

中国版协妇女读物工作委员会 强力推荐

Regimen

Elderly Health

一壶清茶
一盘棋
几多老友
悠然居

享用一生的健康方案

中老年 健康养生必读

刘青◎编著

中国妇女出版社

中老年 健康养生必读

内容简介

随着时光的流逝，每个人都会变老。同为中老年时期，有的人精神抖擞，有说有笑地快乐生活着，而有的人则被疾病所折磨。事实上，懂得健康养生之道的人，即使到了很大年纪仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。

中老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法，并学会如何娱乐。

中老年是一首动听的歌，

中老年是一道山中的幽径。

中老年人是继往开来的见证人，

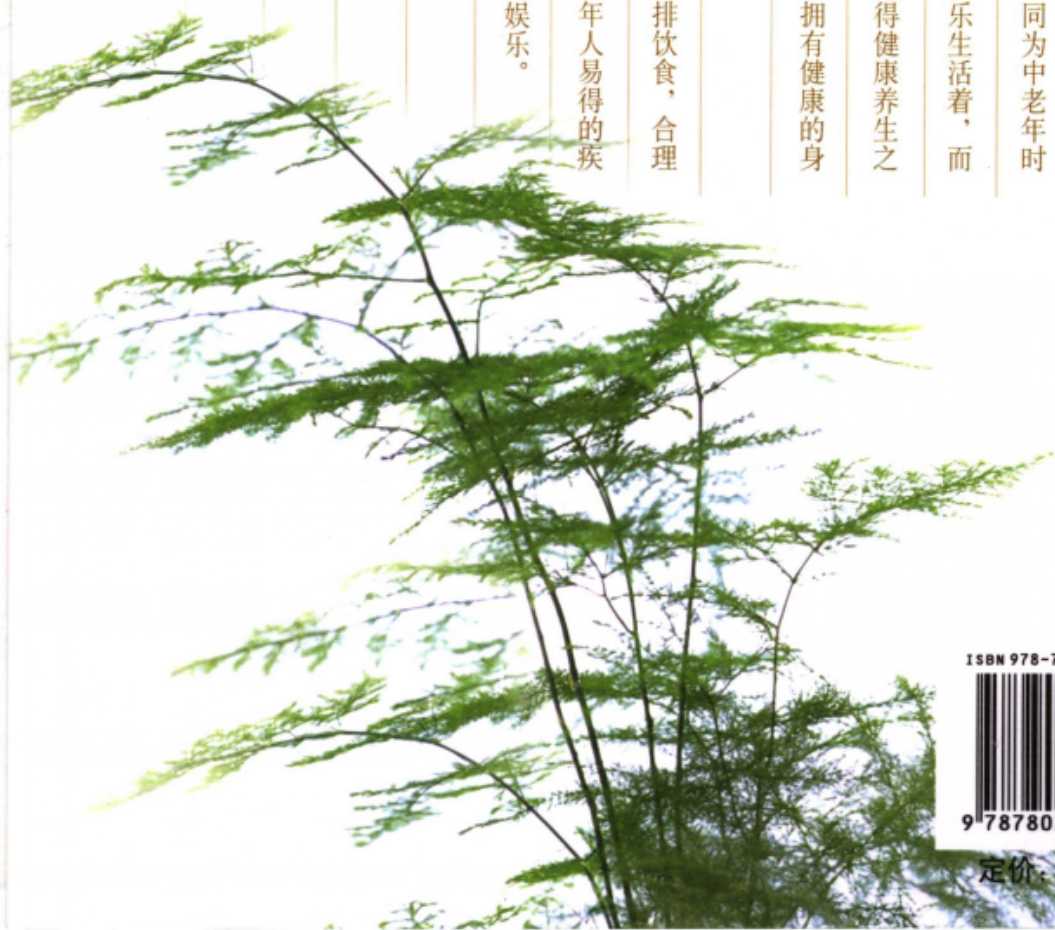
中老年人也是再创辉煌的自由人。

ISBN 978-7-80203-468-6



9 787802 034686 >

定价：28.00元



中国版协妇女读物工作委员会 强力推荐

中老年 健康养生必读

享用一生的健康方案

刘青◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康养生必读/刘青编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-80203-468-6

I. 中... II. 刘... 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 162088 号

中老年健康养生必读

作 者: 刘 青 编著

责任编辑: 姜 喆

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 18.5

字 数: 270 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-468-6

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



作者简介

刘青，女，著名生活类畅销书作家，喜欢将复杂、高深的理论用最简单的语言表达出来。所编著的图书语言通俗易懂，更易于被大众接受，深受读者的欢迎，并拥有固定的读者群。已出版图书有《准妈妈教程》《母子沟通》《我的健康我管理》《健康美丽大营救》，以及越吃越瘦系列、时尚瘦身系列、DIY健康生活管理系列等。

作者个人博客：

<http://blog.sina.com.cn/qingyulan>

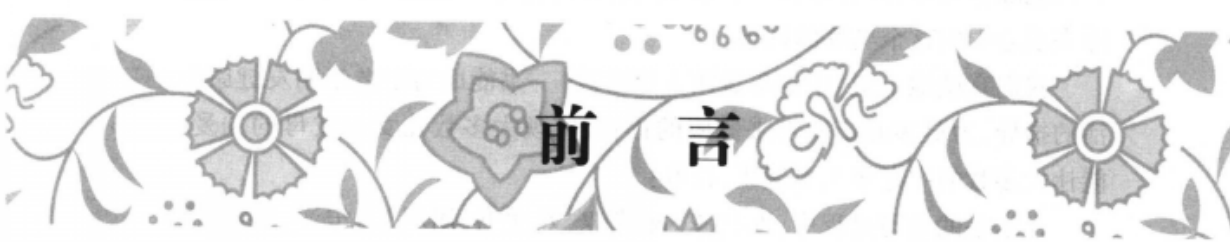


 **中国妇女出版社**

- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 姜喆 010-65224203

装帧设计:  **文言设计**



前言

中老年是一首动听的歌，
中老年是一道山中的幽径。
中老年人是继往开来的见证人，
中老年人也是再创辉煌的自由人！

随着时光的流逝，每个人都会渐渐变老。同为中老年时期，有的人精神抖擞，有说有笑地快乐生活着，而有的人则被疾病所折磨。事实上，懂得健康养生之道的人，即使到了很大年纪仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。这一点已经在生活中得到证实，并得到专家的认可。

中老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法，并学会如何娱乐……

生活中，很多中老年人并不懂得如何保养自己的身体，不知道健康和保养之间的关系。以饮食为例，大多数的中老年人会按照自己的喜好来安排饮食，却不懂得一年四季中的饮食变化。比如，冬季天气冷，中老年人应多吃一些肉类和高热量食品，以适当补充能量，但也要适可而止，若过食肥腻，则痰湿顿生，对心脑血管疾病有害无益。运动也是如此，因天气寒冷，很多中老年人便不再参加户外活动，担心感冒。事实上，为了健康还是要坚持锻炼，只是冬季时，中老年人不要过早地开始锻炼，可以等太阳出来后再进行。运动时，一定要掌握好“度”，“养生之道，常欲小劳，但莫大疲”……

这些都是日常生活中的细节问题,然而正是因为很多人忽略了这些细节,或根本就不懂得这些细节,导致了中老年人不同的生活状况。

谁不希望自己的中老年时期能身体健康,充满快乐?谁不渴望家中的老人能颐养天年,没有烦恼?但是我们需要的并不仅仅是一种愿望,而是怎样实现心中的这个美好的理想。

我们真诚地希望《中老年健康养生必读》一书能成为中老年朋友健康生活的指导,为更多的家庭带来健康的福音,实现大多数儿女对父母的关爱,能让大多数的中老年人更健康、长寿!

在本书的编写过程中,邓代玉、邓代业、刘文书、周明、袁传洋、曹靖、高青、赵瑜等参与了大量的工作,在此表示感谢。

刘青

2007年11月

目 录



第一章 综述——中老年最基本的健康问题

我们经常讲关心中老年人的健康问题，但是怎样才算进入中老年呢？这好像并没有一个确切的年龄规定。比如，同样是45岁，有些人就觉得自己已经老得不行了，而有些人觉得自己还很年轻。但是对于健康来讲，身体的变化规律和年龄其实还是有关联的。因此，关注自己的健康，就要首先了解与中老年密切相关的最基本问题。

进入中老年期更要关注健康 / 3

中老年健康养生途中的危险期 / 4

走出中老年保健的常见误区 / 6

抗衰老，中老年人的保健目标 / 8

学会减压，健康长寿 / 9

牙齿，中老年健康的第一道屏障 / 11

定期体检，中老年健康的重要保证 / 13

知识链接：世界各地的老人节 / 14

第二章 饮食——中老年健康“吃”出来

人每天都离不开食物，饮食也就成了人们生活的重中之重。对于中老年人来讲，身体在一天天老化，所需要的营养与年轻人是有所不同的。吃

得过多、过少，都不利于身体的健康。有些食物的营养丰富，但是中老年人又未必能吸收。到底什么样的食物适合中老年人呢？中老年人到底应该怎样吃、吃什么，才能吃出健康呢？

- 中老年人必需的营养物质 / 19
- 这样喝粥更健康 / 20
- 中老年人怎样喝补酒更科学 / 22
- 多吃带馅食品好 / 24
- 中老年人应学会科学喝红酒 / 26
- 科学吃素食利健康 / 28
- 爱上鲜玉米 / 29
- 中老年人常吃虾皮可增强体质 / 32
- 适当补菌利于健康 / 33
- 中老年人更适合喝配方奶 / 35
- 适当节食可延年益寿 / 37
- 中老年人吃鱼头有讲究 / 38
- 中老年人多吃花生油可长寿 / 41
- 闲来品茶有学问 / 42
- 中老年人吃水果也要注意 / 45
- 中老年人不要“贪”吃生猛海鲜 / 47
- 中老年人应多吃蜜少吃白糖 / 48
- “三高”中老年人适宜吃猪血 / 50
- 中老年人早餐的“宜”与“不宜” / 51
- 中老年人补钙必须注意的问题 / 53
- 中老年人宜多食含铜食物 / 56
- 中老年人饭菜要注意的问题 / 57
- 菠菜和草莓可提高抗氧化能力 / 59
- 中老年人应尽量少用鸡汤进补 / 61
- 中老年人不渴也要常喝水 / 63

- 蛋白质摄入也要讲平衡 / 65
- 中老年人不可忽视“苦”滋味 / 66
- 中老年人的开胃饮食法 / 68
- 天热，中老年人饮食有讲究 / 70
- 脂肪类食物适合消瘦的中老年人 / 71
- 缺乏营养会加重心脏疾病 / 73
- 知识链接：中老年人快乐饮食法 / 75

第三章 健身——给中老年人更年轻的机体

我们经常在公园里、小区中看到成群结队的中老年人聚在一起健身。他们或跳舞，或挥剑，或游泳……所有的这些都在向我们宣告：中老年人更需要一个年轻的机体！

那么，中老年人在健身时应注意哪些问题呢？什么样的健身方式是适合他们的呢？对于患病在身的中老年人，又该如何选择适合自己的健身方式呢？

- 中老年人运动中的注意事项 / 79
- 中老年人体育锻炼要有所侧重 / 80
- 将运动进行到底 / 81
- 中老年人健腿脚的方法 / 83
- 步行锻炼改善肺功能 / 85
- 肩周炎的运动疗法 / 86
- 坚持爬山对中老年人有好处 / 88
- 中老年人常见病康复锻炼的注意事项 / 90
- 冠心病的康复锻炼 / 92
- 腹部按揉，养生一诀 / 93
- 做操防治中老年脊柱病 / 95
- 饭后何时“百步走” / 96

- 冬日晨练有讲究 / 97
- 提高抗病能力的锻炼方法 / 98
- 步行是中老年人最理想的健身运动 / 100
- 中老年人可尝试的健身“怪走” / 101
- 中老年人健牙常叩齿 / 102
- 中老年也可进行骑车保健 / 103
- 中老年人应会的防衰老形体操 / 104
- 运动与关节炎 / 105
- 锻炼时不要压腿太高 / 107
- 爬楼梯不利于保护膝关节 / 108
- 中老年人踢毽子好处多 / 109
- 冬泳可改善中老年人的免疫功能 / 110
- 避免摔跤的方法 / 111
- 知识链接：中老年人运动中的自我监测 / 113

第四章 心理——让中老年人爱上心灵沟通

很多中老年人在健康养生的过程中过度关注身体健康，而忽略了心理。事实上，心理健康是健康中非常重要的一环。随着年龄的增长，中老年人的心理会发生很多相应的变化，比如角色的转变、疾病的出现、老伴的失去……再加上很多其他的因素，中老年人的心理可谓是非常复杂多样的。中老年人最常见的心理有哪些？我们该如何关注这些心理呢？

- 中老年人健康心理标准 / 117
- 中老年人面临角色转变 / 119
- 中老年人常见的疑病心理 / 120
- 中老年人将痛苦放大的心理 / 122
- 中老年人常有的显摆心理 / 123
- 中老年人常见的自卑心理 / 124

中老年人的“壮志”心理 / 125
中老年人的“灰色”心理 / 126
不易被察觉的妄想症心理 / 128
做好中老年的心理卫生 / 130
再婚中老年夫妻的心理调适 / 131
中老年人心理压抑综合征 / 133
调节情绪益处多 / 134
人到中老年要学会控制情绪 / 136
人老心不能老 / 137
老来俏有益身心健康 / 139
把心放开，让长寿进来 / 140
睡不香多为心理因素 / 141
了解中老年人丧偶心理 / 143
知识链接：人的临终心理 / 145

第五章 疾病——把疾病赶走，让健康进来

人老了，毛病就来了。不是今天腿疼，就是明天胳膊疼，弄不好再来个白内障、冠心病等病症，这些都在威胁着中老年人的健康。该如何正确对待这些疾病，又该如何把疾病赶走，让健康进来呢？

科学预防冠心病 / 149
老年性白内障重在预防 / 151
中老年人要注意经常性眼干 / 153
科学预防老年痴呆症 / 155
中老年人要谨防药物性疾病 / 158
急性视力下降不容忽视 / 160
科学预防血栓的办法 / 162
痛风的生活保养 / 164

- 如何防治老年慢性支气管炎 / 166
- 如何提高呼吸道的抗病能力 / 168
- 防治老年性黄斑变性的方法 / 169
- 呼吸道疾病的家庭护理 / 171
- 中风的预防 / 173
- 关注中老年人鼻出血现象 / 175
- 颈椎病的日常护理 / 176
- 警惕中老年人眼病 / 178
- 警惕与预防老年性耳聋 / 179
- 如何应对老年性皮肤瘙痒的方法 / 181
- 中老年人小心便秘 / 182
- 头痛问题别轻视 / 184
- 中老年人输液需注意什么 / 188
- 中老年人胃下垂疗法 / 189
- 中老年人须防铅中毒 / 192
- 中老年人骨质疏松的防治 / 193
- 易被忽视的中老年甲亢 / 195
- 反复鼻出血小心脑出血 / 197
- 中老年人冠心病的预防 / 199
- 帕金森病的生活辅助治疗 / 201
- 前列腺肥大的防治 / 204
- 警惕中老年人“十月病” / 206
- 无痛性隐患要当心 / 208
- 中老年人谨防用药成瘾 / 210
- 知识链接：怎样应对更年期综合征 / 212

第六章 传统养生——中老年人长寿的秘诀

中国传统的养生之道是经过时间的考验并沉淀积累下来的宝贵财富，但是若应用不好，往往得不到最好的效果。事实上，不管是什么样的养生之道，其最终目的都是为了自身的健康。因此，传统养生也不能直接套用别人的经验，而应量体裁衣。

中医养生之道 / 219

中老年养生的要点 / 220

中老年人养生重在“防” / 222

抗衰老药不等于抗衰老 / 223

韩国长寿老人养生秘诀 / 225

“药王”孙思邈的养生法 / 227

老子的养生经 / 229

体弱者为何也能长寿 / 232

中老年人枕头养生 / 234

名医养生“四诀” / 237

少吃，利于长寿 / 239

长寿与享受美食 / 241

健鼻养生巧防病 / 243

热敷养生保健法 / 245

科学打盹利健康 / 247

中老年人健脑益寿法 / 249

中老年人口腔保健 / 250

睡觉也能养生 / 252

室内通风利养生 / 254

养成良好生活习惯的必要性 / 255

知识链接：认清自己的体质，养生事半功倍 / 258

第七章 休闲——生活可以如此舒畅，人可以如此年轻

对于中老年人来讲，休闲娱乐是非常重要的。休闲娱乐可以使中老年人心情愉快，同时对中老年人的健康也非常有好处。专家指出，休闲娱乐比较多的中老年人看起来更年轻，而且很少生病，身体的免疫能力也会比较强。

闲话中老年人休闲 / 265

旅游，给中老年人一个更舒畅的心情 / 266

下棋，中老年人养生颐性的好方法 / 268

读书，中老年人的“超级维生素” / 269

上网，帮中老年人消除内心的孤独 / 270

跳舞，好处不仅仅是交友 / 272

学车，让中老年人的晚年生活更上一层楼 / 273

养花，让中老年人生活更充实 / 275

唱歌，让中老年人更年轻 / 276

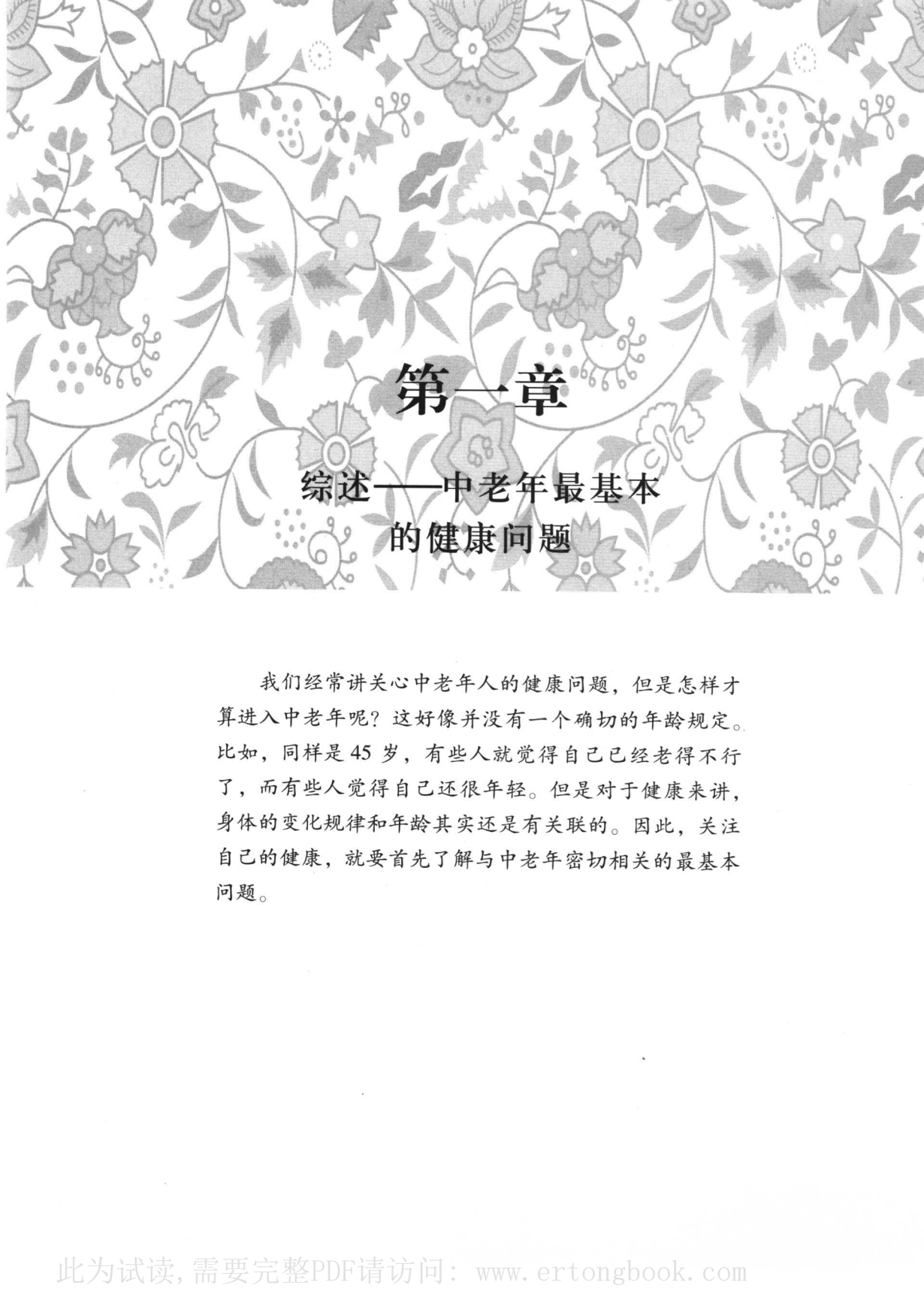
打乒乓球，让中老年人更健壮 / 277

养鱼，利于中老年人修身养性 / 279

保养，让中老年人抗衰又滋润 / 281

钓鱼，水边娱乐更益健康 / 282

知识链接：纵观国外老人休闲新法 / 284



第一章

综述——中老年最基本的健康问题

我们经常讲关心中老年人的健康问题，但是怎样才算进入中老年呢？这好像并没有一个确切的年龄规定。比如，同样是45岁，有些人就觉得自己已经老得不行了，而有些人觉得自己还很年轻。但是对于健康来讲，身体的变化规律和年龄其实还是有关联的。因此，关注自己的健康，就要首先了解与中老年密切相关的最基本问题。