

中老年女性

养生保健

王慧慧等编著

中国林业出版社

精神内守 痒安从天
把握阴阳 呼吸精气 抱五守神 肌肉若一
早卧晚起 必待日光 各日冻脑 夜勿覆其头
食不得语 语而食者 常患胸背痛
五谷为养 五果为助 五畜为益 五菜为充
气味合而服之 以补精益血

耳无妄听 口无妄言 身无妄动 心无妄念
面宜多皱 发宜多梳 目宜常运 耳宜常提
齿宜常叩 口宜常润 津宜长饮 气宜常提



中老年女性养生保健

王慧慧等 编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年女性养生保健/王慧慧等编著. —北京: 中国林业出版社, 2001.6

ISBN 7-5038-2801-3

I. 中… II. 王… III. ①女性: 中年人—妇幼保健—基本知识②女性: 老年人—妇幼保健—基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 031593 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn **电话:** 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京市昌平百善印刷厂

版次: 2001 年 6 月第 1 版

印次: 2002 年 1 月第 1 次

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 9.875

字数: 210.9 千字

印数: 1~4000 册

定价: 12.00 元

前 言

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝，是一门内容十分丰富的学问。几千年来，我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述，并积累不少成功的经验，成为人类珍贵的遗产。

以往谈到养生保健，多认为是男性的事，随着现代社会的发展，女性的经济地位和社会地位的提高，女性对养生保健的内容和质量有了更高的要求。

中老年女性的养生保健与男性养生保健在很大程度上是相通的。由于女性在生理和心理上的特殊性，因而在许多方面与男性养生保健有所不同。

本书在编写过程中，对当代中老年女性经常遇到的、急需了解和解决的问题，作了较详尽的阐述，力求为中老年妇女提供科学、实用、系统的养生保健知识。在阐述中老年的养生保健知识时，力求做到内容通俗易懂，语言简洁明快，以适合更广大中老年妇女及其他读者阅读。

由于编者水平有限，加之科学技术的不断发展，书中难免会有一些偏颇之处，敬请读者见谅与斧正。本书中不少观点选编了国内外的最新资料，在此不能尽述，对这些资料的译作者表示感谢。

编 者

2001 年初夏

《中老年女性养生保健》编委会

主编 王慧慧

编委 李显蓉 高英丽 郑琴

徐振成 许建荣 薛永伦

杜建成 张鹏 周华



目 录

第一章 中老年女性的特征

一、中老年妇女的生理变化	(2)
1. 生殖系统	(4)
2. 脂肪代谢障碍	(4)
3. 毛发变稀	(4)
4. 皮肤干燥、松弛, 出现色斑	(4)
5. 神经系统障碍	(4)
二、女性更年期及更年期保健	(5)
1. 更年期的生理变化	(5)
2. 更年期的调整	(6)
三、更年期综合症	(8)
1. 卵巢功能衰退发生的症状	(8)
2. 心血管功能的变化	(8)
3. 大脑皮层功能紊乱	(9)
4. 新陈代谢变化引起的一些症状	(9)
四、更年期综合症的药物治疗	(10)
五、如何处理更年期月经紊乱	(11)
1. 月经周期不规则	(11)
2. 月经持续时间不准确	(12)

3. 月经突然停止	(12)
4. 月经血量的改变	(12)
六、更年期血崩	(13)
七、更年期妇女如何退潮热	(14)
1. 寻找诱因	(14)
2. 衣服调剂	(15)
3. 避免烟酒	(15)
4. 放松身心	(15)
八、妇女更年期的性生活与避孕	(15)
1. 保持完美的性生活	(15)
2. 更年期妇女仍需避孕	(16)
九、更年期饮食	(17)
1. 蛋白质	(17)
2. 糖类	(18)
3. 维生素	(18)
4. 钙类食物	(18)
5. 养成良好的饮食习惯	(18)
6. 少吃过咸的食物	(18)
7. 不宜吸烟、饮酒	(19)
十、食物治疗更年期失眠症	(19)
1. 牛奶	(20)
2. 面包与糖开水	(20)
3. 小米	(20)
4. 苹果	(20)
5. 大枣	(20)
6. 莲子	(20)



7. 桂圆	(21)
8. 百合	(21)
9. 桑椹	(21)
10. 醋	(21)
十一、更年期和绝经期有何不同	(21)
十二、妇女绝经期的内外因素	(22)
1. 初潮年龄	(23)
2. 遗传及家族因素	(23)
3. 月经周期、经量	(23)
4. 生活水平	(23)
5. 婚姻状况和生育能力	(23)
6. 文化程度	(23)
7. 吸烟因素	(23)
8. 某些妇科疾病	(23)
十三、中老年女性卫生保健	(25)
1. 口腔卫生	(25)
2. 保持皮肤清洁、柔润	(25)
3. 注意保持外阴清洁	(25)

第二章 生活起居与养生保健

一、人的自然寿命应该是多少	(26)
二、祖国医学的养生防病之道	(27)
1. 适应四时气候的变化	(27)
2. 修心养性，防止精神刺激	(28)
3. 饮食有度	(28)
4. 不要过度紧张劳累	(29)

5. 坚持体育锻炼	(29)
6. 节制性欲	(29)
三、中老年春季养生保健	(30)
1. 春日养阳重在养肝	(30)
2. 春日养阳宜甘减酸	(30)
3. 春日养阳顺应气候	(31)
4. 春日养阳贵在锻炼	(31)
四、中老年夏季养生保健	(31)
1. 减少体内散热	(31)
2. 适当补充水分	(32)
3. 饮食宜清淡	(32)
4. 生活规律, 起居有常	(33)
5. 保持皮肤清洁	(33)
五、中老年秋季养生保健	(33)
六、中老年冬季养生保健	(35)
七、中年妇女应重视养生保健	(37)
1. “敌情”观念差	(37)
2. 不重视劳逸结合	(37)
3. 防治不及时	(38)
4. 中年须防病	(38)
八、养生保健六法	(39)
1. 中年时期四预防	(39)
2. 健身十六宜	(40)
3. 老年保健需得法	(41)
4. 延缓衰老的三个办法	(41)
5. 老年养生“四戒”	(42)



- 6. 老年人晨起五件事 (43)
- 九、空气、温度对养生保健的影响 (43)
 - 1. 城市大气污染的特点及防治 (43)
 - 2. 注意室内空气污染 (45)
 - 3. 控制厨房烟气污染 (46)
 - 4. 室温对中老年人健康的影响 (47)
- 十、高山气候宜于中老年人疗养 (48)
- 十一、中老年人理想的床 (50)
 - 1. 床的高度 (50)
 - 2. 床的软硬 (51)
 - 3. 被褥 (52)
 - 4. 枕头 (52)
- 十二、睡眠要宽衣 (54)
- 十三、怎样精选窗帘 (55)
- 十四、正确使用家电 (56)
 - 1. 警惕“电视病” (56)
 - 2. 慎防“电热褥综合症” (58)
 - 3. 电风扇不宜久吹 (59)
 - 4. 家中请用净水器 (60)
- 十五、中老年人的洗漱 (61)
 - 1. 冷水洗脸 (61)
 - 2. 温水刷牙 (61)
 - 3. 睡前洗脚 (61)
 - 4. 适当洗澡 (61)
- 十六、中老年人洗浴的注意事项 (62)
 - 1. 空腹不宜洗澡 (62)

2. 饭后不宜立即洗澡	(62)
3. 洗澡的次数有讲究	(62)
4. 洗浴时间不宜过长	(62)
5. 洗浴时不宜过分擦洗	(63)
6. 洗浴时可适当添加有益物质	(63)
7. 妇女应洗淋浴	(64)
8. 浴室内谨防“高温综合症”	(64)
十七、按摩养生保健	(65)
1. 按摩头部防中风	(65)
2. 按摩胸部防冠心病	(66)
3. 按摩腹部和肾区防肾衰	(66)
4. 按摩背部两侧与四肢强体健身	(67)
十八、按摩脚心有健康	(67)
十九、预防中老年人猝死	(68)
1. 剧烈运动	(69)
2. 头痛晕厥	(69)
3. 暴怒生气	(69)
4. 疲劳过度	(69)
5. 饱后沐浴	(69)
6. 便秘用力	(69)
二十、老花眼的用眼卫生	(70)
二十一、警惕中老年肥胖	(71)
二十二、搞好家庭护理	(72)
二十三、中老年夫妇的房事养生	(74)
1. 中年夫妇的房事养生	(74)
2. 老年夫妇的房事养生	(75)



第三章 运动休闲与养生保健

一、中老年人运动时的注意事项	(77)
二、走路跑步健身	(78)
1. 中老年皆宜的散步活动	(78)
2. 女性快步走有益健康	(80)
3. 退步走对身体有益	(81)
4. 健身跑步脚跟不宜着地	(82)
三、爬山健身的妙趣	(83)
1. 爬山前的准备	(84)
2. 爬山的要领	(84)
3. 爬山时的注意事项	(85)
四、太极拳是锻炼的理想项目	(85)
1. 有鲜明的科学性	(85)
2. 有显著的健身性	(86)
3. 有优美的观赏性	(86)
4. 有明确的技击性	(86)
五、中老年人宜进行游泳锻炼	(87)
六、肥胖中老年人如何锻炼	(88)
1. 初级阶段	(89)
2. 中级阶段	(89)
3. 高级阶段	(90)
七、瘦弱中老年人如何锻炼	(90)
1. 初级阶段	(90)
2. 高级阶段	(91)
八、高血压病患者如何锻炼	(91)



1. 散步	(91)
2. 慢跑或长跑	(92)
3. 太极拳	(92)
4. 气功	(92)
九、运动锻炼须知	(93)
1. 心脏病患者不宜清晨锻炼	(93)
2. 冬季晨练必待日光	(94)
3. 转动踝部能抗衰老、降血压	(96)
4. 体育锻炼要坚持才有效	(96)
5. 运动后肌肉酸痛怎么办	(97)
十、冬养八宜	(97)
1. 宜少出汗	(97)
2. 宜健足部	(98)
3. 宜防疾病	(98)
4. 宜水量足	(98)
5. 宜调精神	(98)
6. 宜空气好	(99)
7. 宜多食粥	(99)
8. 宜早入睡	(99)
十一、气功按摩美容	(99)
1. 预备姿势	(99)
2. 运功	(100)
3. 收功	(101)
4. 注意事项	(102)
十二、中老年人应参加一些球类活动	(103)
1. 乒乓球	(103)



2. 网球	(103)
3. 门球	(104)
4. 保龄球	(106)
十三、音乐舞蹈与养生保健	(107)
1. 音乐有益于养生保健	(107)
2. 舞蹈艺术与养生	(108)
3. 参加舞会的注意事项	(110)
十四、欣赏收藏书画	(111)
1. 怎样选择书画	(112)
2. 挂书画的注意事项	(112)
十五、园艺与养生	(113)

第四章 仪态美容与养生保健

一、中年妇女应保持丰韵	(116)
1. 加强饮食调理	(116)
2. 坚持体育锻炼	(117)
3. 注意修饰美容	(117)
4. 重视疾病预防	(117)
5. 改掉不良嗜好	(118)
6. 注意劳逸结合	(118)
7. 保持乐观情绪	(118)
二、中老年妇女应保持体形	(118)
1. 中年妇女容易发“福”	(118)
2. 更年期容易发胖	(119)
三、中老年人的皮肤保健	(120)
1. 适当使用化妆品	(122)



2. 合理选择护肤品	(123)
3. 适应季节变化的皮肤护理	(123)
4. 怎样防治皱纹	(125)
5. 滋润皮肤的食物	(126)
四、中老年人的头发保健	(128)
1. 科学养发护发	(128)
2. 经常梳发防头发变白	(131)
3. 中老年人怎样染发	(132)
4. 怎样选择假发	(133)
5. 怎样使用与保养假发	(133)
五、中老年人的眼睛保健	(134)
1. 怎样保养、修饰眼睛	(134)
2. 老年人养目妙法	(135)
六、中老年人的牙齿保健	(136)
1. 牙齿疾患的防治与养护	(136)
2. 老年人宜及时镶牙	(138)
七、中老年人的耳部保健	(139)
1. 揉摩耳廓有益健康	(139)
2. 保护好耳的听力	(139)
八、中老年服装的选择	(141)
1. 服装要选得宽大些	(142)
2. 服装色调的选择	(142)
3. 服装色彩的搭配	(143)
4. 夏装布料的选择	(143)
5. 冬装的选择	(144)
6. 冬季怎样穿衣更保暖	(144)



7. 买鞋有讲究	(145)
----------------	-------

第五章 防治疾病与养生保健

一、肿块与癌	(146)
1. 更年期妇女要注意妇科肿瘤	(146)
2. 中老年妇女乳房肿块	(147)
3. 中老年妇女应警惕乳腺癌	(148)
4. 乳腺癌的自我检查	(149)
二、阴道的卫生保健	(151)
1. 中老年妇女要注意阴道卫生	(151)
2. 老年性阴道炎	(152)
3. 滴虫性阴道炎	(152)
4. 老年妇女阴道出血	(154)
5. 中老年妇女外阴变白	(155)
三、尿道的卫生保健	(156)
1. 中老年妇女泌尿道感染	(156)
2. 尿失禁	(157)
四、子宫的卫生保健	(160)
1. 盆腔炎	(160)
2. 子宫颈炎的防治	(161)
3. 子宫脱垂的防治	(163)
4. 功能性子宫出血	(165)
5. 老年性子宫内膜炎	(166)
五、皮肤的卫生保健	(167)
1. 老年瘙痒症	(167)
2. 防治老年斑	(169)



六、骨脆、骨折·····	(171)
1. 中年妇女要防止骨骼脆弱 ·····	(171)
2. 更年期后妇女容易发生骨折 ·····	(172)
3. 股骨颈骨折怎么办 ·····	(173)
七、肩腰腿的保健·····	(174)
1. 肩周炎的预防 ·····	(174)
2. 腰腿痛的预防 ·····	(175)
3. 引起腰痛的常见原因 ·····	(176)
4. 腰肌劳损的防治 ·····	(176)
5. 腰椎间盘突出症的治疗 ·····	(177)
八、眼睛的保健·····	(178)
1. 中老年青光眼的预防 ·····	(178)
2. 中老年人青光眼的治疗 ·····	(179)
3. 中老年人眼球结膜会出血 ·····	(180)
4. 中老年人易患飞蚊症 ·····	(180)
九、血和尿的常规化验·····	(181)
1. 血常规化验有哪些内容 ·····	(181)
2. 尿常规化验有哪些内容 ·····	(181)
十、中老年女性其他常见病·····	(182)
1. 警惕高血压与冠心病 ·····	(182)
2. 中老年妇女贫血的防治 ·····	(184)
3. 中老年妇女肾盂肾炎的防治 ·····	(187)
4. 中老年妇女便秘的防治 ·····	(188)
5. 老年人感冒的特点 ·····	(190)
十一、常见病症防治的方法·····	(191)
1. 中老年用药五原则 ·····	(191)