

老年保健百科全书

AO NIAN BAO JIAN
BAI KE QUAN SHU

老年保健百科全书



解答养生保健的各种问题
让您的生活质量得到有效的提高
轻松阅读健康无限



汇林 主编



江西出版集团
江西科学技术出版社

老年保健

LAONIAN BAOJIAN BAIKE QUANSHU

百科全书

主编者
主 编
副 编

林天林 青珍 萍珍之
晓 世燕 筱砚
汇程 汇李 廖张 谢肖

清天道 荣华 晓
永晓盛 英艳
张程熊 董张 徐

山清玲 洲平 庭
青永香 鹭理
赵张郑 赵万 许

山林瑶 虹清
青小鸣 叔
赵赖李 凌黎

华平玲 印林
爱小建 岚炎
胡周张 康熊



江西出版集团
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年保健百科全书/汇林主编. —南昌:江西科学技术出版社,2007,11
(精品保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5390 - 2940 - 5

I. 老… II. 汇… III. 老年人 - 保健 - 基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 132523 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号:KX2006018

老年保健百科全书

汇林主编

出版	江西出版集团·江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	深圳市贤俊龙彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	715千字
印张	32
印数	3000册
版次	2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
书号	ISBN 978 - 7 - 5390 - 2940 - 5
定价	80.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

目录

1 老年人保健须知

了解健康的概念

什么是健康 /2

追求健康的目的 /2

哪些因素会影响健康 /4

关于“亚健康”/5



了解养生、抗衰老的“精髓”

祖国医学养生的基本原则 /8

中医养生的主要方法 /9

我国古代养生格言 /10

在我国民间流传的长寿谚语摘要 /11



要想享受健康生活,必须 遵循“四大法则”

第一法则:科学安排膳食 /13

第二法则:坚持适当运动 /19

第三法则:改变不良行为 /22

第四法则:保持平和心态 /26



2 常见老年病的治疗与调养

高血压病

高血压与高血压病有区别吗 /32
高血压病患者应接受哪些检查 /32
高血压病有哪些表现 /35
老年高血压病有哪些并发症 /37
有哪些治疗高血压病的方法 /38
如何调养 /42

低血压病

低血压病有哪些表现 /45
有哪些治疗低血压病的方法 /45
如何调养 /46

高脂血症

高脂血症有哪些表现 /47
高脂血症有哪些并发症 /48
有哪些治疗高脂血症的方法 /49
如何调养 /51

高黏血症

有哪些治疗高黏血症的方法 /53
如何调养 /56

冠心病

有哪些类型的冠心病 /58
冠心病有哪些表现 /59
冠心病病人应接受哪些检查 /61
有哪些治疗冠心病的方法 /64
如何调养 /66
何谓冠心病人的二级预防 /67

脑动脉硬化

有哪些治疗脑动脉硬化的方法 /69
如何调养 /71

脑卒中及其后遗症

脑卒中有哪些表现 /72
有哪些治疗脑卒中及其后遗症的方法 /72
如何调养 /74

老年人糖尿病

老年人糖尿病有哪些表现 /75
如何诊断糖尿病 /76
有哪些治疗老年人糖尿病的方法 /77
如何调养 /80

痛风

如何诊断痛风 /82
有哪些治疗痛风的方法 /83
如何调养 /84

骨质疏松症

有哪些治疗骨质疏松症的方法 /85
如何调养 /87

老年性痴呆

有哪些治疗老年性痴呆的方法 /88
如何调养 /89

帕金森病

有哪些治疗帕金森病的方法 /90
如何调养 /93

老年人失眠

有哪些治疗老年人失眠的方法 /94
如何调养 /96

老年性白内障

老年性白内障有哪些表现 /96
有哪些治疗老年性白内障的方法 /98

2 常见老年病的治疗与调养

如何调养 /99

老年耳鸣、耳聋

有哪些治疗老年耳鸣、耳聋的方法 /101

如何调养 /103

老花眼

有哪些治疗老花眼的方法 /104

如何调养 /104

老年人皮肤瘙痒症

有哪些治疗老年人皮肤瘙痒症的方法 /106

如何调养 /108

老年人习惯性便秘

有哪些治疗老年人习惯性便秘的方法 /109

如何调养 /111

慢性胃炎

慢性胃炎有哪些表现 /112

有哪些治疗慢性胃炎的方法 /112

如何调养 /113

慢性胆囊炎

慢性胆囊炎有哪些表现 /114

有哪些治疗慢性胆囊炎的方法 /114

如何调养 /115

慢性支气管炎

慢性支气管炎有哪些表现 /116

有哪些治疗慢性支气管炎的方法 /116

如何调养 /118

慢性肺源性心脏病

慢性肺源性心脏病有哪些表现 /120

有哪些治疗慢性肺源性心脏病的方法 /120

如何调养 /122

慢性前列腺炎

慢性前列腺炎有哪些表现 /124

有哪些治疗慢性前列腺炎的方法 /124

如何调养 /125

前列腺增生

有哪些治疗前列腺增生的方法 /126

如何调养 /128

颈椎病

有哪些治疗颈椎病的方法 /130

如何调养 /131

肩周炎

肩周炎应与哪些疾病相鉴别 /132

有哪些治疗肩周炎的方法 /133

如何调养 /134

慢性腰腿痛

慢性腰腿痛有哪些表现 /135

有哪些治疗慢性腰腿痛的方法 /135

如何调养 /137

老年性阴道炎

老年性阴道炎有哪些表现 /139

有哪些治疗老年性阴道炎的方法 /139

如何调养 /141

围绝经期综合征

有哪些治疗围绝经期综合征的方法 /142

如何调养 /144



怎样喝茶、醋更健康

怎样喝茶更健康 /146

怎样喝醋更健康 /148

怎样吃素食更健康

怎样吃大蒜更健康 /152

怎样吃生姜更健康 /153

怎样吃葱更健康 /154

怎样吃洋葱更健康 /154

怎样吃辣椒更健康 /156

怎样吃胡萝卜更健康 /156

怎样吃萝卜更健康 /157

怎样吃莲藕更健康 /158

怎样吃红薯更健康 /159

怎样吃百合更健康 /161

怎样吃芦笋更健康 /161

怎样吃莴苣更健康 /162

怎样吃荠菜更健康 /163

怎样吃芹菜更健康 /164

怎样吃茼蒿菜更健康 /165

怎样吃空心菜更健康 /165

怎样吃茄子更健康 /166

怎样吃西红柿更健康 /167

怎样吃冬瓜更健康 /168

怎样吃苦瓜更健康 /169

怎样吃南瓜更健康 /170

怎样吃绿豆更健康 /172

怎样吃刀豆更健康 /173

怎样吃碗豆更健康 /173

怎样吃四季豆更健康 /174

怎样吃黄豆更健康 /174

怎样吃黑木耳更健康 /176

怎样吃白木耳更健康 /177

怎样吃香菇更健康 /178

怎样吃蘑菇更健康 /179

怎样吃海带更健康 /179

怎样吃水果更健康

怎样吃香蕉更健康 /181

怎样吃苹果更健康 /181

怎样吃西瓜更健康 /182

怎样吃刺梨更健康 /184

怎样吃草莓更健康 /185

怎样吃罗汉果更健康 /186

怎样吃猕猴桃更健康 /188

怎样吃大枣更健康 /188

怎样吃无花果更健康 /190

怎样吃荸荠更健康 /190

3 老年人更应该学会吃

怎样吃梨更健康 /191

怎样吃橘子更健康 /192

怎样吃柚子更健康 /193

怎样吃葡萄更健康 /194

怎样吃甘蔗更健康 /194

怎样吃荔枝更健康 /195

怎样吃橄榄更健康 /196

怎样吃椰子更健康 /198

怎样吃菱角更健康 /199

怎样吃乌龟更健康 /209

怎样吃黄鱼更健康 /210

怎样吃草鱼更健康 /210

怎样吃鳗鱼更健康 /211

怎样吃桂鱼更健康 /211

怎样吃河蟹更健康 /212

怎样吃荤食更健康

怎样吃羊肉更健康 /200

怎样吃猪肉更健康 /200

怎样吃牛肉更健康 /201

怎样吃兔肉更健康 /202

怎样吃鸡肉更健康 /203

怎样吃鸭肉更健康 /204

怎样吃鹌鹑肉更健康 /205

怎样吃鲫鱼更健康 /207

怎样吃鲍鱼更健康 /207

怎样吃带鱼更健康 /207

怎样吃鳅鱼更健康 /208

怎样吃甲鱼更健康 /208



4 应用补益中药养生健体

通过温补肾阳,壮腰固肾, 起到老年保健作用的补阳中药

冬虫夏草与老年保健 /214
鹿茸与老年保健 /216
紫河车与老年保健 /217
蛤蚧与老年保健 /217
肉苁蓉与老年保健 /218
淫羊藿与老年保健 /219
巴戟天与老年保健 /219
杜仲与老年保健 /220
菟丝子与老年保健 /221
沙苑子与老年保健 /221
补骨脂与老年保健 /222
骨碎补与老年保健 /223
益智仁与老年保健 /223
胡桃肉与老年保健 /224
狗脊与老年保健 /224
续断与老年保健 /225
仙茅与老年保健 /226

通过补充肾阴,壮水制火, 濡养五脏来调节人体阴阳,起 到强身健体作用的补阴中药

枸杞子与老年保健 /226
女贞子与老年保健 /227
桑椹子与老年保健 /228
旱莲草与老年保健 /229
黄精与老年保健 /229
生地黄与老年保健 /230
龟板与老年保健 /231
鳖甲与老年保健 /232

通过补充肾气,纠正肾气 不足,起到延缓衰老作用的补 气中药

人参与老年保健 /233
党参与老年保健 /235
太子参与老年保健 /236
西洋参与老年保健 /236
淮山药与老年保健 /237
蜂蜜与老年保健 /238

通过补血,改善人体的健 康状况,起到保健作用的补血 中药

当归与老年保健 /239
熟地与老年保健 /240
阿胶与老年保健 /241
何首乌与老年保健 /242
龙眼肉与老年保健 /243

通过与其他中药配伍,起 到保健作用的固涩药

五味子与老年保健 /245
五倍子与老年保健 /246
金樱子与老年保健 /247
覆盆子与老年保健 /248
莲子与老年保健 /248
山茱萸与老年保健 /249
芡实与老年保健 /249
桑螵蛸与老年保健 /250

5 老年人的四季养生

与中医学理论相吻合的老年人四季养生总体要求

老年人的春天养生

- 春天的饮食保健 /254
- 春天的起居养生 /255
- 春天应保证高质量的睡眠 /256
- 注意调摄情志 /256
- 活动,以充生机 /257
- 防治春季易发的老年病 /259

老年人的夏日养生

- 夏天的饮食保健 /260
- 老人夏天宜“养心”与“养肺”/261
- 老年人在夏天的运动保健 /264
- 老年人在夏天应防治的疾病 /265

老年人的秋季养生

- 老年人在秋季的饮食保健 /275
- 老年人秋季要“养肺”/276
- 老年人秋季防病治病 /276

老年人的寒冬养生

- 养阴也补阳 /279
- 老年人的冬季饮食保健 /280
- 老年人在寒冬的保暖保健 /281
- 老年人在冬季必须防治的疾病 /282
- 老年人的冬季运动养生 /290



6 老年人的运动养生

老年人锻炼的原则

重视“四稍”的活动 /294

老年人运动的三个不宜 /294

老年人锻炼“五忌”/296

向老年人推荐的按摩保健法

晨起“全身沐浴按摩”法 /297

睡前宜做“八段锦”/299

向老年人推荐的几种益寿延年按摩法
/299

适合老年人的锻炼项目

做拍打操与叩击操 /306

与孙辈一起爬行 /307

做下肢运动操 /308

做“健脏腑”操 /309

做转身操 /309

散步 /310

防治老年常见疾病的针对性运动

慢性病人适宜交替跑 /311

呵护心脏,老人宜洗半身浴 /311

饭前快走降血脂 //312

防治前列腺病锻炼法 /313

糖尿病人从小运动量开始 /314

防治骨质疏松症锻炼法 /314

高血压病人适合舒缓运动 /315

“老慢支”的运动疗法 /316

通过“晨炼”来预防肺气肿 /317

做颈椎操防治颈椎病 /317

防治腰腿痛锻炼法 /318

玩玩具,预防老年痴呆 /319

卧床老年人锻炼法 /320



7 老年人的心理疾病及其治疗

老年人疑病症

病因 /322
主要病症 /322
心理治疗 /323
其他治疗 /324

老年人恐怖症

病因 /325
主要病症 /325
要与之相鉴别的疾病 /327
心理治疗 /327
西药治疗 /328

“空巢”综合征

病因 /329
主要病症 /329
心理治疗 /330
其他治疗 /331

离退休老人的病态心理

病因 /331
主要病症 /332
心理治疗 /333
其他治疗 /333

老年人记忆减退

病因 /335
主要病症 /335

心理治疗 /336
其他治疗 /337

病态怀旧心理

主要病症 /338
诊断 /339
综合治疗 /341

抑郁心理症

主要病症 /342
抑郁心理症的诊断 /342
抑郁心理症的治疗 /344

老年病人的恐死心理症

主要病症 /346
心理治疗 /347
其他治疗 /348

老年癌症病人的心理症

主要病症 /351
心理治疗 /353
其他治疗 /355

几种老年病病人的特殊心理症

主要病症 /358
心理治疗 /363
其他治疗 /365

8 老年人的性保健

走出老年人的“性误区”

老年人的不正确性心理 /370

“老来伴”中的性体验更意味深长 /371

性爱有益健康的理由 /373

老年人性养生、性益寿的“秘诀”

传统中医学的性养生“秘诀”/375

掌握老年人的性保健要点 /377

互相按摩“性愉悦点”，增进老年夫妻的情感 /378

推迟“性衰老”的方法 /378

老年人性生活应以情为重，以爱抚为主 /380

多吃些既益寿又可以改善老年人性功能的食品 /382

多吃些既益寿又可以改善老年人性功能的药膳 /383

老年人也要预防性传播病

一组调查资料令人吃惊 /386

目前老年人感染性传播病的两大因素 /386





必须了解的最基本抢救知识

口对口呼吸法 /390

心脏按压法 /390

对不省人事老人的急救

不省人事的三个阶段 /393

对不省人事老人的紧急处理 /393

一般护理 /395

特别提醒 /396

两个具体的操作方法 /396

老年人心脏病发作 (含心绞痛、心肌梗死)的急救

主要症状 /397

急救方法 /397

老年人中风的急救

抢救神志不清醒中风者的要点 /399

急救方法 /399

危险期过后的处理 /399

老年人哮喘发作的应急处理

老年人哮喘发作的原因 /401

老年人哮喘严重发作时的主要症状 /401

一般急救方法 /401

老年人哮喘发作时的家庭基本护理 /402

糖尿病人昏迷的急救

老年人糖尿病昏迷的主要症状 /403

急救方法 /403

患者自己可以做什么 /404

老年人眩晕的应急处理

引起眩晕的原因 /405

应急处理方法 /405

注意事项 /406

老年人外伤的急救

老年人皮肤外伤的急救 /406

老年人骨外伤的急救 /407

老年人冻伤的应急处理 /408

老年人烧伤的急救 /408

脱臼处理法 /408

煤气中毒的急救

主要症状 /409

老年人煤气中毒的诊断 /409

急救方法 /409

预防措施 /410

老年人中暑的急救

主要症状 /410

应急处理 /411

老年人触电的急救

主要表现 /412

应急处理 /412

10

抗衰老“秘事”、“秘法”、“秘方”

起居生活中的抗衰老“秘事”、“秘法”

- 十二时辰抗衰老法 /414
- 一天中的三个养生时段 /415
- 晨起养生三“秘事”/416
- 老年养生的寻常四“秘事”/417
- 智者养生“五法”/418
- 现代人养生“六字经”/419
- 晨醒后“七忌”保安康 /422
- 老人健身八“秘法”/423
- 老人一天中的 9 件养生“秘事”/425
- 预防“性衰老”十法 /426
- 春季抗衰老的补益法 /427
- 初春养肝、护肝的方法 /428
- 夏天抗衰老,不要忘记“两补”/429
- 秋天抗衰老,不要忘记补锌 /430
- 抗衰老,冬令进补有讲究 /430
- 中老年女性延缓雌激素衰退的“秘法”/432
- 一对老夫妇的长寿“秘事”:“每天一小吵”/433

抗衰老的聪明“吃法”

- 巧食五谷杂粮强身健体 /434
- 吃水果要“三看”/435
- 常吃他乡食物有益健康 /437
- 常吃有抗衰老作用的四类食品 /438

- 常吃抗衰老药粥 /438
- 不渴也喝水,益寿又延年 /439
- 饮水三“秘法”/440
- 妙吃熟苹果益健康 /441
- “喝出健康”的秘密 /441
- 选择自己能喝的酒 /443
- 巧吃火锅过“嘴瘾”/445
- 老年人进补时的“四防”/446
- 妙用六味地黄丸 /447
- 自配长寿“秘方”五种 /448
- 熬夜后宜吃的果汁 /449
- 巧喝决明子茶降压降脂 /449
- 定期吃顿无盐餐有益健康 /450

在动静中巧妙地“延衰”

- 科学消除运动疲劳的方法 /451
- 抗衰老轻松运动养生法 /452
- 随时锻炼抗衰老七“秘法”/453
- “九时”锻炼养生法 /454
- 坚持“七揉”保健康 /455
- 仿效动物动作抗衰老 /455
- 暖守两部位抗衰老 /456
- 防治腰痛简单“秘法”/458
- 常揉腰眼可延年益寿 /459
- 盐水泡脚抗衰老 /459
- 春三月勤梳头,可益寿 /460

10 抗衰老“秘事”、“秘法”、“秘方”

自我点穴疗失眠 /460

灸脐可延年益寿 /461

祛病延年“秘法”、“秘方”

老年人降血压小验方 /463

老年人吃香蕉,降血压、防中风 /464

六个偏方治糖尿病 /465

妙用降血糖食品 /466

老年痛风病人的自我保健“秘法”/467

老年人防腰痛的简易方法 /468

治疗老年皮肤瘙痒症的“秘法”/469

老年白内障患者食疗方法 /470

治老年人记忆力减退“秘法”/471

颈椎病人的自我保健“秘法”/472

电脑前老人防颈椎病十二法 /472

解除老年人便秘四招 /474

防治尿结石小“秘方”/474

蛋黄茶防治老年病 /475

气功防治失眠法 /475

菌类治疗老年病小验方 /476

治疗冠心病小验方 /477

鳖甲昆布大黄汤治老年人前列腺增生 /478

鲜鹅血治疗食道癌 /478

蜜姜瓜治老年人哮喘 /478

治老年人夜尿多食疗方 /479

治老年人失眠食疗方 /479

妙用芝麻治疗老年病 /480

防癌降脂茶 /480

蜗牛治痔疮 /481

白醋加蜂蜜治疗关节炎 /481

治老年人耳鸣“秘法”/481

治落枕“秘法”/482

保护自己的前列腺“秘法”/483

维生素 E 治疗老年人夜间小腿抽筋 /483

生活调理除“寿斑”/483

防治老年斑“秘方”三则 /485

可借鉴的“长寿秘诀”

意大利人的长寿秘诀 /486

芬兰人的长寿因素 /487

日本长寿者的“秘密”/488

道教“长寿法则”/488

乾隆长寿的“秘密”/489

康熙强身“秘法”/490

孙真人的养生铭及卫生歌 /490

孙真人十二个月(农历)养生法 /493

明代寿星冷谦养生七法 /494

清代寿星曹慈山益寿法 /495

戏读龚廷贤的“益寿歌”/496

1

念請的類對類乙

老年人保健须知



你想享受健康生活
吗？请了解健康的概念
和抗衰老的真谛，而且
还应该遵循生活的“四
大法则”。