

中老年人养生

顾问/冯理达

(海军总医院副院长、全国政协委员、国家级有突出贡献专家)

主编/素石

(世界华人文化艺术研究院研究员)

保健大全

 中医古籍出版社



中老年人养生保健大全

顾问 / 冯理达

海军总医院副院长、
全国政协委员、国家
级有突出贡献专家

主编 素石

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人养生保健大全/素石主编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-80174-494-4

I. 中... II. 素... III. ①中年人—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 (2007) 第 020256 号

中老年人养生保健大全

素石 主编

责任编辑: 高福庆

封面设计: 亚晖时代

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: 北京通达诚信印刷有限公司

开 本: 1/16

印 张: 23.5

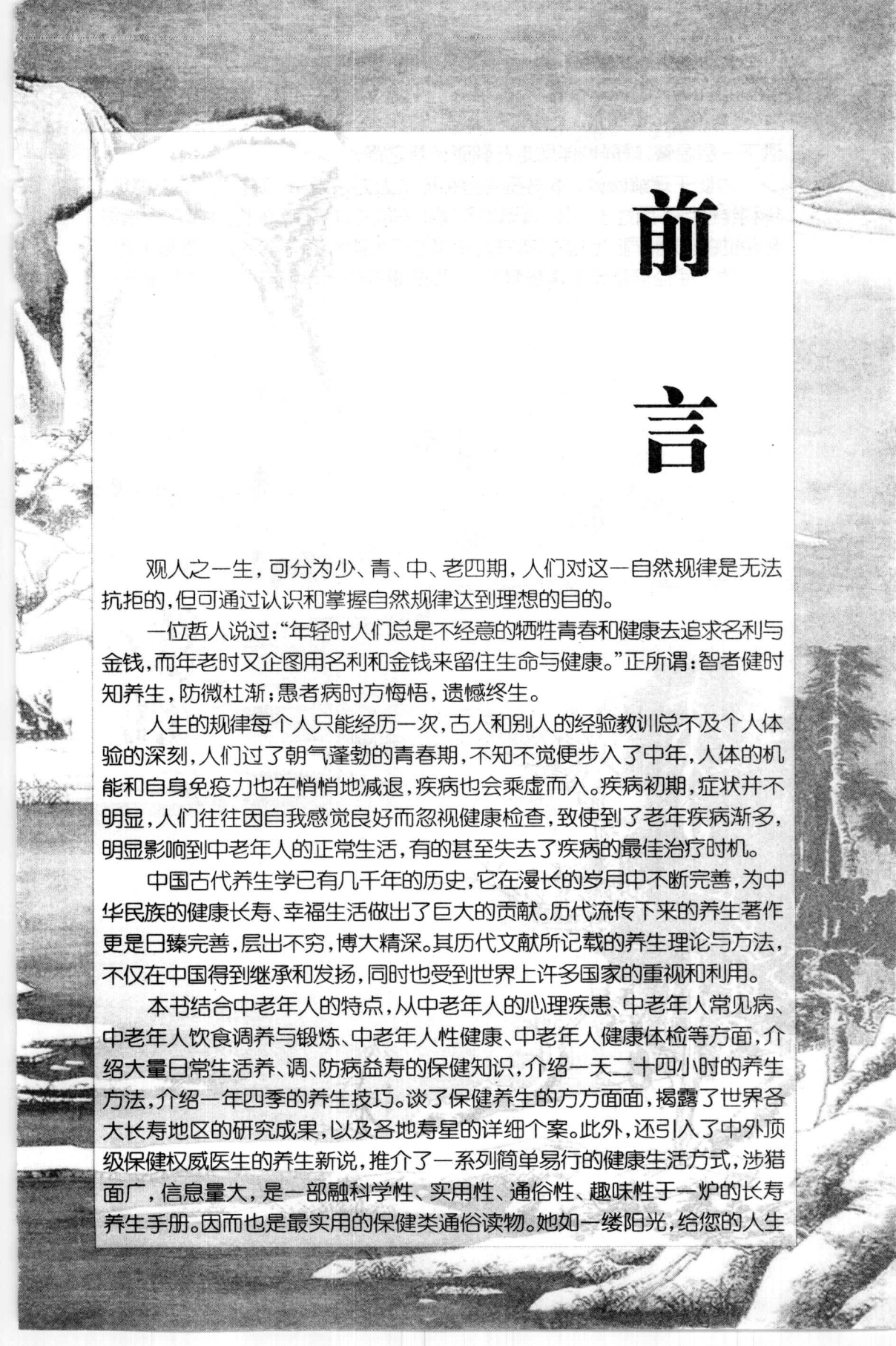
字 数: 400 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 00001~10000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-494-4

定 价: 58.00 元



前言

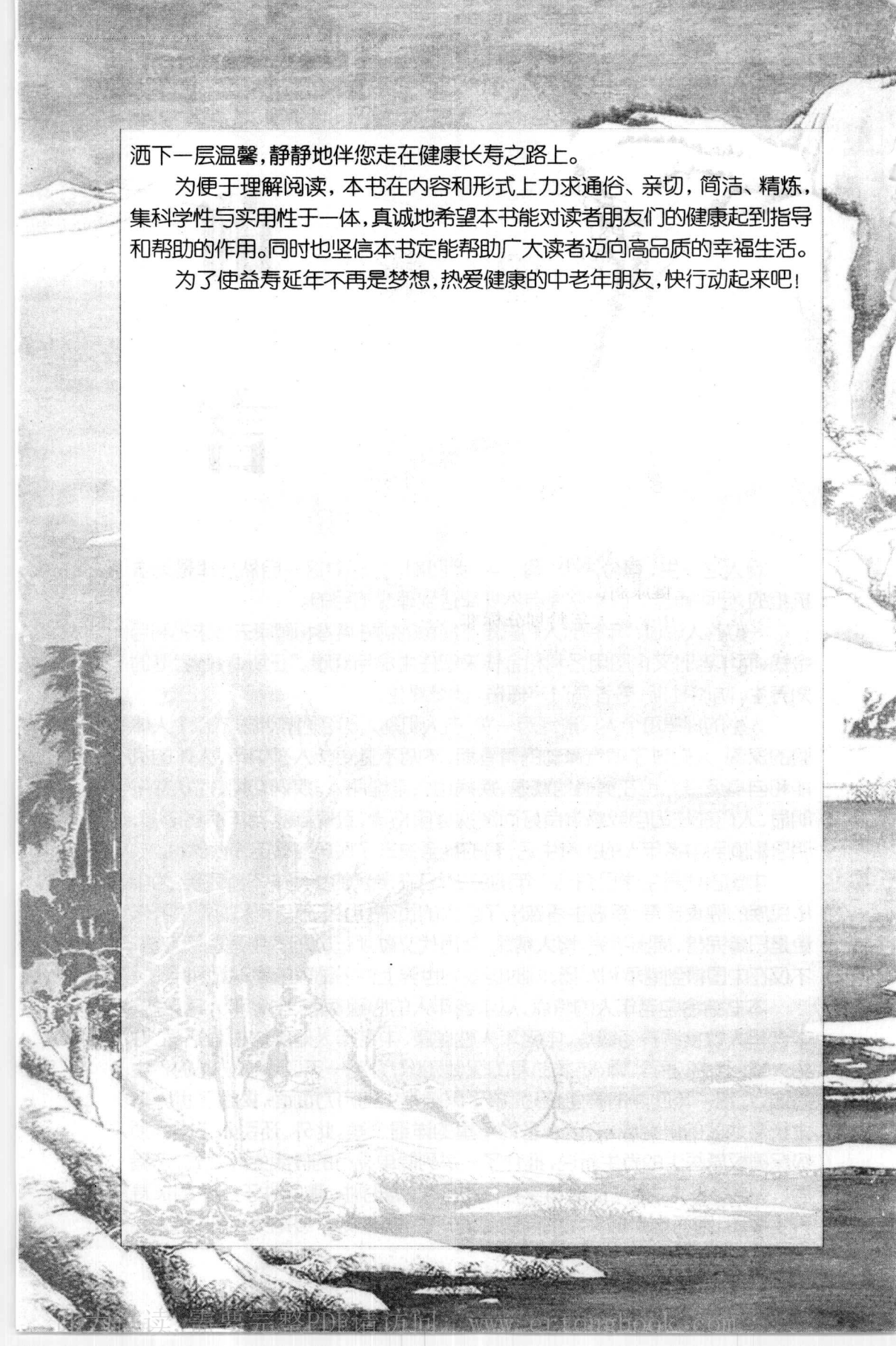
观人之一生，可分为少、青、中、老四期，人们对这一自然规律是无法抗拒的，但可通过认识和掌握自然规律达到理想的目的。

一位哲人说过：“年轻时人们总是不经意的牺牲青春和健康去追求名利与金钱，而年老时又企图用名利和金钱来留住生命与健康。”正所谓：智者健时知养生，防微杜渐；患者病时方悔悟，遗憾终生。

人生的规律每个人只能经历一次，古人和别人的经验教训总不及个人体验的深刻，人们过了朝气蓬勃的青春期，不知不觉便步入了中年，人体的机能和自身免疫力也在悄悄地减退，疾病也会乘虚而入。疾病初期，症状并不明显，人们往往因自我感觉良好而忽视健康检查，致使到了老年疾病渐多，明显影响到中老年人的正常生活，有的甚至失去了疾病的最佳治疗时机。

中国古代养生学已有几千年的历史，它在漫长的岁月中不断完善，为中华民族的健康长寿、幸福生活做出了巨大的贡献。历代流传下来的养生著作更是日臻完善，层出不穷，博大精深。其历代文献所记载的养生理论与方法，不仅在中国得到继承和发扬，同时也受到世界上许多国家的重视和利用。

本书结合中老年人的特点，从中老年人的心理疾患、中老年人常见病、中老年人饮食调养与锻炼、中老年人心理健康、中老年人健康体检等方面，介绍大量日常生活养、调、防病益寿的保健知识，介绍一天二十四小时的养生方法，介绍一年四季的养生技巧。谈了保健养生的方方面面，揭露了世界各大长寿地区的研究成果，以及各地寿星的详细个案。此外，还引入了中外顶级保健权威医生的养生新说，推介了一系列简单易行的健康生活方式，涉猎面广，信息量大，是一部融科学性、实用性、通俗性、趣味性于一炉的长寿养生手册。因而也是最实用的保健类通俗读物。她如一缕阳光，给您的人生

The background of the page is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a serene landscape with misty mountains, a small pavilion nestled among trees, and a lone figure sitting on a rock in the foreground. The style is characteristic of classical Chinese art, with fine lines and varying ink tones creating a sense of depth and atmosphere.

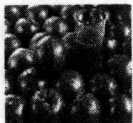
洒下一层温馨,静静地伴您走在健康长寿之路上。

为便于理解阅读,本书在内容和形式上力求通俗、亲切,简洁、精炼,集科学性与实用性于一体,真诚地希望本书能对读者朋友们的健康起到指导和帮助的作用。同时也坚信本书定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。

为了使益寿延年不再是梦想,热爱健康的中老年朋友,快行动起来吧!

目 录

第一章 总论

第一节 概述	(3)
 一、健康新概念	(3)
二、中老年人年龄划分标准	(4)
三、中老年人健康的标准	(4)
第二节 中老年生理变化	(6)
一、衰老的机理	(6)
二、中老年人生理变化及特点	(8)

第二章 日常生活与保健

第一节 健康的生活方式	(15)
一、生活方式与健康	(15)
二、中老年人健康的生活方式	(16)
第二节 日常起居与健康	(18)
一、洗漱与健康	(18)
 二、起居与健康	(20)
三、睡眠与健康	(24)
四、衣着与健康	(30)
五、排泄与健康	(34)
六、居室环境与健康	(37)
七、电器与健康	(38)

八、烟酒与健康	(145)
第三节 中老年人生活禁忌	(45)

第三章 合理膳食与保健

第一节 概述	(51)
--------------	------

一、中老年人的营养需求	(51)
二、合理营养	(53)
三、良好饮食习惯	(57)
四、中老年膳食金字塔新说	(60)
五、中老年人十大饮食原则	(61)

第二节 食物的营养与健康	(64)
--------------------	------



一、一日食谱安排	(64)
二、一周食谱安排	(64)
三、抗衰老的食品	(65)
四、蔬菜与健康	(65)
五、水果与健康	(76)
六、营养品与健康	(82)
七、饮品与健康	(92)
八、海产品与健康	(94)
九、其他	(96)

第三节 药膳	(101)
--------------	-------

一、什么是药膳	(101)
二、药膳的妙用	(101)

第四节 饮食禁忌	(119)
----------------	-------

一、中老年人常见饮食误区	(119)
二、中老年人的饮食禁忌	(119)
三、中老年人不宜多吃的十类食物	(125)

(105)

(140)

(107)

(140)

第四章 心理健康与保健

第一节 心理卫生与健康	(129)
-------------------	-------

一、中老年人心理与健康	(129)
-------------------	-------



- 二、中年期的心理特点 (130)
- 三、老年人心理衰老的表现 (131)
- 四、老年人的心理适应 (132)
- 五、现代人需要改变的有关老年人的观点 (133)
- 六、老人心理健康的六大需求 (134)
- 七、老年人心理健康十条标准 (135)

- 八、老年人要保持心理健康 (137)

第二节 心理障碍与防治 (138)

- 一、老年人常见心理障碍 (138)
- 二、如何预防退休综合症 (143)
- 三、更年期心理卫生 (144)
- 四、克服“恐老症” (145)

第三节 怎样保持健康的心理 (146)

- 一、中老年人心理保健三措施 (146)
- 二、老年人心理保健十法 (146)
- 三、老年人心理平衡六要诀 (147)
- 四、老年人怎样讲究心理卫生 (148)
- 五、老年人心灵体健得长寿的法宝 (149)

第四节 心理健康的自我测试 (154)

- 一、心理健康的自我测试 (154)
- 二、心理衰老的自我测试 (155)

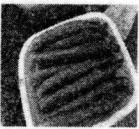
第五章 运动娱乐与保健

第一节 生命在于运动 (159)

- 一、生命在于运动 (159)
- 二、老年人适宜选择哪种运动 (161)
- 三、老年人怎样进行锻炼 (162)

第二节 适宜中老年人的运动与娱乐 (165)

- 一、适宜中老年人的运动项目 (165)
- 二、适宜中老年人的娱乐项目 (170)
- 三、适宜中老年人的健身运动 (179)
- 四、中老年人不同季节健身运动 (185)



第三节 中老年运动禁忌	(191)
一、中老年人运动18忌	(191)
二、老年运动者的注意事项	(192)
第四节 远离运动损伤	(197)
 一、什么是运动损伤	(197)
二、运动损伤的防治	(199)

第六章 长寿养生与保健

第一节 人的健康寿命	(203)
 一、人的正常寿命	(203)
二、老年人年龄新概念	(205)
三、健康老年人的标准	(206)
四、世界五大乡长寿探秘	(207)
五、长寿的确有秘诀	(210)
第二节 养生之道	(211)
一、什么是养生	(211)
二、名医养生五诀	(211)
三、老年人养生保健16要诀	(213)
四、养生保健新观念	(215)
第三节 十二时辰养生法	(216)
第四节 环境与养生	(218)
 一、什么是养生环境	(218)
二、环境的分类	(219)
三、自然环境与健康	(220)
四、居住环境与健康	(223)
五、室内环境与健康	(226)
第五节 中老年人四季养生保健	(231)
一、老年人春季养生保健	(231)
二、老年人夏季养生保健	(234)
三、老年人秋季养生保健	(237)
四、老年人冬季养生保健	(239)

第七章 疾病防治与保健

第一节 加强老年疾病防治工作的措施 (245)



- 一、我国老年疾病发病状况 (245)
- 二、加强老年医学工作的意义 (245)
- 三、加强老年医学工作的措施 (246)

第二节 老年人易发的夜间急症 (247)

- 一、心绞痛 (247)
- 二、急性腹痛 (247)
- 三、脑梗塞 (247)
- 四、哮喘发作 (248)
- 五、尿潴留 (248)

第三节 中老年人常见病 (249)



- 一、循环系统疾病 (249)
- 二、呼吸系统疾病 (250)
- 三、内分泌的代谢系统疾病 (250)
- 四、消化系统疾病 (251)
- 五、老年人神经系统常见疾病 (251)

第四节 中老年人常见病预防及治疗 (253)

- 一、冠心病 (253)
- 二、高血压病 (257)
- 三、中风 (260)
- 四、脑溢血 (263)
- 五、帕金森氏病 (266)
- 六、老年性慢性支气管炎 (268)
- 七、肺心病 (269)
- 八、老年性糖尿病 (272)
- 九、更年期综合症及其治疗 (275)
- 十、骨质疏松症防治 (276)
- 十一、中老年骨性关节炎的防治 (276)
- 十二、腰腿痛防治 (277)
- 十三、青光眼的防治 (278)
- 十四、老年性白内障防治 (278)





十五、老年性耳聋的防治	(279)
十六、早期癌症的发现	(280)
十七、预防癌症十二条	(280)

第八章 药疗与保健

第一节 药物作用的基本原理	(285)
第二节 药品简易识别法	(286)
第三节 常见错误服药方法浅析	(287)
第四节 药物不良反应及预防	(290)
 一、药物不良反应分类	(290)
二、药物及个体差异均可导致不良反应	(290)
三、谨防常用药品造成的不良反应	(291)
第五节 中老年人用药五原则	(292)
第六节 老年人应当慎用的药物	(295)
第七节 老年人长期服用多种药物好吗	(297)
第八节 老年人需要适量补充的维生素	(298)
一、老年人应适当补充的脂溶性维生素	(298)
二、老年人应适当补充的水溶性维生素	(299)
第九节 老年人服药酒好不好	(301)
第十节 老年人怎样服用滋补药	(302)
第十一节 中老年人保健品	(304)
 一、选择保健品的八大原则	(304)
二、中老年人慎购买保健品	(305)
三、中老年人可服用保健品分类	(305)

第九章 性健康与保健

第一节 中老年人性健康	(309)
一、什么是性健康	(309)
二、中老年人需要性健康	(309)
三、中老年人如何看待自己的性生活	(310)

第二节 老年人性器官与性功能的变化 (312)

一、男性性器官的老化及其功能的衰减 (312)

二、女性性器官的老化及其功能的衰减 (312)

第三节 中老年男子性事疾病 (314)



一、什么是男子性功能障碍 (314)

二、中老年男子性功能障碍有哪些特点 (314)

三、前列腺疾病 (315)

第四节 中老年女子性事疾病 (320)

一、什么是女性性功能障碍 (320)

二、老年女子性功能障碍有哪些特点 (321)

三、乳房疾病 (321)

第十章 健康体检

第一节 体检是健康的重要保障 (327)

一、什么是健康体检 (327)

二、为什么定期做健康检查很重要 (327)

三、哪些人需重视体检 (328)

四、体检的基本内容 (328)

五、部分检查须知 (329)

六、老年人应特别重视的七类检查 (330)

七、健康体检禁忌 (331)

第二节 选择好体检医疗机构 (334)

一、医院基本标准 (334)

二、中医医院 (337)

三、中西医结合医院 (339)

四、肿瘤医院 (342)

五、心血管病医院 (344)

六、血液病医院 (345)

七、中医诊所 (346)



附录一：理想体重简易换算表 (347)

附录二：推荐的每日膳食中营养素供给量 (350)

附录三:食物营养素含量表 (356)

附录四:食物相克对照表 (359)

第一章 总论

健康是人类追求和探索的永恒主题，也是人类最大的财富。

随着社会发展和各种条件的改善，人们的健康观也随之发生了变化。过去，我国人们由于受到传统世俗的影响，把健康单纯的理解为“无病，无残，无伤”。1948年世界卫生组织（WHO）对健康下了一个科学的定义，明确地指出：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是在身体、心理和社会适应上的一种完好状态。”

在促进健康的努力中，人们往往依靠药物、医疗设备和医生，很少重视自己。在日常生活中，有些人被疾病折磨了许多年，人对自己所患的疾病了解很少；把疾病和健康的全部希望和权力统统交给了医生。实际上医生并不是疾病康复的主体，真正的主体是自己。

附录 第一章

人其廿 醒主型未誰寒酒味來斯諸人最難對

富模頂大最榮

盤怕印人 善始能持奈時香味驚送食昔香翻

受千由印人國遊 去以 身變丁坐送文調世既東

飛天 伏線數印與草氣說既 離漫怕街世雜并庭

盤印 (OHW) 應臣坐正界世辛 8491 飛天 然天

刃不事盤 出語世斷釋 又宜館學科个一丁不來

括印假心 粉島否量且而 隨氣味既美喜氣最切

本特校突呼一路土忽証金

國 修蔭草粉計封印人 中成養館靈醫散致查

育 中否主常日在 5自與星也婚 生國味香盤到

南刻怕意用印自印人 若遠和工得時酸秀著人坐

盤印伏與味盤滿花全由氣印味酸強假 也果器丁

取生頂盤氣氣幾呈不我坐國土和笑 坐國下能全

5自與星也婚 5自與星也婚 5自與星也婚

第一节 概述

一、健康新概念

健康是人类追求和探索的永恒主题，也是人类最大的财富。

随着社会发展和各种条件的改善，人们的健康观也随之发生了变化。过去，我国人民由于受到传统世俗的影响，把健康单纯的理解为“无病，无残，无伤”。1948年世界卫生组织(WHO)对健康下了一个科学的定义，明确地指出：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而且是在身体、心理和社会适应上的一种完好状态。”

在促进健康的努力中，人们往往依靠药物、医疗设备和医生，很少重视自己。在日常生活中，有些人被疾病折磨了许多年，人对自己所患的疾病了解很少；把疾病和健康的全部希望和权力统统交给了医生。实际上医生并不是疾病康复的主体，真正的主体是自己。

WHO西太平洋地区办事处的政策性文件——《健康新地平线》明确指出：“卫生干预必须要以人为中心，以健康为中心，而不是以疾病为中心，并且必须将重点放在有利于健康的工作上，作为人类发展的一部分。”WHO根据健康的含义还制定了健康的10条标准：

1.充沛的精力，从容不迫地负担日常生活的付出和繁重的工作而不感到过分紧张与疲劳。

2.处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

3.善于休息，睡眠好。

4.应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

5.能够抵御一般感冒和传染病。

6.体重适当，身体匀称，站立时，头肩位置协调。

7.眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

8.牙齿清洁，无龋牙，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

9.头发有光泽，无头屑。

10.肌肉丰满，皮肤有弹性。

二、中老年人年龄划分标准

根据世界卫生组织的人生时期划分标准, 45~59岁是中年人, 60岁以上是老年人。

三、中老年人健康的标准



老人