

送给父母的最佳礼物

一本为健康、快乐、长寿提供根本解决方案的科学之书

快乐老年

健康枕边书

幸福老年 = 健康中年 + 快乐童年

★权威

★实用

★简洁

常婷◎编著



中国文联出版社

送给父母的最佳礼物

一本为健康、快乐、长寿提供根本解决方案的科学之书

快乐老年

健康枕边书

幸福老年 = 健康中年 + 快乐童年

常婷◎编著



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐老年健康枕边书 / 常婷编著. —北京: 中国画报出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-80220-142-2

I. 快... II. 常... III. 老年人 - 保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 081427 号

书 名: 快乐老年健康枕边书

出 版 人: 田 辉

编 著: 常 婷

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100044)

电 话: 88417359(总编室)、68469781(发行部)

印 刷: 三河市君旺印装厂

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 1/16

印 张: 23

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-142-2

定 价: 29.80 元

长命百岁是每个老年人的愿望，其实快快乐乐、健健康康地安度有生之年才是生命的精髓。

目前，我国居民人均寿命已超过72岁，但其中大部分的老年人有10~15年健康状况很差，有的生活不能自理，有的甚至是植物人。如果长寿意味着忍受折磨，那健康还有什么意义？

要长寿，更要享受，要健康，也要快乐。本书把包罗万象的健康常识放到您的枕边，掌握并运用这些常识，您的身体和心态自然就会焕然一新。健康和快乐的获取，一点都不难。



快乐老年



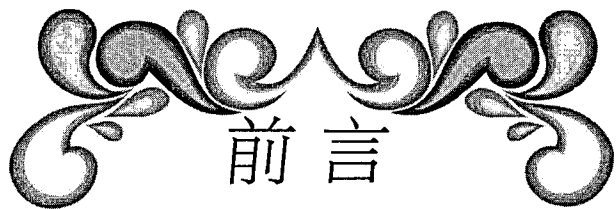
父母的健康

是儿女的最大福气；
而父母保持身心健康
则是给儿女的最大财富！



责任编辑：齐丽华

封面设计：1点印象
yidianren@126.com



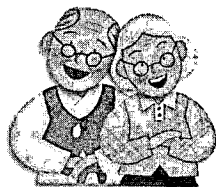
前言

人到七十古来稀,以前的人,活到70岁就很满足了,但现在这个数字已经没有人提了。70岁、80岁、90岁、100岁,以前多数人达不到的年龄,现代人都能达到了。但仅仅以岁数来作为长寿的尺度,并不准确,同样活到100岁,不同的人在生命的最后阶段丧失了自理能力的时间却有长有短,有的仅为几天,而有的长达几年甚至十几年,如果长寿意味着必须忍受疾病的话,那长寿还有什么意义?所以,长寿不是忍受,人不光要能长寿,而且还能享受长寿带来的健康快乐,这才是长寿的意义所在。

而我们很多的老年朋友,由于不了解养老防衰的知识,或因日常不良的生活方式,或对疾病防治不当等,造成疾病缠身,健康恶化,未过中年就已经“老态龙钟”了,这样的情况并不少见。因此,作为已经退休或尚在中老年朋友而言,如能掌握一些老年健康方面的知识,注重日常养身保健,积极治疗已有疾病,安享晚年、健康快乐、益寿延年则并非难事。

本书参考古今众多保健文献,根据我国传统医学、现代医学以及养生学、营养学、心理学、运动学等诸多学科的知识,由经验丰富的专业人士执笔撰写,其内容涉及老年健康知识的方方面面,为众多中老年朋友们提供了许许多多有益身心的健康知识,以及如何运用这些知识的方法。

希望本书的出版,能给中老年朋友带来更加健康、更加快乐的晚年生活。希望每一位中老年朋友都能够做到“60以前没有病,80以前不衰老,轻轻松松100岁,快快乐乐一辈子”,尽享百岁健康人生。



目 录

快乐老年健康枕边书

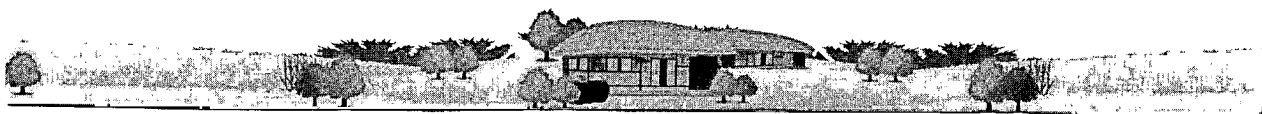
第一章 心态与运动,快乐健康的两大法宝

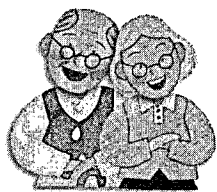
一、心态好,活到老

- | | |
|-----------------------|----|
| 1. 乐观是最好的医药 | 2 |
| 2. “笑”是抗衰老的特效药 | 5 |
| 3. 年轻心态是抗衰老的特效药 | 8 |
| 4. 宽容是不生病的妙方 | 11 |
| 5. 保留一份闲情逸致 | 13 |

二、心理问题是疾病之源

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 嫉妒伤己又伤人 | 17 |
| 2. 生气是索命的魔王 | 19 |
| 3. 紧张勿过度 | 22 |
| 4. 发怒是典型的慢性自杀 | 24 |
| 5. 熄“火”的药方 | 26 |
| 6. 做一个合群的人 | 27 |
| 7. 放弃固执、牵手健康 | 30 |





快乐老年

三、学会做自己的心理医生

1. 老年抑郁症的治疗 32
2. 老年焦虑症的治疗 35
3. 离退休综合症的治疗 36
4. 家庭空巢综合症的治疗 38
5. 居丧综合症的治疗 40

四、生命在于运动,但不要盲目运动

1. 老人运动五注意 43
2. 运动的三原则 45
3. 中老年健身运动原则 46
4. 四季锻炼守则 48
5. 损伤的避免守则 53
6. 运动习惯守则 54

五、动出健康快乐来

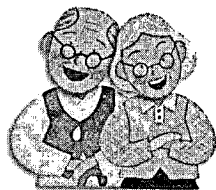
1. 十八种有益身心的保健操 58
2. 简单易行的有氧运动 64
3. 治病健身就在举手投足间 68
4. 反常运动的神奇功效 73
5. 跳舞是一项有益身心的健康运动 75

第二章 美食与健康,寻找美味与营养的平衡点

一、健康是吃出来的,疾病也是

1. 健康饮食的十一个“要” 80
2. 健康饮食的三宜六忌 82
3. 老年人饮食的四少五多 83
4. 饮食搭配的四大原则 83
5. 饮食中的“四度”要权衡 85





6. 进餐的三宜三不宜	88
7. 饭后的三要三不要	89
8. 老年人一日三餐的饮食原则	90
9. 四季饮食的安排原则	92

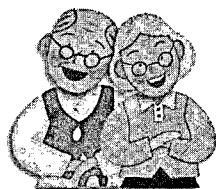
二、请记住这些有益健康的食品

1. 补钙佳品:牛奶	95
2. 疾病克星:豆浆	97
3. 健康卫士:绿茶	98
4. 长寿食品:蜂蜜	99
5. 有益健康的十种水果	101
6. 有益健康的六种主食	104
7. 肉类:有利于延年益寿	106
8. 十种最适宜老人的蔬菜	107

三、饮食不当,隐患无穷

1. 蔬菜不宜这样吃	110
2. 不宜与猪肉共食的食物	112
3. 不宜混吃的九类食品	113
4. 甜食不宜多食	116
5. 六大伤“心”损“脑”食品	117
6. 冷饮少喝为宜	120
7. 错误的饮茶方式	122
8. 四季喝茶需知	123
9. 不宜吃得太新鲜的七种食物	124
10. 不宜空腹进食的十二种食物	126
11. 五类老人不宜喝鸡汤进补	128
12. 五种适合老年肥胖者的动物肉	129
13. 中老年男性宜多吃八类食物	130
14. 常吃裙带菜者易长寿	132
15. 老年人宜食的十二类开心食物	133





快乐老年

- 16. 九种有益的减肥食品 136
- 17. 顺气食品 137
- 18. 有助于睡眠的食品 138
- 19. 常食醋有益身体健康 140

四、不良的饮食习惯会侵害你的健康

- 1. 饭后的四大错误习惯 141
- 2. 喝酒当引以为戒的六大习惯 142
- 3. 七种不健康的饮食习惯 144

五、药疗不如食疗,治疗不如防病

- 1. 骨质疏松症的营养与防治 149
- 2. 高血压患者的饮食调养 150
- 3. 心肌梗塞的营养与防治 153
- 4. 饮食预防脑卒中 154
- 5. 饮食预防大肠癌 156
- 6. 合理饮食控制痛风 158

第三章 行为与习惯,有序生活更健康

一、有序生活能让人容光焕发,心情舒畅

- 1. 起居有常的健康意义 162
- 2. 作息规律要顺应自然 163
- 3. 养生保健需要有劳有逸 164
- 4. 合理安排性生活 166

二、改善环境就是改善心境

- 1. 创造延年益寿的家居环境 168
- 2. 打扫房间的方法 169
- 3. 除尘的方法 171
- 4. 防潮的方法 171





5. 清除室内异味的方法	172
6. 清洁厨房的方法	173
7. 卧室卫生的打扫方法	174
8. 保持室内空气新鲜的方法	175
9. 老年人用电冰箱的注意事项	176
10. 老年人当防“空调病”	177
11. 老年人使用电热毯的注意事项	178
12. 安全使用电饭锅	179
13. 正确使用微波炉的方法	180

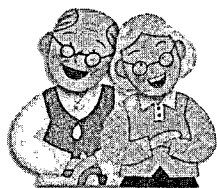
三、健康尽在玩乐中

1. 旅游	181
2. 宠物	183
3. 垂钓	184
4. 棋牌	185
5. 书画	188
6. 集藏	189
7. 花草	190
8. 音乐	192

四、别让不良习惯害了你

1. 久恋屏幕害处多	193
2. 变色眼镜不宜常戴	194
3. 老年人起床切忌匆忙	195
4. 老年人起居的禁忌	196
5. 老年人当防“电脑病”	198
6. 老年人养鸟要注意防病	199
7. 老年人养猫需知	200
8. 老年人养狗的注意事项	202
9. 老年人当戒除烟瘾	203
10. 老年人不宜过量饮酒	204





快乐老年

11. 上厕所不宜看书报	205
12. 不要在阳光下看书	206
13. 洗手液要少用	206
14. 不要让马桶成为疾病之源	207
15. 避免洗衣粉伤害皮肤	209

第四章 用药与医疗,做自己的健康顾问

一、服药方法会影响服药效果

1. 老年人服药需知	212
2. 滥用药物不可取	213
3. 药物服用时间的注意事项	214
4. 老年人须慎用的药物	216
5. 阅读药物说明书的注意事项	217
6. 老年人常备药	219
7. 十类药物的最佳服用时间	221
8. 十类药物可损害肺功能	223
9. 感冒请勿乱吃药	225
10. “营养药”多补有害	226
11. 中药汤剂的科学服用 10 法	228
12. 服中药要“忌口”	229
13. 教您选择适合的汤药类型	230

二、常见病的预防与治疗

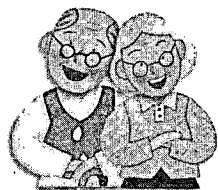
1. 肺炎的防治	232
2. 高血压的防治	233
3. 心绞痛的防治	238
4. 老年痴呆证的防治	241
5. 青光眼和白内障的防治	242





6. 老年人骨质疏松症的防治	243
7. 糖尿病的防治	244
8. 高血脂的防治	246
9. 预防中老年猝死的方法	247
10. 腰腿病的防治	249
11. 急性脑血管病的防治	250
12. 高血脂症的防治	252
13. 慢性支气管炎的防治	254
14. 支气管哮喘的防治	256
15. 更年期综合症的防治	257
16. 老年阴道炎的防治	259
17. 子宫脱垂的防治	260
18. 妇科肿瘤的防治	261
19. 脑血栓的防治	262
20. 心肌梗塞的防治	263
21. 心肌炎的防治	265
22. 老年男性更年期综合征的防治	266
三、紧急情况下的急救锦囊	
1. 煤气中毒的急救常识	268
2. 食物中毒的急救常识	269
3. 烧伤与烫伤的急救常识	272
4. 骨折的急救常识	273
5. 休克的急救常识	274
6. 突然晕倒的急救常识	275
7. 老年人的急救原则和要点	276
四、身体小信号,提示大问题	
1. 老年人“三低”不可忽视	279
2. 味觉异常当补锌	281
3. 老人“气短”要当心	282





快乐老年

快乐老年健康枕边书

8

4. 别忽视“无痛疾病”	283
5. 老人腰背痛要防内脏病	284
6. 常咬舌头可能已患脑梗塞	286
7. 下肢寒冷应查原因	287
8. 从皮肤色斑上知健康	288
9. 从身体小信号早发现冠心病	289
10. 最易忽视的身体十个变化	291
11. 当心中年后出现的异常信号	292
12. 耳鸣与哪些疾病有关	293
13. 鼻出血需防高血压	295
14. 眼圈发黑未必是肾虚	296
15. 发热的十大元凶	298
16. 这些现象不是病	300

第五章 自疗与自我保健,别让医生害了你

一、医生不全是治病救人的天使

1. 警惕不安全的医疗检查	304
2. 警惕不道德的行医态度	305
3. 警惕不合格的职业医生	306

二、学会自己对付疾病

1. 学会自己对付疼痛	308
2. 学会防止病毒的入侵	311
3. 了解药物的副作用	313
4. 试着与医生互动	317
5. 了解一些住院的常识	318
6. 准备一些常用药	320





三、爱护身体与自我保健

1. 让疾病自行痊愈	323
2. 心的保养	325
3. 肝的保养	327
4. 肺的保养	329
5. 脾胃的保养	331
6. 口腔的保养	333
7. 眼睛的保养	335
8. 鼻子的保养	336
9. 耳朵的保养	338
10. 上肢的保养	340
11. 下肢的保养	340
12. 皮肤的养生保健	342

四、四季保养需知

1. 春季保养的原则	346
2. 夏季保养的原则	348
3. 秋天保养的原则	349
4. 冬季保养的原则	351



第一章

第一章 心态与运动

心态与运动， 快乐健康的两大法宝

刘永芳

刘永芳

5



一、心态好，活到老

1. 乐观是最好的医药

在生活中，我们经常可以看到有些人面容沮丧、精神萎靡，他们的表情似乎想告诉人们，他们心里正烦着呢！

一般说来，自尊心特别强的老年人，都会有各种状态的沮丧表现。他们中轻者食欲下降，出现失眠、嗜睡懒动，或觉得自己比平时更敏感、更爱掉眼泪等，重者自我意像消极，时常自怨自艾，或心境悲哀、待人冷漠。

2

沮丧是由消极的情绪感受或对生活的不满意，或是经常受挫折引起的。沮丧如同感冒一样会影响生活的乐趣，对沮丧放任不管，会使情绪进一步恶化，还极有可能转化为慢性抑郁症。当沮丧来临，所要做的，就是以最大限度缩短沮丧时间，让自己在最短时间内快乐起来。

人们都经历过一些小的失意，有人遇到这些失意时，觉得一切都不如人意，忧郁不安，悲观自怜，结果更加失意，以致失去了幸福和欢乐。正确思维应是寻找产生沮丧的原因，一旦找到并能做出答复，就可能幡然醒悟，得以解脱。而这个解脱之法就是以一颗乐观的心去看待生活。

