

抗老养生500题

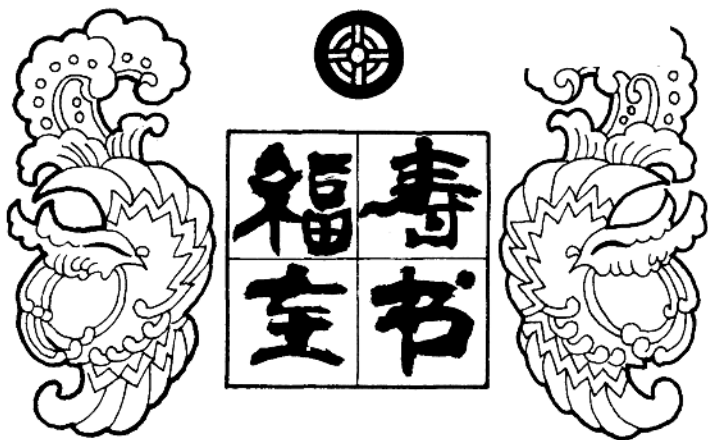


福寿全书

金玉华 编著



科学普及出版社



抗老养生500题·

金玉华 编著

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

福寿全书:抗老养生 500 题/金玉华编著. —北京:
科学普及出版社, 1994. 12

ISBN 7-110-03934-X

I. 福…

II. 金…

III. 保健-长寿-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12308 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店发行 各地新华书店经销

北京密云县印刷厂印刷

*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13 字数:305 千字

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:29.00 元

祝

福如东海
寿比南山

敬賀

内容提要

健康长寿是人们生活的一大追求。本书根据古今养生学家的经验,简明扼要而又科学系统地介绍了抗老养生的实用知识,内容涉及心理健康和生理健康,归纳为 500 余个问题,以便查阅。

这是一本礼品书,内附“福如东海,寿比南山”的题词页,上下款留空,可填写后送给长者留念。

愿本书成为中老年人生活中的好朋友!

祝愿长命百岁！

代序

马文飞

生命，是宝贵的，因为它对每个人只有一次。所以，从古至今，人们都有向往“长命百岁”、“永葆青春”的良好愿望。当然，历代帝王和达官显贵梦寐以求的“长生不老药”是无法寻到的。但是，养生抗老之术和延年益寿之法，却是可以找得到的。这就是“养生”的方法。

“养生”是一门自我保健的科学，它并不神秘，而是需要了解并掌握养生的知识，并在生活中坚持运用，就能够达到健康长寿的目的。国内外的报道表明，人活百岁或超过百岁的老人越来越多，长寿者的行列也越排越长。这说明，人类通过主观努力，争取活过百岁是完全可以实现的。

特别是随着我国经济的发展，医疗保健条件的改善，人民生活 and 卫生知识水平的提高，越来越多的人关心自身和他人的健康与长寿，渴望得到有关养生方面的知识。金玉华同志的《福寿全书——养生抗老 500 题》一书，正好可以满足人们的这一愿望。笔者根据古人、今人的长寿经验，用现代科学方法，简明扼要而又系统地介绍了养生知识的各个方面。这些章节集知识性、趣味性、

实用性为一体，中老年朋友能够用得上；在文字上，不是长篇大论，而是短小精悍，不但未浪费笔墨，也不浪费读者的宝贵时间，此为本书的一大特点；在内容上，530 个题目，都是人们关心而又需要的问题，可谓丰富多采。相信该书会成为中老年人养生的向导和顾问。

愿此书能给您带来健康，带来长寿！

祝每位老人长命百岁，福寿双全！

写在前面的话

人类在即将进入 21 世纪时,由于科学技术的高度发展和物质生活水平的大幅度提高,希望多活些年、多做事、多看看美好的未来,已成为人们共有的一种渴望。因此,探索长寿的途径,是许多中老年人关心的问题。

金元时期四大名医之一的朱丹溪,对养生很有研究,善用滋阴降火之法,强调养生的重要。他说:“与其救治于有疾之后,不若摄养于无疾之先”,这是非常符合现代医学观点的。尤其是人要长寿,必须懂得养生,平时注意保养,方可使有限的生命之光,闪烁得更明亮些,照耀得更长久些。

我是一个普通的医务工作者,长期工作在临床第一线,深深感到:有些患者本来不该生这种疾病,有些病人的死亡也是可以避免的,问题就在于他们忽视了预防,不懂得养生。本来人的生命相当短暂,如果不注意保养,就会如白驹过隙,转瞬即逝。基于这种感受,我打算写一本养生抗老的书,奉献给中老年人,希望他们健康长寿。这个想法得到了全国著名科普作家马文飞老师的赞同,也得到王勋、黄建民老师的支持。书稿写成以后,又经过马文飞老师的亲自审改、补充,使此书得以问世,在此一并致以深深的谢意!

全书由 20 个部分、530 个题目串成,基本上谈到了心理健康和生理健康的方方面面,每篇独立成文,说明一个问题或介绍一种方法。为了能够实用,力求简明扼要,有话则长,无话则短。如

果这本书能够对中老年人活到百岁有所帮助的话，这便是我最大的欣慰。由于作者水平所限，不妥之处，敬请读者批评指正。

金玉华

1994 年 8 月

目 录

祝您长命百岁(代序)	1
写在前面的话	3
一、离退休后的心理健康	1
1. 心理与健康的关系	1
2. 老年人的心理特点	1
3. 心理健康的标准	2
4. 离退休后有哪些心理障碍	3
5. 怎样克服离退休后的心理障碍	4
6. 如何保持良好的情绪	5
7. 晚年应活得潇洒一些	6
8. 退休后还能“老有所为”吗	7
9. 不甘寂寞益健康	8
10. 忧虑催人老	9
11. 老人不可心胸狭窄	10
12. 为什么老人多猜疑	10
13. 老人要注意制怒	11
14. 怎样消愁解闷	12
15. 老人为何爱发脾气	12
16. 怎样改善老人的心理环境	13
17. 各种情绪调节法	13
18. 怎样防止与摆脱孤独感	14

19. 老人忍让是美德·····	15
20. 健康长寿来自笑口常开·····	16
21. 试把年龄减十岁·····	17
22. 老人要主动掌握“相对年龄”·····	18
23. 老人为什么会出现“返童”现象·····	19
24. 怎样减轻丧偶老人的精神刺激·····	19
25. 怎样增强老人的脑力和记忆力·····	20
26. 老人宜结“忘年交”·····	21
27. “少心未泯”人不老·····	22
28. 谨防老人痴呆·····	24
29. 老人要正确对待死亡·····	24
二、离退休后的家庭生活 ·····	26
1. 退休后如何安度晚年 ·····	26
2. 认真处理好家庭人际关系 ·····	27
3. 老人和子女怎样和睦相处 ·····	28
4. 怎样处理好婆媳关系 ·····	29
5. 如何和子女们相聚 ·····	31
6. 怎样教育第三代 ·····	31
7. 对儿女的“孝敬”应正确对待 ·····	32
8. 老人要做到“难得糊涂” ·····	33
9. 老人与子女同住好还是分住好 ·····	34
10. 老人住哪一层楼好·····	35
11. 老年夫妻分床睡好不好·····	36
12. 老伴唠叨有好处·····	37
13. 和老伴发生矛盾吵架怎么办·····	38
14. 老人做家务劳动有益健康长寿·····	39
15. 人老更需夫妻爱·····	40

16. “老来俏”能“变年少”吗·····	41
17. 老人容易疲劳怎么办·····	42
18. 莫把烦恼带回家·····	43
19. 老人不可固执认死理·····	44
20. 老人不可生气、赌气·····	45
21. 两亲家如何相处·····	46
22. 探亲访友益健康·····	47
23. 怎样和邻居搞好关系·····	48
24. 老人再婚益长寿·····	49
25. 老人再婚后怎样处理好家庭人际关系·····	50

三、老年人的生活起居 ····· 51

1. 起居有常, 身体健康·····	51
2. 早睡早起身体好·····	51
3. 冷水洗脸益健康·····	52
4. 睡前洗脚, 胜吃补药·····	52
5. 老年人睡什么床好·····	53
6. 老人宜用什么枕头·····	53
7. 怎样才能睡好觉·····	54
8. 老人睡多长时间好·····	54
9. 老人睡午觉好吗·····	55
10. 老人睡眠十忌·····	55
11. 老人夜间起来要注意什么·····	56
12. 老人失眠怎么办·····	56
13. 老人的住室·····	57
14. 住室要保持空气流通·····	57
15. 老人常洗澡好吗·····	58
16. 老人宜用坐式便池·····	58

17. 老人怎样使用电扇·····	59
18. 老人使用离子发生器好吗·····	59
19. 老人使用加湿器好吗·····	60
20. 老人看电视要注意什么·····	60
21. 打扫卫生有益健康·····	61
22. 家务劳动也是乐趣·····	61
23. 老人买菜益身心·····	62
24. 选择一根合适的手杖·····	62
25. 老人骑什么样的自行车为宜·····	63
26. 老人出门要注意安全·····	63
27. 老人行动要缓慢·····	63
28. 老人起居“四忌”·····	64
29. 老人旅游须知·····	64
30. 老人是否适宜“春捂秋冻”·····	65

四、老人的生活禁忌 ····· 66

1. 老人忌喝水少 ·····	66
2. 老人忌偏食 ·····	67
3. 老人忌晚餐过饱 ·····	67
4. 老人忌食汤泡饭 ·····	68
5. 老人忌吃滚烫饮食 ·····	69
6. 老人忌长期吃精米细面 ·····	69
7. 老人忌饭后即睡 ·····	70
8. 老人忌肥胖 ·····	71
9. 老人忌吸烟 ·····	71
10. 老人忌生活不规律·····	72
11. 老人忌动作过猛·····	73
12. 老人忌久坐·····	73

13. 老人忌久睡·····	74
14. 老人忌睡中猛起·····	75
15. 老人忌睡沙发床·····	75
16. 老人忌蹲便·····	76
17. 老人忌大使用力·····	77
18. 老人忌憋尿·····	78
19. 老人忌洗澡过勤·····	78
20. 老人忌不活动·····	79
21. 老人忌快跑·····	80
22. 老人忌不直腰·····	80
23. 老年妇女忌穿高跟鞋·····	81
24. 老人不宜吹“过堂风”·····	82
25. 老人忌打麻将过度·····	82

五、老年性知识····· 84

1. 老年人也需要学点性知识·····	84
2. 老年人的性生活可以维持到多大年龄·····	84
3. 老年人禁欲好不好·····	85
4. 老年人仍需要性和谐·····	86
5. 老年人性生活的时间与次数·····	86
6. 老年妇女应重视性生活·····	87
7. 老年人性生活须知·····	88
8. 哪些情况可影响老年男性的性欲·····	88
9. 哪些因素会影响老年妇女的性反应·····	89
10. 老年男性的性反应及其特点·····	90
11. 老年女性的性反应及其特点·····	90
12. 老年人在房事前应作哪些准备·····	91
13. 排精对老年人健康有没有影响·····	92

14. 老人只性交不射精行不行·····	92
15. 老年人的阳痿有真假吗·····	93
16. 精液与阴液很宝贵吗·····	94
17. 为什么有的老年妇女性欲会增强·····	94
18. 老伴不愿过性生活怎么办·····	95
19. 再婚与老夫少妻的性生活要注意什么·····	95
20. 为什么老年男性怕性生活失败·····	96
21. 老年妇女的阴道干燥怎么办·····	97
22. 怎样保持老人的性功能·····	97
23. 坚持正常的性生活可防止性功能衰退·····	98
24. 老年人手淫好不好·····	99
25. 吸烟喝酒对性功能有影响吗·····	99
26. 哪些药物可影响性功能·····	100
27. 老年人要不要服壮阳药·····	101
28. 乳房和子宫切除会影响性反应吗·····	101
29. 血压高的人过性生活应注意什么·····	102
30. 心血管疾病患者能过性生活吗·····	103

六、老年人的膳食营养····· 104

1. 老年人需要多少热能·····	104
2. 老年人的合理膳食·····	104
3. 老人多吃素食好不好·····	105
4. 老人食用什么油好·····	106
5. 老人能不能吃蛋黄和肥肉·····	106
6. 肥胖老人怎样食用脂肪·····	107
7. 胖人吃什么肉好·····	107
8. 老人宜多吃蔬菜·····	108
9. 常吃水果能益寿·····	109

10. 老年人与维生素 A	109
11. 老年人与维生素 D	110
12. 老年人与维生素 E	111
13. 老年人与维生素 C	111
14. 老年人要补充哪些矿物质	112
15. 老年人要注意补钙	113
16. 老人多吃豆制品的好处	113
17. 老人多吃五谷杂粮好	114
18. 老年人吃鱼好处多	115
19. 老年人喝牛奶好吗	115
20. 老年人喝酸奶好吗	116
21. 老人吃糖好不好	117
22. 常食蜂蜜、蜂乳能不能延年益寿	117
23. 老人怎样安排一日三餐	118
24. 老人宜少吃多餐	119
25. 老人节食益长寿	119

七、中老年人的饮食卫生

1. 老人膳食烹调上注意什么	121
2. 吃蔬菜注意什么	121
3. 吃凉拌菜注意什么	122
4. 怎样吃水果	122
5. 怎样喝牛奶	123
6. 怎样喝豆浆	123
7. 发霉食品为什么不能吃	123
8. 发霉的茶叶能喝吗	124
9. 隔夜茶能不能喝	124
10. 吃红薯胃酸腹胀怎么办	125

11. 不要食用反复煎熬的油	125
12. 老人一天吃多少盐好	126
13. 哪些人要少吃盐	126
14. 老人宜多吃醋	127
15. 老年人喝茶好处多	127
16. 老人喝烈性酒不好	128
17. 老人要少吃油腻食物	128
18. 老人晚餐勿过饱	128
19. 老人吃饭宜细嚼慢咽	129
20. 怎样增强老人的食欲	129
21. 长期饱食会缩短寿命	130
22. 老人节制饮食要适当	131
23. 老人吃饭时不宜大声说笑	131
24. 老人不可暴饮暴食	132
25. 老人忌过量喝冷饮	132

八、养生滋补须知	133
1. 正确服用补品与补药	133
2. 服用补药须知	133
3. 常用的进补法	134
4. 服补药要不要忌口	135
5. 为什么强调在冬季进补	135
6. 进补时应注意哪些问题	136
7. 多吃补品补药好不好	136
8. 药补不如食补	137
9. 老年人宜服哪些补剂	138
10. 怎样保管补品补药	138
11. 老年妇女怎样进补	139