

健康长寿宝典

主编 刘恒军 赵同乐



天津科学技术出版社

健康长寿宝典

主编 刘恒军 赵同乐



天津科学技术出版社

新编长寿宝典

主编 刘恒军 赵同乐

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿宝典/刘恒军, 赵同乐主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5308-4411-3

I. 健… II. ①刘… ②赵… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第160833号

责任编辑: 孟祥刚 王 璐

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332393 (发行部) 23332392 (市场部) 27217980 (邮购部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津市海龙印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11.125 字数 273 000

2007年10月第1版第1次印刷

定价: 25.00元

编者名单

主 编:刘恒军 赵同乐

编 委:(按姓氏笔画为序)

王森明 刘恒军 刘彦华 苏国权 张新元

张照琪 陈翠英 赵同乐 胡瑞敏 聂武艺

崔荣辉 董正洪 彭 霞

插 图:李 朝

前言

人的个体生命相对于人类社会的长河,如白驹过隙,稍纵即逝。从呱呱落地到回归自然,过程极其短暂。毛泽东同志把它生动的比喻为“人生易老天难老”。人生的舞台可以演绎伟大,但多数人生活得很平凡。一切一切不过是过眼烟云,身外之物。唯生命之重,重于千金。

依人生的不同境况,可以分为若干时期。少儿阶段生长发育,认知世界;青年时期完成学业进入谋生创业阶段,不免热血沸腾,憧憬满怀,为了生活和事业,为了理想和追求,洒下一路汗水,付出几多辛苦乃至青春和健康;然而随着年龄的增长,大多事业有所成就,生活明显改善,特别是进入中年之后,蓦然回首,难以接受年轮的变迁,开始更多的关注自己身体的健康。客观上由于人体生理功能的逐渐衰退,体力以及对疾病的抵抗力比青年时期大大减弱,加之劳累和不良生活方式等,一些潜伏的致病因素往往会在乘虚而入,引发多种疾病,如高血压、溃疡病、糖尿病、心律失常、慢性支气管炎等。一旦发病,会令你事业受挫、家庭受累,苦不堪言!我们中老年朋友必须认识到身体并不是一座取之不尽、用之不竭的

宝藏。关注健康刻不容缓,必须了解自己心理和身体的变化规律,学习必要的医学保健知识,掌握一些科学的锻炼方法和养生之道。

《健康长寿宝典》是一本专门献给中老年朋友的珍贵礼物。中老年养生之道,古往今来,数不胜数,但如何让中老年朋友提高生活质量、颐养天年、幸福晚年、长寿延年?请您把这本册子放在手边,它融进了很多专家的智慧。从基础、心理、饮食、运动、睡眠、养生、预防和救治八个方面给您系统讲述了人不仅要活得长寿,更要健康、快乐,要活得幸福、活得精彩!

本书力求浅显易懂,融科学性、实用性、通俗性于一体,希望它成为中老年人的贴心朋友。由衷的祝福读者朋友和天下中老年人健康、长寿!愿夕阳更灿烂!

目 录

基 础 篇

1. 健康的新理念	(1)
2. 健康老年人的标准	(2)
3. 年龄的分类	(3)
4. 中老年年龄的划分	(4)
5. 人类到底能活多久	(4)
6. 决定人类寿命的因素	(5)
7. 人体的组织构造	(6)
8. 衰老的定义和分类	(6)
9. 人体结构成分的衰老变化	(7)
10. 人体的老化性代谢	(7)
11. 人体适应能力的变化	(8)
12. 心理衰老的表现	(9)
13. 身体的第一道防线——皮肤	(9)
14. 皮肤的老化	(10)
15. 食物的加工厂——消化系统	(10)
16. 消化系统的衰退	(12)
17. 生命之海——血液系统	(13)
18. 血液系统的衰退	(14)
19. 纵横交错的环形网络——循环系统	(15)
20. 循环系统的衰退	(16)
21. 气体交换的通道——呼吸系统	(17)
22. 呼吸系统的衰退	(17)

23. 排泄废物的水路——泌尿系统	(18)
24. 泌尿系统的衰退	(19)
25. 人体的最高司令部——大脑	(19)
26. 神经系统的衰退	(20)
27. 人体活动的基本结构——运动系统	(21)
28. 运动系统的衰退	(22)
29. 协调人体机能的枢纽——内分泌系统	(22)
30. 内分泌系统的衰退	(23)
31. 免疫系统的功能	(24)
32. 免疫系统的衰退	(25)
33. 感觉器官的老化	(25)
34. 男性性生理减退和男性更年期	(26)
35. 女性更年期及性生理减退	(27)
(8)	
(9)	
心 理 篇	
36. 心理、健康、快乐、幸福	(29)
37. 心理健康的标准	(31)
38. 心理平衡讲究的是适度	(32)
39. 阳光心态与心理健康	(33)
40. 活在当下,享受过程	(33)
41. 中年人的心理特征	(34)
42. 老年人的心理特征	(36)
43. 认知是心理活动的基础和关键	(37)
44. 良好情绪是心理健康的枢纽	(39)
45. 行为、运动与心理保健	(40)
46. 六种好性格影响人一生	(41)
47. 老年人心理保健五要点	(42)
48. 老年心理保健十法	(43)
49. 要经常保持充实的生活	(44)

-
50. 摆脱心理压力 20 招 (45)
 51. 心理疲劳的调节技巧 (47)
 52. 好心情是可以“想”出来的 (48)
 53. 好心情有利于发挥创造力 (49)
 54. 快乐秘诀 (50)
 55. 微笑是心理健康的表现 (51)
 56. 积极利用心理暗示解决生活难题 (52)
 57. 精神压力与心身疾病 (53)
 58. 中年危机随着年龄走近 (54)
 59. 过度恐惧影响人的寿命 (55)
 60. 乐极生悲是猝死发生的原因 (57)
 61. 思虑过度是健康的大敌 (58)
 62. 疑心太重是自寻烦恼 (58)
 63. 嫉妒是一种不健康的心理 (59)
 64. 不要感情用事 (60)
 65. 停止抱怨是种人生境界 (61)
 66. 不要做完善欲的俘虏 (62)
 67. 如何处理紧张和焦虑 (62)
 68. 如何面对工作的压力 (63)
 69. 提出合理期望 (65)
 70. 保持良好的人际关系 (65)
 71. 学会化解烦恼 (66)
 72. 学会小事糊涂 (67)
 73. 学会放弃不“心苦” (68)
 74. 学会欣赏缺陷的美 (69)
 75. 夫妻恩爱最要紧 (69)
 76. 家和万事兴 (71)
 77. 更年期的心理健康 (72)
 78. 丧偶与再婚的心理调适 (74)

79. 老年期心理的自我调整 (75)
80. 活到老学到老 (77)
81. 琴棋书画益身心 (78)
82. 饮食与心理保健 (80)
83. 药物与心理保健 (81)
84. 长寿老人有哪些心理特征 (82)
85. 宽容的人更长寿 (83)
86. 心理健康六法 (84)
87. 怎样去看心理医生 (85)

饮食篇

88. 长寿老人的饮食特点 (87)
89. 不良饮食有害健康 (87)
90. 中年人饮食五原则 (88)
91. 老年人健康饮食十宜 (89)
92. 八类食物不宜多吃 (90)
93. 饮食保健三、五、七 (91)
94. 长期吃素不利健康 (92)
95. 合理膳食“十字经” (93)
96. 维生素不可缺 (93)
97. 适量吃“蛋”有利健康 (95)
98. 猪血能降“三高” (96)
99. 喝咖啡的十大益处 (96)
100. 吃火锅“五忌” (97)
101. 饮酒与健康 (99)
102. 别可惜剩饭剩菜 (100)
103. 选用保健食品五原则 (101)
104. 增强食欲八项措施 (103)
105. 吃鱼的学问 (103)

106. 什么颜色的食物最适合你	(104)
107. 中年防“发福”	(105)
108. 科学饮水五要素	(106)
109. 茶——最佳饮料	(107)
110. 饮茶的保健功能	(108)
111. 科学安排一日三餐	(109)
112. 食补五忌	(109)
113. 吃水果有学问	(110)
114. 多食海藻有益健康	(111)
115. 不同年龄段的饮食选择	(112)
116. 常吃干果防衰老	(112)
117. 健脑食物知多少	(115)
118. 防治老年痴呆的上佳食品——豆腐	(115)
119. 骨质疏松症与食疗	(117)
120. 常喝保健粥防老花眼	(117)
121. 与饮食有关的几种癌症	(118)
122. 肿瘤患者的饮食	(119)
123. 高血压患者的饮食	(119)
124. 冠心病的食疗	(120)
125. 结核病患者的饮食	(121)
126. 慢性肺病的饮食	(122)
127. 慢性胃病的饮食原则	(123)
128. 肝病患者的饮食	(123)
129. 胆囊炎患者的饮食	(124)
130. 肾病患者的饮食调理	(125)
131. 糖尿病人的饮食	(125)
132. 更年期饮食	(126)
133. 老寒腿患者的饮食	(127)

运 动 篇

134. 生命在于运动 (129)
135. 运动锻炼可防衰老 (130)
136. 运动量要适度 (131)
137. 如何防止超量负荷 (132)
138. 运动量的控制 (132)
139. 运动量的自我监测 (133)
140. 有氧运动与无氧运动 (135)
141. 春季健身要点 (136)
142. 夏季健身要点 (137)
143. 秋季健身要点 (138)
144. 冬季健身要点 (138)
145. 运动项目的选择 (139)
146. 运动宜循序渐进 (140)
147. 身体虚弱者锻炼时应注意的事项 (140)
148. 春季锻炼五不宜 (142)
149. 不宜“夏练三伏” (142)
150. 夏季运动过后有四忌 (143)
151. 秋季锻炼四不宜 (144)
152. 冬季锻炼要选择环境和时间 (145)
153. 如何进行健身走 (147)
154. 一日三练防衰老 (148)
155. 健身跑步有益身心健康 (148)
156. 健身跑步的几种方式 (149)
157. 健身跑应注意的事项 (150)
158. 适宜的几种运动方式 (151)
159. 几种正确的散步法 (152)
160. 拍打健身法 (154)

161. 如何进行交替锻炼 (155)
162. 游泳与健身 (156)
163. 如何进行周身活动功 (157)
164. 五禽戏与健身 (159)

睡眠篇

165. 睡眠与健康 (163)
166. 适宜的睡眠时间 (164)
167. 调节生物钟睡眠更香甜 (166)
168. 轻松睡眠十要诀 (167)
169. 睡觉的天时地利人和 (168)
170. 性生活与睡眠 (169)
171. 情绪与睡眠 (170)
172. 旅游与睡眠 (170)
173. 老年人睡眠三原则 (171)
174. 释疑失眠及其危害 (171)
175. 饮酒易致失眠 (173)
176. 心理生理性失眠 (173)
177. 亚健康与失眠 (175)
178. 药物与失眠 (176)
179. 睡眠十恶习 (177)
180. 早醒不都是失眠 (178)
181. 睡眠质量可以自测 (179)
182. 睡眠与疾病 (179)
183. 老年人如何正确服用安眠药 (181)
184. 安眠药不宜常服 (182)
185. 饮食调理益睡眠 (183)
186. 失眠应合理选用药膳 (184)
187. 喝牛奶助睡眠 (185)

188. 失眠的中医治疗 (186)
189. 失眠的沐浴疗法 (187)
190. 失眠的音乐疗法 (188)
191. 失眠的药酒调理 (189)
192. 运动有益于睡眠 (189)
193. 失眠的调节控制疗法 (190)
194. 失眠的自我按摩 (191)
195. 失眠的心理调适 (192)
196. 睡眠认知的误区 (192)
197. 养成良好的睡眠习惯 (194)

养 生 篇

198. 人人都能养生长寿 (197)
199. 春季养生宜养肝 (197)
200. “春捂”不易患病 (198)
201. 夏季当养心 (199)
202. 夏季养生要“清” (199)
203. 秋季要防燥 (200)
204. 秋季健身方法 (201)
205. 冬季宜藏 (202)
206. 冬季如何防病 (203)
207. 和谐能带来“性”福 (204)
208. 房事过度耗身体 (205)
209. 老年人性生活注意事项 (206)
210. 血管体操冷水浴 (206)
211. 物理补养日光浴 (207)
212. 足浴健身便利实惠 (208)
213. 八段锦 (209)
214. 强身健体 23 招 (210)

215. 强身祛病自我按摩术	(213)
216. 选择适宜的学习科目	(214)
217. 旅游健身又健脑	(215)
218. 重视旅途安全保健	(217)
219. 腹有诗书气自华	(218)
220. “拈花惹草”健身养脑	(219)
221. 垂钓尽享阳光又得鱼	(220)
222. 伟人毛泽东与养生	(221)
223. 乐观豁达的邓小平	(223)
224. 乾隆的养生之道	(224)
225. 张学良养生之道	(225)
226. 寿星之路	(226)
227. 过劳耗损生命	(227)
228. 吸烟危害健康	(227)
229. 酒要喝好不要多	(229)
230. 养生名言	(230)
231. 养生谚语	(231)
232. 养生歌谣	(232)
233. 养生三字经	(233)
234. 科学养生延年益寿	(233)

预 防 篇 (上)

235. 冠心病——人类健康的“第一杀手”	(235)
236. 高脂血症的预防	(236)
237. 高血压的预防与控制	(237)
238. 警惕心肌梗死	(238)
239. 关注脑出血	(239)
240. 防范脑卒中的良好习惯	(240)
241. 远离老年性痴呆	(241)



242. 老年痴呆有哪些征兆 (242)
243. 谨防老年跌倒、晕倒、猝死 (243)
244. 谨防糖尿病 (245)
245. 如何提高糖尿病人的生存质量 (246)
246. 防“腿老”多走路 (247)
247. 如何防范腰背痛 (248)
248. 骨质疏松症的预防 (249)
249. 谨防过度锻炼导致骨关节病 (251)
250. 流感、肺炎要一起防 (251)
251. 冬季当防慢阻肺 (252)
252. 不可忽视溃疡病 (253)
253. 脂肪肝的预防 (254)
254. 预防腹胀的几种方法 (255)
255. 如何面对便秘 (256)
256. 老年性白内障的预防 (257)
257. 如何延缓视力衰退 (258)
258. 老花眼的自我保健 (259)
259. 重视老年急性阑尾炎 (260)
260. 慢性肾病的预防 (261)
261. 前列腺增生的预防保健 (262)
262. 压力性尿失禁的自我防治 (264)
263. 膀胱结石为何偏爱老年人 (264)
264. 保护听力预防耳聋 (265)
265. 怎样防止“老年斑” (267)
266. 癌症早期的危险信号 (267)
267. 肿瘤的预防 (269)
268. 帕金森综合征的预防 (270)

预 防 篇 (下)

269. 传染病流行的基本条件 (273)
270. 传染病的传染源 (273)
271. 传染病的传播途径 (274)
272. 传染病的易感人群 (275)
273. 传染病的隔离不可忽视 (276)
274. 常见传染病如何进行隔离 (277)
275. 接触传染病患者后如何防护 (278)
276. 怎样切断传染病的传播途径 (278)
277. 呼吸道传染病的预防 (279)
278. 怎样正确戴口罩 (279)
279. 口罩的家庭消毒 (280)
280. 消化道传染病的预防 (281)
281. 保持手的洁净非常重要 (281)
282. 怎样正确洗手 (282)
283. 注意改变生活陋习 (283)
284. 免疫力和终身免疫 (283)
285. 主动免疫和被动免疫 (284)
286. 注射疫苗后可能出现的反应 (284)
287. 哪些情况不宜打预防针 (285)
288. 怎样知道接种疫苗是否成功 (285)
289. 居家消毒的作用和种类 (286)
290. 家用物理消毒法 (286)
291. 家用消毒剂的种类 (287)
292. 安全使用过氧乙酸消毒 (288)
293. 正确选用含氯消毒剂 (289)
294. 正确使用酒精消毒 (289)
295. 怎样选用含碘消毒剂 (289)