

图文
典藏版

宁志明◎主编

中老年 百科全书

Encyclopedia
Of Elders



真正关心中老年
人的身心健康

本书针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、
合理饮食、体育锻炼、疾病防治等内容做了详尽、全面的讲解，是中老年朋友生
活中的好帮手。愿中老年朋友们快乐、健康、长寿！

「放在枕边的实用生活指南」



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图文
典藏版

宁志明◎主编

中老年 百科全书

Encyclopedia
Of Elders



真正关心中老年
人的身心健康

本书针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、
合理饮食、体育锻炼、疾病防治等内容做了详尽、全面的讲解，是中老年朋友生
活中的好帮手。愿中老年朋友们快乐、健康、长寿！

「放在枕边的实用生活指南」



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年百科全书 / 宁志明主编. —北京: 九州出版社, 2006. 6

ISBN 7-80195-494-7

I. 中... II. 宁... III. ①中年人—保健②老年人—保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 062934 号

中老年百科全书

主 编 宁志明

责任编辑 沈东云

责任校对 许明

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子邮箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 960 × 640 毫米 16 开

印 张 26.25

字 数 351 千字

版 次 2006 年 6 月第 1 版

印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80195-494-7/Z · 25

定 价 39.90 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

前言

人一进入五六十岁，就进入中老年期了。这一阶段，人体的各种生理器官自然呈现衰退的现象，由于生理、病理及心理皆有不同程度的改变，因此在饮食、运动、心理等方面就要做好各种调整。

现代医学发现，人从30岁开始就逐渐衰老了。人到中年，也许看上去未减当年风采，但在身体内部却发生着不可逆转的变化，各个组织器官的功能开始减退，局部器官开始衰老，更重要的是，人体对疾病的抵御能力开始下降，大部分的疾病在对外显露症状之前，就已经长期存在于体内。尤其是一些中年人易患的疾病，初期往往不易察觉。当动脉粥样硬化未发展至影响心脏血液供应、冠状动脉狭窄相对较轻，不至于诱发心绞痛时，病人往往一无所知。

医学专家们指出，中老年人必须注重自身免疫力增强。首先，应该使自己的生活习惯规律化，良好的生活节奏是健康所必需的，劳逸失调、饥饱无度都会导致机体功能下降；其次，坚持每天做一定量的运动锻炼，能增强机体活力，使身体处于一种最佳的平衡状态；三是除了科学、规律的生活方式，中老年人还可科学、适量地服用一些营养保健品，根据中老年人身体的滑坡现象，有的放矢，提高机体免疫力。对于中老年人，除需要有计划自觉地定期做自我检查外，还需要定期作健康检查，二者结合起来效果更好。

世界卫生组织（WHO）提出“五好指标”、“三良”的老年人健康

标准：

1. 五好：胃口好，不挑食；二便好，大小便通畅；睡眠好；口才好，讲话流畅；腿脚好，行动自如。

2. 三良：良好的个性，温和、坦荡、坚强；良好的处世能力，能客观处理事由，适应复杂多变的社会环境；良好的人际关系，待人宽和，助人为乐。

人乃为生而食，因食而生，饮食与健康具有绝对密切的关系，针对不同生命期的营养需要，我们应该作最适宜饮食营养调适，以符合该生命期身体及心理的需要，吃出健康来。迈入中老年期后，人体的生理机能即刻发生明显的变化，此时对于营养种类的需要，虽无差异，但需要量则有所变化，应以“重质、适量、均衡”为原则。

心理健康是身心健康的支柱。为了维护身体健康，中老年人要努力做到如下几点：

1. 学会忘记人生中不愉快的往事，常回顾一些愉快的美好的往事，对生活充满信心。

2. 遇事不忘超脱、让步。要记住：“退一步天宽地阔，让三分心平气和”。“将军额头能跑马，宰相肚里能撑船”。要有将军和宰相的胸怀。

3. 善于运筹自己的工作和生活，如果感到角色冲突带来紧张，应明智地从多角色中解脱出来。

4. 培养多种业余爱好，健康的爱好和兴趣是心理健康之友。

5. 要树立崇高的理想，使精神有寄托，生活就会感到充实。

6. 要喜爱自己的工作，对保持良好的情绪具有特效。

7. 多结识良师益友。朋友是人生的维生素，交友可享受人生的欢乐，并寻求支持和安慰。

8. 面对现实，知足常乐。对别人不苛求，不抱成见。

9. 积极地工作，风趣地生活，以助人为乐使生活得到充实、美好。

10. 处理问题当机立断，一经决定不再犹豫和多想，以免为鸡毛蒜皮的小事冥思苦想和焦躁不安。

11. 戒除一切不良习惯和嗜好。

12. 以最大热情充分发掘自身潜力，“痛痛快快地生活在今天”；愉快

地接纳自己、接纳所处的环境，潇洒做人。

步入中老年的广大朋友，都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿；有一份轻松愉快的心情，来安度晚年。为此，我们编写了《中老年百科全书》一书。本书针对中老年人的生理特征、日常生活、养生保健、合理饮食、体育锻炼、疾病防治等内容做了详尽、全面的讲解，是中老年朋友生活中的好帮手。

愿中老年朋友们快乐、健康、长寿！

编者

2006年6月



目 录

Contents



第一章 身体探秘

人体奥秘纵横谈	/2
中老年生理变化特点	/4
细胞代谢的变化特点	/4
细胞形态的衰老变化	/4
细胞内代谢的变化	/5
中老年消化系统的变化特点	/6
牙齿	/6
味觉	/6
胃肠道	/7
消化腺	/7
肝脏	/7
胆囊	/7
中老年血液系统的变化特点	/8
造血功能	/8
红细胞	/8
白细胞	/8
血小板	/8
血浆	/9
中老年循环系统的变化特点	/9
心脏	/9
血管	/10
中老年呼吸系统的变化特点	/10
气管的变化	/10

肺的变化	/11
胸廓的变化	/11
中老年泌尿系统的变化特点	/11
中老年运动系统的变化特点	/12
骨骼	/13
关节	/13
肌肉	/14
活动	/14
中老年神经系统的变化特点	/14
中老年内分泌系统的变化特点	/16
垂体	/16
甲状腺	/16
胰岛	/17
中老年能量代谢的变化特点	/17
蛋白质的代谢	/17
脂肪和碳水化物的代谢	/17
基础代谢	/17
中老年感觉器官的变化特点	/17
视觉	/17
听力	/18
皮肤	/18
健康老人的外观征象	/18
人体奥秘几缀语	/20

第二章 养生长寿

如何测试自己的衰老程度 /22

平衡测试 /22

敏捷测试 /22

耐力测试 /22

韧性测试 /22

腹肌测试 /22

爆发力测试 /22

防止中老年记忆衰退十法 /23

以读书代看电视 /23

看电视要有选择 /23

阅读报刊 /23

参加活动 /23

有计划地接受教育 /23

培养多种业余爱好和兴趣 /24

多写作 /24

独处时不要无所事事 /24

听音乐、散步或旅游 /24

要防衰老先抗氧化 /24

多摄入蛋白质食物 /24

多摄入抗氧化维生素 /24

多摄入抗氧化特殊物质 /24

其他抗氧化措施 /25

中年人的用脑卫生 /26

要勤于用脑 /26

不要用脑过度 /26

要保证大脑的合理营养 /26

要保持乐观的情绪 /26

长寿的奥秘 /27

身材匀称者长寿 /27

“老来俏”者长寿 /27

多吃鱼贝者长寿 /27

信心十足者长寿 /28

生活方式健康者长寿 /29

习惯健康者长寿 /29

身材矮小者长寿 /30

二十四宜养生法 /30

齿宜多叩 /30

津宜常咽 /30

气宜清练 /30

手宜在面 /30

目宜常运 /30

耳宜常弹 /31

背宜常暖 /31

腹宜常摩 /31

足宜常擦 /31

舌宜舔腭 /31

便宜禁口 /31

浊宜常呵 /31

体宜常动 /31

肛宜常提 /32

身宜常浴 /32

精宜常固 /32

气宜常养 /32

心宜常宽 /32

神宜常凝 /32

营养宜备 /32

饮食宜慎 /32

起居宜时 /32

劳逸宜均 /32

中年人养生秘诀 /32

测体重 /32

不抽烟 /33

少喝酒 /33

控脂肪 /33

多果菜 /33

多纤维 /33

多进钙 /33

重淀粉 /33

常吃鱼 /33

少吃盐 /33

少咖啡 /34

少吃糖 /34

多运动 /34
 忌乱性 /34
 淡名利 /34
 择居处 /34
 选职业 /34
 避车祸 /34
 勿自忧 /34
 应结婚 /34
 心情舒畅 /34
 劳逸平衡 /35
 平衡膳食 /35
 避免肥胖 /35
 生活规律 /36
 定期检查 /36
 中老年养神四法 /36
 清静养神法 /36
 安心养神法 /37
 恬愉养神法 /37
 四时调神法 /37
 中老年体虚者养生法 /37
 气虚体质的养生 /37
 血虚体质的养生 /37
 阳虚体质的养生 /38
 阴虚体质的养生 /38
 心血虚体质的养生 /38
 中老年养生三“妙招” /39
 提肛 /39
 撞背 /39
 拍打双耳 /40
 中老年呼吸养生法 /40
 彻底呼吸法 /40
 精心呼吸法 /40
 催眠呼吸法 /41
 腹式呼吸的正确方法 /41
 腹式呼吸锻炼方法 /42
 中老年养生的辩证七法 /42

饱充饥 /42
 动与静 /42
 乐与悲 /42
 多睡与少睡 /42
 纵欲与禁欲 /43
 加法与减法 /43
 乘法与除法 /44
 中老年想象养生法 /44
 想象天 /44
 想象地 /44
 想象人 /45
 想象事 /45
 想象物 /45
 中老年“平衡”养生法 /45
 心理平衡 /45
 营养平衡 /46
 动静平衡 /46
 劳逸平衡 /46
 生活平衡 /46
 中老年生物钟养生法 /47
 中老年效仿文人养生七则 /48
 逸游法 /48
 卧游法 /49
 闲赏法 /49
 沐浴法 /49
 散步法 /49
 静坐法 /49
 睡眠法 /49
 中老年懒床养生法 /50
 懒床有助于生理活动调节 /50
 懒床可有助于生物钟的运转 /50
 中老年排毒养生三法 /50
 主动咳嗽法 /50
 不敷出饮水冲洗法 /51
 运动发汗法 /51
 中老年摩腹养生法 /52

- 中老年食粥益寿养生法 /53
- 中老年涌泉穴养生法 /54
- 擦涌泉穴位 /55
- 大烘涌泉穴 /55
- 灸涌泉穴 /56
- 热水浸涌泉穴法 /56
- 中老年足浴养生法 /56
- 中老年健康养生要诀 /57
- 保持凉爽 /57
- 保持乐观 /58
- 保持适度挨饿 /58
- 保持睡眠充足 /58
- 保持工作热情 /58
- 保持婚姻幸福 /58
- 中老年健康养生奇疗法 /59
- 闻香疗法 /59
- 光脚疗法 /60
- 化妆疗法 /60
- 音乐疗法 /61
- 海洋疗法 /61
- 沙浴疗法 /62
- 中年夫妻性爱指南 /63
- 不要刻意追求数量和频率 /64
- 要认识到身心的真实状况 /64
- 一时不如意, 不要过分焦虑 /64
- 要积极创造亲密的条件 /65
- 老年人性生活注意事项 /65
- 性生活强度 /65
- 性生活姿势 /65
- 饮食 /65
- 防意外 /65
- 老年人性爱益处多 /65
- 老年人性爱技巧 /66
- 老夫少妻性爱和谐法 /67
- 心理衰老的自我测试方法 /69
- 生气有害于健康 /71
- 中老年如何给心减肥 /73
- 远离“灰色状态”的方法 /74
- 均衡营养合理膳食 /75
- 维生素作用大 /75
- 补钙可安神 /75
- 应酬过后多调理 /75
- 碱性食物抗疲劳 /75
- 让“心”放松 /75
- 晒太阳提神 /76
- 了解生理周期 /76
- 健身怡神张弛有度 /76
- 如何跨过婚姻倦怠期 /76
- 增加心理上的相互吸引 /76
- 保持性爱的吸引力 /78
- 要有继续献身的精神 /78
- 善于调适各种家庭矛盾 /78
- 女人如何安度“危机期” /79
- 中年人缓解心理压力 /81
- 打 盹 /82
- 想 象 /82
- 按 摩 /82
- 呼 吸 /82
- 腹部呼吸 /82
- 摆脱常规 /83
- 发展兴趣 /83
- 伸展运动 /83
- 放松反应 /83
- 沐浴时唱歌 /83
- 一吐为快 /83
- 暂时回避 /83
- 熄火制怒 /83
- 做些让步 /83
- 帮人做事 /83
- 充当超人 /83
- 逐步解决 /83

- 不要挑剔 /83
- 留有余地 /83
- 参与娱乐 /83

第三章 日常生活

- 老年人如何保持膳食平衡 /86
 - 老年人热能供给量 /86
 - 老年人膳食中蛋白质供给量 /86
 - 老年人膳食中维生素的供给量 /86
 - 老年人膳食中脂肪供给量 /86
 - 钙的供给对老年人尤为重要 /87
 - 老年人要多吃含纤维素的食物 /87
- 老年人的吃有哪些讲究 /87
 - 老年人的食物以偏淡为好 /87
 - 老年人不宜多吃糖 /88
 - 老年人要少吃过咸及含碱多的食品 /88
 - 过多摄入饱和和脂肪酸有害 /88
 - 老年人要多食蔬菜、水果和粗粮 /88
- 如何根据胆固醇含量选择食谱 /89
- 不宜用高温反复煎熬食油 /89
- 吃水果不要连皮一起吃 /90
- 老年人膳食中蛋白质的重要性 /90
- 老年人合理膳食标准 /91
- 老年人的饮食原则 /91
- 老年人每日进餐几次为宜 /92
- 老年人少食多餐有好处 /92
- 老年人常用的软食有哪些 /92
- 如何安排老年人的流质饮食 /93
- 老年人不能挑食和偏食 /93
- 老年人吃素还是吃荤有讲究 /94
- 老年人既要喝汤又要吃肉 /94
- 老年人禁止酗酒 /94
- “若要身体好，吃饭不过饱” /95

- 不能一味追求补品 /96
- 中老年如何选食人参 /96
 - 如何根据人参药性选用 /97
 - 如何因时制宜选人参 /97
 - 服用人参的方法 /97
- 物美价廉的保健品——平菇 /98
- 强身健体的黑色食品 /100
 - 乌鸡 /100
 - 黑豆与塘虱鱼 /100
 - 黑枣 /100
 - 黑木耳 /101
 - 黑芝麻 /101
 - 黑米 /101
 - 海参 /101
 - 黑醋 /101
- 日常保健佳品——盐 /102
 - 盐水漱口健口腔 /102
 - 家庭盐疗法 /103
- 养生佳品说百合 /103
 - 百合团金汤 /104
 - 椒盐八宝鸡 /104
 - 百合粥 /104
- 食菊赏菊人长寿 /104
 - 菊苗羹 /105
 - 菊花饼 /105
 - 菊花饮 /105
 - 菊花粥 /105
 - 菊花酒 /105
 - 菊花瘦肉猪肝汤 /106
 - 菊花炒鱼片 /106
 - 菊花金针菜瘦肉汤 /106
 - 火锅菊花鱼片 /106
- 抗衰老药肉苁蓉 /106
 - 治疗神经衰弱 /106
 - 治疗老年尿频 /107
 - 治疗妇女阴冷 /107

- 治疗便秘 /107
- 鹿茸——女性进补佳品 /107
- 益寿延年话枸杞 /108
- 枸杞粥 /109
- 枸杞糯米饭 /109
- 枸杞酒 /109
- 枸杞茶 /109
- 枸杞炖羊脑 /109
- 枸杞炖牛肉 /109
- 枸杞北芪炖乳鸽 /109
- 枸杞红枣煲鸡蛋 /110
- 枸杞红枣桂圆汤 /110
- 枸杞银耳羹 /110
- 枸杞生姜炖牛鞭 /110
- 杞菊地黄丸 /110
- 中老年服装 /110
- 老年服装款式特点 /110
- 中老年男式服装式样 /110
- 中老年服装的号型 /111
- 中老年服装的号型标志 /111
- 怎样知道自己的号型 /112
- 老年人选购夏季服装 /112
- 老年人选购冬季服装 /112
- 身材高大的老人 /113
- 身材矮小的老人 /113
- 发胖的老年妇女 /113
- 瘦小的老人 /113
- 老年服装要选得宽大些 /114
- 老年服装选用什么面料 /114
- 老年人如何选购面料 /114
- 选购棉织品面料 /114
- 选购精纺呢绒 /115
- 选购粗纺呢绒 /115
- 选购丝织品面料 /115
- 选购针织品面料 /116
- 选购裘皮面料 /116
- 中老年人怎样选择背心 /116
- 老年人怎样选购羊毛衫 /117
- 老年人如何选购西装 /118
- 老年人穿西装 /118
- 怎样选购西装 /118
- 老年人怎样选购旗袍 /118
- 老年人怎样选购羽绒服 /119
- 老年人怎样选购内衣 /119
- 老年人怎样选择服装衣领 /119
- 老年服装色彩怎样调配 /120
- 居室与老人的健康 /120
- 老人要有自己的“小天地” /120
- 老人宜住朝南房间 /121
- 老人住室室温不能过低 /121
- 厨房怎样布置 /122
- 生活环境与长寿的密切关系 /122
- 空气与老年人健康的密切关系 /123
- 空气污染对老人有什么危害 /123
- 什么样的空气是新鲜的 /123
- 空气负离子有什么作用 /123
- 哪种环境里空气负离子多 /124
- 怎样使老人居室空气畅通 /124
- 怎样净化居住环境中的空气 /124
- 噪音与老人健康的密切关系 /125
- 噪音对老人健康有哪些危害 /125
- 怎样减少噪音 /125
- 水与老年健康的密切关系 /125
- 水污染对老人有哪些危害 /125
- 喝矿泉水对老人有什么好处 /126
- 老年人的情与爱 /126
- “老来情比少时浓” /126
- 老伴间的情爱表现 /127
- 少来夫妻老来伴 /127
- 为什么老伴间特别需要相互体贴 /127

- 当老伴患病时怎么办 /127
- 当老伴卧床不起时怎么办 /128
- 老伴情绪不好时怎么办 /128
- 当老伴情绪激动时怎么办 /128
- 如何消除老夫老妻间的矛盾 /129
- 怎样消除老夫老妻间的误会 /129
- 和谐的伴侣** /129
- 老伴间怎样取长补短 /129
- 尊重对方兴趣能使关系协调 /129
- 尊重对方劳动能加深夫妻的情爱 /129
- 如何正确面对老年丧偶** /130
- 为什么老年丧偶应“节哀” /130
- 怎样消除丧偶后的悲伤感 /131
- 怎样消除丧偶后的孤独感 /131
- 料理丧事简朴些为好 /131
- 寄托对亡故配偶的怀念 /132
- 如何正确面对老年再婚** /132
- 再婚是老年人的合法权益 /132
- 再婚的生理学基础 /132
- 再婚的心理学基础 /132
- 再婚的社会经济学基础 /133
- 妨碍老年人再婚的障碍有哪些 /133
- 老人再婚前应向子女打个招呼 /134
- 子女阻碍老人再婚时该怎么办 /134
- 如何选择再婚对象 /134
- 对再婚对象一定要如实反映情况 /134
- 更多地关心对方原有子女 /135
- 少在再婚配偶前叨念亡故老伴 /135
- 不能冷淡亡故老伴的亲属 /135
- 再婚后居于何处 /135
- 如何处理好父子母子关系** /136
- 父子关系在家庭关系中的地位 /136
- “父母之命不可违”是旧观念 /136
- 新型的父子关系 /136
- 父母是子女的“终身教师” /136
- 父母与子女间的权利义务 /137
- 老年父母与成年子女的关系特点 /137
- 两代人，谁向谁靠拢 /138
- “养儿防老”的观念 /138
- 子女不“孝顺”父母怎么办 /139
- 老年人如何处理家务** /139
- 老年人做点家务有好处 /139
- 做家务对心理健康有好处 /139
- 对协调家庭关系有何好处 /139
- 家务的适量性原则 /140
- 家务劳动过量 /140
- 老年人如何教育孙辈** /140
- 对子孙教育的重要意义 /140
- 家庭教育形式 /141
- 提高教育孙辈的自觉性 /141
- 教育孙辈的总原则 /142
- 对孙辈的“爱”应怎样表现 /142
- 提倡对孙辈有节制的爱 /142
- 如何照顾独生的孙辈 /143
- 不该把孙辈“禁”在家中 /143
- 孙辈爱串门好不好 /143
- 孙辈大些后该让他（她）做点家务 /144
- 如何帮助孙辈养成良好的生活常规 /144
- 怎样正确看待孙辈爱玩的天性 /144
- 怎样为孙辈选择玩具 /144
- 怎样为孙辈买“小人书” /145
- 怎样与孙辈寓教于乐 /145
- 怎样对待好提问的孙辈 /146
- 怎保护孙辈的想象力 /146
- 怎样鼓励孙辈的好奇心 /146
- 如何正确对待孙辈看“闲书” /146
- 老年人如何交友朋** /147
- 友谊是人间最美好的东西 /147
- “大度集群朋” /147
- 对友人要“略小节而取其大” /147
- 古人说“同志日友” /148
- 老年人交友的特点 /148
- 广为交友对老年人有好处 /148

- 老朋友间定期小聚有必要 /148
- 老朋友间小聚时应注意什么 /149
- 上老朋友家前先打个招呼 /149
- 来客人前先给子女通信息 /149
- 老人间交往可采取哪些形式 /149
- 如何增进老友间的友谊 /150
- 如何消除老友间的误会 /150
- 老年人怎样对待忘年交 /151
- 怎样留下美好的“第一印象” /151
- 只与同龄人交往有哪些弊端 /151
- “忘年交”能带给老年人什么 /151
- 提倡老年人多与中青年交友 /151
- 交际生活 /152
- “交际”一词的起始 /152
- 人际交往有哪些重要性 /152
- 为何要有社会交际活动 /153
- 可参加哪些社交活动 /153
- 跳舞对老人身心有哪些好处 /153
- 提倡广义上的“以文会友” /153
- 交往中应尊重异域风俗 /154
- 为什么在社交中要互换名片 /154
- 社交场合做到服饰美 /154
- 社交场合怎样做到语言美 /155
- “上交不谄，下交不渎” /155
- 社区活动 /155
- 要做一点社区工作 /155
- 怎样处置邻里纠纷 /156
- 参加一点社会服务工作好 /156
- 应该热情帮教青少年 /156
- 如何避免社交场合的强刺激 /156
- 老年人栽花指南 /157
- 老人人为何适宜养花 /157
- 养花为什么能使老年人“赏心悦目” /157
- 对治疗慢性病有益处 /158
- 花卉是老年人生活的“环保卫士” /158
- 盆景是使人热爱生活的艺术 /159
- 老年人宜养些什么花 /159

- 阳台适合种哪些花 /159
- 哪些土壤养花好 /160
- 老年人养鸟指南 /160
- 鸟是老年人“健康之友” /160
- 养鸟能提高老年人的文学修养 /161
- 养鸟能使人产生童心 /162
- 养鸟能沟通三代人的心灵 /162
- 鸽是老年人“美的信使” /163
- 怎样选择鸟笼 /163
- 怎样选择观赏鸟 /164
- 怎样配制鸟饲料 /164
- 老年人钓鱼指南 /165
- 钓鱼是最适宜老年人的体育活动 /165
- 钓鱼能培养老年人心理卫生 /166
- 钓鱼在我国的历史 /166
- 世界的钓鱼活动 /166
- 我国的钓鱼活动 /167
- 垂钓用具有哪些 /167
- 怎样选择钓竿 /167
- 怎样选择鱼线 /167
- 怎样选择鱼漂 /168
- 怎样选择鱼钩 /168
- 怎样选择铅坠 /169
- 怎样选择钓饵 /169
- 怎样选择垂钓场地 /169
- 如何提竿 /170
- 老年人养鱼指南 /170
- 养金鱼是老年人富有创造性的活动 /170
- “金鱼一缸，胜服参汤” /171
- “养缸神仙鱼，乐赛活神仙” /171
- 金鱼有哪些品种 /172
- 怎样挑选金鱼 /172
- 怎样才能养好金鱼 /173
- 怎样选好养鱼容器 /173
- 怎样选好用水 /173
- 老年人烹饪指南 /174

- 怎样炒 /174
- 怎样爆 /174
- 怎样煎 /175
- 怎样瓢 /175
- 怎样烧 /175
- 怎样焖 /176
- 怎样煨 /176
- 怎样炖 /177
- 怎样蒸 /177
- 怎样余 /177
- 怎样熠 /177
- 怎样炸 /178

第四章 疾病防治

- 如何防治老年人患肺炎 /180
 - 老年人肺炎起病“信号” /180
 - 老年人肺炎为何格外凶险 /180
 - 老年人肺炎怎样治疗 /181
 - 如何预防和治疗咳嗽 /181
- 老年人如何防治支气管炎 /182
 - 老年人易患慢性支气管炎 /182
 - 老年慢性支气管炎会诱发肺原性心脏病 /182
- 老年人如何防治肺气肿 /182
 - 老年肺气肿特点 /182
 - 老年肺气肿不是“不治之症” /183
- 老年人如何防治哮喘发作 /183
- 老年人更要警惕肺结核 /184
- 老年人如何防治咯血 /184
- 老年人如何防治动脉硬化 /185
- 老年人如何防治脑血管疾病 /185
- 老年人如何防治高血压 /186
 - 老年人高血压发病率高 /186
 - 高血压病的病因有哪些 /186
 - 老年人发生高血压危象 /186

- 怎样选用降压药物 /187
- 老年人如保防治血压中风 /188
 - 血压中风是怎样发生的 /188
 - 血压不高会发生中风吗 /188
 - 高血压中风有哪些预兆 /188
 - 发生中风该怎样抢救 /188
 - 如何治疗中风后半身不遂的老人 /189
- 老年人如何防治心脏病 /189
 - 老年人易发哪些心脏病 /189
 - 患高血压的老人易发心脏病 /190
 - 什么叫肺原性心脏病 /190
- 老年人如何防治冠心病 /191
 - 什么是冠心病 /191
 - 老年人冠心病诊断标准 /191
 - 怎样预防冠心病者猝死 /191
 - 患冠心病应常备哪些药物 /192
- 老年人如何防治心绞痛 /192
 - 心绞痛有哪些症状 /192
 - 老年人心前区疼痛怎么办 /192
- 老年人如何防治心肌梗塞 /193
 - 什么是心肌梗塞 /193
 - 什么是老年急性心肌梗塞 /193
 - 发生心绞痛或心肌梗塞怎样抢救 /193
 - 预防急性心肌梗塞的发生 /194
- 如何治疗老年人高脂血症 /194
- 老年人如何防治心律失常 /195
 - 老年人有哪些常见的心律紊乱 /195
 - 心律失常有哪些临床特征 /195
 - 为什么老年人容易发生心动过缓 /195
 - 心动过缓的老人应该注意什么 /196
 - 老年人心动过速发生率 /196
 - 发生心动过速怎么办 /196
- 老年人如何正确看待心肌炎 /197
- 老年人如何防治低血压 /197
 - 老年人低血压的特点 /197
 - 老年人易发生直立性低血压 /197

- “领子病”是怎么回事 /198
- 老年人如何预防脾胃疾病 /198
- 如何预防消化不良与胃火 /199
 - 老年人容易消化不良 /199
 - 帮助老人开胃口的药物 /199
 - 老年人常患哪几种慢性胃炎 /200
 - 老年人消化性溃疡 /200
 - 老人的胃溃疡容易恶变 /200
- 对腹泻的老年人要特别重视 /201
- 老年人如何防治便秘 /201
 - 老年人便秘极为常见 /201
 - 防止老年人便秘 /202
- 老年人如何防治糖尿病 /202
 - 老年人为何易患糖尿病 /202
 - 老年人糖尿病症状及特点 /203
 - 糖尿病临床表现 /203
 - 判断老年人糖尿病 /203
 - 治疗老年糖尿病有哪些方法 /204
 - 怎样自我控制饮食 /204
 - 糖尿病不一定要用胰岛素治疗 /205
- 如何防治老年慢性肾炎 /205
- 老人尿毒症特点 /206
- 如何防治老年人贫血 /206
 - 老年人容易发生贫血 /206
 - 老年人贫血怎样治疗 /207
- 老年人如何防治白细胞减少症 /207
- 老年人会发生血小板减少症吗 /208
- 老年人会患白血病吗 /208
- 如何防治老年人高热 /208
- 如何处理老年人长期低热 /209
- 老年人低体温是怎样发生的 /209
- 老年人如何防治偏头痛 /209
- 老年人发生三叉神经痛怎么办 /210
- 老年人如何防治面部肌肉抽搐 /211
- 老年人如何防治面神经麻痹 /211
- 老年人如何防治帕金森氏病 /211
- 老年人如何治疗癫痫病 /212
- 老年人怎样才算肥胖 /212
- 老年人几种常见颅脑外伤 /213
- 老年人脑震荡后遗症 /213
- 如何防治老年人“甲亢” /214
 - 老年人“甲亢”症状及特点 /214
 - 老年人“甲亢”开刀需注意什么 /214
- 老年人缺碘甲状腺会增大 /214
- 老年人颈部淋巴结肿大 /215
- 老年妇女会发生乳腺炎 /215
- 老年男子会乳房增大 /215
- 如何防治老年人发“流火” /216
- 老年人患消化性溃疡怎么办 /216
- 不能轻视老年人胆石症 /216
- 老年人发生胆管炎有生命危险 /217
- 老年人如何防治胆囊结石 /217
- 老年人如何防治急性胰腺炎 /218
 - 老年人何以会患急性胰腺炎 /218
 - 急性胰腺炎手术需注意 /218
- 老年人如何防治急性阑尾炎 /218
 - 为何老年人急性阑尾炎发病率高 /218
 - 老年人急性阑尾炎有哪些特点 /219
 - 老年人急性阑尾炎要趁早开刀 /219
- 老年人如何防治患“小肠气” /220
 - 为何老年人易患“小肠气” /220
 - 如何防止老人得“小肠气” /220
 - 如何治疗老年人“小肠气” /221
- 如何防治老年人发生直肠脱垂 /221
- 老年人如何防治肛门裂 /221
- 老年人如何防治肛瘘 /222
- 老年人如何防治痔疮 /222

- 老年人为什么好发痔疮 /222
- 怎样治疗老年人痔疮 /223
- 老年人如何防治食管裂孔疝病 /223
- 老年人吞咽困难怎么办 /224
- 如何防治老年人发生气胸 /224
- 如何防治老年人骨折 /224
- 老年人容易发生骨折 /224
- 老年人常见骨折 /225
- 怎样救治骨折的老人 /225
- 老年人上石膏时间要长些 /226
- 如何治疗老年人肋骨骨折 /226
- 如何防治老年性关节炎 /226
- 老年人常见关节炎特点及症状 /226
- 怎样治疗老年性关节炎 /227
- 老年人如何防治骨质疏松症 /227
- 老年人常见骨质疏松症的特点 /227
- 老年人骨质疏松症的表现 /227
- 怎样预防骨质疏松 /228
- 怎样治疗老年人骨质疏松症 /228
- 老年人服钙片能预防骨质疏松症吗 /229
- 老年人如何防治软骨病 /229
- 老年人如何防治骨刺 /229
- 老年人如何防治颈椎病 /230
- 老年人为什么易患颈椎病 /230
- 患颈椎病的症状 /230
- 如何治疗颈椎病 /231
- 怎样正确按摩颈椎 /231
- 老年人如何防治“漏肩风” /231
- 何谓“漏肩风” /231
- 如何治疗“漏肩风” /232
- 老人如何防止驼背 /232
- 老年人为何容易腰痛 /232
- 为什么说“人老腿先老” /233
- 什么是“不安腿综合症” /223
- 老年人为何常发生足跟疼痛 /234
- 泌尿系统有哪些常见病状 /234
- 老年人如何防治尿路感染 /235
- 老年人为何会患尿路感染 /235
- 尿路感染有哪些症状 /235
- 如何预防老人得尿路感染 /235
- 老年人如何防治前列腺肥大 /236
- 为何老年人的前列腺容易肥大 /236
- 前列腺肥大有哪些症状 /236
- 哪些药物能治疗前列腺肥大 /237
- 什么程度的前列腺肥大应考虑手术 /237
- 老年妇女为何会排尿困难 /237
- 老年人发生急性尿潴留怎么办 /238
- 老年妇女尿失禁怎么办 /238
- 老年妇女为何会发生尿失禁 /238
- 如何治疗妇女尿失禁 /239
- 老年人发生血精怎么办 /239
- 老人尿色似牛奶模样怎么办 /239
- 如何防治老人发生尿结石 /240
- 老年男子阴囊积液怎么办 /240
- 老年阳痿怎么办 /241
- 老年人发生阳痿的原因有哪些 /241
- 有治老年人阳痿的办法吗 /241
- 老年人发生血尿怎么办 /241
- 老年手术时有哪些注意事项 /242
- 老年人手术准备 /242
- 怎样与医生配合 /242
- 老年人手术都要插胃管吗 /243
- 如何判断老人耐受手术的能力 /243
- 老年人手术麻醉危险性更大 /244
- 手术时多输些血有好处吗 /244
- 手术后怎样补充营养 /244
- 术后伤口拆线要晚些 /245
- 手术后要早期起床活动 /245