

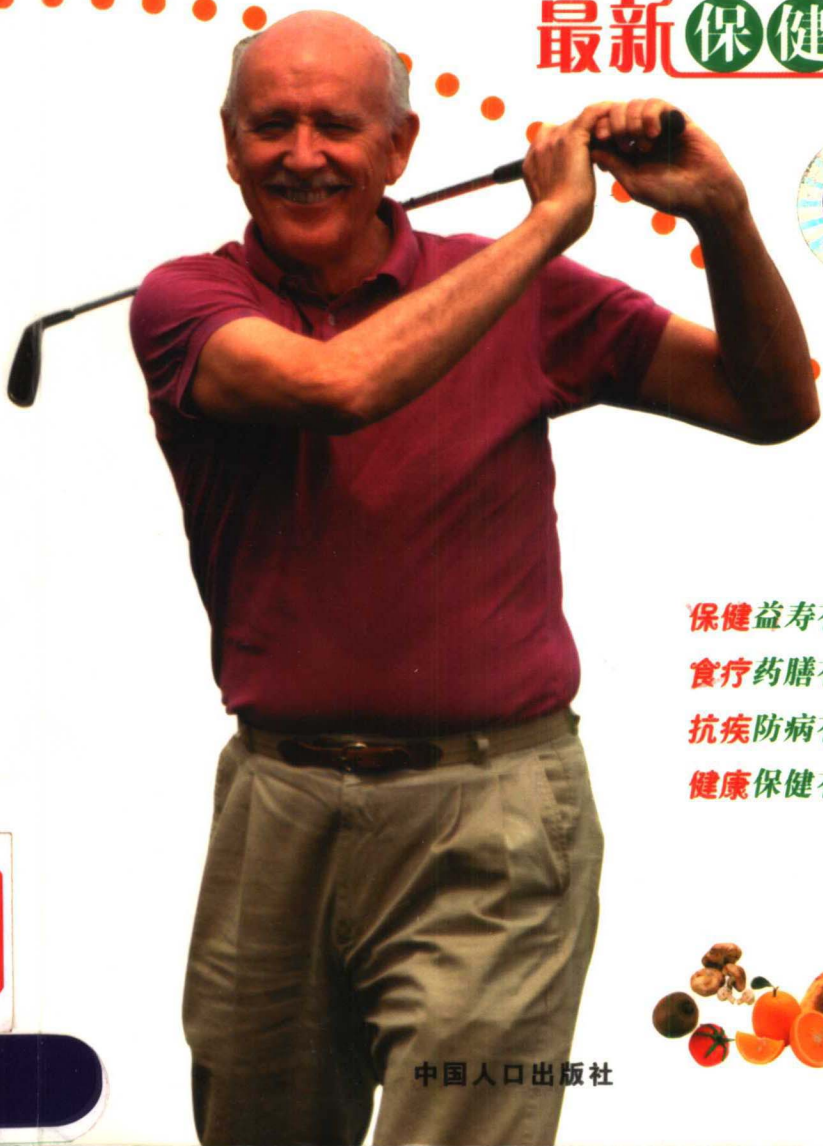
新世纪健康丛书

给中老年看的书

XINSHIJI JIANKANG CONGSHU
GEI ZHONGLAONIAN KAN DE SHU

中老年保健

最新保健超市



保健益寿有验方

食疗药膳有配方

抗疾防病有奇方

健康保健有妙方



中国人口出版社

中老年保健

任意 主编



江苏工业学院图书馆
藏书章

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健/任意主编. —北京: 中国人口出版社,
2004. 4

ISBN 7-80079-964-6/R·241

I. 中… II. 任… III. 家庭生活-知识-普及读物
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003859 号

中老年保健

任 意 主 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	广州福利印刷厂
开 本	880 × 1192 1/32
印 张	15
字 数	300 千字
版 次	2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数	3000 册
书 号	ISBN 7-80079-964-6/R·241
定 价	21.80 元

电子信箱	chinapthouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换





胆固醇

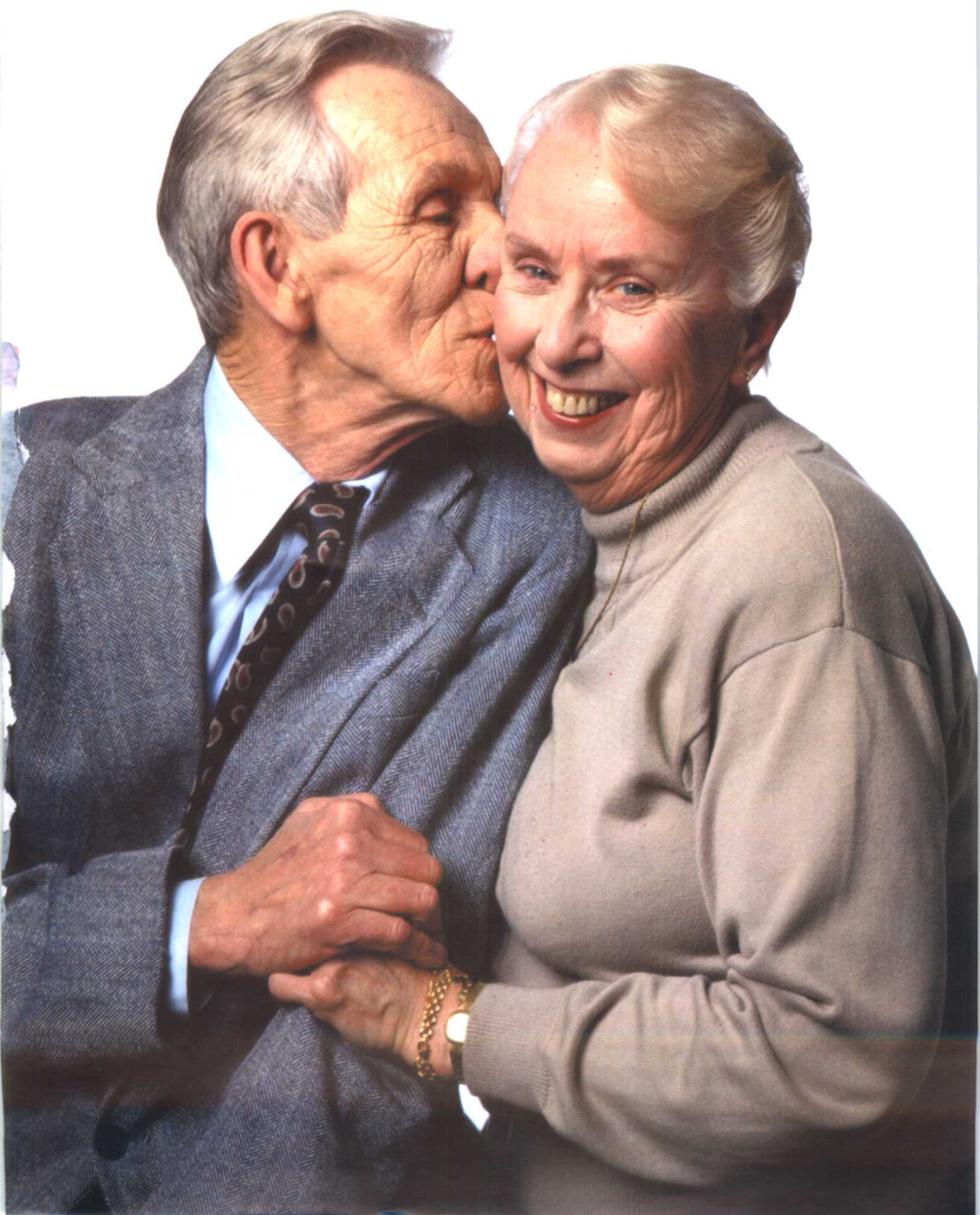
血管里有垃圾，怎么办

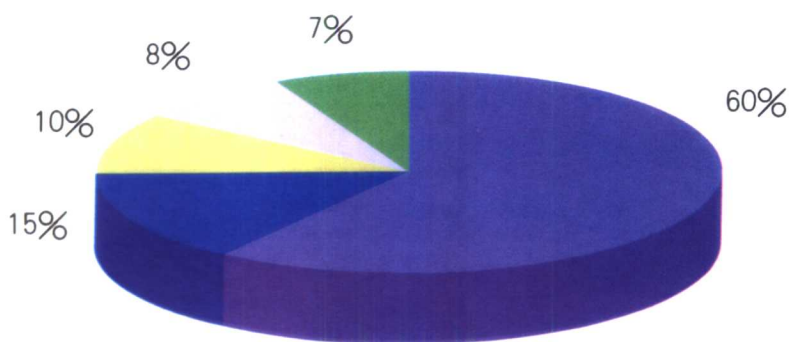
甘油三酯

低密度脂蛋白

胆固醇

注意饮食配方
清除血管垃圾





- 遗传
- 社会因素
- 医疗因素
- 气候地理因素
- 个人生活方式

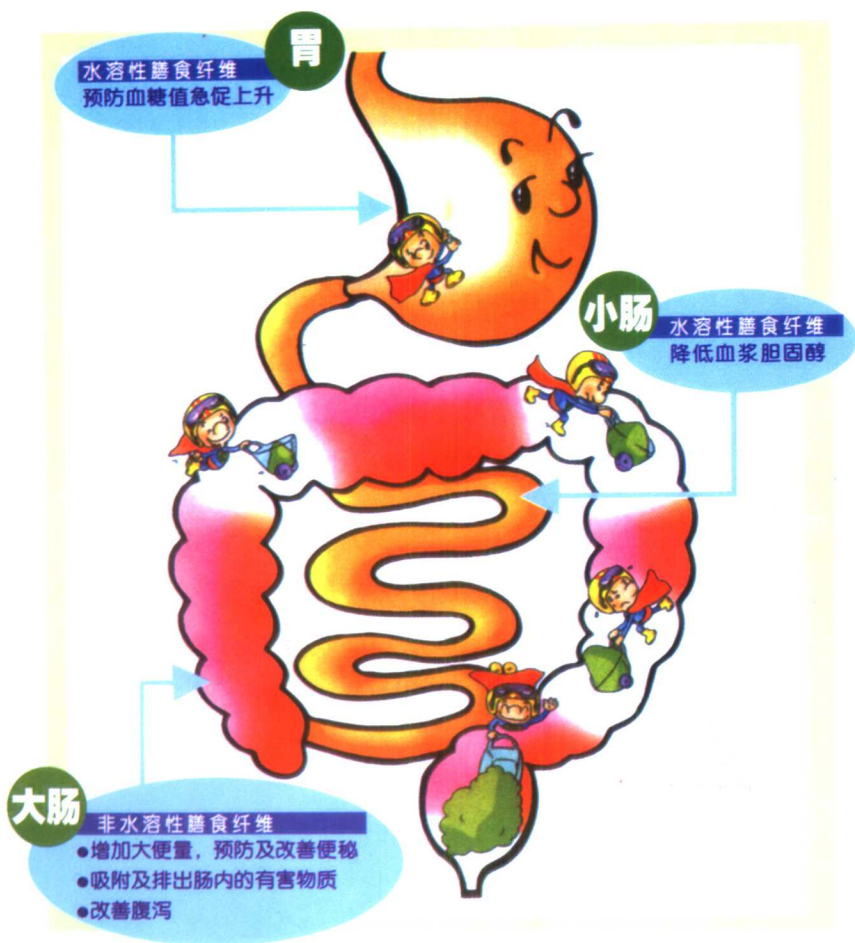
影响健康的因素



健康美食







目 录



益寿保健篇

老不老自我测试便知晓	2
防止记忆衰退十法	3
要防衰老先抗氧化	4
中年人的用脑卫生	6
长寿之道何其多	7
二十四宜养生法	11
要想活百岁 关键在自己	12
中年人养生秘诀	14
养生先养神	17
体虚者养生法	18
一日养生在三间	20
冬季养生	21
“多事之秋”话养生	23
夏季养生	25
以德养生	27
勤奋动脑寿星多	28
养生三“妙招”	29
养生在一呼一吸之中	31
养生的辨证七法	33
想象养生	35

“平衡”养生	36
生物钟养生	37
咽唾养生	39
读书与保健养生	40
人老心不老,年轻有新招	42
文人养生七则	44
懒床养生法	45
排毒养生三法	46
摩腹养生	47
食粥益寿养生法	48
涌泉穴养生	50
足浴养生	51
健康要诀	53
奇异疗法保健康	54

中
老
年
保
健



 日常保健篇 

中老年人穿什么鞋好	60
如何选用老花镜	61
老年人的居室环境要求	62
如何使用和保护假牙	64
牙齿·牙刷·刷牙	65
洗澡九忌	67
如厕卫生“五不宜”	68
日常姿势与健康	69
怎样预防跌跤	71
生活起居防意外	73
小心度过生命中的危险时段	74
消除“将军肚”诸法	75
中老年夫妻间的健康监护	77

保健箴言	80
夏季如何护扶	82
生活节奏宜慢半拍	83
老年人晨练先饮水	84
饭后“三宜”	86
“返老还童”并非好征兆	87
睡眠新概念	89
睡眠与梦	91
寝具与保健	92
有助睡眠的饮食疗法	94
为健康加油的午睡	95
失眠的防治	98
失眠的食疗方	101
失眠的非药物疗法	102



饮食保健篇

人参的食法	106
物美价廉的保健品:平菇	108
强身健体的黑色食品	109
日常保健佳品:盐	112
养生佳品说百合	113
食菊赏菊人长寿	114
抗衰良药肉苁蓉	116
食葛根益健康	117
鹿茸——女性进补佳品	118
益寿延年话枸杞	119
养生药酒的自制	121
药茶种种	123
饮茶的科学	126

仙桃与长寿	129
干果之王:栗子	131
抗癌战士:玉米	132
芹菜的保健作用	133
东方龙脑:豆腐	134
蜂蜜的药用价值	135
海带的食疗功能	138
十月萝卜小人参	140
祛疾防癌好帮手——大蒜	142
能文能武的生姜	144
调味保健良品:葱	147
蔬菜中的佼佼者:洋葱	148
全能营养食品:蛋	149
中老年人的健脑食品:兔肉	153
酸奶的营养保健	154
防病食谱	158
常见病的家庭药膳	160
中老年人益寿有药粥	162
碱性食品有益长寿	165
与“水”共存	166
饮水亦有方法	169
怎样平衡膳食	171
水果的保健作用	174
餐数养生	177
不宜多食的食品	180
为长寿请吃好早餐	181
掉牙老人的合理饮食	183
人吃八分饱 能成寿星老	184
防癌食品	186
助听食品	188

日常食物治疾病	189
食物外敷可疗疾	191
饮食解毒 康寿无穷	192
自制抗老滋补膏	195
秋冬进补的食谱	196
抗癌药粥	197



性爱保健篇

中年夫妻性爱指南	200
老年人性生活注意事项	202
老年人性爱益处多	202
老年人性爱技巧	203
老夫少妻性爱和谐法	205
肿瘤病人的性生活	206
老年性阴道炎患者的性生活	207
心绞痛患者的性生活	208
人工肛门患者的性生活	210
子宫肌瘤患者的性保健	212
切了前列腺也可做爱	214
子宫内膜异位症的性保健	216
冠心病患者的性保健	217
宫颈癌患者的性生活	218
宫颈炎患者性生活须知	219
中风患者的性生活	221
高血压病人的性保健	222
糖尿病患者的性生活	223
按摩助“性”	224
妇女绝经但不应绝爱	225
男欢女爱话“性疗”	227

性功能衰退有对策	229
健康生活方式延长性功能	231
日常生活中的壮阳术	232
更年期为何性欲亢进	233
切除子宫或卵巢不影响性爱	235
阳痿患者的自我保健	237
外用性药注意安全	239



运动保健篇

运动养生的有益环境	242
运动前后须知	243
科学锻炼好健身	245
抗衰老运动指南	247
益寿防老 先练腿脚	251
不容忽视的中年保健	253
四季健身要点	255
交替锻炼法	257
拍拍打打好健身	260
反常态运动健身法	261
疾病与运动	266
运动降压法	267
心梗病人运动处方	268
运动治疗痔疮	270
体育运动与心理健康	270
心血管疾病患者的运动方案	271
老年人晨练“八不宜”	273
晨练事项	274
室内晨练法	276
登山:赏景健身两不误	278