

健康生活
04
一点通

新浪读书
book.sina.com.cn

搜狐读书
book.sohu.com

新版

益寿保健

全书

老年人不生病的健康智慧

活过一百岁的秘诀真经



夕阳无限好，莫道近黄昏。风是秋后爽，瓜是苦后甜。风雨沧桑路，醇美是老年。人到老年，都希望自己能有一个健康的体魄来延年益寿，有一份轻松愉快的心情来安度晚年。人到老年，需要掌握一些身心健康的智慧，有意识地进行自我保健，才能享受生活，享受幸福，享受人生美好的桑榆晚景，享受不生病的快乐人生！这里是老年朋友分享健康和快乐的家园，点点滴滴、实实在在的长寿真经，能让您从中感受到年轻的气息，领悟到长寿的秘诀，帮助您提高自我保健水平，达到延年益寿的目的。

刘荣奇◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

健康生活
04
一点通

新版

益寿保 健 全书

刘荣奇◎编著

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新版益寿保健全书 / 刘荣奇编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.4

(健康生活一点通系列)

ISBN 978-7-80753-998-8

I. 新... II. 刘... III. ①中年人 - 保健 - 基本知识②中年人 - 养生(中医) - 基本知识③老年人 - 保健 - 基本知识④老年人 - 养生(中医) - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 022150 号

书 名: 新版益寿保健全书

作 者: 刘荣奇 编著

特约编辑: 刘 辛

责任编辑: 罗 伟 宋秋颖

责任审校: 陈大霞

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 24.5 字数: 524 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-998-8

定 价: 35.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451)87900278
本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

从古至今,无论是真龙天子还是凡夫俗子,人人都希望“与天齐寿”。众所周知,一切生物体都有一个从新生、幼小到鼎盛、衰亡的过程,人类也不例外。从生到死是自然的客观规律,谁也无法超越。正因为如此,历史上的皇帝,即使每天生活在臣子们的山呼万岁声中,也一样没能长生不老。

这样说来,人类期望长寿就是不切实际的痴心妄想吗?不是的。有科学家预测,人的一生可以活 125 岁;另有科学家认为,人类寿命可以延长至 150 岁以上。

随着时代的进步,人类的寿命也在明显延长。据调查,19 世纪末人们的平均寿命是 47 岁,进入 21 世纪以来,这个数值已经提高到了 76 岁。可见,我们今天活得比任何以往的时代都要长,现在,许多人都期望成为长命百岁的“老寿星”。但是,健康比长寿更为重要,人们不需要疾病缠身、痛苦卧床的长寿,而需要健康、幸福、快乐的长寿,也就是要在健康中求长寿。

因此,抗老防衰、健康长寿,是广大老年朋友所关心的一个热点问题。目前,我国老年人口已达 1.26 亿,占全国总人口的 10%,几乎占全球老年人的 1/5。这样庞大的群体所关心的问题,也是一个社会大问题。那么,如何才能健康长寿呢?

首先,必须了解生命的本质及影响人体衰老的因素,从而树立正确的健康长寿观。

其次,要建立健康的生活方式,规律生活、均衡饮食、适度运动、怡情养性,让生活的每一天都充满健康活力。

另外,还必须顺应自然。老年人要顺应四季,科学养生。注重日常生活中的每一个细节,提高生活质量,增强生理机能,对抗衰老、延缓衰老,让自己在追求健康长寿中尽享天年。

最后,值得注意的是,老年人由于各项生理机能减退,甚至多种慢性疾病常年缠身,就更需要注意养生保健和药物服用禁忌。做到以上几点,健康长寿就不再只是无法实现的愿望了。

长寿保健知识并不深奥,它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你时时留心,日积月累,科学实践,就一定能提高自身健康水平,轻松地实现“长命百岁”。

本书就是这样一本献给广大老年朋友的实用长寿保健指南。它从老年人保健须知、居家生活、营养膳食、科学运动、美体与休闲、婚姻与性生活、更年期保健、老年常见病的防治、家庭常规护理、老年人心理与健康等多方面,细致周密地介绍了长寿保健的知识,让读者一目了然,一学就会,即查即用,让健康与老年朋友们时时相伴。

本书内容全面、新颖、实用,体现了21世纪人们倡导健康、远离疾病的特色,想老年人之所想,急老年人之所急,为老年人追求健康长寿指出了一个明确的努力方向,让每一位期望健康长寿的老年人都能安享晚年,延年益寿,长命百岁。

目录



本书序/1

第一章 老年人保健须知

正确地看待衰老/2

什么是老年人	2
老年人的生理特点	3
人生暮年有多长	4
老人长寿有雅称	4
生命的各个时期	5
什么是衰老	5
早衰的表现	6
人为什么会衰老	7
决定衰老的相关因素	7
正确地看待衰老	9
衰老是可以延缓的	9
延缓衰老的误区	10
适当地发挥余热	12
退休生活巧安排	12
养生与长寿	13
了解自己的机体	14
细胞形态的衰老变化	15
细胞内代谢的变化	15



老年人生理变化的特点/17

感觉功能的变化	17
内脏器官功能的变化	18
生殖系统及性功能变化	19
运动系统的生理变化	19
内分泌系统的变化	20
免疫系统的变化	20
神经系统的变化	21
循环系统的变化	22
呼吸系统的变化	22
消化系统的变化	23
血液系统的变化	24

健康与亚健康/26

老年人健康的特征	26
老年人保健的目标	27
健康老人的标准	28
健康行为促长寿	29
保健为何要从中年开始	30
选择健康的生活方式	30
什么是亚健康	31
亚健康有哪些明显的表现	31
亚健康的形成原因	32
亚健康的预警信号	33
预防亚健康的良方	35
睡眠与亚健康	36
常见的亚健康误区	36
亚健康与疾病关系密切	37

起居作息/40

居家养生原则	40
生活五“慢”促长寿	41
居家养生的几个最佳点	42
老年人睡眠的重要性	43
影响老年人睡眠的因素	43
睡眠时保持健康的睡姿	44
睡眠方向和时间要求	45
睡前注意事项	46
起床时的注意事项	47
老年人起夜要当心	48
午睡的益处	49
睡回笼觉好不好	49
坐着打盹儿潜藏危机	50
应警惕睡眠窒息	50
怎样防治失眠	51
洗澡应注意的事项	52
老人看电视的学问	53
怎样吹电扇对身体才有好处	54
怎样选配老花镜	54
怎样选配和使用助听器	55
怎样选配和使用手杖	56
老年人洗牙须知	56
镶假牙后的注意事项	57
老年人穿衣忌过紧	58
内衣穿着有讲究	59
穿出老年人的魅力	60
穿出健康来	61
穿拖鞋有讲究	62
选鞋有什么学问	62





老年人选什么样的袜子	63
不可忽视配饰的保暖	64
正确的坐姿	64
正确的行走姿势	65
居室环境有讲究	65
老年人不宜久处的环境	67
室内外温差过大易生病	68
卧具选得好,安睡到天亮	69
选择座椅有讲究	70
选择适合老年人的家具	71
适当晒太阳有益健康	71

四季养生/73

春季养生大要	73
春捂防春寒	73
春季重养阳	74
春季宜养肝	75
春季宜调养脾胃	75
春季应保持室内卫生	76
春季居室绿化有讲究	77
春季养神贵在乐	78
春季防春困	79
春季饮食应有节	80
春季饮食宜简单	80
春季进补注意事项	81
春季锻炼要科学	82
夏季养生大要	83
夏季避暑湿	83
入夏重养阳	84
夏季宜养脾	85
夏季宜养心	85
精神饱满度炎夏	86



老年人应避免日晒过多	87
夏季居室环境	88
夏季饮食宜清淡	89
夏季进补注意事项	89
伏天健身要注意	90
秋季养生大要	90
秋季宜养阴	91
秋季宜养肺	91
秋季宜养胃	92
秋季养生心宜静	93
秋季宜早睡早起	94
秋季宜食甘润之物	94
秋季饮食应有节	95
秋日科学进补	95
秋季慎防老寒腿	96
老年人秋练要适度	96
冬季养生大要	97
冬季要防寒	98
冬季宜养藏	98
冬季宜养肾	99
冬季宜早睡晚起	99
冬季应预防季节性情感失调症	100
冬季适当摄入辛温之品	101
冬季需保证热能供给	101
冬季进补注意事项	101
如何进行冬季锻炼	102

第三章 营养膳食

饮食习惯/106

老年人的营养代谢特点	106
合理营养的重要性	107



合理膳食的基本要求	108
平衡膳食的分类	109
平衡膳食的构成	110
饮食宜杂	110
不宜长期吃素	111
为何食欲下降	112
易诱发癌症的饮食习惯	113
谨记饭后“七不急”	114
补脑饮食宜忌	115
合理地安排老年人进餐	115
餐前餐后的注意事项	116
需掌握进食温度	117
老年人宜吃温软的食品	117
老年人进食需掌握速度	117
吃饭时动气有何害处	118

饮食的学问/119

要处理好剩饭剩菜	119
吃冷食有学问	120
一定要少吃盐	120
黑色食品有益健康	120
吃玉米延年益寿	121
吃鱼可保护视力	122
老年人应该常吃鱼	122
喝汤的学问	123
科学食用果品	124
适合老年人吃的水果	124
具有抗癌作用的水果	125
延年益寿的理想食品:坚果	126
老年人的滋补上品:蜂蜜	127
老年人饮水的学问	128
袅袅茶香里的学问	129



饮茶有道,泡茶也有讲究	129
不良的饮茶习惯	130
饮茶的时间要求	131
常喝绿茶可防老年痴呆	131
了解几种茶的副作用	132
茶的成分及其独特的作用	132
红茶与绿茶有哪些区别	133
茶独特的药用价值	133
哪些茶不宜饮用	134
了解奶制品的种类	134
饮用奶制品的学问	135
酸奶益长寿	136
喝豆浆有学问	137
怎样对待饮酒	137
咖啡里的学问	138

药膳食疗/139

老年常见保健品种类	139
药补与食补的原则	140
可减缓衰老的食物	141
常见的抗衰老药膳	142
几种有排毒功效的食物	144
谷物类的食疗价值	145
水果类的食疗价值	146
坚果类的食疗价值	147
蔬菜类的食疗价值	147
调味品类的食疗价值	148
禽肉类的食疗价值	149
水产类的食疗价值	149
阳虚体质的食疗养生法	150
阴虚体质的食疗养生法	150
血虚体质的食疗养生法	150

痰湿体质的食疗养生法	151
淤血体质的食疗养生法	151
热盛体质的食疗养生法	151
气郁体质的食疗养生法	151

第四章 科学运动

运动常识/154

运动有益健康	154
体育锻炼能延缓衰老	154
把运动带进日常生活中	155
从运动中能获得哪些方面的实效	155
老年人锻炼的原则	156
老年人的运动要点	157
锻炼要形神兼练	158
健身锻炼要持之以恒	158
健身锻炼需要充分准备	159
老年人的安全运动量	159
如何判断运动量是否合适	160
运动后的注意事项	161
体育锻炼的禁忌	161
不宜空腹晨练	162
老年人如何选择健身器械	162
锻炼时要放松心情	163
锻炼中要注意补水	163

适合老年人的运动项目/165

散步健身法	165
倒走健身法	166
绕圈走锻炼法	167
健身步简单易行效果好	167
慢跑健身法	168





原地慢跑锻炼法	168
爬楼健身法	169
爬行健身运动	169
游泳,锻炼身心好处多	170
冬泳的注意事项	170
踢毽子可提高关节的柔韧性和身体的灵活性	171
骑自行车,简单有效的运动	171
健身球,特别适合老年人的锻炼工具	172
保龄球健身法	172
老年人可根据兴趣和爱好选择球类运动	173
甩手健身法	174
静坐养生法	174
平躺也能健身	175
舌头操,防止大脑萎缩的简单练习	175
太极拳,最适合老年人的运动健身方式	176
谈谈五禽戏	176
新五禽戏	177
电视机前的保健操	178
平衡性锻炼	179
适合老年人的柔韧性锻炼方法	179
老年人防衰健身法	180

运动损伤与处理 /182

造成运动损伤的原因	182
肌肉拉伤的预防和处理	182
缓解肌肉酸痛的方法	183
运动时肌肉痉挛的处理	183
运动时腹痛的处理	184
运动剐伤的处理	184
运动骨折的处理	185
防止运动后感冒	185
运动中如何预防闪腰	185

踝关节韧带扭伤处理	186
关节脱位的急救和锻炼	187

常见疾病的运动理疗 /188

冠心病患者的健身法	188
高血压患者的健身法	188
神经衰弱的体疗原则	189
慢性支气管炎患者的健身疗法	189
哮喘病患者的健身运动疗法	190
痔疮患者的医疗体操	191
老年性便秘的健身运动疗法	192
肩周炎的健身运动疗法	192
颈椎病患者的健身运动疗法	193

第五章 美体与休闲

美体护肤 /196

老年人为什么会发福	196
肥胖影响人的寿命	196
怎样有效地预防肥胖	197
饮食的瘦身原则	198
消瘦的老年人如何调理饮食	199
老年肥胖者的运动方法	200
适合老年人的瘦身操	201
“老来俏”有利健康	201
老年美体瘦身有什么积极作用	202
老年人皮肤的特点	202
出现老年斑要注意什么	203
用食疗的方法减少老年斑	203
老年人也需要化妆品	204
老年人面部皮肤巧护理	205
老年人怎样减少皱纹	205





得了皮肤瘙痒症不必紧张	206
有助于健发的饮食	206
如何延缓头发变白	207
老年人的口腔护理	208
手足干裂的防治	209
老年人冬季护足尤其重要	210
冬季如何护背	210

休闲养生 /211

音乐与养生	211
音乐运动养生法	212
怎样用音乐调理心情	212
老年性痴呆症的音乐理疗	213
乐器与老年健康	213
跳舞与健康	214
老年人跳舞的注意事项	215
集邮文化与健康	215
在读书中获得健康	216
棋牌活动与健康	217
老年人下棋的注意事项	217
练习书法与健康	218
练习绘画与健康	219
练习书画的注意事项	219
养花能怡情养性,增添生活乐趣	220
养花的学问	221
养鱼增添生活情趣	221
养宠物须谨慎	222
垂钓的乐趣	223
垂钓的注意事项	223
放飞风筝健身心	224
登山有益健康	225
登山的注意事项	225

郊游有益健康	226
泡温泉的注意事项	227
旅行中如何保健	227
消除旅行疲劳的饮食	228
聊天有益身心健康	229
老年人适当玩玩具有益健康	229

第六章 老人婚姻与性生活

老年婚姻与性常识/232

夫妻恩爱有利于长寿	232
老伴相处宜宽容	232
老年夫妻不宜分床而眠	233
老年丧偶的心理调适	233
丧偶老人再婚的必要性	234
老年人再婚前的心理准备	235
调适好老年人的再婚生活	235
老年性生活的必要性	236
老年性爱添福添寿	237
老年人性生活的基本原则	238
影响老年人获得性满足的因素	239
老年人的性观念误区	239
切勿滥用壮阳药	240
营养与性能力	241
应掌握性生活的和谐	241
如何保持夫妻间的吸引力	242
调适老年夫妻性欲差距	242
性生活能够调节不良情绪	243

性保健要点/244

从饮食中获得性保健	244
滋阴补血的食品	244

