

中老年保健大全

保持青春的运动方式与健康

冯文龙 冷冬梅 编

中老年人，思想丰富，经验老到，同时，也是生命本能强转弱的分水岭。

——本书旨在引起中老年人对自身健康的重视，并提供一些专业知识的指导。

大众文艺出版社

中老年保健

大全



冯文龙 冷冬林
主 编

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健大全/冯文龙、冷冬梅编.—北京:大众文艺出版社,
2008.11

ISBN 978-7-80171-672-9

I.中… II.①冯…②冷… III.①中老年—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(2005)第 037738 号

责任编辑:宿一歌

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话:020-37409175

开 本:850mm×1160mm 1/32

印 张:12

字 数:260 千字

版 次:2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。



中老年保健秘笈



Contents

目 录

第一章	中老年的心理	/9
	第一节 巧妙地驯服你的“心理压力”	/13
	第二节 从智力、记忆力、情绪变化看心理	/15
	第三节 个性方面	/18
第二章	中老年的生理变化	/20
	第一节 新陈代谢	/22
	第二节 你是否拥有年轻的外表	/25
第三章	维持青春的饮食方式	/54
	第一节 饮食不当造成老化	/54
	第二节 精制食品的危害，要注意营养选择	/59
	第三节 自然食品非全有益	/71



第四节	加工食品害处多	/74
第五节	老年人的均衡饮食	/78

第四章 中老年人晨练健身法 /80

第一节	中年人(四十至五十岁)健身保健法	/82
第二节	老年人(五十至七十岁)健身保健法	/100
第三节	高龄老人(七十岁以上)健身保健法	/114
第四节	其他体育健身法	/137
第五节	锻炼时的注意事项	/153

第五章 药物养生保健 /158

第一节	中老年进补五要素	/158
第二节	补法	/160
第三节	老人应怎样补养	/165
第四节	豆浆能养人益寿	/167
第五节	健脾益气的补气方	/170
第六节	养血益阴的补血方	/172
第七节	补气益血的双补方	/174
第八节	滋补肝肾的补阴方	/177
第九节	补肾益精的壮阳方	/179
第十节	冬令补益法	/182

第六章 中老年常见慢性病晨练 /185

第一节	概述	/185
-----	----	------

第二节	心血管疾病晨练及家庭防治	/187
第三节	呼吸系统疾病晨练及家庭治疗	/218
第四节	消化系统病的晨练及防治	/245
第五节	神经衰弱之锻炼	/279
第六节	内分泌疾病晨练及家庭治疗	/283
第七节	子宫脱垂	/298
第八节	性功能减退	/300
第九节	前列腺肥大	/303
第十节	脑中风偏瘫	/305
第十一节	震颤麻痹	/314
第十二节	更年期综合征	/318
第十三节	关节性疾病	/323
第十四节	预防癌症的必要知识	/333
第十五节	肿瘤体育锻炼	/338
第十六节	腰肌劳损	/342
第十七节	慢性盆腔炎	/344
第十八节	中老年眼保健功	/346
第十九节	影响中老年性功能的疾病	/352
第二十节	中老年与颈椎病	/355
第二十一节	中老年人午睡健身	/359
第七章	中老年人家庭用药	/361
第一节	老年人对药物代谢及排泄功能	/361
第二节	老年人代谢及营养特点	/364
第三节	合理用药	/366

第四节	中、老年人用药须知	/372
第五节	中、老年人应特别慎用的药物	/376



中老年保健

大全



冯文龙 冷冬林
主 编

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健大全/冯文龙、冷冬梅编.—北京:大众文艺出版社,
2008.11

ISBN 978-7-80171-672-9

I.中… II.①冯…②冷… III.①中老年—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(2005)第 037738 号

责任编辑:宿一歌

封面设计:后浪文化

出版发行:大众文艺出版社

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号)

邮 编:100009

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

地 址:广州市白云区良沙路台头街 6 号

电 话:020-37409175

开 本:850mm×1160mm 1/32

印 张:12

字 数:260 千字

版 次:2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:28.00 元

版权所有,翻版必究。

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系。

前 言

前

言

随着社会经济的不断发展，人们的生活水平日益提高，除对各种物质需要增强外，还向往着更美好的明天，我们几乎每个人都有这样的想法，也正是这种理想鼓舞着我们，使我们更加勤奋地工作、学习，许多中老年人经常说，要争取多活几十年，他们觉得现在生活更有意义，应该积极地参加力所能及的各项活动，而如何提高健康素质及延年益寿的心理要求十分突出，在这方面人们有着各种各样的生活体验，如有的人注重饮食营养，有的人注重补药补品，有的人注重体育运动等等，其目的都是想使身体健康，疾病康复，延年益寿，永葆青春，基于这个理由，我们想用此书谈谈关于中老年人健康长寿的问题。当然，如何使我们永葆青春，身体健康更好地去工作、学习，更好地为祖国再创业绩。

进入21世纪，中老年人问题已经成为我国的社会问题，大批的中年人还工作在自己的岗位上，由于各种原因，而身体状况已显不佳，但他们还得去努力学习和工作，为社会、为家庭再创辉煌，而老年人虽也离开自己的工作岗位，他们还有为祖国的建设再出力的心愿，还想健康地度过美



好的晚年。因此，健康与长寿，留住青春，也就成为他们心中向往的愿望。

现在，我们的社会条件无比优越，医学科学发达，再有赖于养生有道，健康长寿、永葆青春是可以实现的。但永葆青春而不能依赖于化妆品、药物美容整形等途径去挽留青春了。而应该按自己的年龄下功夫，从平时的饮食、运动、外貌及个性等方面着手，才能真正使你容光焕发，健康又充满活力，这一切才是使你能健康长寿，永葆青春，令你心身年轻的最佳方法。

本书针对上述问题，为读者提供具体的知识，让读者除了解健康长寿，永葆青春的真谛外，并掌握实践的方法，愿你永远都年轻。

本书在编写的过程中，参阅了大量的文献资料，还参考了部分期刊出版物，在此加以说明，并对作者表示谢忱。

编 者



中老年保健秘笈



Contents

目 录

第一章	中老年的心理	/9
	第一节 巧妙地驯服你的“心理压力”	/13
	第二节 从智力、记忆力、情绪变化看心理	/15
	第三节 个性方面	/18
第二章	中老年的生理变化	/20
	第一节 新陈代谢	/22
	第二节 你是否拥有年轻的外表	/25
第三章	维持青春的饮食方式	/54
	第一节 饮食不当造成老化	/54
	第二节 精制食品的危害，要注意营养选择	/59
	第三节 自然食品非全有益	/71



第四节	加工食品害处多	/74
第五节	老年人的均衡饮食	/78

第四章 中老年人晨练健身法 /80

第一节	中年人(四十至五十岁)健身保健法	/82
第二节	老年人(五十至七十岁)健身保健法	/100
第三节	高龄老人(七十岁以上)健身保健法	/114
第四节	其他体育健身法	/137
第五节	锻炼时的注意事项	/153

第五章 药物养生保健 /158

第一节	中老年进补五要素	/158
第二节	补法	/160
第三节	老人应怎样补养	/165
第四节	豆浆能养人益寿	/167
第五节	健脾益气的补气方	/170
第六节	养血益阴的补血方	/172
第七节	补气益血的双补方	/174
第八节	滋补肝肾的补阴方	/177
第九节	补肾益精的壮阳方	/179
第十节	冬令补益法	/182

第六章 中老年常见慢性病晨练 /185

第一节	概述	/185
-----	----	------

第二节	心血管疾病晨练及家庭防治	/187
第三节	呼吸系统疾病晨练及家庭治疗	/218
第四节	消化系统病的晨练及防治	/245
第五节	神经衰弱之锻炼	/279
第六节	内分泌疾病晨练及家庭治疗	/283
第七节	子宫脱垂	/298
第八节	性功能减退	/300
第九节	前列腺肥大	/303
第十节	脑中风偏瘫	/305
第十一节	震颤麻痹	/314
第十二节	更年期综合征	/318
第十三节	关节性疾病	/323
第十四节	预防癌症的必要知识	/333
第十五节	肿瘤体育锻炼	/338
第十六节	腰肌劳损	/342
第十七节	慢性盆腔炎	/344
第十八节	中老年眼保健功	/346
第十九节	影响中老年性功能的疾病	/352
第二十节	中老年与颈椎病	/355
第二十一节	中老年人午睡健身	/359
第七章	中老年人家庭用药	/361
第一节	老年人对药物代谢及排泄功能	/361
第二节	老年人代谢及营养特点	/364
第三节	合理用药	/366

第四节	中、老年人用药须知	/372
第五节	中、老年人应特别慎用的药物	/376



第一章 中老年的心理

什么是中老年?目前,国内外还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯,常把 40 岁左右的人称为中年。有些学者认为中年是指 30~55 岁的人,又有些学者则认为是 35~60 岁的人,而 60 岁以后的人称为老年。这都是有一定道理的。从人体正常生理功能的角度出发,一般地说,30~40 岁的人,生理功能正是旺盛、强壮阶段;40~50 岁时,多是稳定、平衡阶段;50~60 岁的人,多半是由强转弱、生理功能减退、出现衰老的阶段,这时便步入了老年阶段。结合我国的具体社会情况(婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等),根据中华医学会老年医学会的建议,60 岁以上为老年人,45~59 岁为老年前期。笔者认为,30~60 岁范围的人应统称为中年,30~40 岁称为中年初期,40~50 岁为中年中期,50~60 岁为中年后期,60 岁以上为老年。当然,中老年这个含义不是绝对的,不同的历史时期、不同的地区有不同的中老年段。古罗马时代欧洲人的平均寿命只不过 29 岁,而 1980 年世界平均寿命已达 61 岁,这不同时期的中老年差别就很大。若干年后,科学技术更加发达了,人类寿命更加延长了,那时的中年,可能延长到 70 岁,或者更高的年龄。另外,每一个人的体质不可能一样,有的人年过花甲,仍



然精力充沛、身强力壮，而有的人体弱多病，未老先衰。因此，中老年这个词在不同人的身上，其含义就大不相同了。

在家庭中，在日常生活中，有关身体健康的因素很多，中年人既不可能较多地得到老年长辈的爱抚，也难以期望年轻幼小子女的照料，中年保健在很大程度上依靠自我保健，当然，老年也是如此。加强自我保健，对于中老年人来说，这是一条很重要的防病健身之路，也是延年益寿的早期措施之一。因此，每一个中老年人，应懂得基本的生理卫生、心理卫生知识和一般的防病治病常识。特别是心理卫生知识则是中老年人首先应该了解的问题。

近些年来，国内外越来越重视心理因素与身体健康的关系。有益的心理作用可增进健康，有害的心理变化可加速疾病的发生与转归。其实，早在二千多年前，我们的祖先就认识到心理因素对人体健康的影响。《黄帝内经》曾记有“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏志”，形象而又朴素地提出心理、精神与内脏的关系，同时又提出“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”等，说明情感的变化可影响五脏的功能。祖国医学至今仍十分强调“喜、怒、悲、哀、思、惊、恐”这七种情感（亦称七情）的变化在发病中的作用。《素问·举痛论》说得好，“喜则气和志达，营卫通利”，说明心胸开阔、精神愉快的人，机体的防御机能也会增强。《灵枢·口问篇》又有言，“大惊卒恐，则血气分离，阴阳破败，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉虚空”。也就是说，强烈的惊、恐等精神刺激，会使人体内阴阳失调、气血不和而发病。

近代医学的研究也充分证明心理因素对人体健康的重要作用。心理活动是高级神经中枢的一些特殊活动，心理活