



保护生命，延长生命，升华晚年。
益寿延年，美满幸福，健康快乐。

中老年

健康长寿

中老年人 不可不知 不可不读

1000问

zhonglaonian
jiankang changshou 1000wen

周文博◎编著

石油工业出版社

中老年

健康长寿 1000 问

周文博◆编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康长寿 1000 问/周文博 编著.
北京:石油工业出版社 2008.4

ISBN 978-7-5021-6501-7

I.中...

II.周...

III.①中年人-保健-问答②老年人-保健-问答

IV.R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027055 号

中老年健康长寿 1000 问

周文博 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.cn

电 话:(010)64523643

经 销:全国新华书店

印 刷:北京京安印刷厂

2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

787×1092 毫米 开本:1/16 印张:30.5

字数:876 千字

定价:49.90 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻版必究

前言

QIAN YAN

人最宝贵的是生命,生命最重要的是健康。健康是人创造财富的必备资本,是家庭幸福的前提条件。人们向往长寿,但长寿的前提是健康。

人要维持生命,延长寿命,必然要受到人体内外各种因素的作用和影响。人体所受到的外部影响,可以分为两方面:一方面是自然环境中各种因素的作用和影响,比如天气中温度、湿度、气压等的差异和变化,还有紫外线、声、光、电、磁和其他射线的影响,空气中氧气、二氧化碳、二氧化硫的含量,大气中的尘土烟雾或花粉菌丝,等等,都可以对人体起作用或造成影响。中医十分重视风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪,就是重视自然环境因素的影响。另一方面,是社会环境中各种因素的作用。人是生物中进化得最复杂最高级的生命。人体有着极强的适应环境的能力,能及时、灵活地作出各种反应。人体的五脏六腑各司其职,消化吸收营养,分解释放能量,解毒排毒排泄,呼吸循环保温。不管环境情况如何变化,生理上总能保持平衡稳定。人体强大的免疫系统,能随时清除侵入人体的细菌病毒。此外,人体还有很强的创伤愈合恢复能力。总之,人类本身具备顽强的生命力。因此,可以说保护好我们的健康和生命力,发挥生命的无限潜能,就是我们争取长寿的基础。

但是高科技在带给人类高享受、高营养的同时,又产生了高污染、高噪声、高压、高应激。人与人、人与自然、人与自身的不和谐,地球大环境与人体小环境的严重污染又引发了生命的三大失衡:(1)心理失衡;(2)代谢失衡;(3)生理失衡。这三大失衡最终缩短了人类的寿命。在此种情况下,人类固有的潜能和强大的生命力显得十分脆弱,不堪一击。人体的内、外失衡,影响了寿命的长短。

因此,为了维持良好的生命状态,我们必须改变外部环境,如努力改善生活条件、提高生活卫生水平,创造一个更适合人类生存的自然环境和社会环境。同时,我们还要注意维持自身体内的平衡,这可以说是决定人体寿命长短的关键。因为外部环境的改造并非一朝一夕之事,也并非单个个体所能为的。而作为个体,我们可以择地而居、择食而饮、择动而康、择四季而行……化不利因素为有利因素或趋吉避凶,方能够使人体自身达到平衡,并与外部环境达到和谐,最终“尽终其天年,度百岁乃去”。

本书《中老年健康长寿 1000 问》为您提供详实的资料,丰富的经验,旨在帮助您获得更健康的生命状态,拥有和谐的人生,尽可能地助您达到长寿之巅。

编 者

2008 年

目 录

MO6 L96

第一卷 疾病与健康长寿

1. 老年期疾病有何特点/002
2. 老年高血压有哪些特点/002
3. 老年高血压患者降压应注意什么/003
4. 老年人发生单纯性收缩压增高为什么不可忽视/003
5. 老年高血压病人的饮食要求有哪些/004
6. 高血压病可用哪些药膳食疗/004
7. 老年高血压病人应怎样运动/004
8. 老年性低血压有什么危害/005
9. 低血压病可用哪些药膳食疗/005
10. 老年人如何防治冠心病/005
11. 冠心病人的夜间三杯水为何称为“安全水”/006
12. 冠心病老人怎样做好自我心理调适/006
13. 冠心病饮食原则是什么/007
14. 冠心病病人过冬有何注意事项/007
15. 什么是心肌梗塞,有何临床表现/008
16. 急性心肌梗塞有哪些先兆症状/008
17. 患过心肌梗塞的病人有何注意事项/009
18. 心绞痛自我护理有哪八招/009
19. 老年人发生心衰,应采取哪些措施/010
20. 什么叫脑血栓,它是怎样形成的/010
21. 脑血栓形成前有何先兆/010
22. 何为脑栓塞/010
23. 脑梗塞会复发吗/011
24. 脑血栓与脑栓塞有何不同/011
25. 什么是腔隙性脑梗塞,有何临床症状/011
26. 哪些人易患脑梗塞,常见诱因有哪些/012
27. 什么是脑出血/012
28. 怎样预防脑出血/012
29. 为何要谨防脑出血“杀回马枪”/013
30. 什么叫蛛网膜下腔出血/013
31. 老年人蛛网膜下腔出血有何特点/014
32. 为何说忽视“小中风”引来“大中风”/014
33. 哪些因素易诱发脑卒中/014
34. 脑卒中后为何不可忽视康复治疗/015
35. 脑卒中后如何进行康复治疗/015
36. 什么是高血压脑病/016
37. 什么是老年痴呆症,分为哪三期/016
38. 老年性痴呆如何早防/017
39. 老年性痴呆“六大早期信号”是什么/017
40. 帕金森病有何特点/018
41. 帕金森综合征可用哪些药膳食疗/018
42. 什么是神经衰弱/018
43. 神经衰弱有何表现/019
44. 怎样防治神经衰弱/019
45. 什么是更年期抑郁症/020
46. 怎样预防更年期抑郁症/020
47. 什么是老年性抑郁症/021
48. 老年性抑郁症有何特点/021
49. 老年抑郁症有何蛛丝马迹/022
50. 如何治疗老年抑郁症/022



51.什么是老年焦虑症,可分为几类/022
 52.防治焦虑症有何措施/023
 53.什么是强迫症,如何自我检测/023
 54.什么是更年期综合征/024
 55.更年期综合征如何防治/024
 56.更年期妇女易患妇科肿瘤吗/025
 57.为何要警惕中老年人性格突变/025
 58.引起老年人失眠的原因是什么/025
 59.老年人如何克服失眠/026
 60.中老年人能常服催眠药吗/027
 61.失眠有何自我简易疗法/027
 62.如何防治偏头痛/027
 63.如何防止“老慢支”冬季发作/028
 64.老年慢性支气管炎可用哪些药膳食疗/028
 65.为何说“感冒是百病之源”/029
 66.中老年人怎样防治感冒/029
 67.老年人何为易患肺炎/029
 68.老年性肺炎有何特点及如何预防/029
 69.老年人肺结核有何特点/030
 70.老年性肺气肿有何表现,如何防治/030
 71.肺气肿患者如何合理运动/031
 72.什么是肺心病,早期有何征象/031
 73.老年人如何预防肺心病发作/031
 74.为什么老年人易得糖尿病/032
 75.老年糖尿病有哪些特点/032
 76.什么是糖尿病“黎明现象”/033
 77.防治糖尿病要把好哪“三道关”/033
 78.糖尿病防治有哪八大误区/034
 79.怎样预防运动性低血糖/034
 80.你走出了“无糖、降糖”概念的误区了吗/035
 81.什么是高血脂,血脂异常对人体有何危害/035
 82.什么是胆固醇,有何生理功能/035
 83.血脂增高为什么能造成双目失明/036
 84.血脂异常调脂治疗的原则是什么/036
 85.血脂高一定要吃药吗/037
 86.如何通过运动治疗血脂异常/037
 87.早期动脉硬化有何蛛丝马迹/038

88.动脉硬化有何可怕后果/038
 89.怎样早期发现脑动脉硬化/039
 90.老年人动脉粥样硬化如何预防和治疗/039
 91.高黏血症有何早期信号/040
 92.为何饮水可以降黏/040
 93.何谓反流性食管炎/041
 94.反流性食管炎的临床表现有哪些/041
 95.老年性胃炎如何防治/042
 96.慢性胃炎如何选择食物/042
 97.老年人消化性溃疡有何特点/042
 98.“溃疡”患者有何饮食误区/043
 99.什么是胃下垂,有何防治措施/043
 100.治疗胃下垂有何运动疗法/044
 101.胃结石是怎么回事/044
 102.什么是肠梗阻,有何典型症状/045
 103.什么是慢性肠炎,有何临床表现/045
 104.老年人胆道疾病有何特点/045
 105.怎样防治胆囊炎和胆石症/046
 106.老年胆石症患者应如何加强养护/046
 107.老年人为什么易发生便秘/047
 108.为什么不良的排便习惯会造成便秘/047
 109.便秘与情绪有关吗/048
 110.便秘有哪八种危害/048
 111.如何应用饮食疗法治疗便秘/049
 112.便秘、鼻出血与中风有何联系/049
 113.如何预防老年人便秘/049
 114.老年人急性胰腺炎有哪些特点/050
 115.老年性肝炎有什么特点/050
 116.脂肪肝是不是肝炎/051
 117.脂肪肝防治有哪八大误区/051
 118.防治脂肪肝有何意义/052
 119.何谓早期肝硬化,如何治疗/052
 120.如何预防中老年人贫血的发生/053
 121.老年人何为易发生腹外疝/053
 122.何为老年肥胖,有何病因/053
 123.肥胖有何危害性/054
 124.老年人为什么不宜服用减肥药物/055
 125.老年肥胖如何进行综合调理/055
 126.人体为何会得癌症/055



- 127.癌症通过什么途径转移/056
128.什么是良性肿瘤/056
129.什么是恶性肿瘤/056
130.肺癌有何早期信号/057
131.肝癌的早期症状有哪些/057
132.怎样早期发现胃癌/058
133.食管癌有何早期信号/058
134.结肠、直肠癌有何早期信号/058
135.如何早期发现子宫内膜癌/059
136.乳腺癌和谁最亲近/059
137.“食品”中含有哪些致癌因素/060
138.哪些营养素具有防癌作用/060
139.远离癌症应该牢记哪十五条守则/061
140.为什么老年人尿路感染发病率高/062
141.什么是肾结石,有何症状/062
142.什么是前列腺肥大/063
143.前列腺增生有哪些自我治疗方法/063
144.如何防止老年夜尿过多/063
145.什么是痛风,哪些人群易患痛风/064
146.为何说痛风具有高致残性/064
147.痛风病有哪十大饮食原则/065
148.什么是骨质疏松症/065
149.怎样防治老年人骨质疏松症/065
150.什么是骨质增生,有何症状/066
151.长了骨刺治还是不治/066
152.怎样预防骨质增生/067
153.何谓颈椎病,有何致病因素/067
154.颈椎疾病有哪六大假象/068
155.中老年人为什么要警惕“颈心综合征”/068
156.老年性颈椎病自我疗法有哪些/069
157.什么是腰椎间盘突出症/069
158.为什么腰椎间盘突出症容易复发/070
159.腰椎间盘突出症患者应采取什么样的
坐姿及睡姿/070
160.什么是肩周炎,有何表现/070
161.老年人患肩周炎如何自我治疗/071
162.什么是膝关节骨关节炎/071
163.如何自我推拿治疗膝关节炎/071
164.老年人如何防止骨折/072
165.老年骨折病人如何安排膳食和营养/072

- 166.老年人常腿抽筋就是缺钙吗/073
167.如何预防肢体麻木/073
168.什么是老年性水肿/073
169.如何预防老年人低体温症/074
170.如何测量体温/074
171.如何防治老年性脱发/074
172.老年性白内障是怎么回事/075
173.预防老年白内障有哪四招/075
174.患了白内障要等熟透了才能手术吗/076
175.什么是青光眼,有何危害/076
176.如何才能早期发现青光眼/076
177.怎样预防老年人青光眼/077
178.怎样推迟老花眼的到来/077
179.老花眼有哪些特殊保养方法/077
180.一过性单眼失明为何不可忽视/078
181.什么是眼底出血,有何临床症状/078
182.什么是飞蚊症/079
183.什么是“眼结石”/079
184.什么是老年性黄斑变性,如何防治/079
185.老年人如何预防牙周病/080
186.老年人镶上义齿后应注意哪些事项/080
187.老年人耳鸣为何不可忽视/081
188.老年性耳鸣症有哪些防治方法/081
189.怎样预防老年性耳聋/081
190.“返老还童”现象为何不能大意/082
191.哪些常见症状不可大意/083
192.如何防范老年人发生多器官衰竭/083
193.什么是干燥综合征/084
194.什么是老年斑/084
195.老年斑是怎么产生的呢/084
196.老年斑能防治吗/085

第二卷 中老年用药与健康长寿

- 197.老年人用药有哪些特点/087
198.老年人服药应掌握哪些原则/087
199.老年人用药的基本步骤是什么/087
200.老年人用药有哪些注意事项/088
201.老年人用药有什么规律性/088



- 202.老年人用药应注意什么/088
- 203.老年慢性病用药要注意什么/089
- 204.老年人用药有哪八项注意/089
- 205.老年人用药前须查什么/090
- 206.什么是老年人用药“四不要”/090
- 207.为什么老年人用药宜少不宜多/090
- 208.为什么老年人不可依赖药物/091
- 209.中老年养生用药十忌是什么/091
- 210.为什么老年人切忌重复用药/091
- 211.为什么老年人切忌滥用药/092
- 212.常见的用药误区有哪些/092
- 213.老年人要慎用哪些药/093
- 214.老年人用哪些药不当可能会引起中风/094
- 215.为什么老年人要防止滥用维生素/094
- 216.为什么老年人不能长期服用抗生素与抗酸药/095
- 217.低体温老年人用药有何禁忌/095
- 218.老人用药为何谨防“药物热”/095
- 219.怎样判断得了药物热/096
- 220.女性更年期为何慎服镇痛药/096
- 221.为什么老年妇女不能盲目使用洗必泰栓剂/096
- 222.老年男性为何慎用洁霉素/097
- 223.老年人常见的药物副作用有哪些/097
- 224.怎样防范药物副反应/097
- 225.怎样才能有效地防治不良反应/098
- 226.心理因素对药物的疗效有什么影响/098
- 227.什么是用药个体差异/098
- 228.哪些药物长期使用后不能突然停药/099
- 229.药物剂量为何不可随意改变/099
- 230.什么是药物成瘾性? 哪些药物有成瘾性/099
- 231.哪些药品容易引起大便变色/100
- 232.哪些药品容易引起尿液变色/100
- 233.哪些药使用后可以引起腹痛/100
- 234.哪些药使用后可以引起耳聋/100
- 235.同时吃多种药物好吗/100
- 236.服药与饮食有哪些关系/101
- 237.为什么要按时服药/101
- 238.哪些药物需特别注意用药时间/102
- 239.为什么不能恨病吃药/102
- 240.吃错了药该怎么办/102
- 241.为什么不能直接用药瓶喝药水/103
- 242.为什么吃药应当用温开水送服/103
- 243.服药期间要忌口吗/103
- 244.药物为什么不能用茶水送服/103
- 245.为什么不能用牛奶送服药/104
- 246.为什么站着服药好/104
- 247.中西药能同时服用吗/104
- 248.哪些药在服用时不宜饮酒/105
- 249.内服液体药剂使用前应注意什么/105
- 250.舌下或直肠给药有什么特点,用于何种情况/105
- 251.什么叫遵医嘱用药/106
- 252.如何解读一日三次用药/106
- 253.哪三类药不能热水送服/106
- 254.怎样煎中药/107
- 255.煎糊的中药为什么不能喝/107
- 256.中药处方中为什么有先煎、后下、包煎、烊化和冲服/107
- 257.中药为什么要进行炮、炒、炙等加工/108
- 258.为何不宜用沸水煎中药/108
- 259.中药煎剂是冷服好还是热服好/108
- 260.服中药煎剂时呕吐怎么办/109
- 261.为什么有的中药用黄酒做药引/109
- 262.什么是引经药/109
- 263.中药的药引有何功用/110
- 264.中药方剂中的剂量如何选定/110
- 265.对待补药有哪四个原则/110
- 266.补脑的中药有哪些/111
- 267.血虚如何选用补药/111
- 268.气虚用什么药好/111
- 269.补肾壮阳的中药有哪些/112
- 270.温中散寒的药能治哪些病/112
- 271.疏肝理气的药有何用/112
- 272.为何老人要慎服胶类中药/113
- 273.服用中成药有哪六大误区/113
- 274.常见的抗衰老药物有哪些/114
- 275.使用抗衰老药物有何注意事项/115



- 276.为什么说中医治本/115
- 277.中药起效比西药慢吗/116
- 278.家庭应准备哪些常用药/116
- 279.为何莫自行用塑料制品装药/117
- 280.天热哪些药该放进冰箱/117
- 281.为何家庭消毒常备碘伏/117
- 282.家庭常用外用药有哪些/117
- 283.家庭藏药应注意什么/118
- 284.家庭存药为何不能用纸盒/118
- 285.药品在哪些情况下不能使用/119
- 286.哪四类药品贮存不当易受潮/119
- 287.看病后领药有哪五点要清楚/120
- 288.使用非处方药常见哪六大隐患/120
- 289.生活中常见的无效用药有哪些/120
- 290.为何能吃药就不要打针/121
- 291.为何说药从脚入好处多/121
- 292.哪些用剩的药不宜留/122
- 293.胶囊为何不可打开服用/122
- 294.皮肤病用药有何禁忌/122
- 295.高血压病人服药有哪七忌/123
- 296.如何分清药品和保健品/123

第三卷 药膳食疗与健康长寿

- 297.什么是药膳/126
- 298.药膳有何特点/126
- 299.药膳有何作用/126
- 300.药膳按功效可分几类/127
- 301.药膳有哪些使用原则/127
- 302.药膳的使用与季节有何特殊联系/127
- 303.使用药膳有何注意事项/128
- 304.药膳的搭配有何宜忌/128
- 305.为何药膳不宜随便吃/129
- 306.哪些家常药膳相对安全/129
- 307.中老年人适当吃些药膳有何益处/129
- 308.老年人如何选用滋补药物/129
- 309.老年人进补有哪五忌/130
- 310.为何将药粥称为长寿饮食第一法/130
- 311.药粥对人体具有什么作用/131

- 312.中老年人怎样选择使用药粥/131
- 313.哪些药粥常喝可防癌/131
- 314.什么是药饭疗法/132
- 315.什么是药茶疗法/132
- 316.药茶具有哪些特点/132
- 317.人参为什么能抗衰老延寿/133
- 318.人参为何不可滥用/133
- 319.常服灵芝有何功效/133
- 320.中老年人进补鹿茸有何功效/134
- 321.冬虫夏草有何功效/134
- 322.为什么说燕窝是滋阴润肺之珍品/134
- 323.古人为什么将黄精作为补益健身、延年益寿之佳品/134
- 324.为什么说枸杞子是“却老抗衰”之佳品/135
- 325.为什么血虚的人可用阿胶进补/135
- 326.为何说乌骨鸡是“妇科圣药”/135
- 327.为何说海参是海里人参/136
- 328.性功能减退的中老年人能用海马进补吗/136
- 329.什么是药酒/136
- 330.药酒适用范围有哪些/137
- 331.饮用药酒有何禁忌/137
- 332.常用健身酒有哪几种/137
- 333.什么是食疗/138
- 334.食疗的基本原则有哪些/138
- 335.食疗在人体自我调养中起什么作用/138
- 336.你知道长寿食疗谱吗/139
- 337.什么是食物的“四性”/139
- 338.什么是食物的“五味”/139
- 339.食物按性味可分几类/140
- 340.按性味区分常见的食物/140
- 341.食物有何搭配宜忌/140
- 342.如何根据个人体质选食/141
- 343.如何因时因地灵活选食/141
- 344.餐桌上有哪些防病“搭档”/142
- 345.食物的色泽与功效有何关系/142
- 346.为何说黑芝麻是长寿仙饭/142
- 347.为何说大豆是“长寿食品”/143
- 348.为何说番薯是“长寿食品”/143
- 349.为何说山药是补中益气佳品/144



350. 莲子食疗有何补益功能/144
351. 香菇为什么被称为“植物性食物之冠”/144
352. 为何说黑木耳是天然降血脂良药/145
353. 为何说银耳是延年益寿上品/145
354. 为何说海带是长寿海产品/145
355. 洋葱为何被誉为“菜中皇后”/146
356. 为何说荠菜是百姓的灵丹妙药/146
357. 为何说长寿宜吃菠菜/146
358. 为何说胡萝卜是防癌超级蔬菜/147
359. 为何说茄子是防动脉硬化、抗癌、抗衰老蔬菜/147
360. 为何将玉米称为抗癌养生长寿佳品/147
361. 南瓜为何被称为糖尿病的“克星”/148
362. 为何说荞麦是降脂、降糖的保健粗粮/148
363. 大蒜有何保健作用/148
364. 为何说常食生姜能益寿/149
365. 如何巧用生姜治夏病/149
366. 为何说橄榄油是强心益寿的佳品/150
367. 为何说常食松子宜长寿/150
368. 为何说核桃是补脑健脑、强身壮体之物/150
369. 栗子为何被称为“肾之果”/150
370. 常吃杏仁为何能长寿/151
371. 龙眼为何被称为补血益心佳果/151
372. 常吃花生为何能益寿/151
373. 为何说梨是清热滋阴的“百果之宗”/152
374. 香蕉为何被称为“智慧之果”/152
375. 大枣为何被称为天然维生素丸/152
376. 山楂有什么营养价值/153
377. 甘蔗为何被称为“脾之果”/153
378. 鸡有何营养和药用价值/153
379. 为何说鹌鹑是动物人参/154
380. 为何说鸭子是善补虚劳之“圣药”/154
381. 猪有何营养和药用价值/154
382. 猪血为何被称为抗衰老“液体肉”/154
383. 羊肉为何被称为壮阳御寒补品/155
384. 为何说兔肉是“荤中之素”/155
385. 虾为何被称为补肾壮阳之品/155
386. 螃蟹为何被称为营养素的集合体/156
387. 黄鳝为何被称为鱼类补益上品/156
388. 鳖和龟为何被称为滋阴补虚要药/156

389. 蜂乳对人体有何功效/157
390. 花粉为何被称为天然营养源/157
391. 蜂蜜为何被称为天然营养品/158
392. 蜂蜜为什么会有结晶现象/158

第四卷 饮食与健康长寿

393. 中老年人长寿饮食宜遵循哪些原则/160
394. 你知道中老年人饮食十大禁忌吗/160
395. 中老年人进食为何要掌握“四度”/161
396. 什么是饮食养生中的“黄金律”/161
397. 老年人如何安排一日三餐/161
398. 每天吃多少主食最合适/162
399. 为什么说“要活九十九, 每餐少一口”/162
400. 为何说少食多餐可长寿/163
401. 为何说放弃早餐等于缩短生命/163
402. 晚餐与健康有何关系/163
403. 中老年人晚餐宜遵循哪些原则/164
404. 饮食无规律会对人体造成损害吗/164
405. 怎样对待中老年人挑食/165
406. 为何饮食有节可延年益寿/165
407. 中年人怎样调整饮食/165
408. 中老年人为何不宜食冷食/166
409. 什么是中老年人饮食养生两件宝/166
410. 注重饮食中的哪些平衡能够使人生长寿/167
411. 延年益寿宜常吃哪四类食物/167
412. 哪些食物易使人衰老/168
413. 哪些食物易致癌/168
414. 哪些饮食能够清除体内垃圾/169
415. 哪些食物可延缓面部皮肤老化/169
416. 什么是饮食中的“四高”和“四低”/169
417. 饮食为什么需要酸碱搭配/170
418. 食物的酸碱性是怎么确定的/170
419. 中老年膳食有哪些营养特点/171
420. 中老年人营养观有哪三大误区/171
421. 营养不均衡会导致衰老吗/172
422. 何为五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益/172



423.老年人能过量摄食高蛋白吗/172
424.维生素对人体有何作用/173
425.哪些食物富含维生素 A/173
426.哪些食物富含维生素 D/174
427.哪些食物富含维生素 E/174
428.哪些食物富含维生素 C/174
429.哪些食物富含 B 族维生素/174
430.烹调时如何减少维生素的损失/175
431.为何说“钙是生命之本”/175
432.哪些食物富含钙/175
433.补钙有何注意事项/176
434.膳食纤维对中老年人有何作用/176
435.哪些食物富含膳食纤维/176
436.吃糖过多会影响健康吗/177
437.脂肪对人体有何作用/177
438.为何说肥肉并不可怕/178
439.中老年人宜吃哪些动物肉/178
440.饮食为何应荤素合理搭配/178
441.为何说吃素不益长寿/179
442.为何说蔬菜是长寿之宝/179
443.吃哪些蔬菜时要多加小心/179
444.豆腐为何不宜单独食/180
445.哪些蔬果千万不要带皮吃/180
446.为何说野菜味美莫贪嘴/180
447.为何要谨慎食用野生菌/181
448.什么是“美味综合征”/181
449.为何生猛海鲜老年人不可食/181
450.煲汤有哪五忌/182
451.汤泡饭可以吃吗/182
452.常食粥为何能长寿/182
453.为何多吃鱼可健康长寿/183
454.为何粉丝不宜多食/183
455.哪些中老年人吃粽子要小心/183
456.哪八类人要慎吃月饼/184
457.为何说健康从“吃油”开始/184
458.怎样选择食用油/184
459.什么是人造奶油,有何为害/185
460.怎样科学吃盐/185
461.味精使用有哪些不宜/185
462.食醋对老年人健康有益吗/186

463.为何说科学烹调有益长寿/186
464.中老年人怎样选择科学烹调方法/186
465.家常烹饪有哪些不宜/187
466.为何炒胡萝卜和芹菜最好别放醋/187
467.为何煎“溏心蛋”不可吃/187
468.为何煮粥、烧菜忌放碱/188
469.吃鸡蛋有何禁忌/188
470.中老年人可以吃蛋黄吗/188
471.为何不可把鲜橘皮当陈皮/189
472.为何自制泡(腌)菜 30 天后再吃/189
473.常食水果有益健康吗/189
474.中老年人吃水果有何禁忌/189
475.哪些中老年人吃水果要小心/190
476.中老年人为何忌长吃精食/190
477.中年人怎样通过调节饮食减肥/190
478.中老年人节食减肥为什么应慎重/191
479.中老年人节食减肥应注意哪些方面/191
480.为什么说适量吃巧克力有益于身体健康/191
481.常喝牛奶对人体有何益处/192
482.哪六类患者不适宜喝牛奶/192
483.老年人应喝什么样的牛奶/193
484.酸奶为何被称为益寿食品/193
485.常饮豆浆会使人健康长寿吗/193
486.果汁为何不可替代水果/194
487.中老年人经常喝茶对身体有哪些益处/194

488.怎样科学泡茶/195
489.科学饮茶有何宜忌/195
490.中老年人喝咖啡应注意什么/196
491.中老年人能常饮啤酒吗/196
492.常饮葡萄酒对人体有何作用/196
493.吸烟对健康有何危害/196

第五卷 运动与健康长寿

494.什么是运动养生/199
495.为何说运动是健康长寿之本/199
496.运动养生有何特点/200
497.运动养生有何原则/200



498.什么是运动保健的“十三字经”/200
499.什么是中老年运动“五戒”/201
500.老年人如何科学地安排锻炼/202
501.如何制定老年人的运动处方/202
502.老年人运动不足会有什么危害/203
503.老年人运动过量会有什么危害/204
504.老年人宜选择哪种运动/205
505.老年人为什么更加需要有氧运动锻炼/205
506.老年人如何科学地进行有氧运动锻炼/205
507.为什么低氧运动较一般运动更有益于健康/206
508.“低能运动”对老年人有何益处/206
509.老年人运动锻炼时,如何做好自我监测/207
510.老年人锻炼身体怎样做才能确保安全/207
511.什么情况下不宜进行体育锻炼/208
512.运动锻炼为什么要因人而异/208
513.运动锻炼为何要因病而异/209
514.为何说交替运动有利于健康益寿/209
515.为什么说运动不规律有损健康/210
516.为什么说锻炼时不要“身随心违”/210
517.老人运动为何可以偷点懒/210
518.老年人如何选择运动环境/211
519.为什么说晨练不如暮练好/211
520.晨跑后为何不宜再睡觉/212
521.中老年人为何不宜空腹晨跑/212
522.为何说日行万步延年益寿/212
523.为何疾行可长寿/213
524.为什么散步有益于健康/213
525.为何散步也要讲究平衡/213
526.什么是“二十三种步行健身法”/214
527.为什么说老人走路时莫背手/215
528.赤足走路有何益处/215
529.老年人用脚跟走路为何能延年益寿/216
530.为何说慢跑是中老年人最有益的健身运动/216
531.中老年人如何测定自己跑步锻炼的

水平/217

532.什么是中老年人“跑步十告示”/217
533.哪些老人不宜跑步/218
534.什么是“12分钟跑”/218
535.为何说原地跑步是简易高效健身益寿法/218
536.为何说“百步走不如抖一抖”/219
537.为何说爬楼梯是“运动之王”/219
538.登山运动对身体有何益处/219
539.老年人爬山要注意什么/220
540.为什么中老年人游泳可防衰老/220
541.中老年人游泳应注意哪些事项/220
542.为什么水中慢跑有益于健身/221
543.骑车健身有哪些方法/221
544.常见的骑车健身有哪些误区/222
545.为什么练气功可以延年益寿/222
546.练气功者为何要讲究调身、调息和调心/223
547.哪些人不宜练气功/223
548.什么是易筋经健身法/224
549.练习易筋经的基本要领是什么/224
550.如何练习回春养生功/225
551.中老年人打太极拳为何能够抗衰老/225
552.练习太极拳要经过哪三个阶段/226
553.练太极拳有哪些注意事项/227
554.何谓八段锦/227
555.什么是壮腰八段功/228
556.什么是慢行百步功/229
557.什么是健腿防老八节功/229
558.什么是祛病延年二十式/230
559.为什么说“五禽戏”是一种养生运动/232
560.如何练习五禽戏/233
561.什么是雄鸡啼鸣健身法/234
562.什么是延年九转法/234
563.何谓延年益寿功/234
564.什么是六转健身法/235
565.什么是小劳术健身法/236
566.什么是大调手法/236
567.什么是倒行健身法/237
568.什么是爬行健身法/237



- 569.什么是老年益寿操/238
 570.什么是五环养生操/238
 571.四步养心操如何练习/239
 572.消除疲劳的放松功如何练习/240
 573.怎样做中老年人颈椎操/240
 574.老年人关节功能锻炼操怎样做/240
 575.什么是老年人背部锻炼法/241
 576.老年人手指操有何作用,如何练习/241
 577.为什么“甩手”可以健身/242
 578.为何说经常练腿老来不后悔/242
 579.压腿为何可以压出健康/243
 580.什么是运足法/243
 581.自我拍打有哪些健身作用/244
 582.为何搓揉皮肤也健身/244
 583.为什么揉腹可养生/245
 584.为什么梳头可延年益寿/245
 585.为何锻炼双耳助长寿/245
 586.“舌头操”为何可以延缓衰老/246
 587.什么是叩齿法/246
 588.为什么“咽津”能延年益寿/247
 589.什么是张嘴闭嘴养身法/247
 590.什么是呼吸养生的“六字气诀法”/247
 591.什么是调节呼吸养生法/248
 592.什么是龟息养生法/249
 593.哪十种巧妙呼吸能减压/249
 594.什么是提肛法/250
 595.中老年人跳舞应遵循什么原则/250
 596.为什么跳迪斯科可以抗衰老/250
 597.中老年人跳迪斯科易出现哪些问题/251
 598.老年人选择健身器械应注意什么/251
 599.为什么说健身球是中老年人健身的
 好友/252
 600.如何做哑铃健身操/252
 601.如何做毛巾操/253
 602.跳绳有哪些作用/253
 603.为什么踢毽子可以健身/254
 604.室内健身锻炼应注意哪些问题/254
 605.什么是老年人床上锻炼十法/255
 606.如何坐在椅子上健身/256
 607.为何说体动+心静=健康长寿/256

- 608.静坐为何可以健身/256

第六卷 起居与健康长寿

- 609.什么是起居养生/259
 610.何谓起居有常/259
 611.何谓安卧有方/259
 612.何谓谨防劳伤/260
 613.何谓居处适宜/260
 614.什么是衣着宜忌/261
 615.哪些不良生活习惯使人减寿/261
 616.为什么生活要有规律/261
 617.你知道延年益寿七律吗/262
 618.中年养生保健有哪三大原则/262
 619.老年人生活有哪“五不宜快”/262
 620.人到中年有哪“五不熬”/263
 621.日常起居最忌哪六件事/263
 622.你知道损身折寿的四种生活方式吗/264
 623.老年人安度哪“五期”能长寿/265
 624.人体生物钟有何规律/265
 625.如何按照人体生物钟来调节生活/266
 626.中医脏腑功能和一日节律钟有何关联/266
 627.为何说“开夜车”有损健康/267
 628.早睡早起真的有益健康吗/267
 629.老人晨起有哪五宜/268
 630.为什么早晨老年人死亡率率高/268
 631.为什么早晨醒后宜赖床5分钟/269
 632.为什么说良好充足的睡眠是健康的
 第一要素/269
 633.何时入睡最佳/270
 634.老年人睡眠少正常吗/270
 635.老年人睡眠越多越好吗/270
 636.为何说假睡是看不见的健康杀手/271
 637.为何说静卧也是休息/271
 638.如何提高睡眠质量/271
 639.什么样的睡眠环境有益于健康/272
 640.老年人睡眠有哪些禁忌/272
 641.老年人睡前应做哪些准备/273
 642.为什么要“先睡心,后睡眼”呢/273



643.中老年人如何选择睡姿/274
644.为什么南北方向睡觉好/274
645.睡眠时能张口呼吸吗/274
646.睡眠时头部的温度可以过高吗/275
647.为什么说长寿忌高枕/275
648.我国目前常用的药枕有哪几种/275
649.中老年人为何宜睡硬板床/276
650.为何视午睡为健康充电/276
651.如何健康睡午觉/277
652.为何说老年人白天打盹有益健康/277
653.为什么睡前刷牙更重要/277
654.牙刷为什么要经常更换/278
655.怎样使用牙膏更利健康/278
656.为何药物牙膏莫滥用/278
657.为什么多咀嚼可以抗衰老/279
658.饭前为何要洗口唇/279
659.饭后为何要漱口/279
660.吃饭时宜用脑吗/280
661.吃饭时生气有何害处/280
662.什么是饭后“八不急”/280
663.为什么说饭后宜用茶水漱口/281
664.为什么中老年人要食后常摩腹/281
665.为何说欲得长生,肠中常清/281
666.为什么中老年人宜坐便/282
667.老年人排便为何不宜用力过猛/282
668.中老年人洗澡时应注意哪些问题/282
669.中老年人洗澡有哪四防/283
670.老年人洗澡为何宜洗“半身浴”/283
671.中老年人如何进行空气浴保健/283
672.中老年人如何进行日光浴保健/284
673.哪些人不宜做日光浴/284
674.中老年人如何进行沙浴/285
675.中老年人如何进行冷水浴/285
676.中老年人如何进行热水浴/285
677.中老年人如何进行海水浴健身/286
678.为何睡前洗脚有益长寿/286
679.怎样洗脚才健康/287
680.为什么“老来俏”有利健康/287
681.如何选择合适的老年装/287
682.如何选择服装色彩与图案/288

683.中老年服装面料如何选择/288
684.老年人如何选择鞋、帽/288
685.老年人穿鞋有何讲究/288
686.老年人穿衣忌哪“三紧”/289
687.老年人染发好吗/289
688.劳动为何是古今养生之大法/290
689.现代闲逸病有哪些特点/289
690.老年人退休后如何生活/291
691.为何说莫因“余热”折“余寿”/291
692.“五劳”过度易伤身吗/292
693.老年人的性生活影响长寿吗/292
694.为何禁欲对健康长寿不利/292
695.为什么节欲保精可以颐养天年/293
696.衡量老年人性生活是否适度的标准是什么/293
697.老年人性生活和谐应遵循哪些原则/293
698.老年人在性观念上的误区有哪些/294
699.老年人过性生活应注意什么/294
700.健康长寿,需要哪五大生活环境/295
701.什么是生活环境平衡/295
702.长寿生活环境,需有哪七相伴/295
703.为什么低氧环境中成长的人长寿/296
704.室温对人体健康有何影响/296
705.为何居室勤开窗,防病保健康/297
706.为什么老年人不宜久居室内/297
707.如何安排老年人的居室/298
708.如何选择老年人的家具/298
709.如何选择居室灯具/298
710.不同的餐具对健康有何影响/298
711.如何科学使用铁锅/299
712.使用砂锅有哪三不宜/299
713.为何铝铁炊具忌混用/300
714.为何要谨防不锈钢餐具危害健康/300
715.为何要减少内壁带彩饰陶瓷餐具的使用/300
716.使用微波炉有哪十大忌讳/301
717.为何忌用塑料餐桌布/301
718.家庭中的污染主要来自哪些方面/301
719.中老年人如何清除家庭污染/302
720.消毒液使用的误区有哪些/302



- 721.老年人如何预防电视病/302
- 722.为何老年人要慎用空调/303
- 723.为何中老年人使用电风扇要慎重/303
- 724.为何要谨慎使用电热毯/304
- 725.为何说冰箱不是保险箱/304
- 726.老年人为何忌为冰箱除霜/304

第七卷 情志与健康长寿

- 727.什么是情志养生/306
- 728.情志致病有何机理/306
- 729.什么是情志致病与七情太过/307
- 730.什么是神/308
- 731.什么是得神与失神/308
- 732.影响神的因素是什么/309
- 733.为何说食补动补,更要神补/309
- 734.什么是养生“三宝”/309
- 735.“三宝”与“三寡”有何关系/310
- 736.什么是“静则神藏,躁则消亡”/310
- 737.“精神内守,病安从来”指的是什么/311
- 738.如何通过以情制情法来调情志/311
- 739.如何通过移情法来调情志/311
- 740.如何通过暗示法来调情志/312
- 741.如何通过说理开导法来调情志/312
- 742.如何通过节制法来调情志/313
- 743.如何通过疏泄法来调情志/313
- 744.乐观有何具体表现/313
- 745.为何应“笑口常开”/314
- 746.为何要避免孤独,注意交往/314
- 747.为何要学会幽默/315
- 748.为何要培养好的性格/315
- 749.养生为何尤须先养德/315
- 750.心境开阔须哪“八戒”/316
- 751.什么是心理健康/316
- 752.心理健康可分为哪三个等级/317
- 753.什么是心理健康的三个标志/317
- 754.老年人心理健康有哪九条标准/317
- 755.怎样保持健康的心理/318
- 756.如何保持心理健康/318

- 757.中老年人应注意克服哪些不健康的心理/319
- 758.老年人的心理特点是什么/319
- 759.老年人心理发展的主要矛盾是什么/320
- 760.老年心理保健有哪几个重要因素/320
- 761.老年人的心理有何需求/320
- 762.老年人心理活动分哪几类/321
- 763.为何要警惕老年人“回归心理”/322
- 764.老年人怎样克服“回归心理”/322
- 765.哪些因素会引起心理衰老/322
- 766.心理老化有哪十种表现/323
- 767.如何防止心理老化/323
- 768.什么是摆正心态“一二三四五”/324
- 769.老年心态种种有哪些/324
- 770.老年人有哪“五怕”/325
- 771.建立“忘年交”有什么好处/325
- 772.忘年交有哪三种方式/326
- 773.为何说“朋友为良药”,人老多交往/326
- 774.健康长寿要有哪“五和”/326
- 775.拥有哪“六心”延年益寿/327
- 776.延年益寿寻哪“三情”/327
- 777.身心愉悦有哪“五然”/328
- 778.长寿之道有哪“三不知”/328
- 779.养生宜哪“七淡”/329
- 780.为何说情绪是生命的指挥棒/329
- 781.不良情绪与老年病有何关系/330
- 782.不良情绪对生理功能的影响有哪些/330
- 783.如何宣泄不良情绪/330
- 784.为何说烦躁降低抵抗力/331
- 785.引起老年人脾气暴躁的原因有哪些/331
- 786.为何说生气动怒是养生大忌/332
- 787.为何养生要学会“冷处理”/332
- 788.为何说自卑是早衰的催化剂/332
- 789.如何克服自卑/333
- 790.老年人怎样克服伤感/333
- 791.为何说焦虑是健康的隐形杀手/333
- 792.老年人怎样克服心理变异/334
- 793.老年人怎样克服心理障碍/334
- 794.老年人容易有哪些病态心理/335
- 795.如何缓解精神压力/335



- 796.老年人无原因恐惧是病态表现吗/335
797.为什么有的老年人哭笑无常/336
798.老年人为什么好猜疑/336
799.为什么说适度“遗忘”亦养生/336
800.中老年人应学会遗忘/337
801.孤独为何是长寿的大敌/338
802.老年人如何打破孤独/338
803.老年人怎样消除“恐病症”/338
804.如何善待自己/339
805.为什么说糊涂者长寿/339
806.为什么谦逊者长寿/340
807.为何自知其乐者高寿/340
808.老年人应做到“五知足”/341
809.老年人如何做到“五乐”/341
810.哪三种态度决定不同寿命/342
811.什么是离退休综合征/342
812.离退休后怎样才能摆脱孤独感和失落感/342
813.怎样正确认识和对待“人走茶凉”/343
814.老年人与子女相处要注意哪些禁忌/343
815.为何说儿孙绕膝的老人可增寿/344
816.老年人为何渴望亲昵/344
817.为什么说夫妻恩爱有利长寿/344
818.老年夫妻要分床而眠吗/344
819.怎样克制向老伴发火/345
820.与老伴相处为何宜宽容/345
821.老年夫妻怎样才能恩爱如初/345
822.什么是空巢综合征/346
823.如何应对空巢心理危机/346
824.丧偶对老年人的身心健康有何影响/347
825.如何调适老年丧偶心理/347
826.丧偶老人再婚前应注意哪些问题/347
827.老人再婚要克服哪些心理障碍/348
828.再婚对老年人的心理健康有好处吗/349
829.老人幸福再婚有何窍门/349
830.再婚老人最“忌讳”什么/349
831.再婚老人婚后容易产生哪些心理障碍/350
832.为何说有益的情趣可以增寿/351
833.为什么积极参加社交活动会延年益

寿/351

- 834.为什么知识渊博可增寿/351
835.为什么勤学可延年益寿/352
836.为何常读书能健康长寿/352
837.为什么练书法可以健身/352
838.为何自古善弈者多长寿/353
839.老年人打麻将过度有何危害/353
840.为什么说中老年人哼哼唱唱有益身心/354
841.为什么老年人多听音乐会有益于健

康/354

842.为什么老年人经常从事园艺劳动有益于健康/355

- 843.为什么乐于养花者长寿/355
844.居室养花为什么要适可而止/356
845.居室养花有哪三宜二忌/356
846.哪些花卉有药理保健作用/357
847.长寿生活环境宜远离哪些花卉/357
848.垂钓为何可调节身心平衡/358
849.为什么老年人养金鱼能延年益寿/358
850.饲养观赏动物会引起哪些疾病/358

第八卷 四季养生与健康长寿

- 851.什么是四季养生/361
852.四季养生有何原则/361
853.四季养生有何特点/361
854.什么是春季养生法/362
855.什么是春季养生三重点/362
856.春季的食养原则是什么/362
857.春季饮食有何要求/363
858.春季饮食调养宜分为哪三个阶段/363
859.春季哪些人宜进补调理/363
860.中老年人春季怎样进行食补/364
861.春季如何补水/364
862.春季适宜进行哪些锻炼/364
863.春季锻炼有哪四不宜/365
864.为何说伸懒腰是独特的春季养生法/365
865.春季为何要加强疾病的防治/366

