

- ▲解放军305医院院长
- ▲著名养生保健专家
- ▲全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



现代人

XIANDAIREN
JIANKANGCHANGSHOU
119GEQIAOMEN

健康长寿

张清华 主编

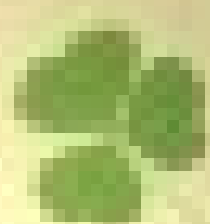
119^个窍门



中国社会科学出版社

中国医药出版社
中国医药出版社
中国医药出版社

中国医药出版社

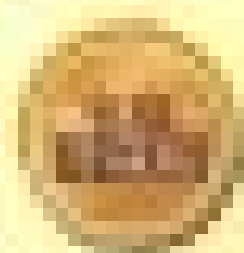


现代人

中国医药出版社
中国医药出版社
中国医药出版社

健康长寿

119. 窍门



中国医药出版社

现代人健康长寿 119 个窍门

张清华 主 编

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代人健康长寿 119 个窍门 / 张清华主编. —北京: 中国
社会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2508 - 6

I. 现… II. 张… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211163 号

书 名: 现代人健康长寿 119 个窍门

主 编: 张清华

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 199 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

《现代人健康长寿 119 个窍门》

编委会名单

主 编：张清华

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



每个在岗位上工作的同志都有退休的时候，这是客观规律。但退休不是生命的终点，而是人生的转折点；不是再没有什么事情干了，而是有许多事情可做；不是陷于孤独、寂寞的怪圈了，而是进入了崭新的生活氛围。所以，退休以后的年华同样美好，生活同样精彩。

但老年人要想有一个高质量的晚年生活，还需要自己做出努力，克服孤寂感等不良情绪，保持一个良好的心态，开阔视野，充实生活。要做到这一点，就要培养多种兴趣爱好，使自己的生活多姿多彩，其中关键一点便是培养对健身运动的爱好。

老年人在退休以后，由于没有了工作的压力，一下子变得清闲起来，空余时间增多了，这就为从事健身运动提供了时间上的保证。此外，老年人一旦退休，会有一种远离社会，甚至被社会抛弃的感

觉，而且退休后老人的人际交往大大减少，子女独立或成家，更有的老伴已不幸先逝，这些都使老年人的孤寂感增强。孤独是健康的大敌，孤独、寂寞会引发抑郁症，可使癌症发病率增加。通过健身运动，一方面使老人有事可做；不至于觉得过于无聊，另一方面可以促进老人的身心健康，减少老人的疾病发生率，有利于延年益寿。

不可否认，老年人存在着弱点，有一定的劣势，这主要来自于身体的衰老和头脑的僵化。老年人要想改变此种情况，就应该进行科学合理的养生保健，加强学习，积极参与社会生活，树立健康向上的老年观，量力而行地有所作为，潇洒欢乐地颐养天年。

本书主要介绍了老年人养生常识，由于个人水平有限，不全面或错误之处在所难免，热忱地希望同道指正及帮助。我们忠心地希望全国的老年朋友都能健康长寿，“尽其天年”。

张清华

（解放军 305 医院院长）

·目 录·

第一章 健康长寿概述

1. 年龄段划分 / 3
2. 人的生理特点 / 5
3. 男人 40 岁，女人 35 岁开始衰老 / 7
4. 怎样看待生命 / 8
5. 人开始变老的主要表现 / 9
6. 人可以活到百岁 / 10
7. 长寿人有哪些特征 / 11
8. 要学会维护自身健康 / 14
9. 人人都要以健康为中心 / 15
10. 健康长寿是人类永恒的追求 / 17
11. 长寿才能享受幸福晚年 / 19
12. 无病不等于健康 / 20
13. 人老了也有创造力 / 21
14. 健康养生要讲究科学性 / 22
15. 人人都要坚持养生 / 23

- 16. 不要把希望变成压力 / 24
- 17. 知足是健康长寿的最佳妙方 / 25
- 18. 最需求的健康舒心 / 27
- 19. 精神年轻永远健康 / 28
- 20. 善待自己是养生之本 / 30
- 21. 幸福度过每一天 / 31
- 22. 60 岁是老年人的第二个青春期 / 34
- 23. 注意生命质量 坚持快乐生活 / 36

第二章 预防疾病的 50 个妙方

- 1. 常见疾病的特点 / 41
- 2. 对待疾病的态度 / 43
- 3. 中老年人易患哪些疾病 / 45
- 4. 要学会面对疾病 / 46
- 5. 注意生理上的变化 / 47
- 6. 中老年人对疾病要加强防治 / 48
- 7. 中老年人面对哪些挑战 / 49
- 8. 中老年人隐性疾病有哪些 / 51
- 9. 对疾病可以预测 / 53
- 10. 要警惕夜间的“无声杀手” / 58
- 11. 要注意不正常的消瘦 / 60
- 12. 怎样学会养病 / 62
- 13. 如何防止“亚健康” / 64
- 14. 疲乏是多种疾病发生的信号 / 65
- 15. 任何情况下都不要贪吃贪杯 / 66
- 16. 怎样保护五脏 / 67

17. 延缓衰老要保护好肾 / 68
18. 学会掌握“早晨、月中、岁末” / 70
19. 长期住院有弊无利 / 70
20. 注意口腔卫生 / 71
21. 延缓衰老可减少老年斑 / 73
22. 注意皮肤上的变化 / 74
23. 慢性疼痛要引起注意 / 76
24. 贫血不可小视 / 77
25. 什么情况下易患癌症 / 78
26. 腹部不适要特别注意 / 79
27. 怎样警惕骨质疏松症 / 80
28. 怎样预防泌尿系感染 / 81
29. 怎样预防前列腺肥大 / 83
30. 怎样保持大小便通畅 / 85
31. 焦虑的人会引起心律失常 / 88
32. 怎样预防心血管病 / 89
33. 怎样警惕腹主动脉瘤 / 91
34. 怎样知道呼吸系统功能减弱 / 92
35. 怎样警惕呼吸暂停综合征 / 93
36. 慢性支气管炎必须防治 / 95
37. 患高血压病应注意什么 / 96
38. 要特别警惕“脑危时刻” / 98
39. 频繁打哈欠是中风信号 / 99
40. 怎样注意血液黏度 / 100
41. 人人需要排毒 / 100
42. 哪些人易患痴呆症 / 102
43. 中老年人如何性补 / 105
44. 中老年人怎样补钙 / 106

- 45. 怎样正确对待看病吃药 / 107
- 46. 千万不可依赖药物 / 109
- 47. 用药物时应注意哪些问题 / 110
- 48. 中老年人治病七忌 / 111
- 49. 外出别忘带点药 / 112
- 50. 人人应备急救卡 / 113

第三章 家庭和睦 健康快乐

- 1. 家庭幸福利于健康 / 117
- 2. 夫妻恩爱有利于健康 / 122
- 3. 夫妻不和影响健康 / 124
- 4. 怎样处理中老年空巢综合征 / 127
- 5. 要关心中老年人的情感需要 / 129
- 6. 夫妻“四同”好 / 130
- 7. 夫妻不宜分居 / 132
- 8. 坚持性爱有利于健康 / 133
- 9. 再婚有利于健康长寿 / 134
- 10. 儿女情长有利于健康 / 142
- 11. 处理好家庭问题有利于健康 / 144
- 12. 如何正确对待失去老伴 / 146

第四章 舒心才能健康长寿

- 1. 旅游有利于健康 / 153
- 2. 高龄老人出行应慎重 / 154
- 3. 听音乐有利于健康 / 155

4. 回归自然有利于健康 / 156
5. 兴趣广泛有利于延缓衰老 / 157
6. 玩物有利于健康长寿 / 159
7. 赏艺习艺有利于健康 / 160
8. 跳舞有利于健康 / 161
9. 如何做到自得其乐 / 163
10. 练习书法有利于健康长寿 / 165
11. 上老年大学有利于健康长寿 / 167
12. 加强学习有利于健康长寿 / 168

第五章 坚持保健才能健康

1. 中老年人保健的系统整体观 / 173
2. 保健要相信科学 / 176
3. 中老年人“五有”保健工程 / 177
4. 生活保健的“数字化” / 179
5. 保健如何延缓衰老 / 180
6. 保健的基本条件 / 183
7. 中老年要不断学些健康常识 / 184
8. 保健养生要重“四梢” / 186
9. 保健养生一定要走自己的路 / 187
10. 保健养生有哪些“黄金规律” / 189
11. 保健养生应做到“四平衡” / 190
12. 保健应从“头”做起 / 191
13. 养生应更新观念 / 192
14. 过节保健很重要 / 195
15. 美国老年人保健标准 / 196

- 16. 眼睛保健法 / 197
- 17. 保健要坚持“十六宜” / 198
- 18. 耳朵保健很重要 / 200
- 19. 保健要坚持“三通” / 202
- 20. 生活保健应注意的事项 / 202
- 21. 保健应做到“十个一” / 205
- 22. 掌握好保健要点 / 206
- 23. 养生保健“二十五忌” / 207
- 24. 保健一定要重视体检 / 209

第六章 健康长寿妙方

- 1. 防衰老贵在坚持 / 215
- 2. 控制生活节奏有利于健康 / 216
- 3. 消除误解有利于健康 / 218
- 4. 怎样看待自己的年龄 / 220
- 5. 热爱生活有利于健康长寿 / 221
- 6. 中老年人应防止意外伤害 / 222
- 7. 室内活动也应慎重 / 223
- 8. 适应不同生活有利于健康 / 223
- 9. 舒适服装有利于身体健康 / 224
- 10. 怎样防止外部形象的过早衰老 / 226
- 11. 过度照料无益于其健康长寿 / 227
- 12. 血型与老年健康有关 / 228
- 13. 中老年人玩麻将会诱发多种疾病 / 229
- 14. 下棋应注意什么 / 230
- 15. 生活宜“四慢” / 231

16. 倒地切莫急扶 / 232
17. 不宜久坐不动 / 233
18. 怎样防止“澡堂综合征” / 234
19. 如何对体内进行“大扫除” / 235
20. 看电视应注意事项 / 236
21. 戒烟有利于健康长寿 / 238
22. “不知”老人延年益寿 / 239
23. 增加大便次数易健康 / 240
24. 多用脑有利于健康 / 241
25. 爱打扮自己有利于健康 / 242

第一章

健康长寿概述



1. 年龄段划分

随着社会的进步和科学技术经济文化的发展,人类的平均寿命日趋延长,人口老龄化现象逐渐突出,老年人的年龄划分成为人们较为关注的问题。现将目前较为科学的划分老年人年龄的三种方法简述如下。

(1) 日历年龄



健康小贴士

日历年龄亦称时序年龄,是以时间岁月表示自出生以后所经历渡过的个体年龄。不同国家、地区,不同的历史时期,不同的人群,所公认的老龄界线不同,国际上划定的老龄界线也不统一,有50岁,有60岁,也有70岁,大多数是根据各国自己的情况,或者由所在地区联席会议规定。按现代老年学观点,通常把60岁或65岁以上的人定为老年,这比较符合生理、心理发展的一般情况。