

SHENGHUO

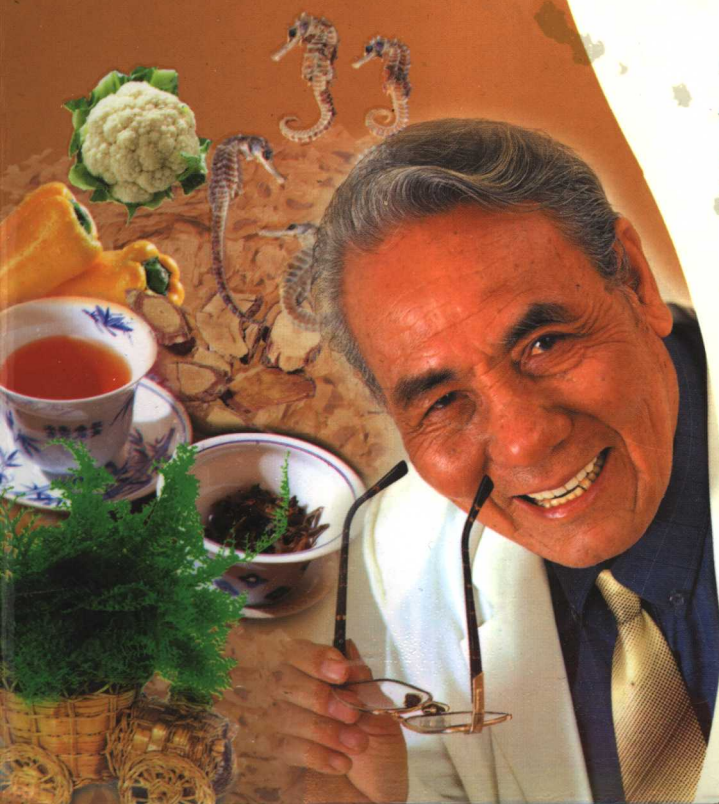
中老年

严
锴 / 主编
养生
保健
指南

 华龄出版社

● SHENGHUOBIBEI ●

生活 必备丛书



●SHENGHUOBIBEI●

生活
必备丛书

中老年
养生保健指南

严
锴 / 主编

 华龄出版社

责任编辑：佟景宸

装饰设计：李晓伟

责任印刷：刘宝文

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生保健指南 / 严锴主编. ——北京：华龄出版社，

2007.1

(生活必备丛书)

ISBN 978-7-80178-436-0

I. 中... II. 严... III. ①中年人—保健—指南

②老年人—保健—指南

IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161748 号

书 名：中老年养生保健指南

主 编：严 锴

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河新科印刷厂

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880 × 1230 印 张：100

字 数：1500 千字 印 数：3000

定 价：268.00 元(全十册)

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传 真：84039173

内容提要

中年正值工作上的中坚，还一般上有老，下有小，身心不堪重荷，身体发育也从成熟走向老化。很多人在这时期积劳成疾，伴随身心的是“慢性疲劳综合征”或者“亚健康状态”。临床医生提示，中年是健康的一大关口，必须注意身心的保护，才可能颐养天年。老年人更是处在身体衰竭和多病时期，更应该注意养生保健，方可保证健康长寿。

我们综合国内外的最新研究成果，根据现代中老年的身体和心理状况，编辑了本书。主要内容包括生理健康、医疗保健、饮食保健、运动保健、生活保健、心理保健、性生活保健等内容，具有很强的科学性、权威性、系统性和实用性，是广大中老年朋友养生保健的良好读本。



目 录

第一章 中老年养生保健与生理

一、生理养生保健知识	2
男人中年要重视健康	2
人到中年要“五戒”	3
中年女性保健的重要环节	4
中年女性的生理特点	6
中年女性易患骨质疏松症	18
中年女性要警惕肿瘤	20
中年女性不可忽视暴发性耳聋	21
要防中年生理早衰	22
二、生理与养生保健方法	24
神经系统的结构与保健	24
呼吸系统的结构与保健	27
循环系统的结构与保健	30
食管的结构与保健	32
胃的结构与保健	33
肠的结构与保健	34
内分泌系统的结构与保健	36
肾脏的结构与保健	37
眼的结构与保健	39
鼻的结构与保健	42



耳的结构与保健	43
咽喉的结构与保健	45
牙齿的结构与保健	46
口腔的结构与保健	46
皮肤的结构与保健	48
骨的结构与保健	50
关节的结构与保健	51

第二章 中老年养生保健与运动

一、运动养生保健知识	54
如何从运动中获得保健	54
运动保健的主要项目	56
怎样锻炼能延年益寿	61
运动降低血脂的项目及方法	62
如何运动能预防糖尿病	62
如何运动能预防骨折	63
如何锻炼能促进戒烟	63
二、运动养生保健方法	64
运动预防结肠癌的方法	64
夏天锻炼防止中暑的方法	64
散步分为哪些种类及方法	65
反常步行健身方法	66
原地跑步运动的方法	67
长跑的学问及方法	68
锻炼脚的主要方法	69
高抬脚锻炼健身法	70
五禽戏运动方法	71
太极拳运动招术	72



八段锦健身术	75
锻炼腿的八种方法	76
打毛衣健身法	77
按摩双耳健身法	78
按摩双手健身法	78
按摩腹部健身法	78
按摩背部健身法	79
推胸健身法	79
捶背健身法	80
转腰健肾法	80
老年人运动的注意事项	81
老年人锻炼的“五忌”	82
老年人锻炼的“五不宜”	83
老年锻炼护腰的方法	84
老年跳迪斯科的利与弊	84
老年人游泳须知	85
老年简易保健功	86
弹性跑步增进老人健康	88

第三章 中老年养生保健与医疗

一、医疗养生保健知识	90
如何从中医获得保健	90
中药汤剂的煎服方法	91
膏滋剂的使用方法	92
药酒的制作方法	93
药补与食补的方法	93
二、医疗养生保健方法	94
捏脊疗法	94



刮痧疗法	95
拔罐疗法	95
按摩疗法	96
中华气功疗法	97
耳针疗法	98
药枕疗法	99
家务疗法	100
蒸汽浴疗法	100
沙疗法	100
睡眠疗法	100
“瑜伽”疗法	101
胸部保健法	101
背部保健法	102
腰部保健法	103
腹部保健法	103
心脏保健法	104
肝脏保健法	106
肺脏保健法	107
肾脏保健法	108
老年高血压患者保健方法	110
心脑血管患者夏季保健方法	111
糖尿病患者保健方法	112
颈椎病患者保健方法	113

第四章 中老年养生保健与生活

一、生活养生保健知识	116
从生活中获得健康	116
生活方式的致病及保健措施	117



从家庭中获得健康	126
从穿着上获得健康	130
从娱乐中获得健康	140
从阳光下获得健康	146
从花卉中获得健康	148
从声音里获得健康	149
从负离子中获得健康	150
从空气里获得健康	151
从睡眠中获得健康	152
从性生活中获得保健	158
从戒烟中获得健康	164
从笑声中获得健康	168
二、生活养生保健方法	170
“九个一”身心健康法	170
“五快”、“三良”健康法	171
防癌怎样做到“五多五少”	172
老年健康的特征及措施	173
老年保健的方法	175
老年早晨健身法	176
体弱老人的健身方法	177
中年保健的禁忌	178
中年人保健要领及方法	179
女性三十保健项目及方法	180

第五章 中老年养生保健与心理

一、心理养生保健知识	182
心理健康为何能促进身体健康	182
养生与养心相互促进的关系	183



保持良好心境的方法	183
“六心”为何有益健康	185
影响心理健康的因素是什么	186
如何从心理卫生中获得健康	188
二、心理养生保健方法	190
从友谊获得健康法	190
纠正心理缺陷的方法	191
心理疾病的症状种类	193
心理治疗方法	194
防止心理衰老的措施	197
精神寄托的方法	200
老年人保持爱心的方法	200
老年人消除心理障碍的方法	202
老年防“伤感”的方法	207
倾诉是老年人的一剂保健良药	207
老年人消除失落感的方法	208
老年人克服逆反情绪的方法	209

第六章 中老年养生保健与饮食

一、饮食养生保健知识	212
从饮食中获得健康	212
从营养中获得健康	212
从微量元素摄取中获得健康	214
从饮酒中获得健康	214
从饮茶中获得健康	219
从饮食中获得性保健	224
二、饮食养生保健方法	225
玉米面营养成分与保健功效	225



黄豆营养成分与保健功效	225
西红柿营养成分与保健功效	226
黄豆芽营养成分与保健功效	226
香菇营养成分与保健功效	227
蔬菜的营养素与保健功效	228
豆制品营养成分与保健功效	229
蛋白质高的食物及保健功效	230
体内维生素平衡与保健	231
精、粗食品协调与保健	232
健康防病的饮食方法	233
老年人饮食注意事项及保健措施	235
男子最重要的保健营养成分	236
脑力劳动者的饮食保健	236
更年期女性的饮食保健	237
最有利健康的食物	237
补阳补阴补气补血的措施	238
四季养生的茶方	239
四季养生的酒方	241
阴虚体质者养生茶方	242
阴虚体质者养生酒方	243
阳虚体质者养生茶方	243
阳虚体质者养生酒方	243
气虚体质者养生茶方	244
气虚体质者养生酒方	244
血虚体质者养生茶方	245
血虚体质者养生酒方	245
体质虚弱者养生茶方	245
体质虚弱者养生酒方	246
年老体弱者养生茶方	246



年老体弱者养生酒方	247
久病体虚者养生酒方	247
脾胃虚弱者养生茶方	248
吸烟嗜酒者养生茶方	249
吸烟嗜酒者养生酒方	249
保健茶、保健酒配制方法	250
益寿茶、益寿酒配制方法	251
喝茶的方法及保健措施	251
可防癌的营养素	252
哪些因素可致癌	254
蘑菇的抗癌作用	255
高血脂症食疗食谱	255
高血压食疗食谱	262
老年痴呆食疗食谱	270

第七章 中老年养生保健与长寿

一、长寿养生保健知识	276
影响人类寿命主要因素	276
把握科学养生长寿秘诀	278
促进长寿的 10 种方法	280
保持年轻的秘诀	281
使人衰老的因素	282
二、长寿养生保健方法	284
“长寿维生素”的摄取方法	284
长寿的措施	284
返老还童的秘诀	285
长寿者的“四童”	286
防止衰老的健身方法	286



把握健康长寿“五字诀”	287
长寿者饮食原则	288
早衰饮食预防的办法	289
不吃“过氧脂肪”	290
骨头汤的益寿功效	291
枸杞子的益寿功效	291
清晨喝水有益健康长寿	292
吃粗米能够延年益寿	293
蔬菜养生长寿法	293
瓜果养生长寿法	299
动物食品养生长寿法	303
药酒养生长寿法	308
粥食养生长寿法	316
饮茶养生长寿术	324
药膳养生长寿法	329
饭后散步能够延年益寿	347
水平运动能够延年益寿	347
长寿的姿势法	348
长寿的走路法	348
长寿的低枕法	349
系列养生方法	349
系列抗衰老方法	351
蛋白质的防衰功效及摄取方法	352
维生素 C 的防衰功效及摄取方法	353
维生素 D 的防衰功效及摄取方法	354
维生素 E 的防衰功效及摄取方法	355
核酸的抗衰老功效及摄取方法	357
锌、锰元素的防衰功效及摄取方法	357
铜、铁元素的防衰功效及摄取方法	359

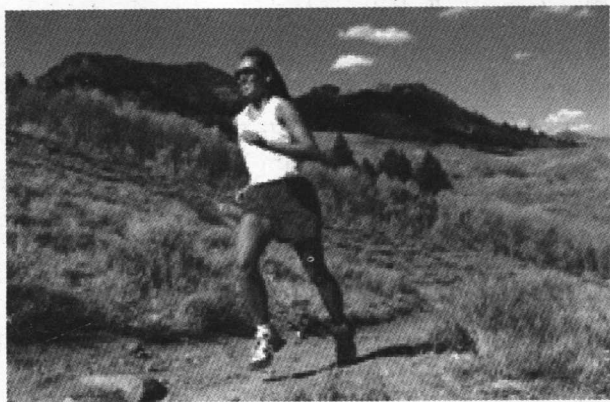


硒、铬元素的防衰功效及摄取方法	360
纤维素的防衰功效及摄取方法	361
钙质防衰功效及摄取方法	362
膳食平衡养生法	362
主动养生法	363
长寿必须七个做到	365
老年养生四戒	365
老年长寿的十戒	366
老年期饮食原则及保健方法	366
老年人消愁五法	367
老年人性爱有益长寿	368
男性延缓更年期的措施	369
更年期饮食原则及保健方法	369



第一章

中老年养生保健与生理





一、生理养生保健知识

男人中年要重视健康



中年的男人正当不惑之年，事业有成，家庭美满，真是羡慕他人，殊不知，在这圆满的背后，经年的积劳如蓄势的“火山”随时可能爆发，“慢性疲劳综合征”的疾病证候群已尾随着中年的男人团团转，“亚健康状态”已在他们身上占了上风。除去西装解下领带，中年的男人还剩下什么？站着，乏力的躯壳，凸起的肚腩无地自容，腰酸背痛；坐着，耷拉着脑袋昏昏欲睡，老态尽显，记忆力减退甚至记不起孩子与妻子的生日；躺着，睡眠不稳，辗转反侧，夜尿增多，噩梦亦开始增多。还有食欲不振、性欲不振、精神不振、视觉紊乱、头晕耳鸣、关节疼痛、焦虑不安，周身不适。发展下去，胃溃疡、冠心病、高血压、糖尿病、腰椎间盘突出、前列腺肥大、心肌缺血、心肌劳损、心肌梗死、脑血管意外、癌症等等将危及健康生命。

临床医生提示，男人中年是健康的一大关口。从儿时身体器官的发育，到青少年的成长成熟，到了中年已是炉火纯青，巅峰已过。组织器官的“健壮”开始走下坡路，这时，如不以自我保健来搭救，则往往就会是组织器官的“使用性”“自然”得病，即所谓积劳成疾，而非指“天灾人祸”而得病。事实上，更令专家忧虑的是，这“中年”之驿站关隘已大有向前移动的趋势。

心身医学专家分析，中年男人在近30年的学习、工作、生活、婚恋、家庭、社交的多重压力下，胃黏膜日复一日、年复一



年地充血缺血、缺血充血，胃酸分泌增多，体内儿茶酚胺浓度也逐渐升高，胃黏膜在“无保护”、“无休养”情况下最终导致溃疡出血。长期的紧张、焦虑、压抑、嫉妒、积怨、深沉，使交感神经活动亢奋、人体肾上腺素分泌失调、增多、血液黏稠度增高，与生俱来、与日俱增的血脂最终导致心脏冠状动脉粥样硬化和脑血栓形成。超负荷的劳作，永不言倦的开拓奋进，心力、体力、精力在人海、商海、情海中漂泊沉浮，随波逐流，恶性透支，结果是神经、精神、心理、生理、微循环、内分泌、组织器官功能受到困扰，继而疾病便如杂草丛生，火烧不尽。

因此，医学专家提出倡议：男人中年，治理整顿。

具体而言，首先思想要重视。审视、自剖自己的健康态度，反省、反思自己的健康观念，领会健康的重要性。治理整顿分宏观调节和微观调节。前者是指从整体上对自己的生活、工作、事业、身体进行全面的调适，善待生活，善待生命，控制不良的行为和习惯，缓和生活节奏，调理生活密度，提高生活质量。微观调节是指某些具体的做法，如保证足够的时间进行运动、休闲、娱乐、天伦之乐、手足之情。保证定期到医院检查身体，对身体进行一次又一次的“修理”、“洗油”、“充电”。如遇身体不适，应引以为意，切莫若无其事，放任自流，讳疾忌医。

人到中年要“五戒”

人到中年是“危机四伏”的“多事之秋”，所以要积极预防一些常见的隐患疾病，注意做到“五戒”。

一戒懒惰：中年人常感两腿沉重，易疲劳，这表明衰老已悄悄降临。此时应力戒懒惰，经常参加体育活动，以延缓衰老。

二戒过劳：中年人既有工作又有家务，负担较重，故应注意劳逸结合，切勿“涸泽而渔积劳成疾”。

三戒多食：多食可导致肥胖，从而诱发多种疾病。