

送给父母最好的礼物

老爸



老妈

健康养生全书

主编◎代凯军

LAOBA LAOMA
JIANKANG YANGSHENG QUANSHU

上海科学普及出版社

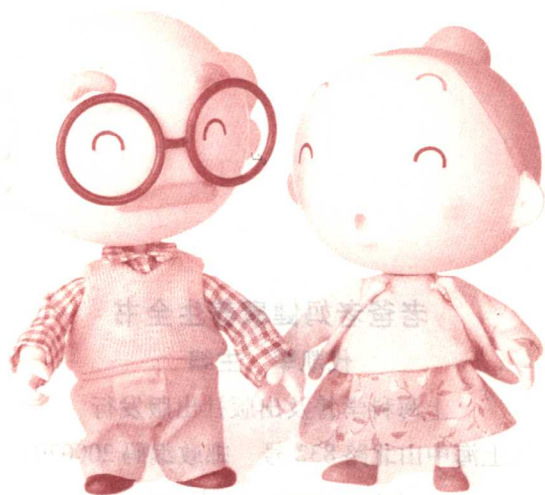


《送给父母最好的礼物》

老爸老妈 健康养生全书

主编◎代凯军

编委：张海峰 李 洁 熊贵普 刘晴娟 宋兰英 张 伟
马兴欢 丁 通 张 倩 秦素敏 杨丽霞 马会歌
李小波 刘欣乐 张清滨



LAOBA LAOMA
JIANKANG YANGSHENG QUANSHU

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

老爸老妈健康养生全书/代凯军主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2007. 3

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3678 - 9

I. 老… II. 代… 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 025944 号

组 稿 科 普

责任编辑 宋惠娟

老爸老妈健康养生全书

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

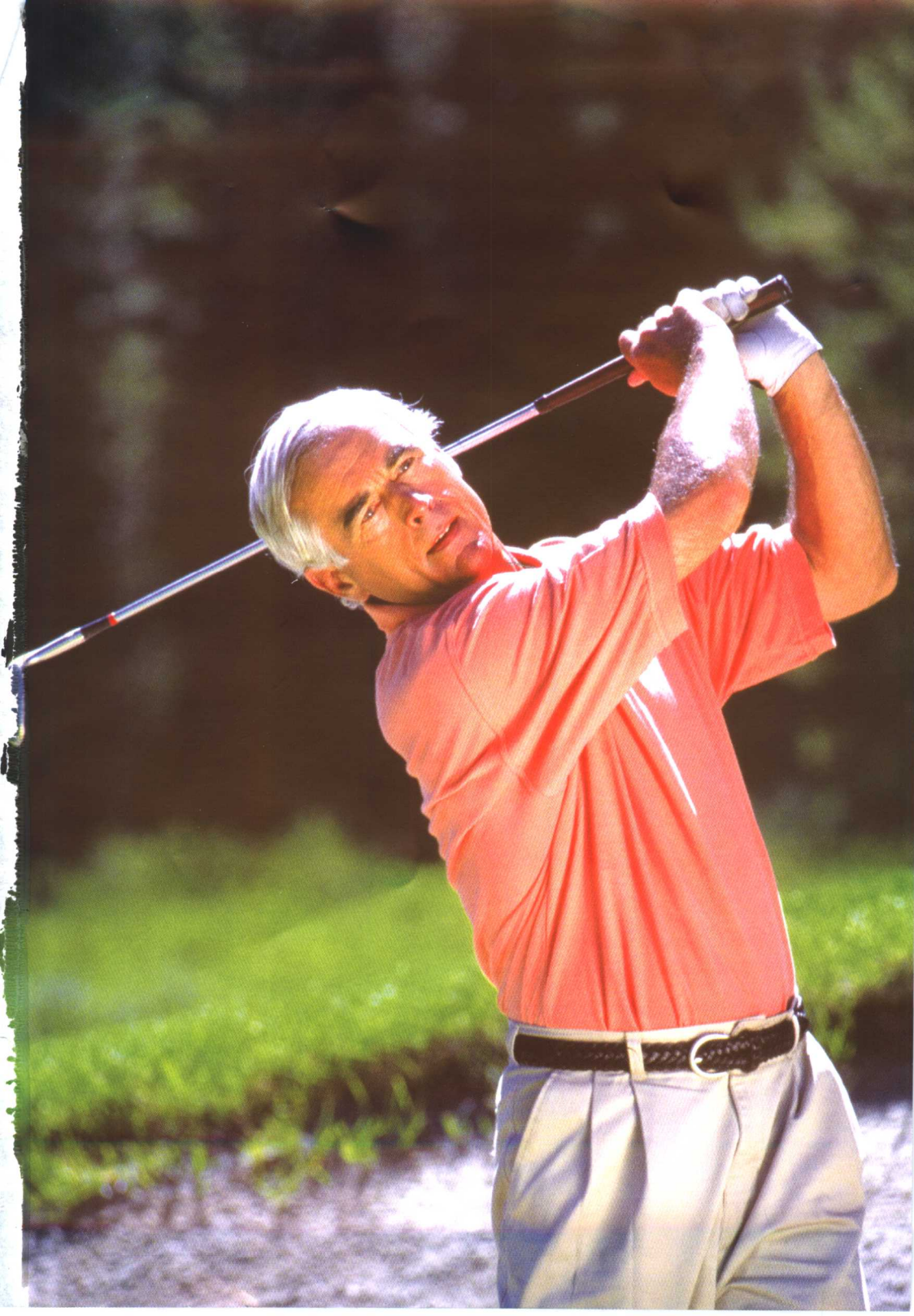
各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920 × 1300 1/32 印张 16.5 插页 4 字数 487000

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3678 - 9/TS · 246

定价: 25.80 元





老年人养生8招

- 定时补充能量
- 科学进行阳光浴
- 锻炼呼吸
- 锻炼上肢
- 散步
- 郊游
- 参加老年人集体跳舞
- 促进新陈代谢

YANGSHENG







老年长寿11要素

- 保持正常的体重
- 睡眠充足，环境凉爽
- 体动心静
- 欣赏音乐
- 心境平和，笑口常开
- 性爱养颜，婚姻益寿
- 平衡营养，科学膳食
- 勤于用脑
- 定期体检
- 老有所为
- 德可延年，仁可长寿



CHANGSHOU

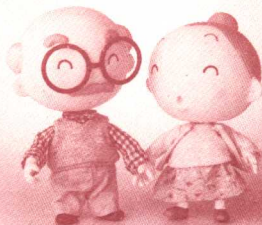
老年人保健14忌



- 忌清晨吸烟
- 忌空腹喝牛奶
- 忌裤带过紧
- 忌洗澡过勤
- 忌吃得过饱
- 忌过油
- 忌久坐、蹲后猛然站起
- 忌用硬毛牙刷
- 忌如厕看报
- 忌洗澡时间过长
- 忌睡觉窗户紧闭
- 忌饮食过咸
- 忌睡弹簧床
- 忌大喜大怒大悲







健康是一种时尚,它不仅是年轻人的追求,作为老年人的老爸老妈也要崇尚健康,追求最美的夕阳红。时尚社会的老爸老妈不仅要健康、自立,更要加强生活保健,像年轻人一样积极追求美好的生活,缩短与年轻人的心理距离,既享受年轻人的活泼和激情,又享受老年人无忧无虑的天伦之乐。

老年人的生活同样可以五彩缤纷,可以学电脑,也可以报器乐班、声乐班、舞蹈班、书画班、摄影班,还可以美容、健身、旅游……在快乐丰富的生活里,忘记年龄,像孩子一样认真、快乐,不但享受着社会生活,同时也创造新的社会生活。

年轻人也要给老年人更多的关爱和关心,除了给老年人提供物质生活保障外,还要重视他们的健康,更要重视他们的精神需求,鼓励他们追求更加时尚、更加快乐、更加充实的幸福生活。

在《老爸老妈健康养生全书》的科学指导下,让我们老年人都轻轻松松做一个健康时尚、开朗活泼、人见人爱、开心快乐的老爸老妈吧!



目 录

C O N T E N T S

第 1 章 老年人生理变化

第一节 老年人生理特点	3
老年男性的生理特点	6
老年女性的生理特点	10
第二节 中老年男性更年期	17
第三节 中老年女性更年期	20
女性更年期保健	22
第四节 老年人各大器官的改变	24
脑	24
心	24
肝	26
肾	27
肺	28
胃	28



第五节 老年人各项生理系统功能变化 30

皮肤及毛发	30
五 官	32
骨骼和骨关节	35
消化系统功能	37
神经组织功能	40
心血管功能	41
呼吸功能	44
生殖系统	45
泌尿系统	46
内分泌系统	48
血液系统	50
免疫系统	51
行为、性格及心理	54

第 2 章 老年人养生保健

第一节 保健概述 59

老年人养生重点	59
中医养生之道	62
中医行为养生法	64
养神以养生	65
养生八不宜	66
养生八招	67
四季养生	69
疗养促长寿	74
长寿贵在日常	75
长寿的关键	76
长寿十一要素	78
长寿四忌	80



健脑长寿九法	81
中医长寿六法	83
老年人定期体检很重要	85
老年人体检查什么	86
体检前注意什么	88
老年人保健有误区	89
中医保健四重点	90
老年人保健五要	91
第二节 疾病保健	93
老年痴呆按摩疗法	93
老年痴呆警惕夜晚烦躁	94
千金难买老来瘦	95
老年人防眼病小窍门	97
老年人提早防贫血	97
老年人护齿小细节	99
老年颈椎病锻炼法	100
老年人要养胃	101
老年人腰疼有妙招	102

第3章 老年人重视生活习惯

第一节 生活细节	107
老年人健康监护	107
处世能力影响健康	108
各种疾病患者的散步法	110
老年人要防摔倒	111
老年人要“慢”	112
晨起简捷保健操	113
为老人慎选椅子	114
老年人慎洗热水澡	115



睡前活动和按摩	116
老年人睡前十必做	117
老年人也要听音乐	118
科学配戴老花镜	119
戴假牙注意事项	120
早上饮水好处多	121
老年人适当吃点蜂蜜	122
老年人摆花有讲究	123
饭后注意事项	124
老年人少吃味精	126
老年人不宜睡“回笼觉”	126
老年人穿鞋有讲究	127
一日要保证三餐	128
早餐一定要吃	129
老年人吃素要适量	130
老年人饮茶好处多	131
多吃鱼好处多	132
老年人进食不宜过饱	132
药枕防病健身	133
老年人要补点钙	134
抗衰老药物能不能吃	135
老年人的口腔卫生保健	137
怎样有个好睡眠	138
老年人要护理好皮肤	139
老年人常流泪要重视	140
老年人打盹也讲究	141
老年人着装有讲究	142

第二节 生活禁忌

老年人保健十四忌	144
四季禁忌	147
早晨起床五忌	151



老年人吃水果禁忌	152
健身禁忌	153
老年人走路忌驼背	154
老年人忌乱饮药酒	155
老年人静养忌过度	156
忌室内外温差大	157
老年人忌过早吃早饭	159
老年人忌禁荤	159
老年人饮食忌六过	160
老人睡眠八忌	161
老年人就医六忌	163

第4章 老年人心理保健

第一节 老年人的心理	167
老年人的心理特点	167
引发老年人心理问题的因素	168
心理衰老的表现	169
老年人如何防止心理老化	170
老年人心理调适五法	172
消除心理疲劳	173
正确对待老年人心理问题	174
心理疾病早防治	176
老年人常见的心理问题	177
老年人疾病与心理问题	179
第二节 呵护老年人	181
老年人心理健康要点	181
老年人的心理需求	183
丧偶老年人心理特点	183