



赠送全彩八段锦挂图

中老年长寿保健 1000问

于关成◎编著

从17个大方面详解中老年养生保健的细节
31种药膳长寿养生术，保养好才长寿

从17个大方面详解中老年养生保健的细节
从17个大方面详解中老年养生保健的细节，强身健体
31种药膳长寿养生术，保养好才长寿：养生术，



中老年长寿保健

1000问

于关成◎编著



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年长寿保健 1000 问 / 于关成编著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5384-5391-1

I. ①中… II. ①于… III. ①中年人—长寿—保健—
问题解答②老年人—长寿—保健—问题解答 IV.

① R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 142142 号

中老年长寿保健 1000 问

编 著 于关成
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 510 千字
印 张 36
印 数 1-8000 册
版 次 2012 年 3 月第 1 版
印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5391-1
定 价 35.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

时光飞逝，岁月的痕迹会悄悄地爬上每一个人的眉梢，于是人不可避免地会变老。但同为中老年人，其情形却大不相同。

有的人神清气明，天天有说有笑，生活快乐无比；有的人为病所困，天天唉声叹气，生活暗淡无光。其实，一个懂得健康养生之道的人，即使到了很大年纪仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。

中老年人应该懂得关爱自己，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，了解中老年人易得的疾病，掌握传统养生方法，并学会如何娱乐。

在生活中，你一定经常会听到这样的唠叨：“这几年生活好了，我这身体可是越来越差了，浑身不舒服”，“现在的孩子怎么这么容易生病呢？三天两头往医院跑，想想我小时候，有个头疼脑热扛扛就过去了”，“我的孩子打吊针打了一个星期了，还没好”……总之，生活是越来越好了，可身体是越来越差了，与医院的接触是越来越频繁了。

的确，随着生活水平越来越高，人们的健康水平似乎越来越低，与此同时，人们对健康的追求也越来越迫切。

此时有人看到了商机。于是近几年来，养生保健的书籍蜂拥而至，有的主张“向东”，有的主张“向西”；有的主张“上天”，有的主张“入地”，让读者颇有无所适从之感。

那我们不妨来点干货，说白了就是实在一点。

本书的千余个问题，从内到外、由表及里，把人体身体及心理要注意的问题唠了一个遍。以一问一答的形式，力求以一种严谨、博大的文化魅力感染读者。本书指出了我们日常生活中常见但不为人注意的生活恶习、养

生误区，指出了一条看似平常但不简单的健康养生之路：吃好、喝好、休息好，多运动，笑口常开。

您尽可以把本书当作您的女儿——一件“贴心小棉袄”。凛冽寒冬，给你一丝温暖；炎炎夏日，带来一丝清凉；春日时分，送你似锦繁花；秋夜明月，伴您神游九州。

本书尽管主要针对的是中老年朋友，但对年轻人来说也不无裨益。

当然，由于本书所涉及的问题过于庞杂，限于笔者的精力与能力，不可避免地会出现不尽如人意的地方，欢迎读者批评指正。

目 录

第一章 养生与益寿

现在人的平均寿命是多少	26
人的自然寿命究竟有多长	26
人能争取活到多大年纪	27
为何说长寿始于健康	28
哪些人会长寿	29
女人为何比男人长寿	29
激素与衰老有何关系	31
老年人健康的特征有哪些	32
老年人与青壮年相比有哪些特点	33
男人四十要重视健康吗	33
夫妻恩爱有益长寿吗	35
为什么说勤奋有助长寿	36
《十叟长寿歌》有什么内容	37
《十寿歌》是什么内容	38
张群的《不老歌》有哪些内容	38
影响人类寿命有哪“二十八害”	41
为何养生要讲“平衡”	42
养生也要讲辩证法吗	42
什么是长寿者的典型性格	43
为何说老有“四伴”可益寿延年	44
为何大德必得其寿呢	45
为何贪官污吏难长寿	45
防脑衰老有哪“十宜”	46

老年人有哪些健脑措施	47
如何保持良好智能	48



第二章 老年人心理保健



老年人心理健康与长寿关系如何	50
为什么说养生必须先养心	50
老年人常见的心理需求有哪些	51
老年人需要哪些精神寄托	51
老年人心理健康的标准是什么	52
老年人怎样判断自己的心理是否健康	53
老年人心理卫生保健要注意什么	54
身心和谐与健康有何关系	55
老年人的心理类型有哪些	56
谨慎、固执是不是老年人特有的性格特点	57
性格可以改变吗	57
哪些因素能改变老年人的性格	58
心理衰老是怎么回事	59
心理衰老的主要表现有哪些	60
老年人如何自测心理衰老	61
防止心理衰老的方法有哪些	62
如何改变环境以减轻心理压力	63
如何进行意志锻炼	63
为什么不可奢求过高	64
什么是自我宽容法	64
如何防止和消除老年人心情不愉快	65
为何说老年人娱乐宜适度	66
身心愉悦有哪“五然”	66
什么是老年“十乐”	67
不开心时为何忌“憋”着	68
紧张会引起哪些疾病	68
健康的放松方式有哪些	69
如何消除老年人的“疑病症”	70

中年人克服哪4种惰性	71
长期患病老人有何心理特点	72
为什么体弱多病易导致心理上的压力	73
缺乏经济收入的老年人有哪些心理特点	73
孤独老年人的心理特点有哪些	74
耳聋老年人的心理特点有哪些	75
如何防止心胸狭窄影响健康	76
为什么说倾诉是一剂保健良药	76
为什么该哭的时候还应哭	77
为什么说老年人的“回归心理”是不良心理	77
老年人失落心理如何调适	78
老年人如何克服逆反心理	79
老年人怎样防止和消除嫉妒心理	80
老年人在情绪方面表现出哪些特点	81
老年人要保持哪些方面的平衡	81
为什么兴奋与痛苦对老年人均不利	82
如何警惕老年人抑郁症	82
为什么说生气是养生大忌	83
人到老年为什么不宜暴怒	83
老年人有哪些制怒方法	84
脾气急躁有哪些害处	85
怎样改变脾气急躁的毛病	85
为什么说老年人忌孤独	86
老年人应怎样看待孤独	87
如何改变孤独的封闭心理状态	88
老年人对死亡常有哪些情绪反应	89
如何预防老人自杀	90

第三章 老年人饮食保健

老年人的平衡膳食是什么	92
如何合理调配老年人的主副食	92
老年人营养与膳食的目标是什么	93

蛋白质与防衰老有何关系	94
核酸与抗衰老有何关系	95
老年人为什么会出现维生素隐性缺乏	96
维生素和微量元素缺乏都有哪些信号	96
老年人如何补充维生素D	97
为什么有的老年人一辈子补钙还缺钙	97
锌、锰元素与抗衰老有何关系	99
含锌、锰多的食物有哪些	99
铜、铁元素与抗衰老有何关系	100
硒元素与抗衰老有何关系	101
铬元素与抗衰老有何关系	101
老年人为什么要多摄取食物纤维	102
老年人每天可以吃多少含胆固醇的食物	103
老年女性摄取营养应注意什么	104
怎样保证老人旺盛的食欲	106
老年人健康保养为何要“挑食”	106
有哪些方法能让老人更开胃	107
老年人饮食有何宜忌	108
长期饱食有损寿命吗	109
早餐与寿命有关系吗	110
为何不宜偏食植物油	111
老年人应多吃糖还是少吃糖	112
蜂蜜的营养比蔗糖好吗	112
素、野、粗、杂是食物发展新趋势吗	113
豆浆可代替牛奶吗	114
多吃鸡肉有什么好处	115
为什么食醋对老年人健康有益	116
老年人为何要多食鱼少吃肉	116
吃甲鱼有多补	117
老年人能否吃蛋黄	118
常吃水果可防衰老吗	118
老人吃水果应注意什么	119

为何说吃素好处多	120
饮酒为何不宜过量	120
老年人如何防治酒害	121
老年人多食高蛋白食物有何害处	122
老年人喝咖啡应注意什么	123
为何老人不宜吃菜子油	123
高血脂是不是牛奶惹的祸	124
老年人常食韭菜炒鸡蛋好不好	124
老年人吃肉有何讲究	125
老年人为什么宜食碱性食物	126
老年人为什么忌吃水果罐头	126
如何正确对待药膳	127
老年人选用补品应注意什么	128
不同时期有何防衰原则	128
更年期防衰膳食有何原则	129
老年期防衰膳食有何原则	131

第四章 中医养生保健

古代养生有哪些内容	134
什么是“养生保健16宜”	135
摄生为何要防“过用”	137
亚健康如何进行中医调理	138
如何煎服中药汤剂	139
如何使用膏滋剂	139
如何自制药酒	140
足浴为何是养生妙法	141
何为推拿	142
何为捏脊疗法	143
何为拍打健身	143
何为中华气功	144
何为艾灸疗法	145

何为耳针疗法	146
何为热熨疗法	146
何为刮痧疗法	148
何谓拔罐疗法	149
何为药枕疗法	150
何为熏洗疗法	150
何为揉腹保健法	152
日常生活中鼻的保健方法有哪些	152
上肢和手的保健方法有哪些	153
下肢和脚的保健方法有哪些	154
胸部的保健方法有哪些	156
背部保健方法有哪些	157
腰部保健方法有哪些	158
腹部保健方法有哪些	159
心脏保健方法有哪些	159
肝脏保健方法有哪些	161
肺脏保健方法有哪些	162
肾脏保健方法有哪些	163
老年人要防肾亏吗	164
怎样保养脾胃	165
中医对衰老如何辨证分型	166
中医对衰老如何辨证配餐	167

第五章 药膳养生长寿术

蔬菜养生长寿术——白菜	176
蔬菜养生长寿术——洋葱	177
蔬菜养生长寿术——韭菜	178
蔬菜养生长寿术——芦笋	178
蔬菜养生长寿术——大蒜	179
蔬菜养生长寿术——海带	181
瓜果养生长寿术——大枣	182
瓜果养生长寿术——桂圆	183

瓜果养生长寿术——核桃(仁)	184
瓜果养生长寿术——大豆	185
瓜果养生长寿术——花生	185
瓜果养生长寿术——芝麻	186
瓜果养生长寿术——栗子	187
瓜果养生长寿术——沙棘果	188
瓜果养生长寿术——松子	190
动物食品养生长寿术——酸牛奶	191
动物食品养生长寿术——蜂蜜	192
动物食品养生长寿术——鸡蛋	192
动物食品养生长寿术——龟肉	193
动物食品养生长寿术——燕窝	194
动物食品养生长寿术——海参	195
动物食品养生长寿术——淡菜	196
动物食品养生长寿术——虾	196
其他延年益寿食品——茶叶	197
其他延年益寿食品——薏米	198
其他延年益寿食品——银耳	199
其他延年益寿食品——菊花	199
其他延年益寿食品——花粉	200
饮酒养生长寿术	201
粥食养生长寿术	207
饮茶养生长寿术	213
药膳养生长寿术	216
正确食用药膳的原则是什么	228



第六章 老年人四季养生



老年人夏季衣着要注意什么	231
如何做老年人防暑药枕	231
夏天老年人如何防中暑	232
居室怎样才能凉爽宜人	232
夏令饮食有哪些诀窍	233

夏天如何增强食欲	234
夏季喝粥有什么益处	235
长夏为何要防湿	235
秋天养生要注意什么	236
秋燥季节为何要防咽炎、鼻炎	238
秋疖子如何防治	239
什么是秋冬养阴	240
为何说耐寒锻炼要从初秋开始	240
冬季养生要注意什么	241
冬季如何调理饮食	242
老年人平安过冬有哪四要素	243
老年人如何防暖气燥	245
老年人平安过冬有哪些健康锦囊	245
冬天四不宜指什么	246
冬季养生为何要暖背足	247
为什么人到老年夜尿多	247
为何冬季保健更宜针灸	248
老年人冬季着装要注意什么	249
寒冬烟雾对老年人有危害吗	250
老年人冬季坚持体育锻炼有何好处	250
冬季老年人为何要防低体温症	252

第七章 老年人体育运动保健

体育锻炼对健康长寿有哪些好处	254
为何说锻炼时要体动心静	254
老年人运动安全要诀有哪些	255
老年人锻炼有何禁忌	256
运动后有哪五不宜	257
老年人如何科学掌握运动量	257
为什么步行是最简单的健身方法	258
有哪五种散步方法	259
什么是反常步行健身法	259

冬季长跑有什么讲究	260
哪些老人不宜跑步	261
为什么人老先从腿上老	262
保健如何从脚开始	262
椅上体操如何做	263
电视保健操如何做	264
跳老年迪斯科须注意什么	265
老年人游泳应注意什么问题	265
什么是气功保健	266
什么是五禽戏	267
什么是太极拳	268
什么是八段锦	270
什么是易筋经	272

第八章 老年内科病症的防治

◆心脑血管疾病的防治◆	275
为什么要注重老年心脑血管疾病的预防	275
什么是脑卒中	276
脑卒中危险因素有哪些	277
脑卒中预防有何重要性	278
怎样预防脑出血	279
血压偏低要防止脑血栓吗	280
脑卒中能预测吗	281
为什么气候变化能诱发脑卒中	282
脑卒中有哪些先兆征象	282
一次性视力障碍要防脑卒中吗	283
如何用中药治疗脑卒中	284
脑卒中患者的康复包括哪些内容	284
肢体功能恢复分期的标准是什么	285
功能恢复过程中不同阶段康复措施是什么	286
脑卒中患者康复治疗从什么时候开始为宜	286
脑卒中患者如何自我用脑锻炼	287

脑卒中患者讲话困难怎么办	287
脑卒中患者怎样被动运动	288
脑卒中患者怎样主动运动	289
怎样护理脑卒中患者的日常饮食	290
脑卒中患者如何进行饮食调理	291
脑卒中患者为什么要注意口腔卫生	292
脑卒中患者出现高热如何护理	292
脑卒中患者小便失常如何护理	293
脑卒中患者大便失常如何护理	293
怎样防止瘫痪患者发生褥疮	294
脑卒中如何减少后遗症	295
药物性脑卒中是怎么回事	296
怎样早期发现脑动脉硬化	297
动脉粥样硬化如何预防	298
哪些食物可预防动脉硬化	299
怎样监测自己的心脏	299
哪些人易患冠心病	300
如何预防冠心病	301
如何预防隐性冠心病	303
担心综合症是怎么回事	303
老年人心肌梗死有何特点	304
为何要警惕非典型急性心肌梗死	304
心肌梗死有何前兆	305
心绞痛诱发原因有哪些	306
如何预防第二次心肌梗死	307
心肌梗死恢复期要注意什么	308
冠心病入房事时要注意什么	309
冠心病平时要注意什么	310
安装心脏起搏器之后要注意什么	310
如何自我按摩预防心绞痛	311
如何早期诊断无痛性急性心肌梗死	312
心肌梗死如何防治	312

老年人左心衰竭有哪些早期征象	313
不吃肥肉为何胆固醇还高	314
高血脂者有何饮食调养方法	315
心绞痛如何防治	316
缺血性心肌病如何防治	317
无症状性心肌病如何诊治	318
心肌梗死是怎么一回事	319
心肌梗死如何进行家庭急救	319
心理因素与冠心病有何关系	320
服避孕药易致冠心病吗	321
老年跛行应警惕脊髓缺血吗	321
什么是高血压	323
为什么不可忽视高血压的防治	323
如何测量血压	324
引起高血压的病因有哪些	325
高血压能影响识别、思维和记忆能力吗	325
中医怎样预防高血压	326
高血压与情绪有什么关系	326
何谓“勺形”高血压	327
如何治疗高血压	328
降压药物选用有何原则	329
什么是高血压自我推拿法	330
高血压病人有哪些自我保健法	330
高血压有何饮食疗法	331
高血压治疗中有哪些常见误区	332
高血压患者如何调整生活方式	333
高血压患者生活有哪六忌	334
如何预防高血压脑病	335
什么是体位性低血压	336
如何预防高脂血症	337
如何防治缺铁性贫血	338
如何防治老年性贫血	339

如何早期发现老年糖尿病	339
糖尿病人如何防止低血糖	340
低血糖发生的原因有哪些	341
糖尿病自我监测的意义和目的是什么	341
血糖自我测定要注意什么	342
糖尿病对性生活有哪些影响	343
糖尿病患者如何进行饮食调理	344
糖尿病患者为何要警惕失明	345
什么是老年性痴呆	346
老年性痴呆是如何引起的	347
老年性痴呆有哪些突出表现	348
老年性痴呆如何早预防	349
哪些因素可致大脑早衰	350
如何护理帕金森氏病患者	351
为何要警惕老年性眩晕症	352
◆呼吸系统疾病的防治◆	353
如何保护呼吸道	353
怎样防治打鼾	353
慢性支气管炎如何治疗	354
老慢支常服抗生素好吗	355
老慢支冬季如何防止发作	356
支气管哮喘如何治疗	357
冬季如何防肺炎	358
老人为何须防空调机肺炎	359
老人为何要警惕肺结核	359
夏季为何慎防大咯血	361
冬季如何防止肺心病	361
肺气肿如何防治	362
◆消化系统疾病的防治◆	363
老年人如何保护胃	363
如何防止老人噎食	364
老人服药为何会引起食管损伤	365