

亲情树系列

张华◎编著

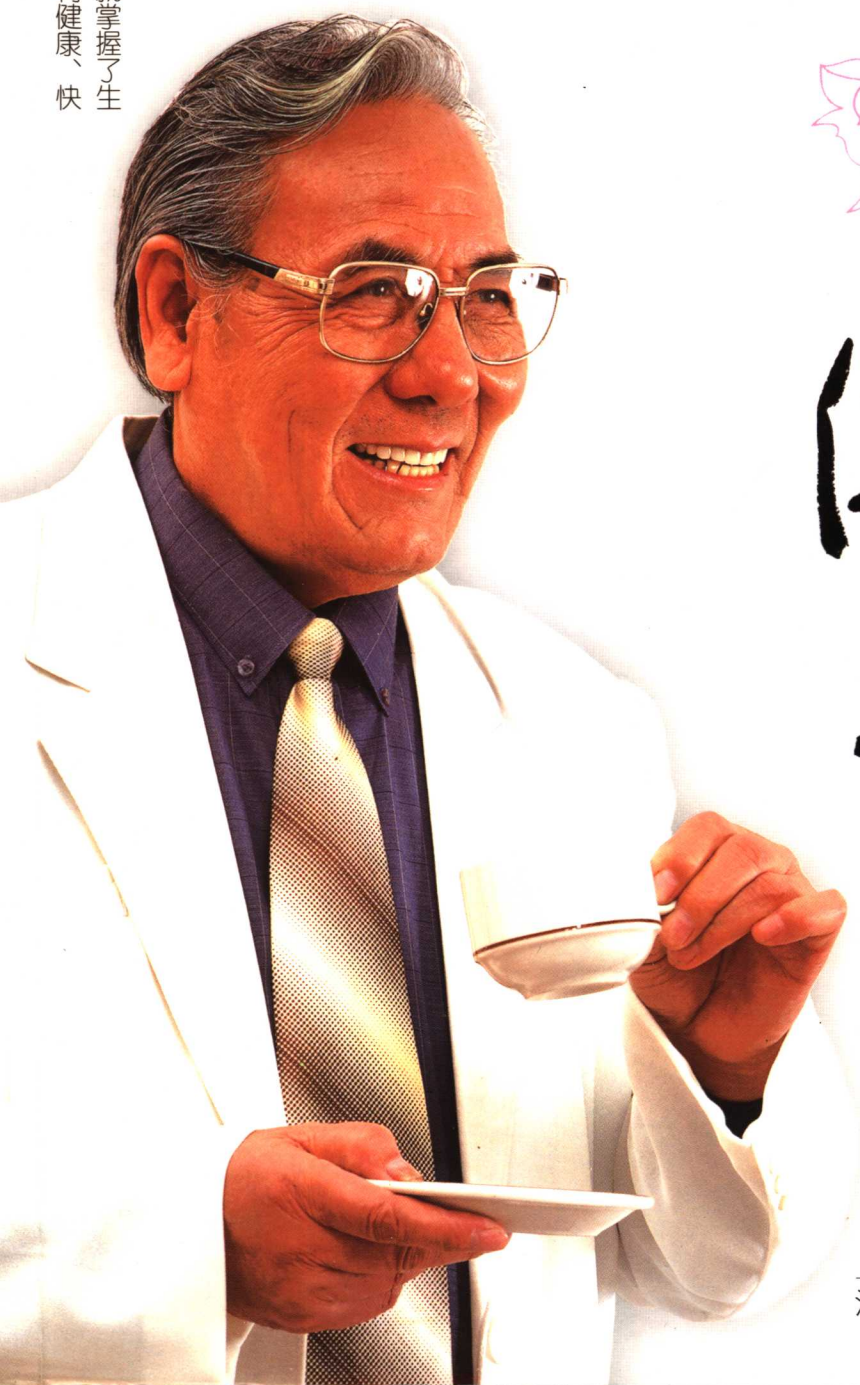
掌握了健康的钥匙，就掌握了生命的主动权，就能拥有健康、快乐的中老年生活。

中老年健康

健康——给父母最好的礼物

手册

预防保健篇



江西美术出版社

■ 亲情树系列



中老年健康

健康——

给父母最好的礼物

张华◎编著

手册

预防保健篇

江西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康手册·预防保健篇 / 张华编著. —南昌: 江西美术出版社,

2007. 9

(亲情树系列)

ISBN 978-7-80749-210-8

I. 中… II. 张… III. 中老年人—保健—手册

IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 123410 号

中老年健康手册·预防保健篇

编 著 张 华

特约编辑 鲁志学 赵世蕾

责任编辑 刘 芳 陈 军

美术编辑 石永歌 曾艳芳

策 划 雅歌文化

出版发行 江西美术出版社

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

投稿邮箱 yagewh@163.com

发行专线 027-87326881

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

印 次 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 (787×1092)

字 数 400 千

印 张 42.5

定 价 64.00 元 (全两册)

书 号 ISBN 978-7-80749-210-8

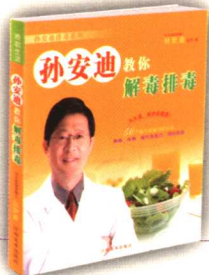
健康，是人生重要的主题。尤其对于中老年人来说，健康，更是度过幸福、充实、快乐晚年的基础。

本书从保健、预防两个角度出发，综合阐明了中老年保健基本要领、饮食宜忌、建立良好生活习惯、克服不良嗜好、进行合理运动、培养健康心态等各方面，并针对中老年朋友最为常见的生理、心理疾病进行了具有指导性的预防介绍。真诚地希望，这本书可以陪伴各位中老年朋友走过“衰老”这个生命的重要阶段；也希望年轻的朋友们通过阅读这本书，能够为父母做最好的健康顾问。





中医的智慧在于以五脏为本，通过起居、睡眠、运动、按摩、饮食、药物养生来达到颐养身心、增强体质、预防疾病的作用。
定价：28.00元



台大免疫学博士教你如何健康快速解毒排毒。重点推荐了50个DIY解毒排毒秘诀，一看就会，一试就灵！
定价：29.80元



免疫学权威学者为您解答排毒问题，并利用精选的近百种排毒蔬果，与数十种中草药相互搭配，以最有效、安全、简单而且有品位的方式，将毒素排净。
定价：29.80元



特约编辑：鲁志学 赵世蕾
责任编辑：陈 军 刘 芳
封面设计： 耕牛书装
010-84473188
投稿邮箱：lujianxiao@126.com



FOREWORD

衰老,生命的重要阶段

流年似水,衰老是我们所有人都必须要面对的问题。追古溯今,又有多少慷慨悲歌之士都恐惧地面对着这个问题。遥想江山一统的秦始皇,在中年时期,就派遣童男童女远赴东瀛求取不老仙药;以豪放著称的诗仙李白亦有诗云“高堂明镜悲白发,朝如青丝暮成雪”,几多凄凉,几多哀叹!

而今天,老龄化在中国已经不再是什么新鲜的话题了。长寿的梦想,相对于老祖宗而言,我们这一代人可以说已经实现了。比起十几年前,老百姓的生活水平有了很大提高,中国人平均预期寿命也已经达到了中等发达国家水平。但是活得长不代表活得好,“老年富贵病”、“老年忧郁症”这些新名词,也在这个时代应运而生,成为了困扰中老年朋友与他们的子女的新问题。很多人在进入中老年后,就开始了和病痛的斗争,与病榻为伴,这让自己与家人都承受巨大的痛苦。如何保健,如何防病,是每一个老人、每一个家庭都应当关注的问题。

在这个世界上,没有什么“不老秘方”、“健康法宝”,但是我们可以用科学的方法让中老年生活更加健康、更加快乐。其实“健康”与“快乐”本来就是一个辩证法的问题,俗话说:“欢乐命长寿,长寿更欢乐。”中老年保健与防病的第一课就应当是“如何正确地面对衰老”。心态的调节对于中老年人至关重要。学会克服孤独、失落等情绪,学会正视生理机能慢慢退化的身体,都是人到中老年后必须学会的。但只是心态



健康还远远不够,因为中老年生理上已经有了不少变化,必须从食、饮、动以及生活习惯等多个方面进行调节,才能保证身体健,少生病。而对于“老年病”的早期发现与预防,也绝对不可以忽视。有道是:“治病不如防病,疗身不如疗心,药疗不如食疗,人疗不如自疗。”

本书从保健、防病两个角度出发,综合阐明了中老年保健基本要领、饮食宜忌、良好生活习惯建立、克服不良嗜好、合理运动实施、健康心态培养,并针对中老年朋友最为常见的生理、心理疾病进行了具有指导性的预防介绍。真诚地希望,这本书可以陪伴各位中老年朋友走过“衰老”这个生命的重要阶段;也希望年轻的朋友们通过阅读这本书,能够为父母做最好的健康顾问。



目 录

第一章 保健基本要领： 多近树，常吃素，童心驻

第一节 什么是衰老

更年期，从中年到老年 /3

中老年人的生理变化 /5

中老年人的心理变化 /12

第二节 健康中老年人的标准

什么样的老人才算“健康老人”？ /16

第三节 养生与长寿

影响寿命的因素 /21

中老年人四季养生之道 /25

第四节 正确对待中老年疾病

常见的中老年疾病有哪几种 /31

疾病像弹簧你弱它就强 /34



第二章 饮食保健与人体健康

第一节 中老年饮食综合谈

第二节 中老年营养需要分析

中老年男性的营养需要分析 /42

中老年女性的营养需要分析 /45

第三节 中老年饮食九宜

“三吃”有益健康 /48

中老年人每天宜吃的六种食物 /49

抗衰老食品适当吃 /52

吃肉不如吃黄豆——常食含卵磷脂食物 /54

中老年人平常应当多吃鱼 /55

适当饮水,保健防病 /57

多喝牛奶身体好 /58

喝豆奶、豆浆益处多多 /60

饮绿茶,抗病又强身 /62

第四节 中老年饮食九忌

中老年人早餐“三不宜” /64

中老年人晚餐的“六不过” /65

少盐多醋最健康——中老年食品的调味料禁忌 /67

中老年人不宜多吃的几类常见食物 /69

中老年人不宜长期吃素 /71



中老年人禁忌常常大补 /73

中老年人吃水果要有选择 /75

中老年人饮茶十忌 /77

中老年人饮药酒要注意 /80

第三章

生活习惯与不良嗜好： 吃药不如戒烟，治病不如防病

第一节 什么是健康老人的良好生活习惯

第二节 常常被忽视的健康体检

为什么中老年人要定期体检 /88

体检要检查的项目 /89

第三节 学会健康睡眠

中老年人睡眠习惯注意事项 /93

中老年人睡眠的姿势与时间 /95

中老年人睡眠禁忌 /97

第四节 吸烟，中老年健康的杀手

吸烟与中老年疾病 /101

中老年戒烟益处 /104

中老年人如何戒烟 /106

避免被动吸烟有要诀 /109

第五节 区别酗酒与饮酒

饮酒要适度 /111

什么样的中老年人不能饮酒 /113



第四章 适当的锻炼必不可少： 动则不衰，炼则寿长

第一节 青年人以炼为主，中年人养炼兼顾，老年人炼养适度

中老年人运动必知要点 /119

中老年人的运动流程 /121

四季运动注意事项 /124

中老年人运动中的自我监督 /127

第二节 延缓衰老，运动双腿 中老年应当尝试的运动

有氧运动的方法 /130

传统健身运动的锻炼方法 /132

现代健身运动的锻炼方法 /136

第三节 针对特殊中老年人群的锻炼方式

有高血压的中老年人如何锻炼 /140

有冠心病的中老年人怎样锻炼 /142

高龄老人如何锻炼 /145

更年期妇女怎样锻炼好 /146

第四节 中老年运动减肥

导致中老年肥胖的原因 /149

如何实现运动减肥 /151

运动减肥过程中要注意的几个方面 /153



第五章 心态健康最重要： 药补不如食补，食补不如心补

第一节 摆正心态正视离退

如何缓解失落感 /157

寻找适合自己的全新生活方式 /159

第二节 年轻心态与适当服“老”

保持一颗年轻的心 /162

了解自己安享晚年 /164

第三节 解除孤寂感，营造和谐的心理环境

走出小圈子，结交新朋友 /167

享受孤独摆脱孤独 /170

第四节 情绪宜泄不宜结发泄适度才健康

适当的发泄有助于心理健康 /173

乱发脾气害人害己 /175

第六章 不容忽视的患病信号： 预防胜于治疗

第一节 如何发现疾病的蛛丝马迹

多观察多关心 /179

重视生活规律变化 /182

发现被一种疾病掩盖的另一种疾病 /183



第二节 常见的身体预警信号

心理疾病与生理疾病 /187

频繁打哈欠 /189

黑蒙与眩晕 /191

一过性遗忘 /194

五官预警 /195

第七章 常见生理疾病预防： 无病要防预，防病不得病

第一节 心脑血管系统疾病预防

中老年脑梗死病因及预防 /201

冠心病的预防 /204

老年高血压病的特点与预防 /209

谈谈高血脂症 /212

不可轻视的低血压危害及其防治 /215

怎样减少心脏病发作 /218

怎样预防中风 /221

发生脑溢血常见原因与预防 /224

第二节 呼吸系统疾病预防

中老年呼吸系统保健 /227

不可小觑的感冒 /230

怎样预防老年气管炎 /233

肺结核、肺炎与肺气肿 /235



第三节 消化系统疾病预防

中老年消化系统的结构及功能特点 /239

中老年人消化不良预防 /243

慢性胃炎与消化性溃疡预防 /246

痔疮与便秘的预防与食疗 /250

第四节 内分泌系统疾病的预防

糖尿病早期信号与隐性信号 /255

糖尿病重在预防 /258

骨质疏松症的预防 /261

甲状腺功能减退症的预防 /264

预防痛风 /267

第五节 泌尿生殖系统疾病预防

老年肾脏疾病征兆与预防 /270

老年人泌尿系病变的暗示 /274

老年男性卫生保健 /276

老年女性卫生保健 /280

第六节 常见外科疾病及五官科疾病预防

外科疾病的预防 /283

眼科疾病的预防 /286

口腔科疾病的预防 /290

耳、鼻、喉科疾病的预防 /294

第七节 癌症的预防

为什么中老年人更要防癌 /298



癌症到来的十大信号 /300
预防降低癌症发病危险 /302

第八章 常见心理疾病预防： 以喜悦之身,养喜悦之神

第一节 老年人心理健康标准

第二节 老年抑郁症的透视

什么是老年抑郁症 /310
抑郁症的诊断标准是什么 /313
抑郁症形成的相关因素 /317
克服几种情绪,预防抑郁症 /320

第三节 老年痴呆的成因与预防

老年痴呆的成因 /323
怎样预防老年痴呆的发生 /327
老年痴呆患者的禁忌 /332
如何区分老年抑郁症和老年痴呆症 /333

第四节 女性更年期的和平过渡

更年期综合征的表现 /336
女性更年期的先兆 /338
女性更年期的心理特点与自我保健 /340
男性也要注意更年期危机 /343



第一章

保健基本要领：

多近树，常吃素，童心驻

人从什么时候开始衰老？

中老年人会出现怎样的生理及心理变化？

人类的寿命是由什么决定的？

要如何对待中老年人常见的疾病呢？

这些都是中老年朋友经常会遇到的一些问题，这也是整个医学界、社会科学研究者十分关注的课题。应当说，中老年人保健的基本要点主要有：良好的环境、合理的饮食以及健康的心态。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，中老年也要注意适当的运动，多参加一些社会活动，做一些力所能及的家务；走出家门，多交朋友，让自己的晚年生活更加丰富多彩，身体健康，更加长寿。

