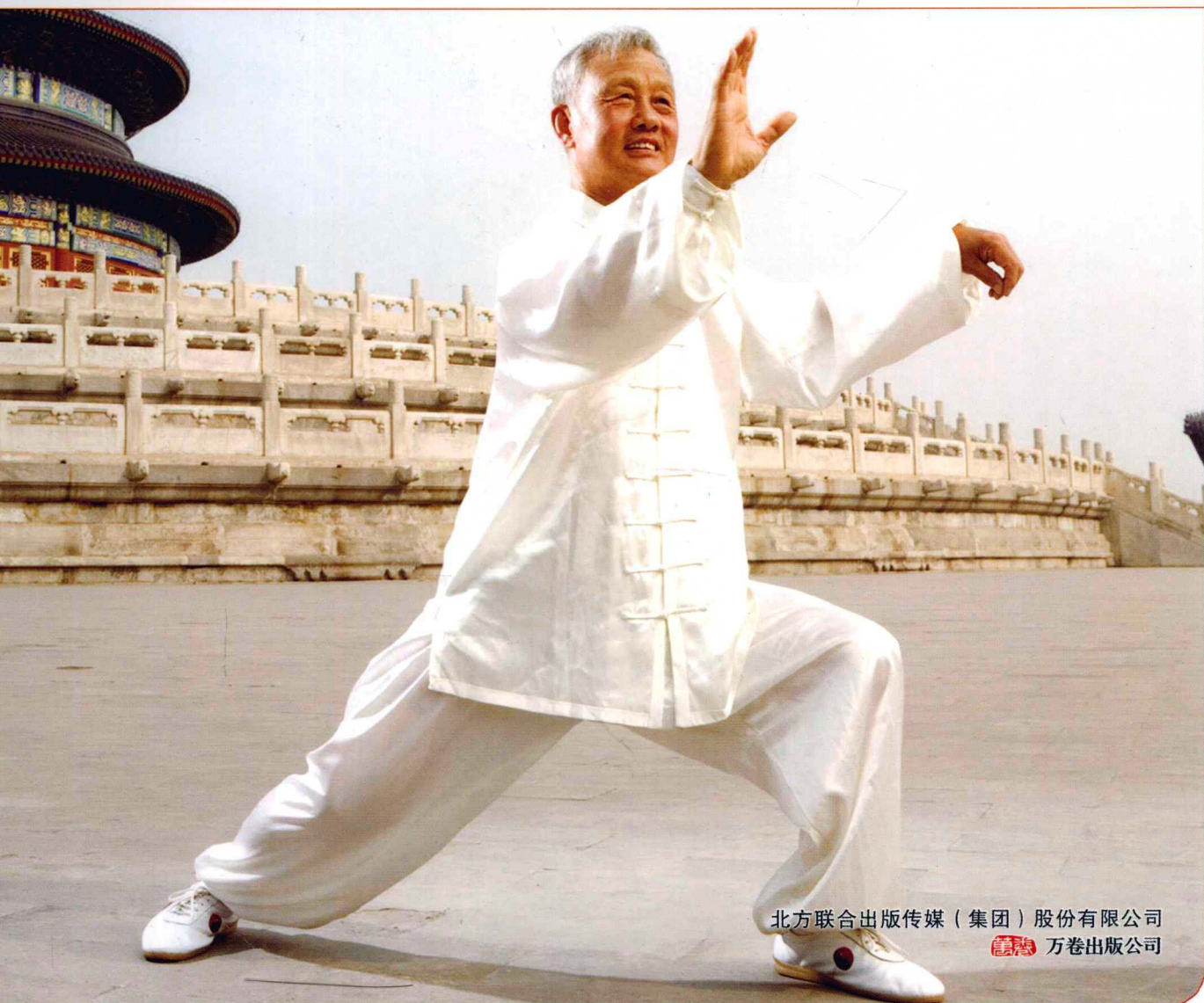




长寿其实很简单

陪您享受生命中的点滴快乐

贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司



万卷出版公司



知书达礼
zhishudali 典藏

健康长寿两件宝，
人人需要离不了。
禁忌事宜关注到，
和谐美满活到老。

崔钟雷 主编

长寿 其实很简单

CHANGSHOUQISHIHENJIAN DAN



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

长寿其实很简单 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.10

(健康中国. 第2辑)

ISBN 978-7-5470-0326-8

I. 长… II. 崔… III. 长寿 - 保健 - 基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182415 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印张: 10

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策划: 钟雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副主编: 王丽萍 安 阳

ISBN 978-7-5470-0326-8

定 价: 24.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言

父母健康长寿是子女的最大愿望。长寿是以健康为前提的,健康是生命之本。老年人想安享晚年,想老有所为,想和子女共享天伦之乐,这都需要有一个健康的身体,而想要拥有一个健康的身体,就需要老年人自己有意识地进行自我保健,将健康掌握在自己手中。让自己生活得健康、快乐,是老年人对自己的生命的认真负责,也是送给家人最好的礼物。

中国有个成语叫做“未雨绸缪”,对待健康同样如此。等到病情严重后才去治疗,这是不重视自身健康的表现。本书为广大老年朋友提供了实用的长寿保健指导,针对中老年人生理和心理不同于其他年龄层的特点,运用中国传统中医学的养生理论,结合现代医学的研究理论,从中老年人的生理变化和心理特征出发,对中老年人的饮食营养、日常起居、休闲运动、常见病的防治和用药、情感变化等各种生活细节提出切实可行的养生之道。

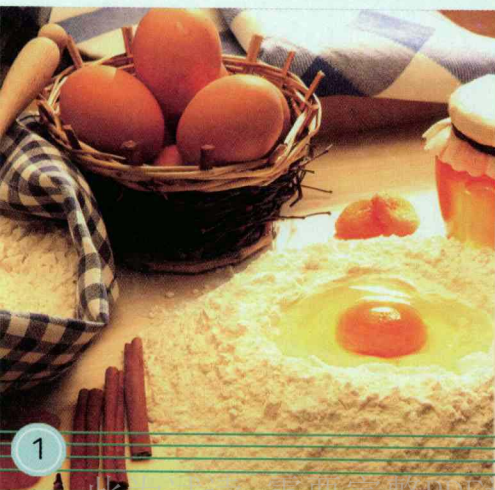
本书的信息量庞大,有专题的系统介绍,还有各种小常识的讲解,使读者充分了解养生之道;内容丰富,实用性强,主要以“防病”和“养生”为主,结合中老年人的生理特点,从生理、心理、环境各方面向读者介绍各种长寿保健之道;语言简单易懂,不是空谈养生,而是全面介绍简易实用的保健方法,体例编排细致用心,让读者能够即查即用,十分方便。本书配以丰富、准确的图片,从视觉上给读者以享受,让读者充分体味到阅读的乐趣。

中国已逐渐进入老龄化社会,老年人的生活和健康问题也需要更多的关注。希望这本书能够为老年读者带来些许帮助。我们衷心希望广大老年朋友们能够以一个健康的身体和愉悦的心情享受晚年生活,让老年朋友们感到:长寿其实很简单!

编者

CHANGSHOUQISHIHENJIAN





目录

Contents

第一章 长寿保健新主张.....1

第二章 中老年人的生理特征....9

第三章 中老年人的心理特征....35

第四章 健康长寿的饮食妙方....53

第五章 长寿养生的生活细节...109

第六章 愉快丰富的文化生活...127

第七章 易学实用的健身方法...139

第八章 科学有效的长寿秘诀...153

第九章 快乐和谐的情感世界...215



第一章

长寿保健新主张

一、应从中年就开始的长寿保健

二、重视自我保健

- 1. 均衡的饮食 3
- 2. 适当的运动 3
- 3. 积极的生活态度 4
- 4. 科学的生活方式和适宜的居住环境 4

三、从容地面对自己的衰老

四、我们从什么时候开始衰老

五、生活中的衰老陷阱

第二章

中老年人的生理特征

一、中老年人的生理分界线

- 1. 年龄划分 10
- 2. 测试方法 11
- 3. 性格类型 13

二、中老年人的身体变化

- 1. 外表 14
- 2. 内分泌 17
- 3. 脑组织功能 18
- 4. 呼吸系统 19
- 5. 心血管系统 21

CONTENTS

6. 消化系统	23
7. 骨骼及关节	26
8. 泌尿系统	27
9. 前列腺	29
10. 生殖系统	31
11. 血液系统	32
12. 免疫系统	32
13. 神经组织功能	34

第三章 中老年人的心理特征

一、中年人的心理

1. 标志性特点	36
2. 生活中的压力	37
3. 心理调整	39
4. 女性更年期的心理调适	40
5. 男性更年期的心理调适	41

二、老年人的心理

1. 情绪对健康的影响	42
2. 新变化	43
3. 影响因素	44
4. 心理表现	45
5. 延缓有方	46
6. 增强心理健康	47
7. 预防离退休综合征	49

第四章 健康长寿的饮食妙方

一、科学的饮食原则

1. 中老年人饮食须知	54
2. 中老年人易发生贫血的原因	56
3. 中老年人应重视补钙	57
4. 中老年人需补充的维生素	58
5. 营养过剩不可忽视	59
6. 合理营养可延缓衰老	60
7. 饮食调理可防癌	61
8. 老年人饮食十要素	62
9. 老年人食用水果需注意	63
10. 怎样看待药补与食补	64
11. 营养保健方面食补好于药补的原因	65
12. 购买补品的原则	66
13. 老年人应怎样进补	66
14. 进补有禁忌	67
15. 一日食谱合理安排	68
16. 认识抗氧化	69

二、保健食品清单

1. 健脑类	75
2. 益寿类	77
3. 减肥类	83
4. 壮阳类	86

CONTENTS



5.忌食类	91
-------------	----

三、季节养生

1.春季食补与药补	93
2.春季饮食禁忌	93
3.夏季食补与药补	94
4.老年人夏季最佳粥补	94
5.夏季饮食禁忌	94
6.秋季食补与药补	95
7.冬季食补与药补	95
8.冬季饮食禁忌	97

四、长寿保健食谱

蜜饯山楂	98
五仁蒸包	98
香菇汤	99
芹菜香菇丝	99
芹菜粥	99
杏仁猪肺汤	99
清炒黄豆芽	100
凉拌西红柿	100
猪脊骨炖藕	100
荞麦红枣粥	101
豆腐挂面	101
虾肉丸子	102

八宝粥	102
猪肝汤	103
银耳莲子羹	103
甲鱼汤	103
核桃草鱼头	104
鸡汁豆腐干	104
太白鸭	105
九月肉片	105
干烧黄花鱼	106
扒鱼翅	106
罗汉大虾	107
益寿肝片汤	107
猪蹄猪肚汤	108

第五章

长寿养生的生活细节

一、日常生活要点

1.劳逸结合	110
2.合理休息	111
3.睡眠的重要性	112
4.睡眠的讲究	112
5.饮食要规律	112
6.烟小害处大	114
7.沐浴有不同	115
8.居室安排很重要	117



CONTENTS

9. 性生活保健	118
10. 延缓性衰老的方法	120
11. 老年人可以用壮阳药吗	120

二、爱美之心人皆有之

1. 中老年美容新概念	121
2. 中老年女性如何化妆	123
3. 服装的选择	125

第六章 愉快丰富的文化生活

一、日常休闲

1. 阅读	128
2. 弈棋	130
3. 音乐	130
4. 书法绘画	131
5. 旅游	132
6. 垂钓	134
7. 养花	134
8. 集邮	135

9. 喝茶	136
10. 散步	138

第七章 易学实用的健身方法

一、运动课堂开讲

1. 科学合理地运动利于长寿	140
2. 经常运动的好处	141
3. 长寿运动有 5 忌	142

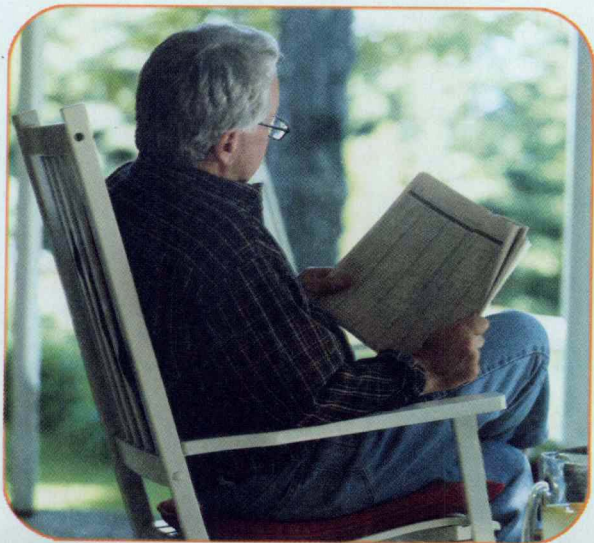
二、适合中老年人的运动项目

1. 游泳	143
2. 跑步	144
3. 爬山	145
4. 太极拳	147
5. 健身球	148
6. 倒步走	149
7. 乒乓球	150
8. 跳绳	151
9. 跳舞	151

第八章 科学有效的长寿秘诀

一、你了解药吗

1. 什么是处方药	154
2. 什么是非处方药	154
3. 用药的注意事项	154
4. 用药常识	156
5. 要防止赖药性	158
6. 安全用药	159
7. 正确判断药物的不良反应	161
8. 误服药的处理	161
9. 服药时间	163



10. 常用药物指南	163
------------------	-----

二、慎用的药物

1. 解热镇痛药	165
2. 抗胆碱药	165
3. 激素类药物	166
4. 安定类药物	166
5. 抗生素类药物	166
6. 麻醉类药物	166
7. 泻药	167
8. 消炎镇痛类药物	167



9. 其他各类药物	167
10. 不宜用热水服用的药物	167
11. 不宜用茶水服用的药物	168
12. 不宜用牛奶服药	168
13. 不宜直接用药瓶吃药	169
14. 抗生素、维生素和激素	169
15. 如何补充维生素	171
16. 油、盐、酱、醋对药物的影响	173
17. 老年人怎样服用滋补药	174



三、中老年常见病

1. 更年期神经病	176
2. 更年期皮肤病	177
3. 骨质疏松症	178
4. 颈椎病	179
5. 腰椎间盘突出症	181
6. 冠心病	182
7. 高血压	186
8. 老年痴呆	191
9. 肿瘤	196
10. 中风	198
11. 骨关节疾病	199
12. 宫颈癌	200

四、中老年慢性病

1. 胆囊炎	201
2. 便秘	202
3. 慢性支气管炎	203
4. 糖尿病	207
5. 腰腿病	214

CONTENTS

第九章 快乐和谐的情感世界

一、正确处理自身情感

1. 少年夫妻老来伴	216
2. 家有“老小孩”	217
3. 远离孤独与寂寞	217
4. 面对突如其来的悲剧	219
5. 寻找情感中的第二春	220
6. 甩开你的自卑	221
7. 适应新环境	221
8. 抬头向前看	222

二、怎样与亲人融洽相处

1. 正确对待掌中宝——孙辈	224
2. 处理好人际关系	225
3. 与子女相处的十条原则	228
附录	230

CONTENTS



长寿其实很简单
CHANGSHOUQISHIHENJIANDAN

新主张

CHANGSHOUBAOJIANXINZHUZHANG

长寿保健

第一章





YING CONG ZHONG NAN JIU KAI SHI DE
CHANG SHOU BAO JIAN

一、应从中年就开始的长寿保健



- ◆ 均衡的饮食
- ◆ 适当的运动
- ◆ 积极的生活态度
- ◆ 科学的生活方式和适宜的居住环境

中年是人的生理成熟期,是人一生中发育最完善、精力最充沛的时期,各种生理功能的活动也最旺盛,但同时中年也是从健康向衰老转变的过渡时期,从这个时期开始就应该注重养生保健。在这一时期,人体的各个器官组织开始退化,如脑、心、肾等器官,一方面要承受自然规律下的退化,一方面还要承担来自家庭和事业两方面的压力,这使得脑、心、肾等器官产生多种疾病,严重影响到身心的健康。

所以,中年人要树立起养生保健的观念,对自己的身体作出清醒的认识和判断,加强自我保健意识,进行适当的心理调节,养成科学的饮食习惯,使自己保持身心健康。



二、重视自我保健



杜甫有一句诗是“人生七十古来稀”，现在，七十岁的老人已并不稀少了，人口老龄化已成为全球问题。但是，我们说“衰老”，并不是说七十岁的人就走在死亡的边缘，而是说我们的肌体中日积月累了许多对人体健康非常不利的问题，如果我们能够尽量避免这些不利的问题，转变已有的生活方式，重视自身的保健，那么老龄化的趋势便可以得到控制，人的生命也会得以延长。

我们在日常生活中也经常可以见到长寿老人的实例，那么长寿的原因何在？一是均衡的饮食，二是适当的运动，三是积极的生活态度，四是科学的生活方式和适宜的居住环境。如果这些条件得以满足，那么长寿便不再是奢望。

世界卫生组织提出“最好的医生是自己”，就是告诉人们要重视自我保健，健康是人类最宝贵的财富，我们要珍视健康，要做到自我保养，自我预防，自我治疗。所以我们应该从现在开始转变不良的生活方式，重视自身的健康。



1. 均衡的饮食

俗话说“民以食为天”，人不能不吃东西，但吃东西也要讲究方式方法，不能暴饮暴食，也不能挑食、偏食。吃得太过饱，营养摄入太多，尤其是脂肪摄入过多，会导致肥胖症、高血压、脂肪肝、冠心病、糖尿病等多种疾病，患这些病会使得死亡的风险增加。所以我们进食的原则应该是样样都吃，但样样都不能多吃。蔬菜水果、鸡鱼肉蛋要合理搭配，保证营养的均衡。还有饮酒要适度，不要酗酒无度，少吃垃圾食品，养成良好的饮食习惯，这些对健康长寿是很有益处的。



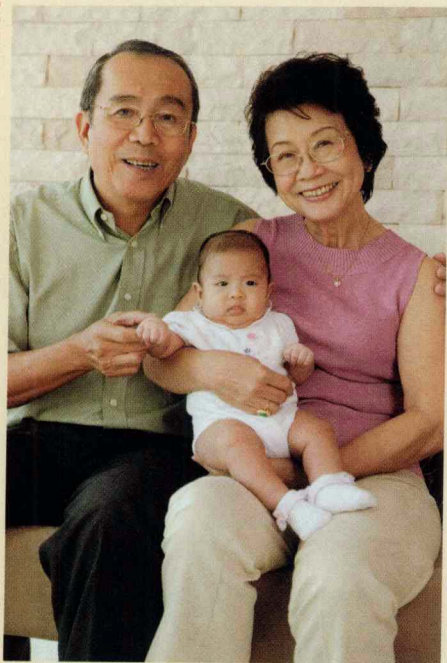
2. 适当的运动

现在人们越来越富裕，拥有私家车的人也越来越多，公交车、



地铁四通八达，人们几乎没有步行的机会。小区中的运动场所有很多，但是成年人去锻炼的少，几乎都是小孩子在玩。人们光顾着享受，忘记了运动的重要性。

生命在于运动，其实这句话并没有被人们真正理解。只有运动才能使人健康长寿，长寿的人总是积极主动地锻炼。人如果长期不运动，各个器官组织都会发生退化，衰老的速度便会加快。运动可使大脑保持灵敏，反应迅速，还可消除多余脂肪，保持身体健康。当然，要选择适合自己的运动方式和运动量，也不是越剧烈，时间持续越久的运动就越能使人长寿。



2 乐观

对于长寿来说,乐观是最重要的品质。现代科学研究发现,人类在心情愉悦时,肌体内会产生一种内啡肽,它可以增强人体的免疫力,使人得以抵抗各种疾病的侵扰,使得身体健康。就是说,对健康持乐观的态度会影响到寿命,而患病的人如果对未来持乐观态度,也会使得生命延长。

3 抗压力能力强

压力可导致人过早衰老,因为压力会造成大脑中的主要的记忆区海马萎缩。现代生活给人们造成越来越多、越来越大的压力,诸如来自生存的压力,工作的压力,家庭的压力,各种意外事故产生的压力,这些压力给人背上了沉重的包袱。这就需要我们学会如何缓解压力,保持乐观向上的生活态度,释放累积的压力,保持身心的健康。



4 科学的生活方式和适宜的居住环境

生活方式要有规律,这一点很重要。现代社会生活节奏紧张,工作繁忙,偶尔休息人们却不知如何打发,只是睡睡懒觉或拼命进行各种娱乐,这样无规律的生活方式会使得自己更劳累。工作、休息的时间要合理有序地安排,休息和娱乐要适度,多培养一些可修身修心的兴趣爱好,让生活方式尽量简单,让生活的内容尽量丰富。

一般来说,空气、噪声等污染严重的地方不是合适的居住环境,对人体健康不利。而没有污染、没有噪音、空气洁净、气温适宜的环境,才是理想的长寿之所。



3 积极的生活态度

1 健康的心理

廖沫沙有一首诗,“八十不算老,九十年尚小,人生过百岁,风光无限好”,诗很风趣地道出了一种积极的生活态度和健康的心理状态。据关于长寿老人的调查研究显示,长寿老人通常都拥有健康的心理状态,他们的意志很坚强,适应各种环境的能力也比较强,胸怀宽广,人际关系良好,社会交往丰富,情绪稳定,性格温和,有广泛的爱好,生活内容充实有情致。这说明健康的心理是健康长寿的基本条件。

PART 1 CHANG SHOU BAO JIAN XIN ZHU ZHANG

第一章 长寿保健新主张

三、从容地面对自己的衰老



衰老是自发的必然过程,和死亡一样,谁也无法逃避,而人却总是对衰老抱有恐惧心理,有一些因素制约着我们进行自我调整来适应衰老的变化。

固执

人通常会随着年龄的增长,使一些天生的思考 and 行为习惯得到加强,变成不可改变的习惯。对既成的行为方式的依赖导致了变化过程的艰难。这样的人在处理事情或评价各种事物时,往往固执己见,不愿接受新事物,以自我为中心,无法接受生活现状的变化。

焦虑

焦虑通常会随年龄的增长而逐渐变强,女性更严重一些。焦虑产生于心理学上的“交叉压力”,在青春期时最明显,随年龄增长会慢慢减轻。因为随着年龄的增长,人承受各种压力的能力增强,焦虑感就会减弱。但人与人的性格和成长过程不尽相同,所以有些人可能会变得更加焦虑。

智力

智力也是影响自我调整的重要因素之一,智力的变化会使人的性格发生变化,给成长过程带来些许困难。

如果一个人无法通过社会认可的方式去克服困难,解决矛盾,那么这个人的自我调整就是失败的。这样的人通常会对他表示出敌意,有病态的焦虑情绪,依赖性强,自卑、敏感、多疑、冷漠、怯懦。而如果一个人能够通过让社会认同的方式去克服困难,那么他的自我调整就是成功的。成功的自我调整会使人自信、自尊,善于社交。

要通过自我调整,转变心态,从容地面对自己的衰老,要注意以下几点:

要从心理上接受衰老和死亡这一事实,并从容正视这一





过程。

要将自己的心理状态和外部的环境维持在一个平衡的状态,保持过去和现在的连续性。适时调整好心态,在一个阶段过去后,重新开始另

一个阶段的生活,重新安排自己的学习、工作和生活。

我们要正视自己现有的责任,继续实现个体的价值,从中得到来自他人和社会的信任感,并感到快乐。要学习,更新自己的知识结构,避免和时代脱节。

经济来源的充足是从容的基础。有足够的经济来源,才会有安全感和稳定感,才可以维持习惯的生活方式。对于老年人来说更是如此。

要培养自己的爱好,以丰富和充实自己的晚年生活,还可以陶冶情操,益智怡情。

要扩大社交圈子,主动结交新朋友,建立良好的人际网络,可排解孤独之感,愉快地度过每一天。

PART 1 CHANG SHOU BAO JIAN XIN ZHU ZHANG

第一章 长寿保健新主张

四、我们从什么时候开始衰老



关于人从何时开始衰老,目前有以下三种观点:

1. 医学研究认为,衰老是由遗传基因控制的,是生物随着时间的推移必然产生的过程,肌体的各种机能开始衰退,抵抗力也开始减退。

2. 衰老是从中年开始,即从 40 岁开始。随着社会的发展,人承受了越来越重的压力,使得许多中年人感到过早衰老。

3. 退休是人进入老年的标志,而老年则意味着衰老的开始。

还有些研究发现,人在 30 岁左右,各项生理功能的发育程度已到了顶点,从 30 岁开始,人的生理功能每年都会丧失 0.8%~0.9%。而人体的免疫功能从十几岁开始就会逐渐下降,身体的细胞从 25 岁左右就开始走向衰老,到了 40 岁,人的精力

