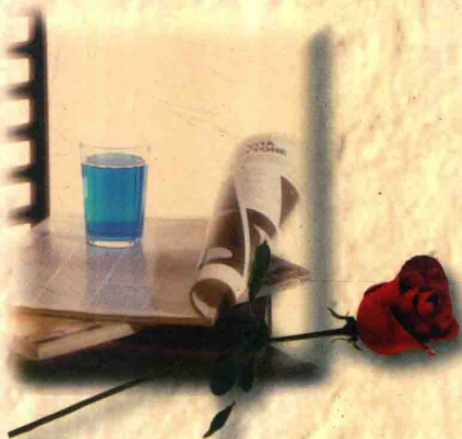


《当代老年》精华系列

中老年健康与保健

主编 / 李清学



武汉出版社

中老年健康与保健

主 编：李清学

副主编：王 莎

武 汉 出 版 社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康与保健/李清学主编. —武汉:武汉出版社,2002.7
ISBN 7-5430-2650-3

I. 中… II. 李… III. ①中年人—保健—普及读物②老年人—保健—普及读物 N. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 049587 号

书 名:中老年健康与保健

主 编:李清学

责任编辑:徐建文

封面设计:王 莎

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

印 刷:湖北省工商行政管理局印刷厂 经 销:新华书店

开 本:850×1168mm 1/32

印 张:9.125 字 数:200 千字 插 页:1

版 次:2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1-20000 册

ISBN 7-5430-2650-3/R·86

定 价:13.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换

编辑委员会

主 任：何国治

副主任：袁顺桃 董明玲 李纪刚 李清学

编 委：(按姓氏笔画为序)

马光才 王 莎 边石香 李纪刚

李清学 江汉桥 江贵发 阳安银

刘继权 何国治 杨长宏 杨顺林

陈绪奇 张友琴 宋国振 林支好

周先来 周建华 袁顺桃 顾善兰

黄自华 董明玲 彭厚江 廖必成

序 言

李尔重

生老病死，是自然界一切生物不可抗拒的规律。人类在遵从这个规律的同时，又不屈地进行着抗争，用一切方法尽可能地延长生命。随着社会的进步、科学技术水平的发展，人类的平均寿命也不断提高，“人到七十古来稀”已变成了“人到七十不稀奇”。

社会人口老龄化的趋势，使得老年人的生活质量和生命质量引起了更加广泛的关注。与此同时，由于医学科学与信息科学的飞速发展，老年人的健康观念也在发生深刻的变化，以往那种自然长寿观、消极应对身体病变的传统习惯，正日益被科学、文明、积极、快乐的健康长寿观念所代替。人类在追求延长寿命的同时，逐步认识到寿命质量的重要性。不仅仅享受生命，还要享受生命带来的欢乐。而这种欢乐，只有健康的生命才能拥有。

但人至老年后，各种生理功能逐渐衰退，特别容易生病，这些疾病常常因得不到及时有效的防治，严重影响老年人的身体健康。这一则是囿于目前医疗保健水平的局限，二则是由于患者缺乏对疾病的科学认识，缺乏一些基

本的医疗保健常识。如果我们能多了解一些有关老年人身体、生理特点,老年保健和益寿的方法、生活起居、爱好及嗜好与健康的关系等方面知识,就可以对疾病和防衰老进行自我调节和防治,减少后顾之忧,增强防病治病和自我锻炼的自信心,达到延年益寿的目的。

《当代老年》杂志历来以关注老年人身心健康,帮助老年人树立科学的健康理念,传播保健知识为己任,开辟了“医疗保健”专栏,定期向读者广泛介绍综合医学基础及临床医学常识,及时传播各种健康、保健、医疗的最新科普知识,为提高老年人的健康质量,进行了长期不懈的努力。

为了使中老年朋友及早预防和治疗常见疾病,获得健康体魄、拥有健康活力、享受快乐生活,该书编委会将《当代老年》杂志已经发表过的医疗、保健知识和信息进行精选、分类、浓缩,修改整理成书——《中老年健康与保健》。该书内容涉及综合医学基础知识、临床医学等广泛的科学领域。这本书最大的特点是,针对中老年人的现实情况,从日常生活实际出发将科学性、普及性、实用性紧密结合,把深邃的专业术语娓娓道来,语言通俗易懂,所介绍的医疗保健知识、方法便于掌握和操作。中老年人随时可以从书中获得于健康有益的信息和知识。

人老不足忧,有病不足惧,只要善防治,健康有保证。真诚希望中老年朋友,把健康的钥匙掌握在自己手中,安度幸福晚年,享受美好人生。

序言	李尔重(1)
----------	--------

延缓衰老 延年益寿	(1)
-----------------	-----

健康长寿取决于自己	(1)
-----------------	-----

主动养生益处多	(2)
---------------	-----

益寿三诀	(3)
------------	-----

健康长寿十说	(4)
--------------	-----

体弱多病 亦能长寿	(5)
-----------------	-----

长寿离不开脂肪	(6)
---------------	-----

老人聊天的益处	(7)
---------------	-----

摩擦刺激防衰老	(7)
---------------	-----

长寿“秘诀”集萃	(8)
----------------	-----

长寿“十乐”之道	(9)
----------------	-----

“抗争”益康寿	(10)
---------------	------

未老先衰原因何在	(11)
----------------	------

健康的几种标准	(12)
---------------	------

健康新概念:体内“大扫除”.....	(12)
健脑益寿	(14)
常吃松子抗衰老	(15)
花香与健康	(15)
延年益寿话燕窝	(16)

精神愉悦 心理健康

(18)

夏防“情绪中暑”	(18)
过分厌烦应是病	(18)
快乐良方	(19)
长吁短叹有益健康	(20)
老年人如何不唠叨	(20)
锻炼情绪	(21)
抑郁症引发的其他疾病	(22)
应付精神紧张的七种心理方法	(23)
何为“精神赡养”	(24)
老年病人的就诊心理	(24)
重视老年病人的心理反应	(26)
如何消除老年人的“疑病症”	(27)
老年人如何对待生离死别	(27)
离退休人员如何加强心理保健	(28)
单身老人的心理调适	(29)
老年人心理健康的最新标准	(30)
建立良好人际关系有益老人健康	(31)
丧偶老人如何调适心理	(32)

心理平衡的十条要诀	(33)
失眠是一种心理障碍吗	(34)
老年人怎样预防“病从心生”	(35)

常见疾病 预防为主

老年人突然腰痛要找原因	(37)
男人衰老的生理表现	(37)
老年人跳舞应注意的特殊问题	(39)
警惕疾病的早期信号——麻木	(40)
当心视网膜动脉阻塞	(41)
警惕老年斑突然增多	(42)
观鼻涕 辨疾病	(42)
醒后养神防中风	(43)
身体的十大报警信号	(43)
老年人与便血	(45)
胃泛酸严重要警惕食道癌	(46)
清晨的疾病报警信号	(46)
女性外阴瘙痒常见哪些病	(47)
扁桃体会癌变	(48)
顽固性腹泻莫忘查血糖	(49)
观笑识病	(50)
老年人上腹疼痛与哪些疾病相关	(51)
观尿色知疾病	(52)
中风前的十二种预兆	(52)
“返老还童”是凶是吉	(53)

餐后心绞痛是病情严重的标志	(54)
切勿小视声嘶	(55)
老年人为何易患癌症	(56)
腰痛也要警惕心肌梗塞	(56)
老年人憋不住尿当心脑痴呆	(57)
老年瘙痒莫大意	(58)
警惕直肠癌	(59)

家庭保健 护理常识

(60)

冬季老人洗澡防虚脱	(60)
放疗病人的家庭护理	(60)
大病初愈防“食复”	(61)
老人屁多并非好事	(62)
长期服用催眠药有哪些弊端	(63)
从浮肿辨别不同疾病	(63)
老年糖尿病患者谨防“低血糖偏瘫”	(64)
老人有痰排不出怎么办	(65)
中老年人谨防脚背麻木	(65)
短暂性脑缺血是怎么回事	(67)
如何调节女性更年期不适症	(67)
老年人如何保护智力	(68)
早老性痴呆症有哪些特征	(69)
什么是阴虚	(69)
气短是疾病的信号	(70)
老人莫做危险动作	(71)

老人饮食起居六忌	(72)
憋出来的病	(73)
养生保健应选择什么时间	(74)
哪些老人不宜午睡	(75)
休息误区知多少	(75)
老人摔倒别忙扶起	(76)
空腹十忌	(76)
保暖的误区	(77)
病人睡姿有讲究	(78)
老年人宜洗半身浴	(79)
脑动脉硬化的自我监测	(79)
正确看待老来瘦	(80)
从步态看疾病	(81)
观手知病	(82)
谨防更年期综合征的误诊	(83)
老人为何猝然跌倒	(84)
如何对长期卧床病人进行家庭护理	(85)
家庭自疗急救十二忌	(86)
如何转运中风病人	(88)
如何正确护理昏迷病人	(88)
简易疗法 解除病痛	(90)
老年脱发的治疗	(90)
自我按摩耳穴止鼻血	(90)
点穴治病	(90)

中药熏蒸踝关节扭伤	(91)
前列腺肥大的简易外治法	(92)
自疗下肢静脉曲张	(92)
巧治充血性头痛	(93)
落枕的自我疗法	(93)
自我缓解尿潴留	(93)
老年性足跟痛的自我疗法	(94)
体育疗法治疗胃下垂	(94)
自我按摩防治胃痛	(95)
老人失眠的自我疗法	(96)
老人耳鸣的七种疗法	(97)
按摩治疗老人流鼻涕	(97)
寿斑消除有办法	(98)
醋浸法消毒双脚	(98)
肺气肿的自疗	(99)
面瘫恢复治疗按摩法	(99)
脾胃虚弱的捏脊疗法	(100)
腰背痛自疗	(101)
熨疗十法	(101)
方便实用的“麻油疗法”	(103)
“闪腰”的简易疗法	(103)
花椒泔水治痔疮	(104)
蜗牛治痔疮有特效	(104)
“木耳散”妙治老人血病	(105)
姜酒液治疗颈椎疾患	(105)

慢性咽炎的食疗·····	(106)
首乌煲鸡蛋治白发·····	(107)
饮食卫生 起居有常 ·····	(108)
老年人夏季旅游保健诸要·····	(108)
哪些病人不宜喝茶·····	(109)
老年人看电视六忌·····	(110)
老年生活八忌·····	(111)
坐着睡觉有损健康·····	(112)
老年人的适宜睡眠时间·····	(112)
晨起一杯水·····	(113)
中老年男性下蹲小便好·····	(113)
劝君睡觉少穿衣·····	(114)
老年人节日里请注意·····	(115)
胆石症与饮食习惯·····	(115)
晚餐与疾病·····	(116)
夏季饮食不宜过于清淡·····	(117)
老人饮食“一二三四五六”·····	(118)
高血压与饮食缺钙密切相关·····	(118)
高脂饮食易致老年性耳聋·····	(119)
吃荤后勿立即饮茶·····	(120)
吃鸡蛋的误区·····	(120)
哪些人不宜喝牛奶·····	(121)
长期食素并不好·····	(122)
水果能治病也能致病·····	(123)

吃虾后服用维生素 C 易中毒	(123)
哪些人不宜多吃粽子	(124)
不宜吃月饼的人	(124)

合理进食 科学食疗

(126)

乌发药粥三味	(126)
老年人与糯米食品	(126)
四季良药——银沙百合汤	(127)
脑力劳动者 多食葱和蒜	(127)
防早衰的食物	(128)
浮肿老人吃什么	(129)
抗癌新时尚——吃野菜	(130)
常吃猪血好处多	(130)
抗癌蔬菜有哪些	(131)
治冠心病的食物	(131)
餐桌上的防病“搭档”	(132)
吃新鲜玉米好	(134)
黄豆、玉米混食胜牛肉	(134)
伤风咳嗽的饮食疗法	(135)
止血食疗法	(135)
阳痿食疗六则	(136)
夏季疲倦无力的食疗	(137)
防病抗病的最佳食物	(137)
肾病患者吃些海带好	(138)
缺牙老人的饮食营养	(138)

老人体弱的食疗·····	(139)
老人便秘的粥疗·····	(140)
人到老年多吃醋·····	(141)
吃臭豆腐可防老年性痴呆·····	(141)
海蜇——有毒的美食·····	(142)
补食得当 增强营养 ·····	(143)
海参药膳三款·····	(143)
具有辅助抗癌作用的米糠食品·····	(144)
以脏补脏食疗法·····	(144)
秋季老人的健身汤·····	(145)
老年人更应多吃鱼·····	(146)
老人常食蜂蜜有益·····	(147)
保健食品:醋豆·····	(147)
食甲鱼并非人人皆宜·····	(148)
一日吃三枣 一辈子不显老·····	(148)
怎样除去食品中的致癌物·····	(149)
多吃远亲食物·····	(149)
解毒食物应常吃·····	(150)
老人冬令食补·····	(151)
西红柿的十大作用·····	(152)
吃黑色食品有益健康·····	(153)
食物巧配 营养倍增·····	(154)
老人滋补佳品——鱼肚·····	(154)
植物雌激素的食补·····	(155)

老年人的饮食结构·····	(156)
老年人应补充的八类营养物·····	(157)
食物营养含量之最·····	(157)
微量元素的膳食进补·····	(158)

琴瑟和谐 科学识“性” ····· (161)

老年人如何掌握性交频率·····	(161)
老年男子性功能有哪些改变·····	(161)
导致阳痿的原因有哪些·····	(162)
性生活中的“阴吹”是怎么回事·····	(163)
绝经期妇女如何过性生活·····	(164)
老人房事防“猝死”·····	(165)
如何保持老年男性的性能力·····	(165)
哪些老年男性生殖系统疾病会导致“血精”·····	(166)
莫把阴茎癌当湿疣·····	(167)
外生殖器为何会“长霉”·····	(168)
老年妇女患哪些外阴疾病会影响性生活·····	(168)
前列腺增生患者能过性生活·····	(169)
高血压患者怎样过性生活·····	(169)
冠心病病人能否过性生活·····	(170)
患心肌梗塞的老人怎样过性生活·····	(171)
锻炼耻骨肌可以提高性生活质量·····	(171)
浓茶可助“性”·····	(172)
老年妇女性生活出血是何原因·····	(173)
老人生殖器疱疹的治疗·····	(174)

再婚老人过性生活时应注意什么·····	(175)
老年夫妻莫分居·····	(176)
中老年人怎样延缓性衰老·····	(177)
强身健体 勤于运动 ·····	(179)
捧腹运动好处多·····	(179)
运动是预防心脑血管疾病的良方·····	(179)
“三部运动”治体弱多病·····	(180)
怎样练太极球·····	(181)
老年人可以随时性锻炼·····	(182)
老年人掌握运动量的诀窍·····	(183)
关节功能锻炼操·····	(183)
老人冬季运动七忌·····	(184)
老年人晨起健身六法·····	(185)
腰椎间盘突出出的几种锻炼方法·····	(186)
鹅卵石健身法·····	(186)
练下蹲能强心·····	(187)
颤抖操·····	(188)
户外锻炼宜健康·····	(188)
老人“臂跑”要保证是温和运动·····	(189)
老年人宜练提肾功·····	(190)
锻炼时活动颈部要当心·····	(190)
失眠者不妨试试下午运动·····	(191)
老年病患者体育锻炼应注意·····	(191)
中老年人如何开展登山活动·····	(193)