饮品	9



喝咖啡要注意的事宜	10
要特别注意补水问题	11
一天吃一个鸡蛋身体好	13
适合中老年人食用的肉类	14
适合中老年人食用的水果	16
适合中老年人食用的蔬菜	19
很多食物搭配食用好	22

第二章 运动运动，百病难碰

运动要遵循一定的规则	25
四季锻炼应注意的问题	27
选择正确的运动场所	29
“饭后百步走，活到九十九”	30
慢跑是“有氧代谢运动之王”	32
游泳促进身心健康	34
打太极拳是最佳的健身运动	36
气功可以养神健身	38
跳交谊舞会使人年轻	39

第三章 有病早治，无病早防

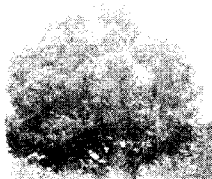
中老年时期身体各个系统的变化	41
冠心病的预防和调理	43

糖尿病患者的保健和调理	45
中老年高血压的特点和调理	46
心肌梗塞的类型以及预防	49
感冒的治疗和预防	51
肺炎的预防和调理	53
老年肺结核的特点和调理	55
耳聋的症状和调理	58
老年痴呆症的表现和预防	60
骨质疏松症的治疗	63



第四章 顺时而养，四季安康

春季保健要点	65
春季防病措施	66
春天吃出健康来	68
夏季养生要点	71
夏季防病措施	72
夏日饮食须知	74
秋季保健要点	76
秋季防病措施	77
适合秋天食用的食物	79
冬季生活起居要点	80
冬季防病措施	82
适合冬天的食谱	83



第五章 快乐生活，安度晚年

学会快乐地生活.....	86
养成良好的生活方式.....	87
睡眠是门大学问.....	89
选购适合自己的衣服.....	91
老夫老妻之间要相互体贴.....	92
正确看待与儿女之间的关系.....	93

第二篇 老爸健康篇

老爸，别以为男人永远是强者，别不把健康当回事。老爸，生活别太忙，工作别太累，要记着多照顾自己一些，别生病。少喝酒，少吸烟（最好别吸），保持心情舒畅，适当地休闲一下。记住，健康永远是第一位的。

第一章 防病保健，无病一身轻

男性衰老的表现.....	96
前列腺炎的预防、保健和调理.....	98
前列腺增生的预防、保健和调理.....	100
早泄的病因和预防.....	103

阳痿的病因和患者的饮食调理 105

中老年男性各年龄段的身体特征 107

中年男性饮食要点 108

中年男性要注意休息 110

第二章 自我调适，保持心理健康

中年男性的心理特征 112

老年人常见的心理疾病及保健 113

保持心理平衡很重要 115

顺利、愉快地度过更年期 117

摆脱离退休综合征 119

正确面对空巢综合征 121

剔除“灰色”心理 122

第三章 休闲休闲，其乐融融

书画——陶冶情操的休闲方式 124

养花——修身养性的休闲方式 126

旅游——开阔视野的休闲方式 129

饲养宠物——缓解孤独的休闲方式 131

钓鱼——健康身心的休闲方式 134

集邮——延缓衰老的休闲方式 135

下棋——锻炼大脑的休闲方式 137



第三篇 老妈健康篇

老妈，您为我们这个家操劳了大半辈子，现在也该关心一下自己了。平时要注意休息，在吃上要讲究一些，要学会保养自己，要注意更年期问题。老妈，我们希望您永远年轻，永远美丽！

第一章 养生保健，健康相伴

健康是头等大事·····	142
中老年女性的营养要求·····	144
中年女性养生有方·····	146
认识 and 了解保健品·····	148
中老年女性的保健食谱·····	149
饮食习惯六不宜·····	152
防衰老，饮食是关键·····	154
喝咖啡宜适量·····	156
从饮食上保护牙齿·····	158

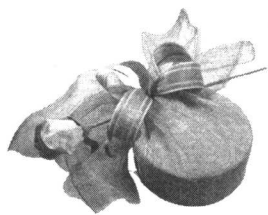
第二章 美容护肤，让自己年轻起来

要学会保养自己	160
要美容也要排毒	162
化妆化出美丽来	163
看清美容护肤的真相	165
睡上一个美容觉	167
轻轻松松去皱纹	168
和老年斑说“再见”	170
让皮肤享受水果大餐	172
芦荟是美容养颜的宠儿	174
蜂蜜是天然的美容剂	175
牛奶的美容护肤功效大	177



第三章 善待自己，顺利度过更年期

什么是更年期	179
患更年期综合征的原因	180
关注更年期的心理问题	181
更年期女性的饮食保健	183
更年期女性要多运动	187
更年期女性的肌肤保养	189
更年期女性要预防的疾病	190
不要走入更年期的误区	193



第一篇

老爸老妈，请珍爱健康

Laoba Laomaming Zhenai Jiankang

健康是福——身体健康是一生的福气。老爸老妈，平时要吃好喝好，多运动运动，对于某些疾病要早防治，要学会养生保健，要乐观地面对生活。老爸老妈，请珍爱健康吧！