

JIATING YISHENG
GUANAI
ZHONGLAONIAN

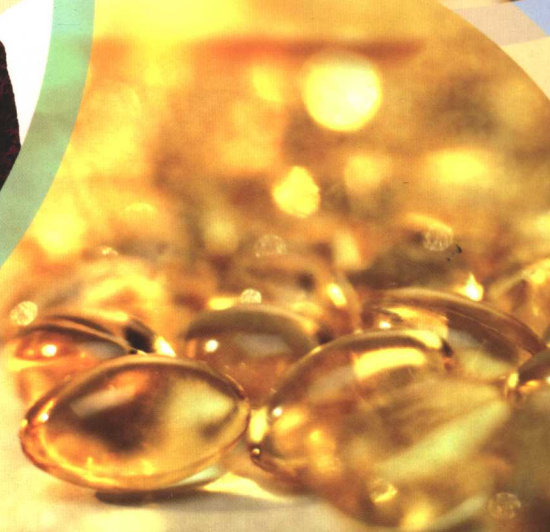
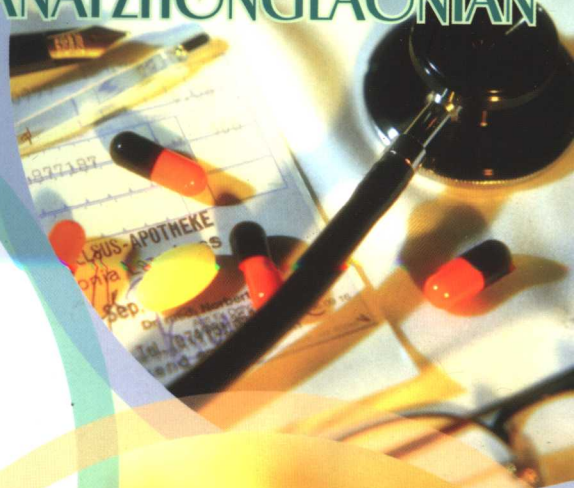
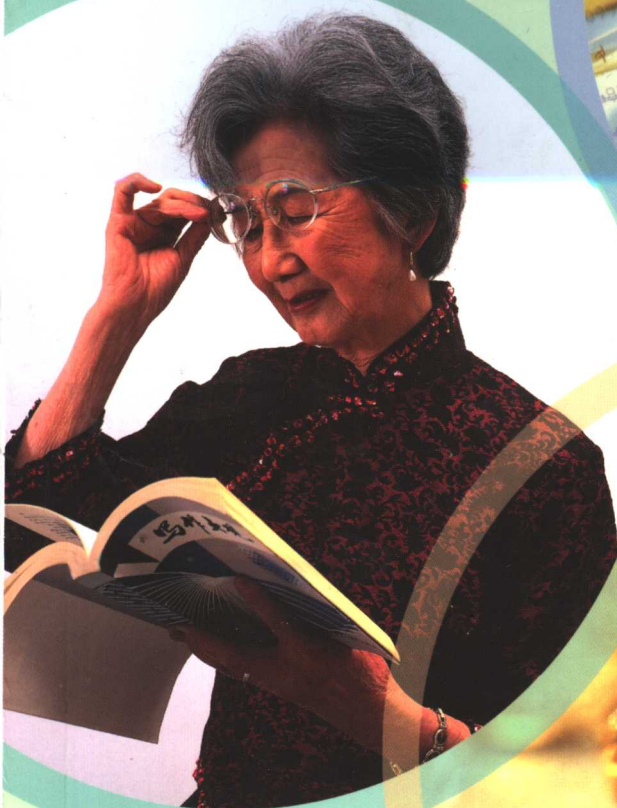
家庭医生之

关爱中老年

张晨光 编著

GUANAI ZHONGLAONIAN

- 人过中年，随着时光的流逝，总有一些不安。
- 身体上的力不从心伴随着心理上的衰老，再加上工作、生活中的**种种压力**，似乎不顺心的事情一下子全都来了。
- 这个时候，该吃还得吃，该喝还得喝，不过吃要吃出**精神**，喝要喝得**健康**，运动方法要**正确**，疾病防治要**科学**。
- 人生原本就有许多坎，细读本书后，却发现自己已经在坎上面。



大众文艺出版社

家庭医生之

关爱中老年

张晨光 编著

JIATING YISHENG
GUANAI
ZHONGLAONIAN



大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医生之关爱中老年/张晨光编著.

—北京:大众文艺出版社,2005.5

ISBN 7-80171-672-8

I. 家....

II. 张...

III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037738 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

腾飞印刷厂印刷 新华书店经销

开本 645×925 毫米 1/16 印张 28.5 字数 276 千字 插页 1

2005 年 6 月北京第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN7-80171-672-8/R·18

定价:25.00 元

版权所有,翻印必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

目录



第一章 告别亚健康

第一节 亦病非病的亚健康

一、亚健康的一般常识

- 怎样才叫健康 /3
- 健康的 10 大标准 /4
- 什么是亚健康 /5
- 亚健康的致病因素有哪些 /5
- 亚健康有哪些具体症状 /6
- 哪些人易得亚健康 /8
- 老年人的常见心理变化 /8

二、亚健康的具体表现

- 什么是主妇综合症 /9
- 什么是高楼综合症 /9
- 小心减肥不当引发健康问题 /9
- 谨防计算机前的亚健康 /10
- 防止家电噪声病引起亚健康 /10
- 吃甜食引发的综合症 /10
- 书写痉挛症也是亚健康 /11



第二节 亚健康的自测

- 尽早识别亚健康的信号 /11
- 如何自测亚健康 /12
- 人到中年的 10 种疾病信号 /13
- 中老年长寿潜能自测 /13
- 中年人疲劳自测 /15
- 中老年快速自我体检法 /15
- 老年人如何自测心功能不全 /16
- 老年性痴呆的自我预测 /16
- 老年人精神异常有什么信号 /18
- 中老年肾虚自测法 /18
- 捏指自测疾病 /19

第三节 亚健康的预防

一、预防亚健康的一般常识

- 预防亚健康的良方 /20
- 防治亚健康的健身秘笈 /21
- 定期体检 /22
- 亚健康的生活误区 /23
- 亚健康综合症的家庭防治法 /24
- 办公室内如何预防亚健康 /24
- 不宜久待的环境 /25
- 怎样午睡预防亚健康 /26
- 老人应选哪种睡姿 /27
- 中年女性如何养生 /27
- 亚健康人群如何食疗 /28
- 踢毽子可防亚健康 /29

二、亚健康具体症状的预防

- 住在高楼中如何防治亚健康 /30
- 如何防止家电噪声的危害 /30

- 如何防止减肥不当引发病症 /31
- 如何防治计算机病 /31
- 电脑族如何进行日常保健 /32
- 电脑一族远离亚健康的食谱 /32
- 甜食综合症如何防治 /33
- 书写痉挛症如何防治 /33

三、穴道按摩预防亚健康

- 如何利用涌泉穴进行保健 /33
- 如何利用足三里穴进行保健 /34
- 如何利用命门穴进行保健 /34
- 如何利用会阴穴进行保健 /35
- 如何利用百会穴进行保健 /35
- 如何利用神阙穴进行保健 /36

第四节 走出亚健康

- 缓解亚健康自助法 /36
- 饮食疗法调理亚健康 /37
- 亚健康者如何调理饮食 /37
- 帮你抗疲劳的4种药粥 /38
- 亚健康的中医疗法 /39
- 走出亚健康的健身秘方 /40
- 借助旅游走出亚健康 /41
- 冬季如何调理亚健康 /41
- 吸氧有利于防治亚健康 /41
- 如何克服失眠 /42
- 怎样对付心理亚健康 /42
- 调理亚健康的误区 /43

第二章 饮食养生

第一节 四季饮食

一、春季饮食

- 春天吃什么增食欲 /47
- 春天吃什么增强免疫力 /48
- 春天不同时节如何饮食 /48
- 巧调饮食防“春困” /49
- 春季饮食养肝的妙方 /49
- 怎样饮食祛湿排毒 /50
- 春季如何做健康素味美食 /51
- 春季保健饭如何做 /51
- 胡萝卜如何食用最好 /52
- 吃野菜有哪些讲究 /53

二、夏季饮食

- 夏季饮食的原则是什么 /54
- 夏季如何做到健康饮食 /54
- 夏天厌食怎么办 /55
- 常饮的解暑保健茶有哪些 /55
- 哪些食谱清热解暑 /56
- 夏季上火的食疗 /57
- 夏季更要吃早餐 /57
- 夏季宜摄取哪些食物 /58
- 夏季不宜贪吃的食物 /58
- 哪些食物不宜放进冰箱 /59
- 哪些人忌吃冷饮 /60
- 夏季吃冷食应注意什么 /60



- 夏饮牛奶有哪些好处 /61
- 喝牛奶要注意什么问题 /61
- 夏季适合喝什么粥 /61
- 盛夏如何食用苦味食品 /62
- 夏季如何食用酸味食品 /62
- 夏天如何吃牛羊肉 /63
- 怎样鉴别牛羊肉的质量 /63
- 哪些蔬菜最适宜夏季吃 /64
- 如何挑选瓜类蔬菜 /64
- 怎样识别毒西瓜 /66
- 巧食西瓜皮 /66
- 夏日食姜的益处与禁忌 /67
- 如何正确食用大蒜 /67
- 夏季如何巧用食醋 /68

三、秋季饮食

- 秋季该补充什么营养 /68
- 秋季如何提高免疫力 /69
- 吃什么可避免秋季忧郁症 /70
- 秋季怎样预防“水果病” /70
- 秋季养肺的果蔬 /71
- 瓜果生吃的窍门 /73
- 吃枣应该慢吐核 /73
- 如何给蔬菜去毒 /73
- 秋天如何吃藕 /74
- 如何用入秋萝卜治疗疾病 /75
- 吃鲜玉米有什么好处 /76

四、冬季饮食

- 冬季饮食三原则 /76
- 如何调理冬季饮食 /77
- 冬季吃什么滋补润燥 /78
- 冬天如何正确进补 /79

- 数九寒天吃什么 /79
- 冬季三餐如何吃 /80
- 冬季晚餐的注意事项 /81
- 健康的火锅怎么吃 /81
- 吃火锅怎样合理配菜 /82
- 寒冬如何用羊肉进补 /83
- 冬天吃什么水果好 /84
- 冬天怎么喝啤酒 /84
- 冬天怎样喝红茶 /85

第二节 吃出健康

一、饮食卫生习惯

- 什么是良好的饮食习惯 /85
- 如何知道自己吃多了 /86
- 维生素不足的信号 /87
- 如何做到营养均衡 /87
- 一天应该吃多少纤维素 /88
- 高钙食物有哪些 /88
- 饮食保健秘方 /89
- 哪些食物让你越吃越老 /89
- 哪些食物有益睡眠 /91
- 想排毒吃什么 /92
- 烹调卫生的注意事项 /92
- 疾病患者如何享用节日餐 /92
- 如何卫生地洗切食物 /93
- 如何保持厨房清洁 /94
- 如何更好地贮存食物 /94

二、女性饮食

- 哪些食物有益女性健康 /94
- 女性如何合理安排膳食 /95
- 青春期女性丰胸食物有哪些 /96

- 女性美容吃什么 /97
- 丰胸的饮食原则 /97
- 怎样饮食可美发 /97
- 女性食补的原则有哪些 /98
- 女性常用的补血食物 /99
- 女性特殊时期如何饮食 /100
- 女性生理不顺如何饮食 /101
- 女性厌食怎么办 /101
- 妇女不宜多食植物油 /102
- 女性减肥如何饮食 /102
- 女性明目吃什么 /103

三、健康三餐

- 用餐的先后顺序是什么 /103
- 如何保证健康的一日三餐 /103
- 少吃多餐益健康 /104
- 早餐不能省略 /105
- 早餐不宜多吃的食物 /106
- 什么时间吃早餐最佳 /106
- 如何做到早餐酸碱平衡 /107
- 如何吃午餐 /107
- 改掉晚餐中的不良习惯 /107

四、水果蔬菜的正确吃法

- 什么时候适宜吃水果 /109
- 水果防病对症吃 /109
- 哪些水果降血压 /110
- 哪些蔬菜与病症相克 /111
- 预防疾病的蔬菜搭配 /112
- 哪些果蔬能预防胃癌 /113
- 餐前如何正确吃蔬菜 /113
- 哪些菜适宜健康 /113
- 胖人吃哪些蔬菜好 /114

- 怎样吃绿叶菜 /115
- 如何健康地食用茄子 /116
- 芹菜的营养保健作用 /116
- 如何使用西红柿防治疾病 /117
- 野菜功效有哪些 /118

五、肉蛋、海鲜的正确吃法

- 哪种肉更益健康 /119
- 胖人适合吃哪些肉 /119
- 患病中老年如何吃鸡蛋 /120
- 怎样吃鱼可避免污染 /121
- 生吃海鲜的注意事项 /121
- 大虾的健康吃法 /121
- 怎样健康吃海鲜 /122

六、其他食物的正确吃法

- 哪些食物可以降低胆固醇 /122
- 哪些食物可健心 /123
- 什么时候吃甜食有利 /124
- 服用人参的注意事项 /124
- 花生有哪些功效 /124
- 怎样吃花生效果好 /125
- 芝麻的饮食配方 /125
- 用脑过度多食葱蒜 /126
- 生姜有什么特殊食疗功效 /126
- 醋泡食物有哪些好处 /127

第三节 喝出精神

一、健康的喝水

- 如何健康地饮水 /128
- 莫让体内长期缺水 /129
- 饮品的最佳温度是多少 /130
- 如何更有效地喝水 /130

- 什么时间饮水最佳 /131
- 哪些开水不宜饮用 /132
- 喝纯净水的注意事项 /132

二、豆浆和牛奶的喝法

- 如何科学喝豆浆 /132
- 如何喝豆浆防治疾病 /133
- 如何喝牛奶 /134
- 哪种牛奶有营养 /134
- 什么人不宜喝牛奶 /134
- 牛奶的食疗方 /135

三、喝茶的学问

- 四季如何饮茶 /137
- 一杯茶该泡几次 /138
- 一天应该喝多少茶 /138
- 哪些茶不宜喝 /139
- 哪些病人不宜饮茶 /139
- 坚持喝茶可提高免疫力 /140
- 如何用茶水治疗疾病 /140
- 茶水煮饭能防什么病 /141

四、其他饮品的正确喝法

- 如何正确喝咖啡 /142
- 老人如何喝咖啡 /142
- 饮料最好倒在杯里喝 /143
- 晨起宜喝哪些养生饮料 /143
- 怎样喝汤更营养 /144
- 什么时候喝汤最好 /144
- 鲜菜汁的健康妙饮 /145
- 哪些人忌用蜂蜜 /146
- 如何安排蜂蜜药膳 /146
- 电脑族的健康饮品 /147
- 如何饮酒最佳 /149

- 怎样防治醉酒 /149
- 啤酒有哪些疗效 /150
- 哪些病人应少喝啤酒 /151

第四节 饮食禁忌

一、错误的饮食习惯

- 有损健康的饮食方式 /152
- 饭后保健的误区 /153
- 节日健康饮食误区 /154
- 哪些食物不宜多吃 /155
- 哪些食物不宜空腹吃 /155
- 哪些食品不宜吃得新鲜 /156
- 消化不良应忌食哪些食物 /158
- 咳嗽应远离哪些食物 /158

二、果蔬茶饮类饮食禁忌

- 蔬菜搭配禁忌 /159
- 新鲜蔬菜不宜久存 /160
- 未熟的西红柿不宜食用 /160
- 无根豆芽最好不要吃 /161
- 哪些人不宜吃辣椒 /161
- 哪些人不宜吃香蕉 /161
- 哪些人不宜吃银耳 /162
- 加热牛奶的误区 /162
- 喝牛奶的误区 /162
- 饮茶有什么禁忌 /163
- 喝啤酒的禁忌 /165

三、肉食、海鲜类

- 吃火锅的禁忌 /165
- 瘦猪肉不等于低脂 /166
- 拒吃肥肉的误区 /166
- 哪些人不宜喝鸡汤 /167

- 鸡臀尖不宜吃 /168
- 吃海鲜有哪些忌讳 /168
- 活鱼不宜马上烹调 /168
- 什么人不宜吃螃蟹 /169
- 哪些食物不宜与蟹同吃 /169

四、其他食品的饮食禁忌

- 拒吃粗粮的误区 /170
- 哪些病不能吃豆制品 /171
- 料酒调味不宜用白酒代替 /171
- 哪些患者不宜多吃糖 /172
- 哪些患者不宜多吃巧克力 /173
- 哪些人不宜吃粽子 /173
- 哪些人不适宜食人参 /174

第三章 运动保健

第一节 运动保健常识

- 如何运动更健康 /177
- 如何选择运动的时间地点 /178
- 如何计算运动量 /178
- 运动中如何呼吸 /179
- 长跑时胸痛是怎么回事 /179
- 如何防治长跑中的胸痛 /180
- 如何进行超负重锻炼 /180
- 运动时应喝矿物质饮料 /180
- 剧烈运动后慎饮水 /181
- 运动后如何养护皮肤 /181
- 感冒后如何运动 /182

第二节 四季健身小课堂

一、春季健身

- 春季如何放风筝 /183
- 怎样进行森林浴 /183
- 春季踏青的注意事项 /184
- 春季锻炼的误区 /185
- 春季晨练的最佳时间 /185
- 春天游泳前吃块巧克力 /186
- 老年人春天生活五忌 /186

二、夏季健身

- 盛夏锻炼的误区 /187
- 夏季健身如何正确补水 /188
- 如何避免夏练中暑 /189
- 如何补充丢失的矿物质 /190
- 夏天运动后不宜立即洗澡 /190
- 游泳健身小常识 /190
- 游泳应预防哪些疾病 /191
- 老人不宜夏练三伏 /192
- 午睡怎样防病 /193

三、秋季健身

- 如何让秋季运动更安全 /194
- 慢跑的益处与方法 /195
- 秋天适宜登山 /195
- 爬山时应注意哪些事项 /196
- 冷水浴有哪些保健作用 /196
- 如何进行冷水浴 /197
- 睡前健身操 /197

四、冬季健身

- 哪些运动适宜冬季健身 /198
- 冬季锻炼如何预防感冒 /199

- 冬季长跑应注意什么 /200
- 冬日雾中莫锻炼 /201
- 老人越冬的误区 /201
- 老人冬练注意事项 /202
- 哮喘病人适宜哪些锻炼 /203
- 哮喘病人冬天锻炼注意事项 /204

第三节 运动处方

一、生活自助运动处方

- 日常生活巧健身 /204
- 有氧健身的注意事项 /205
- 中年女性日常保健的细节 /206
- 如何进行阳台晨练 /207
- 床上怎样进行健身 /208
- 运动疲劳如何消除 /209
- 预防运动低血糖 /210
- 老年人太极健身应注意什么 /211
- 老年人跳舞应注意什么 /212
- 跳绳应注意的事项 /212
- 延缓腿衰老的锻炼方法 /213

二、走的运动处方

- 锻炼身体的最佳时段 /214
- 如何散步有益心肺健康 /214
- 如何选择散步的方式 /215
- 哪种走法抗衰老 /216
- 每天步行多少最适宜 /216
- 步行运动要做哪些准备 /216
- 如何长距离步行 /217
- 巧用脚跟走路保健 /217

三、跑的运动处方

- 跑步的正确方法 /218

- 如何跑步更健康 /219
- 哪些臂跑运动适宜老人 /219
- 老人臂跑的注意事项 /220
- 哪些运动适宜老年人 /220
- 中老年人怎样长跑 /221
- 老人如何进行水平运动 /221

四、按摩的运动处方

- 按摩健脑小方法 /222
- 耳部按摩助健康 /222
- 如何按摩预防颈椎病复发 /223
- 如何捏揉手指健身 /224
- 腿足保健如何按摩 /225
- 腰背部的保健按摩法 /226
- 腹部按摩法 /227
- 失眠的自我按摩法 /227
- 头痛患者自我按摩法 /228
- 如何按摩去白发 /229
- 推拿按摩治感冒 /229
- 女性消肿按摩操 /230
- 按摩治疗女性常见病 /231
- 颈椎病人如何自我按摩 /232
- 防治便秘按摩法 /232

五、身体各部位的运动处方

- 不用器械如何锻炼肌肉 /233
- 如何拍打健身 /234
- 女性健美胸部如何运动 /235
- 背部锻炼法 /236
- 如何防止背部肌肉拉伤 /236
- 肌肉拉伤怎样正确处理 /236
- 如何锻炼腰背肌肉 /237
- 腰痛患者如何运动 /237