

★★★
超值白金
典藏版



专门针对中老年人的健康问题对症下药

中老年长寿保健 1000问

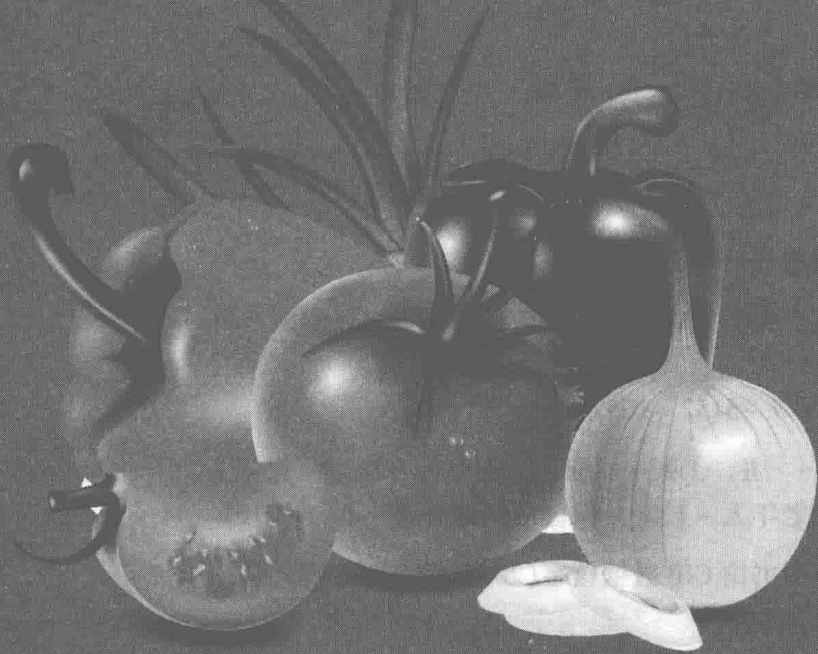
张秀良◎编著



中老年朋友的必备生活书



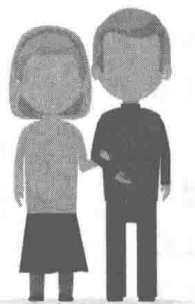
中医古籍出版社



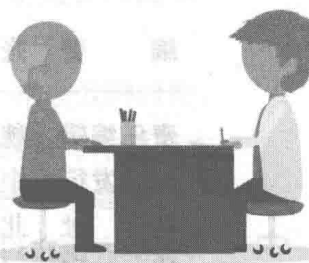
专门针对中老年人的健康问题对症下药

中老年长寿保健 1000问

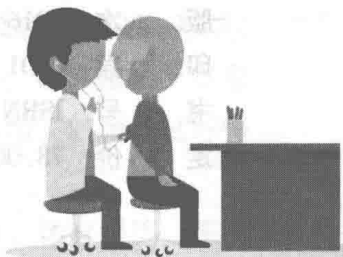
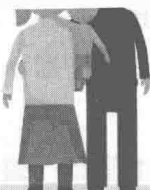
张秀良◎编著



PHARMACY



中老年朋友的必备生活书



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年长寿保健 1000 问/张秀良编著. - 北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 1057 - 5

I. ①中… II. ①张… III. ①中年人 - 长寿 - 保健 - 问题解答②老年人 - 长寿 - 保健 - 问题解答 IV. ①R161 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 271968 号

中老年长寿保健 1000 问

编 著 张秀良

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 1057 - 5

定 价 78.00 元



前言

中老年人是最应该注重健康和保健的人群。中年虽然是人生最辉煌的阶段，但是机体已经由盛转衰，由中年时期积累起来的许多健康隐患也开始暴露出来：眼睛变花、视物不清，大脑衰老开始健忘，出现皮肤干皱等肌肤岁月问题，骨密度明显降低易发生骨折，腰、颈、髋关节等出现不同程度的劳损，对脂肪消化能力降低易患高脂血症，等等。尤其是在生活工作节奏越来越快的今天，中年人往往忽略休息、锻炼和营养，因此免疫功能常常处于失衡状态。各个组织脏器的功能都开始减退，抵抗能力、免疫力都开始下降。

另一方面，人到中年，体力、精力大不如前，却上有老下有小，既要忙于事业打拼，又要处理各种家庭琐事，压力倍增。

面对身体的变化和生活重心的转移，老年人群的心理也会发生很大变化。他们可能面对退休以后，原有的规律生活被打乱；健康已经不再，生理和心理疾病的侵袭；丧偶、死亡的阴影；儿女不在身边，养儿不能防老等问题。此时，如何处理好这些问题，对于老年人拥有一个充实、快乐的晚年至关重要，也是获得健康、长寿的关键。

虽然人体的衰老是一个必然的过程，但健康长寿却取决于自己。早在战国时期，思想家荀子就提出“我命在我，不在天”。要长寿就必须会保健，只有身体健康才能长寿，益寿延年始于健康。健康长寿的内涵包括两个方面，一是机体的健康，就是生理上没有疾病；二是精神的健康，就是拥有良好的心态。只要以健康为基础，以长寿为目标，有意识地进行自我保健，健康的钥匙就掌握在自己手中。

保健方法人人都懂，但是操作实施起来，又会遇到很多困惑，像中老年保健品该怎样选择？药物进补为什么没有效果？拍打健身需要注意什么？捏脊疗法应该怎样操作？癌症的发病信号是什么？……为了帮助中老年人妥善解决这些问题，科学、合理地养生保健，我们编写了这本《中老年长寿保健 1000 问》。希望能给予中老年人一份正确、温馨的指导，使中老年朋友怀着轻松、愉快的心情，健康地过好每一天。

针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、饮食健康、体育锻炼、疾病



防治等方面，本书进行了详尽、全面的剖析，具体包括头面部、腰腹部、颈胸部及四肢部位的对应疾病、成因、表现和保养方法；中华传统的养生长寿手段，如揉腹养生法、针灸、刮痧、拔罐等；如何增强日常饮食中的营养，科学指导中老年人安排膳食，改善饮食习惯；如何改善中老年人的起居环境，怎样教育子孙，通过养花、钓鱼、交朋友等方式充实晚年生活；心肌梗死、高脂血症、高血压、骨质疏松等中老年常见病的防治；癌症的信号和预防；适合中老年人体力的体育运动，如散步、骑自行车、柔力球、太极、八段锦等；中老年人用药和进补的原则与禁忌。还围绕中老年人常见和多发的心理问题，如孤独症、抑郁症、疑病症、丧偶的心理调适、再婚心理障碍、退休偏异心理等进行了指导性的讲解。帮助中老年人科学健身、益寿防老。

中老年人群的身心健康不容忽视，希望通过学习本书，能够解决老年人常遇到的问题，健康快乐安度晚年。





目 录

第一章 老年人的养生益寿：寿星都是“养”出来的

第一节 老年人的天年与长寿.....	2
世界人口平均寿命是多少.....	2
世界老年人的划分标准是什么.....	3
人的自然寿命究竟有多长.....	3
为什么要树立人寿逾百的新观念.....	4
哪些人会长寿.....	4
女人为何比男人长寿.....	6
夫妻恩爱有益长寿吗.....	6
为什么说勤奋有助于长寿.....	7
影响人类寿命有哪些因素.....	8
什么是长寿者的典型性格.....	8
弹丸小国——圣马力诺的居民为何长寿.....	9
世界五大长寿之乡的长寿秘诀是什么.....	9
第二节 老年人正确面对衰老.....	12
人体衰老有哪些基本变化.....	12
人体器官何时开始衰老.....	12
激素与衰老有何关系.....	14
为什么说血液老化是衰老的根源.....	15
人到老年眼睛有哪些变化.....	16
听力下降是步入老年的象征吗.....	16
老年人的触觉会下降吗.....	17
衰老会使得头发出现哪些变化.....	17
老年人的呼吸系统有哪些变化.....	18
消化系统衰老首先体现在味觉退化上吗.....	19
老年人便秘是肠胃道衰老的象征吗.....	20
老年人消化不良是因为消化道腺体萎缩吗.....	20
老年人肝脏萎缩有哪些表现.....	20
胆结石是胆囊衰老的表现吗.....	21
衰老导致了哪些神经系统的变化.....	21
心脏功能减退的原因是什么.....	22



血管的老化有哪些表现.....	23
衰老是如何影响肾功能的.....	24
尿失禁是膀胱、尿道肌肉萎缩的原因吗.....	24
排尿困难是因为前列腺衰老吗.....	25
衰老对生殖系统的影响有哪些.....	26
衰老会使骨骼出现哪些变化.....	26
老年人关节衰老的表现有哪些.....	27
人体的肌肉是如何衰老的.....	27
为什么骨骼肌长期得不到活动就要萎缩.....	28
垂体功能降低会对老年人有什么影响.....	28
甲状腺功能减退对老年人有什么影响.....	29
胰岛衰老会导致老年人多发糖尿病吗.....	29
第三节 老年人的中医养生.....	30
中医传统养生学说都有哪些内容.....	30
什么是中老年养生保健 16 宜.....	31
什么是中医上常说的体质养生.....	32
亚健康如何进行中医调理.....	33
自制药酒有哪些步骤.....	34
足浴为何是老年人的养生妙法.....	34
推拿的主要作用有哪些.....	35
捏脊疗法是怎么操作的.....	35
中老年人应如何拍打健身.....	36
艾灸疗法主要分为几种.....	36
老年人在什么情况下可使用耳针疗法.....	37
中老年人怎么做铁屑加醋热熨法.....	37
坎离砂热熨法可治什么病.....	38
麸熨法该如何操作.....	38
什么情况下可用葱熨法.....	38
为什么蚕沙熨法可治关节酸痛.....	38
砖熨法如何操作.....	38
瓶熨法可治腹痛吗.....	39
电熨法主治耳鼻疾病吗.....	39
中老年人刮痧要注意什么.....	39
中老年人拔火罐有哪几种方法.....	40
中老年人进行全身熏洗时要注意什么.....	41
局部熏洗法包括哪几种.....	41
揉腹保健法有什么养生保健作用.....	42
第四节 中老年人的四季养生.....	43
四季变化对中老年人的身体有什么影响.....	43
为什么说顺应自然是延年益寿的关键.....	44
老年人为什么要“春捂”.....	45



中老年人在春天该如何着装	45
为什么春天要多吃甘味食物	46
中老年人在春季有哪“四不”	46
中老年人如何预防春燥	47
出外“踏青”，如何预防花粉过敏症	48
如何解决中老年人春困问题	48
中老年人夏季衣着要注意什么	49
如何做老年人防暑药枕	49
夏天中老年人如何防中暑	50
居室怎样才能凉爽宜人	50
夏令饮食有哪些诀窍	51
夏天如何增强食欲	51
夏季喝粥有什么益处	52
长夏为何要防湿	52
秋天养生要注意什么	53
秋燥季节为何要防咽炎、鼻炎	53
秋疖子如何防治	54
什么是秋冬养阴	54
为何说耐寒锻炼要从初秋开始	55
冬季养生要注意什么	55
冬季如何调理饮食	56
老年人平安过冬有哪四要素	57
中老年人如何防暖气燥	57
老年人平安过冬有哪些健康锦囊	58
冬天四不宜指什么	58
冬季养生为何要暖背足	59
为何冬季保健更宜艾灸	59
中老年人冬季着装要注意什么	60
寒冬烟雾对中老年人有危害吗	60

第二章 中老年人的饮食营养：吃出健康的“长寿之星”

第一节 中老年人的膳食指南	62
什么是中国老年人平衡膳食宝塔	62
为什么要食物多样，谷类为主，粗细搭配	63
为什么要多吃蔬菜水果和薯类	64
为什么要每天吃奶类或其制品	65
为什么要每天吃大豆或其制品	65
为什么要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉	66
为什么要减少烹调用油，吃清淡少盐膳食	67
为什么要选择正确的烹饪方法	68



为什么饮酒应限量.....	68
为什么要吃新鲜卫生的食物.....	69
为什么要食物酸碱平衡、荤素搭配.....	70
为什么老年人要重视预防营养不良和贫血.....	70
第二节 中老年人的一日三餐.....	72
为什么中老年人一定要吃早餐.....	72
中老年人健康早餐的黄金法则是什么.....	73
中老年人午餐时可多吃什么食物.....	74
什么是中老年人健康午餐的“三不”.....	74
中老年人的午餐为何要吃饱.....	75
中老年人为何晚餐要吃少.....	75
丰盛晚餐对中老年人高血压病有何影响.....	75
晚餐与中老年人糖尿病也有关系吗.....	76
丰盛晚餐真的是中老年人的“催命餐”吗.....	76
中老年人健康晚餐应注意些什么.....	76
老年人为什么要多餐少食.....	77
第三节 中老年人的饮食习惯.....	78
老年人饮食为什么宜清淡.....	78
中老年人如何健康用油.....	78
“三菜一汤”能保健康吗.....	79
“两粥一饭”能让中老年人颐养天年吗.....	79
中老年人饭前可先喝点儿肉汤吗.....	80
汤泡饭是老年人的健康饮食习惯吗.....	81
老年人吃饭要细嚼慢咽吗.....	81
为什么老年人吃饭宜八分饱.....	82
不吃主食，只吃蔬菜水果好吗.....	83
食物“趁热吃”好吗.....	84
为什么剩饭剩菜不能随便吃.....	84
剩菜打包时需要注意什么问题.....	85
早盐晚蜜是最适合中老年人的饮食习惯吗.....	85
为什么说中老年人“早吃生姜赛参汤”.....	86
中老年人饭后的错误习惯有哪些.....	86
第四节 中老年人的健康食物.....	88
中老年人适量吃些玉米有什么好处.....	88
为什么说老人吃黑木耳好处多.....	89
老人常吃花生的好处有哪些.....	89
土豆是老人兼菜兼粮的好食品吗.....	90
怎样才算科学吃姜.....	91
红薯的营养价值有哪些.....	91
豆腐渣也能帮中老年人防病保健吗.....	92
蜂蜜是老年人的健康长寿珍品吗.....	93



猕猴桃是老年人的良好补品吗	93
为什么说吃鸭肉可助老年人延缓衰老	94
葱、姜、蒜、花椒对老年人有什么作用	95
适当吃些香油对老年人的健康有益吗	96
茼蒿的医疗作用有哪些	96
洋葱有哪些营养价值	96
茯苓是中老年的滋补良品吗	97
老年人多吃菇类有哪些益处	97
红枣是老年人的养生佳品吗	98
老年人常吃茄子有哪些好处	99
芹菜对中老年人有哪些功效	100
为什么说胡萝卜是明目抗衰老的良品	100
为什么说萝卜是中老年人的保健佳品	101
第五节 老年人的饮水饮茶	102
饮水有何重要性	102
为什么说水疗是治愈百病的廉价灵药	103
老年人为什么会出现慢性缺水	103
缺水为什么会引起白内障	104
缺水与健康长寿有何关系	104
长期饮用净化水有什么不好	105
饮用陈旧水对健康有哪些危害	106
为什么说老年人饮用水首选白开水	106
长期饮用矿泉水可益寿延年吗	106
睡前一杯水可以预防脑血栓吗	107
哮喘发作时为什么身体会失水	107
为什么老年人夏天不宜大量喝水	107
什么是老年人正确的饮水方式	108
老年人患病饮水要注意哪些问题	108
茶里放姜能让老年人身体安康吗	109
红茶菌能使老年人保健增寿吗	109
老年人如何自制保健茶	110
什么是老年人饮茶十二忌	111
哪些老年人不宜饮茶	112
第六节 老年人的烟酒健康	113
吸烟对中老年人的坏处有哪些	113
中老年吸烟者应该如何进行饮食调节	113
为什么中老年人饮酒要适量	114
为什么服药期间不宜饮酒	115
老年人适度饮酒有哪些注意事项	116
老年人饮酒的四个最佳是什么	117
酒后不宜做的事情有哪些	117



为什么说白酒对中老年人益少害多	118
为什么说老人宜喝适量红葡萄酒	119
为什么说适量喝些啤酒对中老年人有益	119
为什么老年人喝啤酒过量会致癌	120
哪些老年人不宜喝啤酒	120
第七节 老年人的保健食品	122
什么是保健食品	122
如何理解药食同源	122
什么是绿色食品	123
什么是特种食品	124
什么是茶色食品	124
什么是休闲食品	124
什么是药膳食品	125
普通食物中有无健脑补品	125
多吃高纤维食品有必要吗	126
多吃富含维生素的食品对老年人有何好处	127
多吃高蛋白质食品有何重要意义	128
第八节 患病中老年人的饮食	130
老年肥胖症的饮食要注意什么	130
老年糖尿病患者该怎么吃	131
老年心脑血管疾病患者该如何吃	132
老年痛风患者的饮食要注意什么	133
老年脑出血患者应该如何吃	134
中老年癌症患者应该如何调配饮食	135
老年便秘患者应该多吃什么	136
中老年感冒患者的饮食注意事项有哪些	136
经常失眠的中老年人吃什么有助于睡眠	137
中老年胃炎患者如何食疗养胃	138
中老年肝炎患者的饮食要注意什么	138
中老年肠炎患者如何食疗	139
中老年肾病患者的养肾佳品有哪些	139
老年前列腺肥大患者的饮食注意事项有哪些	140
老年痴呆症患者应该如何吃	141
第九节 老年人的饮食禁忌	143
哪七种食物不宜吃得太新鲜	143
老年人不要空腹进食的食物有哪些	144
哪些老人不宜喝鸡汤进补	145
哪些老年人不宜喝牛奶	146
为什么煮粥、烧菜时不要加碱	146
为什么老年人不能吃太多全麦食品	147
为什么中老年人不宜吃过多油炸食品	147



为什么中老年人不能吃太多豆腐	148
为什么说蔬菜吃过量有害无益	148
为什么老年人不能贪吃荔枝	149
为什么中老年人不宜吃罐头	149
哪些老年人不适宜吃辣椒	150
哪些老人不宜吃香蕉	150
为什么鸡头鸭头要少吃为妙	150
老年人绝对不吃肥肉好吗	151
绝对不吃含胆固醇食物好吗	151
老年人喝豆浆有哪些禁忌	151

第三章 老年人的运动锻炼：科学锻炼延年益寿

第一节 老年人的运动原则	154
老年人在运动时要遵循哪几个原则	154
运动对老年人的身体有哪些影响	155
老年人应怎样制订健身计划	155
老年人要养成的良好运动习惯有哪些	156
老年人怎样科学安排运动量	156
老年人该如何把握好运动的时间	156
老年人怎样控制运动强度	157
老年人晨练好还是暮练好	157
为什么老年人在晨练前要喝杯水	158
老年人四季运动锻炼守则是什么	159
运动前中后，怎样喝水最健康	159
老年人初期运动健身方案	160
老年人中期运动健身方案	161
老年人长期运动健身方案	162
第二节 老年人的最佳运动	163
老年人最好的运动是快走吗	163
八段锦可帮老年人延缓衰老吗	163
为什么说老年人多游泳可强健筋骨	164
常练太极拳让老年人身体好吗	165
每天骑自行车可健脑抗衰吗	166
为什么跳扇子舞有益老年人身心健康	166
中华通络操对老年人有什么益处	167
老年人怎样使用霸王鞭	167
为什么老年人要多练太极柔力球	168
无极健身球可让老年人敲出好心情吗	169
第三节 老年人的保健小动作	170
为什么老年人要学会呼吸健身	170



普通的板凳是怎样帮老年人健身的	170
老年人伏案保健操怎么做	171
老年人边看电视边保健的运动有哪些	172
什么是老年人床上健身法	172
老年人常搓脚心可防病健身吗	173
倒退步行适合老年人吗	174
四肢行走健身法的益处是什么	174
忙碌的老年人为何更适合原地跑健身	175
为什么老人经常高抬腿可健身	176
老年人可以经常甩腿扭膝吗	176
老年人可用的耳朵保健妙招有哪些	177
为什么老年人经常推胸腹可健身	177
老年人多叩齿有什么好处	178
第四节 患病老年人的运动方案	179
老年人听力障碍该如何运动	179
老年人中风后应如何进行运动锻炼	179
老年腰腿痛患者该如何运动	180
老年便秘患者可做哪些运动	180
老年肩周炎患者该怎样运动	181
老年颈椎病患者该怎样运动	181
骨质疏松的老年人怎么进行锻炼	182
缓解老年人神经衰弱的运动有哪些	182
适合痛风患者的运动疗法是什么	183
什么是适合冠心病患者的运动	184
高血脂的老年人该如何运动	184
糖尿病患者的运动方案是什么	185
徒手也能治胃炎吗	185
仰卧抬腿能让胃不再下垂吗	186
“划旱船”如何划落腰背痛	187
提防“三肝”危害需做哪种健肝操	188
第五节 老年人运动伤害防治	189
老年人运动前必做的准备活动有哪些	189
老年人运动前必做的基本活动有哪些	189
老年人运动后必做的放松活动有哪些	190
为什么要重视运动健身的服装	190
老年人运动健身与气温有什么关系	191
运动时如何防治软组织急性闭合性损伤	191
运动时如何防治软组织慢性损伤	192
运动时如何防治膝关节慢性疼痛	193
运动时如何防治颈肩及下腰慢性疼痛	194
心血管病人应避免哪些运动伤害	194



运动性晕厥该如何防治.....	195
第六节 老年人的运动禁忌.....	197
为什么老年人运动不宜太剧烈.....	197
老年人晨练后可以睡回笼觉吗.....	197
为什么老年人运动不是出汗越多越好.....	198
公园里的运动误区有哪些.....	198
运动后抽烟可以促进身体恢复吗.....	198
运动引起扭伤应马上揉捏或者热敷吗.....	199
家务劳动可以代替体育锻炼吗.....	199
感冒发烧后，坚持运动可以加快身体恢复吗.....	200
第七节 老年人的休闲活动.....	201
为什么老人不宜长时间打麻将.....	201
老人下棋注意事项有哪些.....	201
为什么常读书能延缓衰老.....	202
练习书法对老年人健康有益吗.....	203
摄影也是有益老年人健康的休闲方式吗.....	204
老人垂钓有哪些注意事项.....	205
为什么养鸟有益老年人身心健康.....	205
老年人养花与健身有什么关系.....	206
放飞风筝能帮老年人健身心吗.....	207
登山有益老年人健康吗.....	207
为什么说“闲聊得当，身体健康”.....	208
唱歌也是有益老年人健康的活动吗.....	208
为什么说老年人养宠物既防寂寞又健身.....	209
老年人如何选择旅游地.....	209
老年人旅行前要做哪些准备.....	210

第四章 中老年人的睡眠健康：睡出心身的“年轻态”

第一节 中老年人的睡眠习惯.....	212
中老年人睡眠的特点是什么.....	212
睡眠有哪4个阶段.....	213
睡眠周期与精神状态有什么关系.....	213
什么是浅睡眠与深睡眠.....	214
怎样调整体内生物钟.....	214
什么是有益中老年人健康的睡姿.....	216
裸睡可以让中老年人彻底放松吗.....	217
午睡对中老年人的好处有哪些.....	218
中老年人白天打盹有益健康吗.....	218
中老年人需要多少睡眠时间.....	219
睡觉时翻身有什么好处.....	219



8 小时睡眠是必需的吗.....	220
第二节 中老年人的睡眠环境.....	221
为什么中老年人宜住朝南房间.....	221
为什么中老年人居室室温不能过低.....	221
为什么中老年人的住处不宜太安静.....	222
为什么中老年人不宜睡软床.....	222
中老年人枕头高度的标准是多少.....	223
中老年人的安眠保健药枕有哪些.....	223
为什么要勤晒棉被.....	225
中老年人应怎样选择床单.....	225
如何用照明来创造舒适的睡眠环境.....	225
为什么睡前要避免使用电脑和手机.....	226
第三节 中老年人的睡眠问题.....	227
中老年人良好睡眠的标准是什么.....	227
什么是失眠症.....	227
什么是中老年人早醒的原因.....	228
中老年人贪睡的危害有哪些.....	228
老年人梦多好还是梦少好.....	229
打呼噜有什么危害.....	230
说梦话是生病了吗.....	230
睡觉时流口水是阳虚在作怪吗.....	231
频繁盗汗是病吗.....	232
什么是睡眠呼吸暂停综合征.....	232
睡眠呼吸暂停综合征会造成记忆力减退吗.....	233
代谢综合征与失眠有关系吗.....	233
睡眠障碍与老年痴呆有什么关系.....	233
入睡前腿总感到不舒服是什么病.....	234
脑血管病会引起睡眠障碍吗.....	234
帕金森病常会有睡眠障碍吗.....	235
呼吸肌肉麻痹病人为什么会发生睡眠障碍.....	235
如何防止睡眠中癫痫发作.....	236
肾衰竭时会失眠吗.....	236
失眠为什么总是和更年期反应相伴而行.....	237
高血压会使人失眠吗.....	237
精神分裂症和失眠有没有关系.....	238
反应性精神病会失眠吗.....	238
引起中老年人睡眠障碍的疾病有哪些.....	238
第四节 中老年人失眠的饮食疗法.....	240
为什么甜食过量是睡眠的大敌.....	240
适度补钙能让中老年人睡得香吗.....	240
睡前为什么宜饮用温热身体的饮品.....	241



睡前酒有助于睡眠吗.....	241
失眠时宜食用哪些副食品.....	241
中老年人失眠可喝哪三种中药茶	242
老人长期失眠多吃小米可助眠吗	243
中老年人常吃黄花菜有助眠效果吗	243
为什么说百合是中老年人身边的“安眠药”	244
为什么煮粥加白莲可治失眠	244
第五节 中老年人失眠的自然疗法.....	245
为什么勤做日光浴能防治失眠	245
呼吸深有益于提高睡眠质量吗	246
大步行走能带来好睡眠吗.....	246
温热手脚也可帮助入睡吗.....	246
为什么热毛巾敷眼助入眠.....	247
中老年人泡温水澡可以助眠吗	247
哪些音乐对中老年人有催眠作用	247
怎样用瑜伽呼吸法对付失眠	248
怎样用反射疗法对付失眠.....	248
怎样用指压按摩法对付失眠	249
怎样做伸展运动可诱发困意	249
为什么勤练“甩手功”能助眠	249
怎样做安心宁神操助眠.....	250
为何勤练“45度倒立”可摆脱失眠	251
梳头也能治疗失眠吗.....	251
第六节 中老年人失眠的药物治疗.....	252
安眠药有哪几类.....	252
老年人失眠一定要服用安眠药吗	252
夜深后仍睡不着再吃安眠药好吗	253
为什么巴比妥类药物不推荐用作安眠药	253
速可眠治疗失眠效果不错，为什么不用	254
眠尔通怎么越来越少用了.....	254
苯二氮草类药物是怎样治疗失眠的	254
安定治疗失眠合适吗.....	255
三唑仑是不是治疗失眠的良药	255
舒乐安定是治疗失眠的常用药吗	255
思诺思治疗失眠效果如何.....	256
曲唑酮对失眠病人有用吗.....	256
抗抑郁药是不是都能够治失眠	256
为什么抗组胺药也有催眠作用	257
慢性长期失眠病人能一直用安眠药吗	257
安眠药服用时间长了怎么进行调整	257
褪黑激素治疗慢性失眠效果好不好	257



第五章 中老年人的健康预警：疾病信号早知道

第一节 中老年人的健康标准	260
健康中老年人的标准和特征是什么	260
中老年人生理年龄应怎样测定	261
中老年人体力年龄应怎样测定	262
中老年人的血型与疾病有什么关系	262
中老年人怎样检测自己的心脏与呼吸	263
中老年人如何测试体质的酸碱性	265
为什么中老年人要定期体检	266
体检中有哪些注意事项	266
第二节 中老年人的头面异常	268
中老年人经常头痛仅仅是头的问题吗	268
偏头痛是怎么一回事	269
持续头痛需要警惕脑肿瘤吗	269
后枕部头痛是颈椎病引起的吗	270
高血压患者的头部常有哪些症状	270
中老年人久蹲站起头晕是什么原因	270
中老年人哈欠不断为什么要首先防脑中风	271
中老年人头发早白要预防什么病	271
中老年人白发突然转黑是好事吗	272
为什么有的中老年人会出现“鬼剃头”	272
为什么老年人要注意面部出现老年斑	272
为什么有的中老年人脸上突然长出小胎毛	273
第三节 中老年人的眼睛异常	274
中老年人视物变形应警惕什么病	274
眉毛的形态能反应全身疾病吗	274
有长眉的中老年人真的长寿吗	275
眼皮上出现的黄色瘤意味着什么	275
眼睑异常与全身疾病有什么关系	275
眼结膜异常与疾病有什么关系	276
中老年人眼睫毛异常的表现有哪些	276
中老年人眼前“一过性黑朦”的原因是什么	277
中老年人眼冒金星是什么原因	277
眼球突出应该预防什么病	278
为什么中老年人要注意“老年环”	278
为什么对光敏感者应防白内障	278
为何中老年人的眼睛出现虹视应警惕	279
为什么老花眼会突然消失	279
天气转凉中老年人的眼睛为何容易发痒	280