

健康长寿



金钥匙

与老年朋友谈保健

主编 陈尧



上海三联书店

健康长寿金钥匙

——与老年朋友谈保健

陈 尧 主编

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿金钥匙:与老年朋友谈保健/陈尧主编—上海
上海三联书店,2001.10
ISBN 7-5426-1556-4

I. 健… II. 中… III. 长寿—保健—普及读物
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 032703 号

健康长寿金钥匙

——与老年朋友谈保健

主 编/陈 尧

责任编辑/吴士余

装帧设计/范峤青

责任制作/朱美娜

责任校对/李京林

出版发行/上海三联书店

(200235) 中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail/sanlianc@online.sh.cn

印 刷/昆山市亭林印刷总厂

版 次/2001 年 10 月第 1 版

印 刷/2001 年 10 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/250 千字

印 张/13.5

印 数/1—30000

ISBN7 - 5426 - 1556 - 4
G·506 定价:24.00 元

主 编：陈 尧

副主编：李志民 盛 放

编 委：(按姓氏笔划为序)

王 颖 王虎生 王勤国

李志民 毕玉澄 朱广家

朱义豪 孟景春 杨 玉

陈 尧 陈家伟 陈启侃

沈家维 姜兆华 唐鉴坤

盛 放 葛洪彬

序

广大老同志离退休前,在工作岗位上忙忙碌碌不知疲倦地工作,在家里又要侍奉老人,养育下一代,承担繁重的家务,很少有时间考虑自我保健。然而,快快乐乐每一天,健健康康每一年,这是社会和家庭对老年人的祝愿。老同志在未来的日子里,不管有多少事在等着自己去做,不管有多少美好的愿望要去实现,都要以健康为基础,而自我保健是健康的前提。因此,老年朋友很有必要花时间学点自我保健知识,有意识地进行自我保健,把健康的钥匙掌握在自己手中。这不仅可以减少患病的可能,而且可以减少医药费,这也是笔值得一算的经济帐。自我保健知识并不那么深奥难测,其实就在我们的日常生活之中,只要我们能够日积月累,科学实践,就能够提高健康水平,延年益寿,更好、更多地品味生活的甘甜,为社会、为家庭多作贡献。

《健康长寿金钥匙——与老年朋友谈保健》就是一本献给广大老年人的书。它从老年心理保健、营养保

健、运动保健、环境保健、养生之道、老年常见病防治等方面介绍了老年人自我保健的知识。参与撰写本书的作者大都是长期从事医疗研究和临床实践的专家、教授,对保健知识的介绍既有通俗易懂的特点,又有信息量大,使读者能够知其所以然的广度和深度;从介绍方式上看,既有一个个专题的系统介绍,又有一个个实用保健小常识的归集,有的知识来自老同志的亲身实践,对老年人具有很强的针对性、实用性。细细品读此书,依言而行,一定大有裨益。

我以为,在跨入新世纪不久,编辑出版这本书是件很有意义的事情。这为老年人出了个金点子,又办了一件实实在在的好事。衷心希望这本书能永远伴随在您身边,成为广大老年朋友生活的益友。

中国老龄协会会长

张文范

2001年6月8日



目 录

自我保健是健康长寿的金钥匙

- 一、为什么提倡老年人要加强自我保健 (1)
- 二、老年人自我保健要从自身的特点出发 (3)
- 三、健康长寿的金钥匙就在自己手里 (5)
- 四、运用“锦囊妙计”实现全面健康 (7)
- 五、国际上流行的十大健康生活方式 (9)
- 老年人自我保健的四大基石 (11)
- 一、心理保健——心态平衡 (11)
- 1. 什么是心理保健 (11)
- 2. 忽视心理保健的危害 (12)
- 3. 老年人怎样保持心态平衡 (13)
- 4. 老年人如何预防心理衰老 (15)
- 5. 老年人的六种心理自卫方法 (16)
- 6. 老年人要重视“第三状态” (18)
- 7. 老年人应淡化危害健康的“回归心理” (20)
- 8. 生气是疾病之源 (20)

9. 老年人应学会“心理位置互换”的调适方法	(21)
10. 要关心老年患者的负面情绪	(23)
11. 利他主义有益健康	(25)
二、营养保健——膳食合理	(26)
1. 什么是老年营养保健	(26)
2. 老年人的膳食原则	(27)
3. 老年人合理的食物摄取量	(29)
4. 老年人的膳食制度	(30)
5. 老年人膳食的“三搭配”	(30)
6. 营养保健的三大误区	(32)
7. 有损健康的饮食习惯	(33)
8. 具有治疗保健作用的常见食物	(37)
9. 治病防病中的“忌口”	(43)
10. 微量元素与老年保健	(44)
11. 老年人的饮水方法	(45)
12. 老年人饮茶十不宜	(47)
13. 老年人要特别注意钙的营养	(50)
14. 适宜老年人的家庭保健药粥	(53)
15. 常用维生素及其主要食物来源	(55)
16. 春季野菜的营养功效	(57)
17. 不可同食的 35 对食物	(60)
18. 食物中的“脑黄金”	(61)
三、运动保健——强身健体	(62)

1. 什么是运动保健····· (62)
2. 老年人适宜哪些运动····· (63)
3. 老年人的运动量及自控法····· (64)
4. “三一二”健身法····· (66)
5. 老年益寿操····· (68)
6. 老年人床上运动十二式····· (70)
7. 足部按摩····· (72)
8. 几种特殊的健身法····· (73)
9. 勤梳头促健康····· (75)
10. 散步:简便易行的健身法····· (76)
- 四、环境保健——静心益寿 ····· (78)
1. 什么是环境保健····· (78)
2. 老年人不宜久处的十种环境····· (79)
3. 理想的老年居室····· (83)
4. 冬季“日光浴”可防病····· (85)
5. 常听音乐益处多····· (86)
6. 四季花卉利健康····· (88)
7. 老年人就医要预防医院内的感染····· (90)
8. 警惕寒潮带病来····· (92)
9. 不要轻视医疗气象保健····· (93)
- 五、其它保健常识 ····· (94)
1. 增强免疫功能的主要措施····· (94)
2. 怎样清除致衰因子“自由基”····· (97)
3. 衰老的衡量与预防····· (99)

4. 老年夫妻应注意健康监护 (101)
5. 老年夫妻应保持适当的性生活 (102)
6. 有益健康的生活方式 (103)
7. 无益健康的生活方式 (104)
8. 练下蹲可健身 (105)
9. 登楼梯是健身的好方法 (105)
10. 食物中纤维素作用大 (106)
11. 食用过度煎烤的肉会致癌 (107)
12. 久恋麻将害处多 (107)
13. 凉开水作用大 (108)
14. 冷水毛巾擦双耳有益健康 (108)
15. 胆固醇并非越低越好 (109)
16. 怎样去除食品中的致癌物质 (109)
17. 寒冬宜暖脚 (110)
18. 自制香袋防感冒 (111)
19. 严冬晨练可别“起早贪黑” (111)
20. 不宜空腹吃的水果 (112)
21. 保健的最佳时间表 (113)
22. 五种水不能喝 (114)
23. 感冒用药四误区 (114)
24. 老人打盹并非坏事 (115)
25. 喝酒吃肉不吃饭 = 自杀 (115)
26. 被动吸烟也可致癌 (116)
27. 喝豆浆可降低患三种癌症的危险 (116)

28. “返老还童”并非都是好事·····	(117)
29. 饮牛奶要讲科学·····	(118)
30. 常用化验项目的正常参考值·····	(119)
老年养生 ·····	(124)
一、老年人的四季养生·····	(124)
1. 春季养生 ·····	(124)
2. 夏季养生 ·····	(125)
3. 秋季养生 ·····	(127)
4. 冬季养生 ·····	(129)
二、老年人的进补·····	(130)
1. 老年人的食补 ·····	(130)
2. 如何合理地使用补药 ·····	(132)
3. 冬令话进补 ·····	(133)
4. 进补时应防“虚不受补” ·····	(135)
三、养生漫谈·····	(137)
1. 养生要讲点“顺其自然” ·····	(137)
2. 适当的“忙”有益于健康长寿 ·····	(138)
3. 节食护胃 ·····	(139)
4. 养生当自中年起 ·····	(141)
5. 养生益寿三字经 ·····	(143)
6. 笑口常开享寿百年 ·····	(144)
常见老年病的防治知识 ·····	(146)
一、呼吸系统疾病·····	(146)
1. 支气管哮喘是一种什么病 ·····	(146)

2. 支气管哮喘与老年人气喘症 (148)
3. 什么是慢性阻塞性肺病 (149)
4. 慢性肺心病有哪些表现 (151)
5. 怎样预防老年人冬季呼吸道疾病 (152)
6. 慢性支气管炎的冬病夏治 (154)
7. 肺心病人怎样平安过冬 (156)
8. 慢性肺心病人的家庭护理 (157)
9. 打鼾与睡眠呼吸暂停 (160)
- 二、心血管系统疾病 (162)
1. 老年人高血压病的诊断和治疗 (162)
2. 正确选用抗高血压药物 (165)
3. 高血压病防治中的几个问题 (168)
4. 高血压病患者怎样在家测血压 (169)
5. 高血压病人应注意的“危险时刻” (171)
6. 高血压病的非药物治疗 (172)
7. 高血压病人的生活处方 (173)
8. 轻症高血压病如何治疗 (175)
9. 老年高血压病人的饮食原则 (176)
10. 食物防中风 (178)
11. 谨防中风的再发作 (181)
12. 脑血管意外的先兆征象 (183)
13. 高血压病人能否饮酒 (184)
14. 老年高血压病的药茶疗法 (185)
15. 防治老年高血压病新法 (187)

16. 低血压的病因及防治·····	(189)
17. 低血压的自我调养·····	(191)
18. 如何自我测知冠心病·····	(193)
19. 冠心病病人的自我保健·····	(194)
20. 心绞痛的自我判别·····	(196)
21. 冠心病人的生活起居·····	(198)
22. 冠心病猝死的常见诱因及预防·····	(199)
23. 喉部紧缩感是心肌梗塞的警报·····	(200)
24. 便秘对心血管病人的危害·····	(201)
25. 寒冬需防心肌梗塞·····	(202)
26. “镁食”可防心血管病·····	(203)
27. 不可小觑心动过缓·····	(205)
28. 心脏病患者旅游应注意什么·····	(206)
29. 如何防治高粘滞血症·····	(208)
三、内分泌系统疾病·····	(209)
1. 糖尿病的早期发现和早期防治·····	(209)
2. 糖尿病的病因和发病机制·····	(210)
3. 糖尿病的分型·····	(211)
4. 糖尿病的治疗·····	(213)
5. 老年糖尿病患者的特点·····	(216)
6. 糖尿病患者应重视自我呵护·····	(217)
7. 糖尿病的急性并发症·····	(219)
8. 糖尿病的慢性并发症·····	(220)
9. 糖尿病人的饮食禁忌·····	(221)

10. 糖尿病人的参考菜谱…………… (222)
11. 糖尿病的食疗验方…………… (224)
12. 寒冬当心血糖升高…………… (226)
13. 痛风是一种吃出来的病…………… (226)
14. 痛风的诊断、治疗和预防…………… (228)
15. 什么是骨质疏松症…………… (230)
16. 骨质疏松重在预防…………… (232)
- 四、消化系统疾病…………… (233)
 1. 怎样保护好肝脏 …………… (233)
 2. 为什么会得脂肪肝 …………… (234)
 3. 脂肪肝可以逆转 …………… (236)
 4. 老年性脂肪肝的食疗验方 …………… (237)
 5. 老年慢性萎缩性胃炎的防治 …………… (239)
 6. 萎缩性胃炎的自测和调养 …………… (240)
 7. 慢性胃炎病人怎样进行自我调养 …………… (243)
 8. 胃幽门螺杆菌是胃炎的罪魁祸首 …………… (244)
 9. 寒流袭来防胃病 …………… (245)
 10. 肥胖有几种类型…………… (246)
 11. 减肥的秘诀是什么…………… (247)
 12. 食疗可防治高脂血症…………… (248)
 13. 怎样防治老年人便秘…………… (251)
- 五、神经系统疾病及精神疾病…………… (252)
 1. 脑血管病的防治 …………… (252)
 2. 什么是腔隙性脑梗塞 …………… (255)

3. 脑梗塞易在什么时间发生	(257)
4. 脑血管病人康复期的锻炼和保健	(258)
5. 中风病人的家庭康复护理	(260)
6. 老年性痴呆分哪几种	(261)
7. 老年性痴呆的防治	(262)
8. 老年性痴呆的食疗验方	(264)
9. 什么是帕金森病	(266)
10. 如何防止脑力衰退	(268)
11. 保持老年人脑青春的“四要素”	(269)
12. “傻”有傻因	(270)
13. 老年人抑郁症的自我防治	(271)
六、骨科疾病	(273)
1. 膝关节增生性关节炎	(273)
2. 颈椎病人的自我防治	(274)
3. “米”字功和“凤”字功可防治颈椎病	(275)
4. 驼背能够防治	(275)
5. 如何治疗足跟痛	(276)
6. 中老年人睡硬板床好	(277)
七、泌尿系统疾病	(278)
1. 什么是前列腺增生症	(278)
2. 前列腺增生的药物治疗	(278)
3. 前列腺增生的手术治疗	(279)
4. 前列腺增生症的预防	(280)
5. 小便有血是什么原因	(280)

- 6. 老年人为何易患尿路感染 (281)
- 八、眼科疾病..... (282)
 - 1. 老年人要重视常见眼病的防治 (282)
 - 2. 什么是老年环 (283)
 - 3. 眼球有黄色斑块是怎么回事 (284)
 - 4. 老年性白内障的治疗和预防 (285)
 - 5. 青光眼的特征是什么 (286)
 - 6. 玻璃体混浊是怎么回事 (288)
 - 7. 什么是老花眼 (289)
 - 8. 及时防治眼部感染 (290)
- 九、耳鼻喉科疾病..... (290)
 - 1. 要重视老年人的鼻出血 (290)
 - 2. 耳鸣预防重于治 (292)
 - 3. 突发性耳聋要及时治疗 (293)
- 十、口腔科疾病..... (294)
 - 1. 牙齿酸痛怎么办 (294)
 - 2. 牙龈出血要当心 (295)
 - 3. 牙齿的自我保护 (296)
 - 4. 口腔保健的家庭常备药物 (297)
- 十一、妇科疾病..... (298)
 - 1. 妇女更年期常见症状与疾病防治 (198)
 - 2. 要警惕绝经后阴道出血 (301)
 - 3. 绝经后妇女为什么容易患老年性阴道炎 ... (301)
 - 4. 老年妇女不可忽视乳房肿块 (302)

十二、其它疾病·····	(303)
1. 老年人怎样防治反复感冒·····	(303)
2. 战胜感冒的方法·····	(306)
3. 老年性水肿的治疗·····	(308)
4. 老年贫血的防治·····	(309)
5. 不可忽视的带状疱疹·····	(311)
6. 皮肤瘙痒症的自我防治·····	(312)
7. 当心无痛性隐患·····	(314)
十三、学点急救知识·····	(315)
1. 学点急救常识·····	(315)
2. 急性心肌梗死的家庭急救·····	(315)
3. 心搏呼吸骤停的家庭急救·····	(318)
4. 异物梗喉窒息的抢救·····	(320)
5. 老年人的夜间急症与防治·····	(322)
癌症的防治·····	(324)
1. 要学点肿瘤知识·····	(324)
2. 什么是癌症的一、二、三级预防·····	(327)
3. 防癌应从日常生活做起·····	(328)
4. 警惕癌前病变·····	(329)
5. 哪些人容易患肺癌·····	(332)
6. 胃癌的病因和防治·····	(334)
7. 肠癌的致病因素及预防·····	(336)
8. 前列腺增生与前列腺癌·····	(337)
9. 合理饮食防乳癌·····	(338)