



Health Details



老年版

细节

纪康宝 ◎ 主审
王砚琳 刘晓燕 ◎ 主编

决定健康

影响老年人健康的369个生活细节

老人关心自己的健康，从细节着眼
儿女关心父母的健康，从细节体现

孝敬老爸老妈的健康宝典！

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



☆ 目前大众健康类全国畅销书！

☆ 《中国图书商报》2006年度上榜图书！

☆ 入选《上海新书报》2006十大年度图书！

连续6个月位居上海书城图书销售榜首！

☆ 被中国出版发行第一股——

上海新华传媒作为首本专营书，

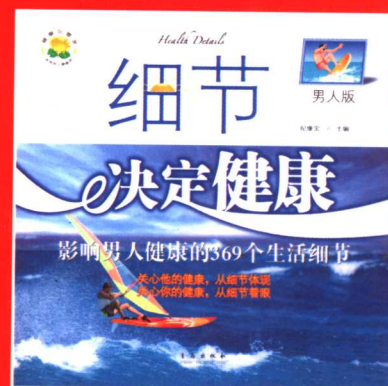
打上企业LOGO，成为国内书业首创。

☆ 入选2006年“知识工程——

中华全民读书推荐书目”！



《细节决定健康》· 女人版



《细节决定健康》· 男人版



老年版

细节 决定健康

纪康宝 ◎ 主审

王砚琳 刘晓燕 ◎ 主编

Health Details

老人关心自己的健康，从细节着眼
子女关心父母的健康，从细节体现

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康·老年版 王砚琳 刘晓燕主编.

—青岛:青岛出版社, 2007

(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4312-3

I. 细... II. ①王... ②刘... III. 老年人—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第153993号

书 名 细节决定健康·老年版
主 审 纪康宝
主 编 王砚琳 刘晓燕
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 www.qdpub.com
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750
责任编辑 刘晓艳 尹红侠
封面设计 青岛出版设计中心·申尧 程皓
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限责任公司
出版日期 2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷
开 本 20开(889×1194毫米)
印 张 12.8
书 号 ISBN 978-7-5436-4312-3
定 价 18.00元

编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671

青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532) 80998826

《细节决定健康·老年版》编委会

主 编 王砚林 刘晓燕

副主编 施君平 邹 波 范永红

张云松 杜 镭 朱晓林

编 委 王砚林 王 健 刘晓燕 朱晓林

吴 芸 杜 镭 邹 波 张云松

张青仪 范永红 施君平 隋 芳

主 审 纪康宝

前言

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险柜和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是专家告诉我们，生活卫生与疾病是有着密切联系的。因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不卫生的生活习惯，这样至少可以让我们离可怕的疾病更远一些。

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意。但这确是一件不容易的事，很多时候我们想不到也做不到。

“聚沙成塔，集腋成裘。”关注健康细节，良好的生活习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以使你久病缠身，甚至危在旦夕。

但是，作为身体主人的我们总是一次又一次地放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己，而我们手中的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落，并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验。

所以，关心健康，要关心生活的细节。

对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标，然而，疾病和生命一样古老，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一个章节。健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，才是明智的、有益的。

现今社会，人口老龄化是社会发展的趋势与潮流。2005年底全国人口抽样显示，我国65岁以上人口达到10055万人，占总人口数的7.7%。按照老龄化评判标准，我国已成为人口老龄化国家。

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。

本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与老年朋友们的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温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活的每个细节，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！

编者

2007年9月

目 录

第一章 养生之道——小细节成就大健康	22
1. 高龄老人的“七多七少”	23
2. 恪守养生“九不过”	23
3. 老年人养生忌“五久”	24
4. 老年人养生要诀：三个“半分钟”，三个“半小时”	24
5. 过节要做“三有”老人	25
6. 春季养生六宜	25
7. 春季养生六忌	26
8. 春困巧调整	27
9. 常伸懒腰消春乏	28
10. 老人须防倒春寒	28
11. 春天不要忙减衣	28
12. 春令衣着宜下厚上薄	29
13. 春季梳头可养生	29
14. 春季体检正当时	30
15. 早春走路防腿老	30
16. 春季养生先养肝	31
17. 春季注意防旧疾	31
18. 春季防胃病	32
19. 春季精神易发狂	32



20. 春季警惕五大发物	33
21. 春季养生吃什么	33
22. 春茶不要趁鲜喝	34
23. 春天给家里加点湿	34
24. 春令时节多补水	35
25. 夏季养生“清”为贵	35
26. 夏季养生三不贪	36
27. 冬病夏治正当三伏天	36
28. 老年人度夏要防情感障碍	37
29. 夏季老年人宜动手摇扇	37
30. 秋季养生话防燥	38
31. 秋冻并非人人皆宜	38
32. 秋高气爽喝菊花	39
33. 秋季防病需运动	39
34. 珍唾惜津防秋燥	40
35. 冬季养生须重藏	40
36. 老人冬补禁忌	41
37. 冬天懒一懒，多喝药一碗	42
38. 冬季老人需暖背	42
39. 天寒地冻莫忘护耳	43
40. 冬季须防暖气燥	43
41. 冬天要防“电热毯病”	43
42. 冬天当心“人味污染”	44
43. 老人冬季洗澡五注意	44
44. 老年人寒冬慎泡热水澡	45
45. 冬天洗澡从脚开始	46



72. 老年人应重视口腔保健	60
73. 保护好自已的牙齿	61
74. 老年人牙齿保健误区	62
75. 老人戴假牙七项注意	63
76. 是什么导致了口臭	63
77. 四种方法消除口臭	64
78. 口香糖该怎么吃	65
79. 保健牙刷巧选择	65
80. 慎重选择牙膏	66
81. 掌握正确的刷牙方法	67
82. 老年人口干怎么办	68
83. 老年人选鞋八项注意	68
84. 老年人不宜穿平底鞋	69
85. 不要轻视睡眠的作用	69
86. 健康午睡有讲究	70
87. 老年人需要的睡眠并不少	71
88. 选择一个合适的枕头	71
89. 老年人睡眠要科学	72
90. 老年人为何常失眠	73
91. 睡眠的认识误区	74
92. 右侧卧位最有益睡眠	74
93. 睡觉时不宜张口呼吸	75
94. 睡觉打鼾危害大	75
95. 睡眠充足巧判断	76
96. 按照四季调整起卧时间	77
97. 早睡早起, 延年益寿	77
98. 老年人睡前应做好准备	78

99. 合理安排晚餐可改善睡眠质量	78
100. 睡前按摩有助镇静催眠	79
101. 花香宜人促健康	80
102. 老人宜养什么花	80
103. 居室中不宜放置的花卉	81
104. 老人乘机前饮食有三忌	81
105. 老人晕机巧应对	82

第二章 饮食与营养——健康美味重细节 83

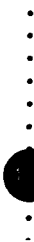
106. 世界卫生组织推荐的最佳食物	84
107. 老年人膳食“金字塔”	84
108. 老年人食用某些食品要适度	85
109. 六种食品要会吃	85
110. 老年人养生饮食十不贪	86
111. 老人饮食贵在“变”	87
112. 营养平衡说“七不”	88
113. 老年人应防营养流失	88
114. 为何老年人易出现营养不良	89
115. 应时饮食利长寿	90
116. 健康饮食十二个“一点”	91
117. 合理安排一日三餐	92
118. 科学吃早餐	92
119. 老年人晚餐四不过	93
120. 终日饱食损健康	94
121. 饭后最忌六件事	94
122. 老年人增进食欲方法多	95





123. 老年人消化功能减退后的饮食安排	96
124. 缺乏肉奶蛋, 抗病能力会减半	96
125. 主食吃得少, 头发白得快	97
126. 缺少锰钴人易老	97
127. 老人摄入膳食纤维要限量	98
128. 老年人每天应摄入多少胆固醇	98
129. 摄取维生素须防“冲撞”	99
130. 老年人软化血管吃什么	100
131. “吃掉”老年斑	100
132. 九种方法吃掉亚健康	101
133. 补脑常吃食用菌	102
134. 四种有利于排毒的美味食品	102
135. 吃软不吃硬易诱发痴呆	103
136. 调养饮食防反酸	103
137. 食物越黑越健康	104
138. 苦味食品能健身	105
139. 让人心情变好的食物	106
140. 空腹时不宜吃的食物	106
141. 不宜同吃的食物	107
142. 吃水果有五忌	108
143. 看疾病吃水果	109
144. 看体质吃水果	110
145. 黄瓜生吃不宜多	110
146. 有些蔬菜不宜生吃	110
147. 蔬果颜色与营养	111
148. 常吃紫菜益健康	112

149. 细心分辨毒野菜	112
150. 新鲜玉米促健康	113
151. 吃什么油好	113
152. 远离四种水	114
153. 饮用豆浆五项注意	114
154. 老年人喝奶要讲究	115
155. 煮奶三忌	116
156. 饮用牛奶有八忌	116
157. 哪些老人最宜喝酸奶	117
158. 老年朋友不要忽视奶粉	117
159. 蜂蜜是老人的“牛奶”	118
160. 蜂蜜可以对症选	119
161. 豆饭好吃莫多吃	119
162. 怎样吃粽子	120
163. 肥肉炖烂可以吃	120
164. 常吃猪蹄可长寿	121
165. 老人多喝鸭肉粥可利尿消肿	121
166. 老年人吃煎鱼易中风	122
167. 老年人不宜长期喝粥	122
168. 哪些老人不宜多吃月饼	123
169. 老人吃饺子四不宜	123
170. 羊肉要配凉性蔬菜吃	124
171. 老人常吃虾皮好	124
172. 老年人不要怕吃蛋	125
173. 方便面的健康吃法	125
174. 春季饮食宜温补	126





175. 春季蘑菇进行时	126
176. 春季吃鱼好时机	127
177. 春食蔬果有七忌	127
178. 春季蔬菜勿贪鲜	128
179. 春食野菜当慎重	129
180. 清淡饮食度炎夏	130
181. 三伏天慎进补	130
182. 秋季饮食有讲究	131
183. 冬季多吃热量高的食物	131
184. 冬吃海带能御寒	132
185. 冬天吃火锅有五宜	132
186. 别得“火锅综合征”	133
第三章 运动保健——生命在于运动，动则不衰	134
187. 运动养生五大原则	135
188. 运动养生意义大	135
189. 巧运动有奇效	136
190. 健身运动要持久	137
191. 判断健身运动是否适量六标准	138
192. 老年人运动五忌	138
193. 老年人健身七戒	139
194. 养生必做的几个小动作	140
195. “温和运动”有益健康	140
196. 老人不出家门也可健身	141
197. 手指保健操	141
198. 有益健康的“手跑”运动	142