

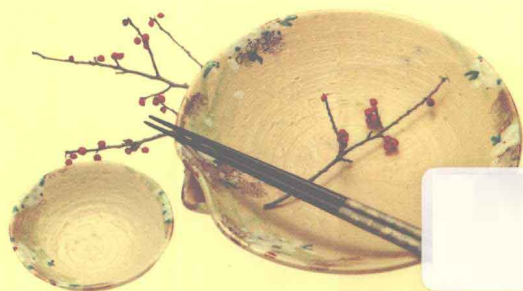
专门为老爸老妈量身打造的健康生活指导书

内容全面 · 方法实用 · 体例科学 · 操作性强



本书是一本为中老年人带来健康、幸福的书，旨在帮助他们树立正确的健康观念，了解合理的营养、运动和生活方式对身心健康的影响，教给中老年人科学的养生保健知识，让他们了解如何预防 and 应对疾病的困扰，适合广大中老年朋友及其他读者阅读。

人生从50才开始 献给老爸老妈的最佳礼物



云南出版集团公司
云南人民出版社

50岁以后的健康生活大全集

冬云 编著

帮助中老年人树立正确的健康观念
献给中老年人的健康生活自助指南

50 岁以后的 健康生活

大全集

冬云 编著



云南人民出版社
Yunnan People's Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

50 岁以后的健康生活大全集 / 冬云编著 .—昆明 :
云南人民出版社, 2012.6

ISBN 978-7-222-09617-2

I. ① 5… II. ① 冬… III. ① 中年人 - 保健 - 基本知识 ② 老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 138033 号

50 岁以后的健康生活大全集

编 著: 冬 云

组 稿: 关连生 任梦鹰

责任编辑: 任梦鹰 范晓芬

责任印制: 段金华

封面设计: 施凌云

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 滕 霞

出 版: 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行: 云南人民出版社

社 址: 昆明市环城西路 609 号

邮 编: 650034

网 址: www.ynpph.com.cn

E - mail: rmszbs@public.km.yn.cn

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 710 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-222-09617-2

定 价: 29.80 元

【 前 言 】

人过50天过午，过了50也进入多事之秋。50岁，是什么概念？也许很多人从来没有认真地思考过50岁对于一个人意味着什么。当他们在忙碌的中年走过来，慢慢远离了上有老下有小、社会是中坚力量、身心极易疲劳的中年时期，终于把孩子抚养大。孩子们像小鸟一样飞走之后，他们可以喘一口气了，却发现前面是茫然一片。他们可能或正在面临着退休，收入下降；健康已经不再，生理和心理上的疾病不断侵袭着他们的身体；丧偶，死亡的阴影；儿女不在身边，养儿不再防老等等诸如此类的问题，这使得许多老年人的生活和心理走入了困境。50岁后不论男女，身体都会出现一个更年期状态，这个时候体内激素水平开始下降，内分泌系统发生改变，人体的免疫功能逐渐降低。50岁，是显性衰老的起点！50岁，也是各种疾病初露端倪的起点！

到了50岁左右，就会出现老花、视物不清，并且开始有些健忘，许多老年性记忆力减退者不久便会发展为老年痴呆。而吸烟、喝酒、生活不规律、长期饱食或睡眠不足等不良生活习惯，都会加速大脑衰老。在人迈入50岁大关后，关节也开始出现问题，长期的工作使得膝关节、脊柱、尤其是腰、颈、髋关节等出现不同程度的劳损，还有骨质疏松，是导致骨质退化性病变的元凶。

进入50岁就意味着你老了吗？当然不是，50岁正是开始享受生活的年龄，关键是提前做好充足的准备。50岁也可以是这样一个起点！50岁，是健康良性发展的新起点！50岁，同样还是延续幸福人生的重大起点！停泊在这个起点上的你决定了航行的方向了吗？50岁的你，回顾你的前半生，为所有的成就骄傲、自豪，看到儿女长大成人满意足，你的前半生总为了事业、家人操劳，但是你想过没有，你付出的是什么呢？是身体健康——你生命中最重要的财富。50岁以后，我们将要开始怎样的生活呢？

本书是针对中老年人量身打造的一本健康生活指导用书，运用轻松流畅的语言叙述方式，结合科学有效的健身理疗方法，将现实生活与中老年人健康相结合，指出中老年人日常衣食住行等方面易犯的 errors 和疏忽的细节，进行相应的指导，以达到祛病健身，使得中老年朋友能有一个健康科学的生活方式。50岁以后，你需要减少热量的摄入，并保证营养足够；50岁以后，你得关注血压、血脂和血糖了，因为血脂异常会导致心脏病和中风；50岁以后，还需要进行精神情绪及智力方面的检查。研究表明，对于老年老年痴呆这类的疾病，如果能及早发现并治疗，预后要好得多。对于女性来说，进入50岁或在刚刚绝经之后，就应该进行骨密度测量，做好骨质疏松的预防工作：摄入足够的钙和维生素D等。规律锻炼、参加社交活动。拥有好身体，

拥有好心态，是生活得健健康康、快快乐乐、轻轻松松的最根本保障。

针对老年人普遍存在和迫切需要解决的心理问题和健康问题，本书进行了全面的阐述，除了介绍老年人的基本生理特点、代谢状况、合理的膳食搭配和正确的用药方法及行之有效的养生之道外，还围绕老年人常见和多发的疾病进行指导性讲解，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、哮喘病、老年性痴呆、老年心理卫生等。从心理健康、娱乐休闲、饮食健康、常见疾病、房事养生、家庭和睦、运动健身、情感婚姻、生活防骗等方面，为老年人的生活提供全方位指导，旨在帮助中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的营养、运动和生活方式对健康的影响，从而使得大家学会怎样做一位健康、快乐的老人。本书内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是儿女送给老爸、老妈的一份好礼物，更是一份孝心的体现。

【 目 录 】

第●章 防止身体衰老

怎样认识现代人的年龄	2
50 岁以后防止身体衰老的 9 项规划	2
吸烟是长寿的天敌	3
过量饮酒损寿命	4
防止 50 岁以后身体器官衰老的膳食原则	5
50 岁以后衰老的变化和表现	6
测定 50 岁以后衰老的依据	11
老年色素与衰老	12
如何延缓 50 岁以后皮肤的衰老	12
影响寿命的因素	13
吃糖与长寿的关系	16
吃盐与长寿的关系	17
饮茶、饮水与长寿的关系	17
缺钙对寿命的影响	18
老年斑与健康的关系	18
肥胖与长寿的关系	19
健美锻炼与长寿的关系	19
合理安排生活有助长寿	20
良好心理因素有助长寿	21
催人年老的食品	22

第●章 保持健康活力

50 岁以后怎样保持健康活力	24
50 岁以后自我保健的要点	24
50 岁以后如何预防和矫正驼背	25
50 岁以后怎样保持腹部健美	25
50 岁以后怎样保护好膝关节	26



职业者怎样消除疲劳	26
怎样才能睡好	27
怎样增强活力	30
中年人怎样防止体力下降	30
怎样测算体力年龄	31
高能量早餐有助健康	31
高纤维低脂肪的食品使人青春常在	32
保持健康活力的6种方式	34
性与活力	35
调畅情志有助保持健康活力	36
顺应自然，劳逸结合	37
自我保健的方法	37

第4章 平衡饮食营养

老年人的营养素要求	40
老年人的营养侧重点	41
老年人的膳食平衡	42
老年人饮食宜注意的要点	42
老年人春季饮食宜养肝	44
老年人夏季饮食宜养心脾	45
老年人秋季饮食宜养肺	46
老年人冬季饮食宜养肾	47
老年人不宜常吃的10种食品	48
老年人的食谱应当求变	50
老年人宜“三低”	51
哪些老人需冬补	51
过饮过食对中老年人的危害	52
如何制作健康小食品	52
特殊的食物纤维	53
蔬菜营养丰富	54
味美健身的鲜果	62
强身滋补的干果	67
肉食营养丰富	68
老年人宜一日三餐	71
软烂精细食物并不适合老年人	71
老年人不宜过多食用蛋白粉	72
老年人不宜经常喝粥	72
老年人饮茶过浓伤身体	72
膳食“十不贪”，长寿就这么简单	73
老年人补铁要对症，不宜过于盲目	73

老年人患病，饮水有讲究	74
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿	74
晨吃三片姜，赛过人参汤	75
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神	76
小小花生是名副其实的“长生果”	76
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您	78
经常吃草莓，健体、寿累积	79
预防老年人疾病，黑木耳显身手	80
艾草——长寿之乡如皋的救命神草	80
“海菜”海中长，多吃寿命长	81
一年四季不离蒜，不用急着去医院	82
老年人长寿的密码藏在食物里	83
给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿”	83
萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁	84
多吃小辣椒，寿岁节节高	85
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好	86
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰	87
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来	89
常吃荞麦饼，健康到老不是梦	89
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿	90
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜	91
喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀	91
每天吃两顿饭就能颐养天年	92
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野	92
荤素搭配，长命百岁不是梦	93
老年人饮食当“薄味静调”	94
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶	95
老人饮食遵照“3 + 3”原则	96
多亲近远亲食物，你会百病不生	96
如皋老人个个都是营养搭配专家	97
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强	98
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年	98
雪莲舒筋寿命长	99
腰酸背痛腿抽筋，服用芍药甘草汤	100
多喝骨头汤，养好骨气享天年	100
素食养骨，从里到外滋养骨骼	102
软化血管就是跟生命盟约	102
老年人血稠，四点须注意	104
蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择	104
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿	105
鹅养五脏，一年四季不咳嗽	105
粗制的粮食是心脏的“守护神”	106

要滋养元气，先调摄胃气	107
黑色食物保你肾旺人也旺	107

第四章 心理健康与调适

要想人年轻，首先要心理年轻	110
中年人的心理特点	110
中年人的心理卫生	111
如何正确面对心理失衡	112
中年人制怒的方法	114
挫折与排解	116
什么叫心理老化？如何预防	118
年老过程心理变化的一般规律	121
如何保持良好的情绪	122
患老年精神疾病的主要原因	123
怎样缓解焦虑	123
老年身心保健诀	124
“老小孩”的预防	125
换个活法精神爽	126
老年抑郁症的自我疗法	127
怎样“欣赏”老伴的唠叨	127
精神紧张是怎么回事	128
中老年人如何面对精神紧张	130
调整身心、呼吸、睡眠以及松弛精神的方法	132
绝经期时身体与精神的变化	135
如何使中年时光变得更美好	135
爱可以拨回年龄的时钟	136
明确生活目标能使人长寿	137
如何克服危机带来的压力	138
表达感激之情能减少人际冲突	139
积极参加志愿者活动	139
中老年人的社会心理	140
心病要用心药治	141
性格与疾病	141
中老年人的心理需求	142
老年人怎样焕发“第二春”	144
老年人怎样排解孤独	144
中老年人丧偶后的心理调适	145
中老年人如何学会自我安慰	147
走出自闭，沐浴群体阳光	147
不再自私，快乐与人共享	149

握别自负，不学夜郎自大	150
化解邪恶，拥抱善良	152
纠正偏执，勿使人生败走麦城	153
平息暴躁，做事要计后果	155
平和让你浇灭心中的愤怒	157
放松，消融你的紧张	161
拒绝抱怨，化解不满	163
盘点心藏，清除孤独中的尘埃	165
摆脱抑郁的束缚	168
摆脱焦虑的绳索	171
化解恐惧的密码	173
扔掉拐杖，不要依赖	175
拖延是毁掉前程的恶魔	177
懒惰是人心的腐化剂	180
冲动是噩运的导火索	181
健康老人的“七少”保养心法	183
老年人的心理健康需注意	184
现代心理健康的十条标准	185
最损身体健康的是心理上的痛苦	186
心情不好是致病的罪魁祸首	186
没事瞎生气，最伤免疫力	187
忧愁过度催人老	188
孤独寂寞易使人产生消极心理	188
过于敏感妨害健康	189
老年人要保持心理平衡	189
“小事糊涂”有益身心健康	190
心气平和，保持健康最佳状态	191
心理平衡十要诀	191
消极情绪宜疏不宜堵	192
乐观的人活多久	193
老年人要学会淡泊和宽容	193
情志生克法让不良情绪难以任意泛滥	195
调摄七情，益寿延年	196
哭泣不宜超过 15 分钟	197
压力可用音乐来缓解	197
九个减压小妙方	198
老年人学会娱乐	199
祛虑，平衡心态就在钓鱼中	200
食物影响人的心情	201
吃和喝是这样使你心情愉快的	201
五个小动作，帮你消解郁闷情绪	202
刮痧，把焦虑从身上“刮”掉	203
拉耳垂法，摆脱神经衰弱	204

第11章 运动健身与态度

运动与长寿	206
50岁以后怎样选用健身器材	206
中老年人怎样选择适宜的锻炼项目	208
50岁以后怎样锻炼全身的肌肉	208
夏天锻炼怎样避免发生中暑	209
锻炼出汗后怎样正确补充水分	210
怎样快速消除锻炼后的疲劳	211
中老年人怎样消除工作的疲劳	212
运动中怎样尽量避免腰部损伤	212
中老年人怎样跑步才能健身	213
中老年人自我保健按摩的方法	213
自然力锻炼	214
保健功法	215
其他锻炼法	217
老年人参加体育锻炼的效能	220
运动损伤的预防和处理	220
睡前怎样锻炼才有助于入睡	222
怎样做床上运动	223
久坐时怎样锻炼	224
中老年人在健身运动中怎样进行自我监督	225
跳舞有益健康	226
如何练习瑜伽	226
户外锻炼的环境和气候选择	229
晨练“八不宜”	229
心血管病患者的运动方案	230
冠心病病人运动的注意事项	231
高血压病患者的体育锻炼	232
慢性腰腿痛患者的体育疗法	232
糖尿病病人怎样锻炼	233
哮喘病人怎样锻炼	233
慢性胃炎病人怎样锻炼	234
长骨刺后怎样锻炼	234
颈椎病人运动的方法	235
老年肥胖者运动的注意事项	235
偏瘫病人怎样锻炼	235
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼	236
能让双腿年轻起来的小运动	237
八卦掌，让老年疾病远离你	237
床上一分钟，保健变轻松	238
老年人最适合安步当车	238

第六章 健康的生活方式

从点滴做起养成良好的生活习惯	240
中老年人怎样在日常生活中改善体型	241
老年人每年定期检查身体的必要性	242
愉快迎接退休生活	243
老年人失眠怎么办	243
居室环境有讲究	244
乘凉与露宿须知	245
中老年人看电视的注意事项	245
如何点眼药	246
怎样保护鼻孔	246
老年人怎样保护口腔	247
怎样防治嘴唇干裂	249
怎样保护耳朵	249
在生活中怎样预防抽筋	250
健康的生活方式需要友谊	250
日常怎样科学养身	252
小心谨慎，减少生活中的意外	253
9个“一分钟”，老年保健好轻松	253
人老腿不老	254
每周洗澡一两次	254
健康听力让晚年更精彩	255
用好老年人的“膳食金字塔”	256
老年人常染发，健康受威胁	256
老年人如何预防白发	257
老年人不宜常穿平底鞋	257
挑选老年用品应以需要为原则	257
老年人打盹三不宜	257
老年人手脚麻木，是营养不良	258
热敷法助老年人耳聪目明脑健	258
老年人保健，从“头”做起	258
先醒心后醒眼的老年保健之道	259
人到老年，眼睛、耳朵、腿脚要特护	259
闲时搓搓摩摩，益寿又延年	260
老年人要尽量减少寒气的侵入	260
老年人治疗眼疾重在养肾补肝	261
老年人度夏季不妨“以热攻热”	261
老年人安全度夏有讲究	262
人老不等于脑老	262
老人并非越瘦越好	263



老年人应少吃甜食	263
老年人饮食宜清淡	263
老年人不宜过多食用脂肪	263
老年人适量吃鸡蛋有好处	264
老年人不宜多喝酒	264
老年人多喝咖啡对健康不利	264
老年人应注意清晨饮水	264
老年人不宜睡眠过多	265
老年人睡觉时不宜仰卧	265
老年人不应忽视无痛性疾病	265
老花眼突然不花不是返老还童	265
老年人也可以过性生活	266
老年人阳痿可以治疗	266
老年人应避免过度大笑	266
老年人应重视口腔卫生	267
老年人不可大量用降压药	267
老年人骨质疏松不能只补钙	267
老年人便秘吃泻药不足取	267
老年人不宜滥补营养	268

第⑦章 老年人顺时养生法

从《黄帝内经》中的“四气调神大论”说起	270
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	270
四季养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴	271
春季养“生”，让身体与万物一起复苏	272
适当“春捂”好处多，但也要捂对时间	273
夏季养“长”，适当宣泄体内淤滞	273
夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜	274
秋季养“收”，人应该处处收	275
敛不外泄天干物燥，秋季补水不可少	276
冬季养“藏”，养肾防寒是关键	276
冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部	277
立春保健养生方案	277
雨水保健养生方案	278
惊蛰保健养生方案	279
春分保健养生方案	279
清明保健养生方案	280
谷雨保健养生方案	280
立夏保健养生方案	281
小满保健养生方案	282

芒种保健养生方案	282
夏至保健养生方案	283
小暑保健养生方案	283
大暑保健养生方案	284
立秋保健养生方案	284
处暑保健养生方案	285
白露保健养生方案	286
秋分保健养生方案	287
寒露保健养生方案	287
霜降保健养生方案	287
立冬保健养生方案	288
小雪保健养生方案	289
大雪保健养生方案	289
冬至保健养生方案	290
小寒保健养生方案	291
大寒保健养生方案	291
我们体内有个不舍昼夜的“钟”	292
谁违背了作息规律谁就要受到惩罚	292
子时：恍惚冥杳，上床就寝	293
丑时：养肝吉时，熟睡为宜	293
寅时：以静制动，深度睡眠	294
卯时：积极起床，排出糟粕	294
辰时：天地阳盛，进食滋补	295
巳时：广纳营养，理家读书	295
午时：吃好睡好，多活十年	296
未时：消化食物，静养心神	296
申时：补水排毒，夕而习复	296
酉时：饭后散步，长寿百年	297
戌时：适度娱乐，安抚脏腑	297
亥时：阴阳和合，安眠长寿	298

第八章 疾病预防治疗的常识

怎样保护呼吸道	300
怎样保护胃	300
怎样保护心脏	301
怎样保护肝脏	302
怎样保护肾脏功能	303
怎样防止过早出现老年斑	304
怎样防止脱发	304
怎样防止“华发早生”	305

急性心肌梗死有哪些早期表现	306
怎样救治急性心肌梗死病人	306
怎样治疗高血压病	306
怎样治疗老年神经官能症	307
怎样治疗老年肺炎	307
怎样防止老年人早聋	307
咯血与哪些病有关？如何治疗	308
怎样防止眼睛迎风流泪	309
老年人的尿路感染如何治疗	309
老年人尿失禁见于哪些病	309
怎样诊治泌尿系统结石	309
酒渣鼻是什么病	310
痛风如何治疗	310
老年皮肤瘙痒怎么办	310
心、脑血管疾病的治疗与预防	311
中老年人用药要注意哪些问题	315
男性更年期综合征	316
阳痿的饮食疗法	317
附睾结核的治疗	317
前列腺增生症的治疗	318
阴囊瘙痒的几种常见原因	318
女性更年期综合征	319
为什么要警惕停经后的再次出血	321
激素替代疗法的适应证和禁忌证是什么	321
哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒	322
哪些原因可引起妇女白带异常	322
怎样根据异常白带的性状初步判断病因	322
霉菌性阴道炎怎样治疗	323
非特异性阴道炎如何治疗	324
为什么老年妇女容易发生阴道炎？怎样治疗	324
健康自测：怎样预知脑血管疾病	325
隐性脑梗死，也能测出来	325
脑梗死患者的食疗方	325
四类食物脑梗死患者不要碰	326
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务	326
防脑卒中，常吃富含叶酸食物	327
脑卒中患者的饮食要“高低有致”	327
食治脑卒中，简单又安全	328
健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪	329
饮食有方，让脂肪肝患者不再为难	330
脂肪肝患者如何在饮食上去脂	331
脂肪肝的饮食禁忌	332

清肝饮食，让肝炎乖乖投降	332
吃对食物，让你的硬肝软下来	333
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”	334
健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆	334
治疗胃溃疡的“美食法”	335
胃溃疡的饮食禁区	335
特效饮食让胃炎不再找麻烦	336
饮食战略打退肠炎的进攻	337
饮食禁忌，从“肠”计议	338
消化不良，找“本草牌”健胃消食方	338
《本草纲目》中的腹泻食疗方	339
食疗帮你甩掉烦人的便秘	340
简单食疗胃痛消	341
以食为药，赶走霍乱	342
本草食疗，提升你下垂的胃	342
为肾盂肾炎患者开出的食疗单	342
急性肾炎患者共享饮食疗法	343
给慢性肾炎患者的食疗方	344
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩	345
用食物护卫你的“娇脏”——肺	346
以食养肺益气，让支气管炎知难而退	347
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访	347
消气解肿，肺气肿的食疗王道	348
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”	349
健康自测：你的骨质疏松了吗	350
防治骨质疏松，食物是最好的“钙源”	350
强筋健骨，还属食疗最有效	350
骨质疏松症的饮食禁忌	352
健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗	353
警惕糖尿病的早期信号	353
糖尿病患者日常饮食安排	353
本草动口不动手，轻松“吃掉”糖尿病	354
糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人	356
糖尿病饮食的禁忌	357
健康自测：你的血压高吗	357
四个注意，高血压患者的健康套餐	358
对症开方：不同类型高血压的食疗法	358
用吃的办法把高血压拒之门外	359
饮食怎样降血压	360
高血压病人的饮食禁忌	360
健康自测：冠心病在你身上发生的几率	361
冠心病患者的饮食妙方	361

做冠心病父母的保健大厨	362
饮食帮你拒绝冠心病	363
冠心病患者的饮食禁忌	363
健康自测：简易自查高脂血症	363
高脂血症患者也要大胆地吃	364
用食物拦住血脂的上升趋势	364
高血脂患者的饮食禁忌	366
健康自测：你是否会成为痛风的下一个目标	367
用饮食做健康盾牌，痛风不敢来	367
痛风患者的饮食禁忌	367
健康自测：早期肿瘤早发现	368
警惕癌变的信号	370
十二种癌症打招呼的方式	370
食疗是对抗癌症最有力的武器	371
抗癌食谱：有癌治癌，无癌防癌	372
少食多餐，让胃癌渐行渐远	374
肝癌患者营养法则：“红绿搭配”、“营养平衡”	374
用食物增强机体免疫力，给肺癌患者“一线生机”	375
“挥别”高脂饮食，“避而不见”大肠癌	376
以食养身，阻截血癌肆意	377
癌痛来袭，要用食物这个“止痛药”	377
肥胖并发症：肥胖背后的“黑暗军团”	378
应对肥胖，饮食就是最佳“狙击手”	379
不逞口腹之欲，吃出标准体重	380
疾病自查诊断流程图	381