



# 中老年日常生活 保健细节全书

白建乐◎编著

超值内容，实用权威，好学易懂，其乐无穷。

老年人自己的保健全书，自助健康，日常小病一扫光。

洞悉老年人健康细节，诠释最新、最全、最科学的长寿秘诀。

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

# 中老年日常生活 保健细节全书

白建乐◎编著

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

中老年日常生活保健细节全书 / 白建乐编著. —石  
家庄: 河北科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5375-5224-0

I. ①中… II. ①白… III. ①中年人—保健—基本知  
识 ②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 104633 号

## 中老年日常生活保健细节全书

白建乐 编著

---

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社  
地 址: 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)  
印 刷: 河北省三河市文阁印刷厂  
开 本: 787×1092 1/16  
印 张: 27  
字 数: 700 千字  
版 次: 2012 年 8 月第 1 版  
印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷  
定 价: 29.80 元

---

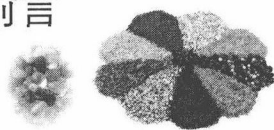
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

厂址: 河北省三河市杨庄镇霍各庄

电话: 0316-3662008

邮编: 065299

## 前言



### 健康长寿，必做于细

中老年是每个人生命中颐养天年的美好时期，更是品味人生、享受人生的重要阶段。长寿是每个人在步入老年期后的梦想，据不完全统计，全国 60 岁以上的老人已超过 1.6 亿人。大量的科学研究和事实都充分证明：长寿早已不再是炼丹炉里的古老传说。但是，我们所期待的长寿老人应当是身心健康、行动灵活、有益社会的“健康老人”。

古语说：“我命在我不在天。”在正常情况下，人只有调养得法，才能达到延缓衰老而长寿的目的。事实上，老人的大多数健康问题都是由不良生活细节引起的。退休后，老人多赋闲在家，往日忙碌工作的景象已一去不返，有一部分人随着生活节奏的放慢，养成了好逸恶劳、喜静懒动的习惯；还有的老人误解了“生命在于运动”，认为退休后有了充足的时间，于是就尽情锻炼，超负荷的体育运动，大量消耗了身体的能量；也有平素爱管“闲事”的老人，即便年纪大了精力不济，也总是勉为其难迎头而上，结果出现了“心力交瘁”的情形；另外，也有因为子女成家而异居的老人，从而产生各种孤独、寂寞感，甚至引发“空巢综合征”。

不管是心理危机还是生理功能的衰退，都使得老人的晚年生活并不像想象中的那么幸福，而这一切都可以从生活中无处不在的细节入手改善。换句话说，我们无法抗拒生老病死的生命发展规律，但却能通过改变生活中的小陋习去提高生活质量而延长寿命。

本书正是基于此，从老年人生活的点滴入手，洞悉老年人日常生活中容易被忽视的健康细节，对健康长寿进行最新、最准、最科学的诠释。全书从老年人的益寿饮食、骨骼保养、

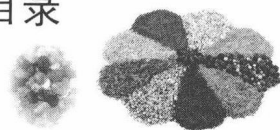


季节养生、医疗用药、居家生活、心理健康、运动娱乐、常见病调理等八大方面入手，详细介绍了养生保健的知识，旨在帮助老年人树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

人们常说，最美不过夕阳红，如何把这段美好的景致经营得更久远，正确对待自己的健康问题，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个老年朋友最大的愿望。希望通过阅读本书，能够让你从日常生活的每一个细节做起，达到健康长寿的目的。同时，尽信书不如无书，老年人在真正身患疾患时，一定不要迷信书本，尽早就医为上。

在本书的编写过程中，许多养生专家为我们提供了大量帮助，在此一并表示感谢！另外，本书由于成书较为仓促，难免有所疏漏，还望各位读者朋友及营养学界同仁批评指正。最后，希望所有中老年朋友都能拥有健康的身体，安享夕阳红。

## 目录



### 第一篇 老年人益寿饮食细节

#### 第一章 健康的饮食习惯让老人更长寿

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 饮食“七守八戒”，老年人健康延年 ..... | 002 |
| 食物的温度左右老人的健康 .....     | 003 |
| “七分饱”是老人的长寿方 .....     | 004 |
| 老人更适合一日四餐的饮食习惯 .....   | 004 |
| 老人吃太饱会影响寿命 .....       | 005 |
| 老人吃饭也讲“先来后到” .....     | 005 |
| 细嚼慢咽帮助老人抗衰老 .....      | 006 |
| 老人，吃喜欢的食物就是在养生 .....   | 007 |
| 老人喝粥，有点儿嚼头才养生 .....    | 007 |
| 有些食物老人不宜空腹食用 .....     | 008 |
| 要想活到老，老人不能吃太“好” .....  | 010 |
| 改变旧习惯，不用白纸包食物 .....    | 011 |
| 老年人要谨慎喝咖啡 .....        | 011 |
| 老人喝茶有利于“茶寿” .....      | 011 |

#### 第二章 膳食巧搭配营养更全面

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 老人主食要吃好，一定要“迎粮” ..... | 013 |
| 五谷杂粮的营养吃法 .....       | 013 |
| 老年人偏爱五味，身体难健康 .....   | 014 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 主食副食，粗细搭配不可偏颇 .....   | 015 |
| 酸碱食物摄入的黄金比例 .....     | 016 |
| “长寿粥”能缓解老人的疲倦 .....   | 016 |
| 鱼与豆腐互为补充营养高 .....     | 017 |
| 酸菜营养不大，老人只能偶尔吃吃 ..... | 017 |
| “相克”的食物会让营养受损 .....   | 018 |
| 明确细节，豆浆的营养价值更高 .....  | 019 |
| 荤素搭配，老人才能益寿延年 .....   | 020 |
| 羊肉冻豆腐，合理搭配不上火 .....   | 020 |
| 老人要善于抓住蛋类中的营养 .....   | 021 |
| 老年气虚者的营养补充方案 .....    | 022 |
| 老人喝茶调脾胃，三餐各不同 .....   | 023 |
| 中老年人营养膳食中的三忌 .....    | 024 |
| 老年人不宜随意吃煎蛋 .....      | 024 |

### 第三章 烹饪细节让饮食更健康

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 选择适宜水温泡发蔬菜 .....    | 026 |
| 常用调味料剂的选放时间 .....   | 027 |
| 葱姜蒜使用顺序勿随意 .....    | 027 |
| 老人选择食用油的细节标准 .....  | 028 |
| 食醋不当会危害老人健康 .....   | 029 |
| 老人炒菜尽量少放味精 .....    | 029 |
| 酱油熟吃有益老年健康 .....    | 030 |
| 留住营养的四步焯水法 .....    | 031 |
| 炒菜火候关系老人健康 .....    | 031 |
| 生肉解冻自然化，不要用水泡 ..... | 032 |
| 老人煲汤最好选砂锅 .....     | 033 |
| 煲汤时间越长食材营养越少 .....  | 033 |
| 用茶水煮饭可预防老年病 .....   | 034 |
| 老年人厨房中的保钙技巧 .....   | 035 |
| 减少肉类食品的营养损失 .....   | 036 |
| 油炸食物是老人的忌讳 .....    | 036 |
| 鉴别腌肉制品的几个妙招 .....   | 037 |
| 老人不要用烤红薯充饥 .....    | 038 |

### 第四章 营养进补要适量适时

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 适度进补，天然补品保卫老人健康 ..... | 040 |
| 不轻信保健品上宣传的功能 .....    | 041 |
| 老年人可以适量吃肥肉 .....      | 041 |
| 进补肉食，不上火的吃法 .....     | 042 |
| 上年纪常吃点菠菜，身血双赢 .....   | 043 |
| 睡一觉，吃个红枣补身体 .....     | 044 |
| 老人要尽量远离香肠 .....       | 044 |
| 老年人服用蜂蜜的几点讲究 .....    | 045 |
| 老年人应慎服健康饮料 .....      | 045 |
| 老年人喝奶要讲究质与量 .....     | 046 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老人贫血不要随意补铁 .....   | 047 |
| 老年人可选的几种抗癌食物 ..... | 047 |
| 老人少吃动物禁食部位 .....   | 048 |
| 老人健康食补有四忌 .....    | 049 |

## 第二篇 老年人骨骼保养细节

### 第一章 养好颈椎，老人一身轻松

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 50 岁以上的老人要警惕颈椎病 .....         | 052 |
| 坐好、睡好、吃好，避免颈椎病 .....          | 053 |
| 看电视的姿势不对，容易诱发颈椎病 .....        | 054 |
| 风府和手三里，“手到病除”调理颈椎病 .....      | 054 |
| 模仿动物，给颈椎做运动 .....             | 055 |
| 老人保护颈椎，密切关注特异信号 .....         | 055 |
| 脑血管疾病、高血压、心绞痛——颈椎病的常见拍档 ..... | 056 |
| 对抗颈椎病，老人常做的三个动作 .....         | 057 |
| 睡睡小枕头，偏方能治颈椎病 .....           | 058 |
| 巧用电吹风，吹走颈椎病 .....             | 059 |
| 推拿消落枕，挺直脖梗做健康老人 .....         | 059 |
| 警惕颈部疼痛带来的警报 .....             | 060 |
| 老人颈椎损伤后的急救与处理 .....           | 060 |

### 第二章 养护腿脚，远离生活坏习惯

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 科学爬楼梯，养护腿脚好习惯 .....      | 062 |
| 久坐让老人的腿脚气血不通 .....       | 062 |
| 老人别跷二郎腿，小心惹上腿病 .....     | 064 |
| 冻着腿脚，百病丛生 .....          | 064 |
| 60 岁以上老人压腿易造成损伤 .....    | 065 |
| 腿脚抽筋，中医方法巧治疗 .....       | 065 |
| 老人右腿疼痛，就要疏胆经 .....       | 066 |
| 夜间腿凉又抽筋，警惕动脉硬化性闭塞症 ..... | 067 |
| 盘腿而坐拉腿筋，长寿不是梦 .....      | 067 |
| 八卦掌——帮助老人练就灵活腿脚 .....    | 068 |
| 踢腿拍足——适合老人的腿脚运动 .....    | 068 |
| 常练金鸡独立，“站”胜老年疾病 .....    | 069 |
| 赤脚走路帮助老人对抗衰老 .....       | 070 |
| 锻炼腿部，气血畅达人长寿 .....       | 070 |
| 关注脚上的痴呆线，老人防早衰 .....     | 071 |
| 转脚踝——让老人的血压降下来 .....     | 072 |
| 颠脚跟——最轻松的老人养生法 .....     | 073 |
| 按摩脚心也是祛病的小方法 .....       | 073 |

### 第三章 养好老腰，挺直腰板走路

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 腰是肾之府，保健要做好 .....    | 075 |
| 老人防腰痛，起床、洗漱要注意 ..... | 075 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 别让腰椎着寒, 防止腰肌劳损 .....    | 076 |
| 腰肌扭伤后, 不要一味忍耐疼痛 .....   | 076 |
| 腰背疼痛, 刺激腿的腘窝处 .....     | 077 |
| 膝盖笔直走路, 缓解腰肌劳损 .....    | 078 |
| 壮腰八段功, 老人专属的腰部锻炼法 ..... | 078 |
| 练练点穴法, 老人轻松来护腰 .....    | 080 |
| 老人抖抖腰, 让肾气旺起来 .....     | 081 |
| 推拿复位法, 调治腰椎间盘突出 .....   | 082 |

#### 第四章 养护关节, 活动自如身康健

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 温暖双肩, 让“五十肩”不再痛 .....  | 083 |
| 关节疼, 可能是疾病在“敲门” .....  | 084 |
| 肩周、肩臂痛, 可能是肺癌的先兆 ..... | 084 |
| 给双肩放松, 给身体愉悦 .....     | 085 |
| 多种方法治疗风湿性关节炎 .....     | 085 |
| 多种方法治疗肩周炎 .....        | 087 |
| 肘部自我按摩的细节问题 .....      | 087 |
| 揉膝法, 帮老人强膝健步 .....     | 088 |
| 车前草是患有痛风病老人的福音 .....   | 089 |
| 温泉疗法帮老人赶走关节湿气 .....    | 089 |
| 拉伸加按摩, 缓解老人的关节紧绷 ..... | 090 |
| 学做关节操, 不做人体气象台 .....   | 091 |

#### 第五章 骨质健康, 让老人身姿更挺拔

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 细节告诉你, 骨质疏松有多远 .....    | 092 |
| 四合一法, 挽救老人骨质疏松 .....    | 093 |
| 内外同养, 改善骨质增生 .....      | 094 |
| 骨质增生了, 中医有妙招 .....      | 095 |
| 老人熟睡后骨头酸痛, 有骨折的危险 ..... | 096 |
| 猪皮续断汤, 让老人更有“骨气” .....  | 096 |
| 善用粥汤, 帮助老人强筋健骨 .....    | 097 |

### 第三篇 老年人季节养生细节

#### 第一章 春季

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 人到老年, 须牢记春季“四不” .....    | 100 |
| 老人春日着装有讲究 .....          | 101 |
| 春天勤梳头, 老人老得慢 .....       | 101 |
| 春季散步——年老体弱者的康复训练 .....   | 102 |
| 老人小心“倒春寒”, 避开五大误区 .....  | 103 |
| 老人早春要学会“捂”的艺术 .....      | 104 |
| 赏鸟、远眺、视绿——老人的春季养眼方 ..... | 105 |
| 春天老人去钓鱼, 养足一年精气神 .....   | 105 |
| 春季多喝蜂蜜, 提高老年人免疫力 .....   | 106 |
| 预防春天“风温病”, 老人必学三招 .....  | 107 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 春日旅游, 老年人应注意的小细节 .....    | 107 |
| 春天爱上火的老人, 要多吃芽菜 .....     | 108 |
| 吃荠菜帮助老人春日降血压 .....        | 109 |
| 春天“森林浴”, 提高免疫力 .....      | 109 |
| 老年人“春困”有原因, 对症调理是关键 ..... | 110 |
| 搓搓脸, 防止春困和疲劳 .....        | 111 |
| 春季乏力喝药膳靓汤 .....           | 112 |

## 第二章 夏季

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 讲究西瓜吃法, 老人才更健康 .....     | 113 |
| 老人夏日降温, 不妨以热防热 .....     | 114 |
| 夏季健康驱蚊, 妙用环保植物 .....     | 114 |
| 防治空调病, 姜汤是老年人的必备佳品 ..... | 116 |
| 夏季是老人治“冬病”的最佳时期 .....    | 117 |
| 炎夏老人饮食宜“清苦” .....        | 118 |
| 天气再热, 老人也要动一动 .....      | 119 |
| 老人自制夏季开胃健脾药粥 .....       | 119 |
| 夏季睡眠, 老人“四忌” .....       | 120 |
| 天热老人易便秘, 莴笋为你解忧 .....    | 121 |
| 天气再热, 老人也不能让脚着凉 .....    | 121 |
| 年纪大了, 夏天就不要起得太早 .....    | 122 |
| 夏日祛火, 老年人要懂三项必修课 .....   | 123 |
| 老年人消暑、防凉的几点提醒 .....      | 123 |
| 自制药茶, 老人轻松防中暑 .....      | 124 |

## 第三章 秋季

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 秋天养生, 老人需要“养收” .....      | 126 |
| 初秋正是老年人耐寒锻炼的好时候 .....     | 127 |
| 科学调养解“秋乏” .....           | 127 |
| 老年人的秋季饮食: “少辛增酸” .....    | 128 |
| 吃点猪肚, 老年人要为寒冷天气做好贮备 ..... | 129 |
| 老人贴秋膘, 立秋时先喝粥温补一下 .....   | 129 |
| 白露不露身, 老人要记得保暖 .....      | 130 |
| 老年人“秋冻”有讲究 .....          | 131 |
| 老年人秋燥不适, 疗法大不同 .....      | 132 |
| 缓解秋燥, 老人喝水有策略 .....       | 133 |
| 皮肤又干又痒, 花椒水能帮老人止痒 .....   | 134 |
| 脚尖走路、冷敷——对付痔疮好方法 .....    | 134 |
| 秋季养生, 老年人不能“饥餐渴饮” .....   | 135 |
| 秋冬有毒雾, 老人出门需注意 .....      | 135 |
| 秋季洗冷水浴, 老年人要循序渐进 .....    | 136 |
| 秋干气燥, 老人小心静电伤身 .....      | 137 |
| 快步踏清秋, 帮助老人更长寿 .....      | 137 |
| 远离急性胃肠炎, 老年人要注重食品卫生 ..... | 138 |

## 第四章 冬季

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 注意避寒，老人长寿有简方 .....      | 139 |
| 对抗寒冷，暖冬有绝招 .....        | 139 |
| 畏寒怕冷？冬至吃些狗肉 .....       | 140 |
| 巧防冻疮，让老年人安全过冬 .....     | 141 |
| 立冬吃饺子，羊肉大葱馅的最补身 .....   | 142 |
| 老人冬天吃萝卜，保暖防寒又健胃 .....   | 143 |
| 冬日保暖，老人要善于重点呵护 .....    | 144 |
| 膏方调理——患病老人的最佳进补方式 ..... | 144 |
| 老年人自己在家也能做足疗 .....      | 146 |
| 老人用腊八粥打响冬日“保胃”战 .....   | 146 |
| 冬天老人也要合理锻炼 .....        | 147 |
| 冬天吃火锅，健康享用有讲究 .....     | 148 |
| 老人冬天也要多喝汤 .....         | 149 |
| 科学过冬，老年人要做好室内保健 .....   | 150 |
| 关注细节，老人冬天能睡个好觉 .....    | 151 |
| 冬日老人穿戴须讲究 .....         | 152 |
| 冬季洗澡，从脚开始更健康 .....      | 153 |
| 冬季尿频不用愁，腰部按摩可解忧 .....   | 153 |
| 中医按摩——老年人的冬季保健诀窍 .....  | 154 |
| 背部常暖，老年人就可以安全过冬 .....   | 155 |

## 第四篇 老年人医疗用药细节

### 第一章 日常就医要心明眼亮

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 选择医院有学问，做好充足准备 ..... | 158 |
| 识别疾病先兆，老人就医须及时 ..... | 159 |
| 有些病，老人并不需要急着治 .....  | 160 |
| 老人必知的简单门诊挂号 .....    | 160 |
| 老人就医，不一定非挂专家号 .....  | 161 |
| 老人要学会同医生沟通 .....     | 161 |
| 老人要明确与医生交流的内容 .....  | 162 |
| 尽量和医生交朋友 .....       | 163 |
| 老人心脏不适，及时去做心电图 ..... | 164 |
| 有些病老人更适合看中医 .....    | 164 |
| 餐后腹痛，警惕是缺血性腹痛 .....  | 165 |

### 第二章 合理用药是治疗的关键

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 每个老人都应配备一份家庭药箱 .....   | 166 |
| 老人服药不要干吞，应用温开水送服 ..... | 166 |
| 老人别用茶水服药 .....         | 167 |
| 老年人要谨慎用药 .....         | 167 |
| 少用药，避免药源性疾病 .....      | 168 |
| 掌握方法减轻汤药苦味 .....       | 169 |
| 科学掌握服药时间 .....         | 169 |
| 老人在睡前不要吃降压药 .....      | 170 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 服药前后，老人都不宜吃水果 .....  | 171 |
| 老人感冒后别乱吃药 .....      | 171 |
| 老人用药品种不宜过多 .....     | 171 |
| 滋补药别与牛奶同服 .....      | 172 |
| 老人用药力求精简 .....       | 172 |
| 老人不要盲目相信新药、特效药 ..... | 173 |
| 老年人慎用安眠药 .....       | 173 |
| 写给老人的购药须知 .....      | 174 |
| 老人服用西药也需忌口 .....     | 175 |
| 老人用药讲方法，拒绝不良反应 ..... | 176 |
| 老年人用药须防“药物成瘾” .....  | 177 |
| 警惕生活中的无效用药 .....     | 178 |
| 中西药物结合未必适合老年人 .....  | 179 |

### 第三章 注重康复细节重获健康体魄

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 患病老年要讲究饮水 .....         | 181 |
| 老人卧病在床，用砂糖来治褥疮 .....    | 181 |
| 中风患者的饮食要做到“高低有致” .....  | 182 |
| 慢性支气管炎后的生活康复细节 .....    | 183 |
| 心血管疾病老人可以多吃茄子 .....     | 184 |
| 老人感冒后最好不运动 .....        | 184 |
| 预防心肌梗死坚持ABC .....       | 185 |
| 妙用穴位疗法，治疗脑出血 .....      | 185 |
| 敲肝经能预防血管硬化 .....        | 186 |
| 足底按摩帮助老人将血压升高 .....     | 186 |
| 三个穴位帮助老人降血压 .....       | 187 |
| 老年人“血稠”，四点必须注意 .....    | 188 |
| 对付脂肪肝，三分治加七分养 .....     | 188 |
| 患肝硬化后，老人更要从细处爱护自己 ..... | 189 |
| 做好三个关键，老年人要远离胃溃疡 .....  | 190 |
| 糖尿病患者要善于控“糖” .....      | 190 |
| 吃对食物，养护心脏 .....         | 191 |
| 肝病后，细节调养很重要 .....       | 192 |
| 类风湿关节炎，别让坏情绪影响治疗 .....  | 193 |
| 高血脂、高血压，老人多吃黑木耳调解 ..... | 194 |

### 第四章 老年人必学的急救知识

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 洗澡“晕堂”，做好急救措施 .....  | 196 |
| 突然噎食，急救防猝死 .....     | 196 |
| 老人扭伤，要沉着应对 .....     | 197 |
| 老人煤气中毒，四步急救法 .....   | 198 |
| 突发心肌梗死，情绪一定要镇定 ..... | 199 |
| 多种方法针对老人的不同昏厥 .....  | 199 |
| 误服药物后，老人不可盲目催吐 ..... | 201 |
| 癫痫发作，明确急救措施 .....    | 201 |
| 中风有先兆，救助须及时 .....    | 202 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 人工呼吸一定要注意的细节 .....       | 204 |
| 掐人中、点舌法——老年必知的急救常识 ..... | 204 |
| 夜间小腿抽筋，点按承山穴 .....       | 205 |
| 缓解心绞痛，左脚脚心有大有药 .....     | 206 |

## 第五篇 老年人居家生活细节

### 第一章 穿着讲究，用得放心

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 老年人选帽子的四个技巧 .....      | 208 |
| 老年人佩戴眼镜有三忌 .....       | 208 |
| 哪些老年人不宜戴太阳镜 .....      | 209 |
| 无牙老人也需“刷牙” .....       | 210 |
| 老年人保健牙刷巧选择 .....       | 210 |
| 慎重选择药物牙膏 .....         | 211 |
| 老人染发健康为先 .....         | 211 |
| 适合老年人的化妆品 .....        | 212 |
| 枕头使用不当引起颈椎病 .....      | 213 |
| 老年人要慎穿保暖内衣 .....       | 214 |
| 老年人不宜贴身尼龙衣裤、化纤内衣 ..... | 214 |
| 穿真丝衣服有益老人健康 .....      | 215 |
| 老年人穿衣忌“三紧” .....       | 216 |
| 干洗过的衣服不要立即穿 .....      | 216 |
| 穿松紧带裤子有损老人健康 .....     | 217 |
| 老年人在家不宜常穿拖鞋 .....      | 217 |
| 老年人更适合睡硬床 .....        | 218 |
| 选择合适的床上用品 .....        | 219 |
| 老年人选择手杖有技巧 .....       | 219 |
| 去除旧习，清洁用品要勤换 .....     | 220 |
| 血糖仪别挨着电器放 .....        | 220 |
| 微波炉向这些东西说“止步” .....    | 221 |

### 第二章 老人睡得好精神更健康

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 老年人不宜贪睡 .....         | 223 |
| 老人每天睡多久适宜 .....       | 223 |
| 老年人睡硬床更利于腰部健康 .....   | 224 |
| 睡前按摩能够镇定睡眠 .....      | 224 |
| 在泡脚水中加入鹅卵石有助于睡眠 ..... | 225 |
| 老人睡前五件事不能免 .....      | 226 |
| 晚饭后3小时内不宜睡觉 .....     | 226 |
| 老年人裸睡益身心 .....        | 226 |
| 老年人冬天睡觉不要盖厚被 .....    | 228 |
| 老年人睡不着也不要急于起床 .....   | 228 |
| 早上醒来先赖床五分钟 .....      | 228 |
| 适时午休保护老人脑健康 .....     | 229 |
| 老年人午休忌讳多 .....        | 229 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 老年人打盹宜忌 .....        | 230 |
| 在沙发上睡觉易伤脊柱 .....     | 230 |
| 老年人睡眠“十忌” .....      | 231 |
| 改善老年人少寐的方法 .....     | 231 |
| 睡眠时不要高抬手臂 .....      | 232 |
| 舒缓音乐能改善老年人睡眠 .....   | 232 |
| 勤练甩手操，助你摆脱失眠困扰 ..... | 233 |

### 第三章 家居环境对老人健康很重要

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 老人卧室个性布局妙法 .....    | 235 |
| 卧室色彩纷杂损健康 .....     | 236 |
| 硬木家具有益老人健康 .....    | 237 |
| 五颜六色的灯光危害大 .....    | 237 |
| 加湿器离人体 2 米最适宜 ..... | 238 |
| 别往老年人卧室里摆电器 .....   | 238 |
| 家电超期服役危害老人健康 .....  | 239 |
| 老人床上最好不用电热毯 .....   | 240 |
| 关注老人被窝“小气候” .....   | 240 |
| 注重居室环境用途有益健康 .....  | 241 |
| 老人养花，摆放位置关乎健康 ..... | 241 |
| 宜在老人室内养殖的植物种类 ..... | 242 |
| 给家居消毒可预防老年人流感 ..... | 243 |
| 老人更要预防“空调病” .....   | 244 |
| 老人住所，卫生间要定时清洁 ..... | 244 |

### 第四章 老年人“性”福生活细节

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 老年夫妻解决性欲偏离的小妙招 ..... | 246 |
| 长期吃素会影响性爱感受 .....    | 246 |
| 性爱水果，帮助老年人提高性欲 ..... | 247 |
| 多给老伴一些“被需要” .....    | 248 |
| 老夫妻说话更应讲艺术 .....     | 248 |
| 亲吻拥抱促进老人健康 .....     | 248 |
| 老人房事后先躺一会儿 .....     | 249 |
| 哪些性交体位适合老年人 .....    | 249 |
| 中风老人能够过性生活 .....     | 250 |
| 老人不射精大多属正常 .....     | 251 |
| 出现性功能障碍要警惕骨质疏松 ..... | 251 |
| 忽略前戏易患偏头痛 .....      | 252 |

### 第五章 老人养宠物健康放首位

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 抚摸宠物有利于心血管健康 .....  | 253 |
| 宠物是老年人生活的添加剂 .....  | 253 |
| 老人养狗要选择适合自己的 .....  | 254 |
| 老人的爱鸟不宜放室内 .....    | 255 |
| 帮宠物剪梳毛发不要离脸太近 ..... | 255 |
| 巧办法除狗毛，保护老人健康 ..... | 256 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 老年人养宠物的几点注意事项 ..... | 256 |
| 老年人慎待宠物，小心中毒 .....  | 257 |

## 第六篇 老年人心理健康细节

### 第一章 走出抑郁失落的阴霾

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 老人服老，老有所乐 .....    | 260 |
| 怕老反而更容易老 .....     | 261 |
| 老年人消愁养生五法 .....    | 261 |
| 常怀九心，烦恼自然无 .....   | 261 |
| 老人心病需“话聊” .....    | 262 |
| 平常心对待故人的逝去 .....   | 263 |
| 丧偶老人需要心理调适 .....   | 263 |
| 当心“老年期空巢综合征” ..... | 264 |
| “空巢”老人要学通信 .....   | 265 |
| 孤独寂寞老人的消遣法 .....   | 265 |
| 学会对付精神紧张 .....     | 266 |
| 消除依赖心理有利健康 .....   | 266 |
| 做一个幽默的“老顽童” .....  | 267 |

### 第二章 老年人日常情绪调节

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 人老切莫心先老 .....        | 268 |
| 老年人应学会忘记 .....       | 269 |
| 老年人应时常保持九乐 .....     | 269 |
| 老年人不宜太怀旧 .....       | 270 |
| 老年人别让要强伤了“心” .....   | 271 |
| 发挥“余热”莫过度 .....      | 271 |
| 老年人要乐于接受新事物 .....    | 271 |
| 老人看少儿节目，益智抗衰 .....   | 272 |
| 怀旧玩具让老人心情更快乐 .....   | 272 |
| 老年人“自作多情”益健康 .....   | 273 |
| 把得失看淡的人更长寿 .....     | 273 |
| 老人不忍哭，有益健康 .....     | 274 |
| 老人应少看、不看悲情剧 .....    | 274 |
| 晚节如白雪，得以尽天年 .....    | 275 |
| 体贴老伴可以延缓衰老 .....     | 275 |
| 老人再婚，感情放在第一位 .....   | 276 |
| 调适退休落差，让自己忙起来 .....  | 277 |
| 退休后，放松休息要有度 .....    | 277 |
| 老年人如何防治“退休综合征” ..... | 278 |
| 老年人要坦然面对自己的百年 .....  | 279 |

### 第三章 老人患病后的心理调适

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 重视老年人心理卫生 ..... | 280 |
|-----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 老年人如何调控老年病 .....     | 280 |
| 调摄七情，益寿延年 .....      | 281 |
| 不怕病，才能少得病、不得病 .....  | 282 |
| 老年人需要“亲密接触” .....    | 283 |
| 冥想，放松与养生的好方法 .....   | 283 |
| 得了高血压，怒火最危险 .....    | 284 |
| 高血压病人的日常调适 .....     | 285 |
| 老年高脂血症患者的心理调适 .....  | 285 |
| 心脏病患者的心理调养 .....     | 286 |
| 心力衰竭患者的心理护理 .....    | 286 |
| 治失眠，心理调节比吃药更有效 ..... | 287 |
| 老人消极情绪宜疏不宜堵 .....    | 288 |

## 第七篇 老年人运动娱乐细节

### 第一章 长寿老人每天都运动

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 老年人生活忌过度安逸 .....      | 290 |
| 老年人最适宜在床边锻炼 .....     | 291 |
| 老年人最适合安步当车 .....      | 291 |
| 温和运动有益老人健康 .....      | 292 |
| 舌头动一动，养颜延寿 .....      | 292 |
| 老人长吁短叹对健康有益 .....     | 293 |
| 五个小动作，帮你消解郁闷情绪 .....  | 293 |
| 闲时搓搓摩摩，益寿又延年 .....    | 295 |
| 能让双腿年轻起来的小运动 .....    | 295 |
| 气功是老年人防病治病的首选 .....   | 296 |
| 床上一分钟，保健变轻松 .....     | 296 |
| “牙齿运动”预防脑血栓 .....     | 297 |
| 提拉耳朵，补肾固精，增强免疫力 ..... | 297 |
| 手指保健操健身益寿 .....       | 298 |
| 老人常练手指足跟尖操有利健脑 .....  | 299 |
| 有益健康的“手跑”运动 .....     | 299 |
| 退步走，加强对小脑的锻炼 .....    | 300 |
| 空抓，改善老年人血液循环 .....    | 300 |
| 踢毽子，踢掉老年疾病 .....      | 301 |
| 锻炼腿脚，延缓双腿衰老 .....     | 302 |
| 锻炼平衡预防跌倒 .....        | 303 |
| 每爬一层楼，能增寿 10 秒钟 ..... | 303 |
| 巧用运动疗法，治疗肩周炎 .....    | 304 |
| 金鸡独立健身法专克老年病 .....    | 304 |
| 拍打全身，疏通经络抗衰老 .....    | 305 |
| 常打太极，疾病远离 .....       | 305 |
| 老年人要常做防老操 .....       | 307 |
| 强力行走是健康行走 .....       | 307 |
| 步行健身，选择最佳时间 .....     | 308 |

## 第二章 情趣生活丰富晚年生活

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 读书看报有效防衰老 .....       | 310 |
| 吟诗诵词, 让老人脑子更好使 .....  | 310 |
| 养鸟遛鸟, 调节晚年生活 .....    | 311 |
| 桥牌运动最益智, 防治老年痴呆 ..... | 313 |
| 养花益气静心神, 自然长寿 .....   | 313 |
| 放风筝, 让老人的烦恼飞走 .....   | 314 |
| 常出门旅游可缓解老年抑郁 .....    | 315 |
| 老年人出游谨防“旅游病” .....    | 317 |
| 登山旅行, 祛病延年 .....      | 317 |
| 集邮交友, 丰富老人生活 .....    | 318 |
| 练习书法有益老人健康 .....      | 319 |
| 拨弦吟唱怡天年 .....         | 319 |
| 老年人打麻将五忌 .....        | 320 |
| 老友同歌, 健脑健身 .....      | 321 |
| 影视休闲有章法, 人才快乐 .....   | 321 |
| 老人抖空竹的注意事项 .....      | 322 |

## 第三章 老年人运动营养补给

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不同运动阶段营养需求有别 .....    | 323 |
| 老年人运动补水的时机选择 .....    | 323 |
| 老年人运动后不宜吃鸡鸭鱼肉 .....   | 324 |
| 老人运动先控糖, 防病保健康 .....  | 324 |
| 维生素在老年运动中的作用 .....    | 324 |
| 矿物质对运动中的营养补充 .....    | 325 |
| 补充无机盐, 防止运动性钙丢失 ..... | 325 |
| 老年高血压的运动营养补充法 .....   | 326 |
| 高脂血症人群的运动营养干预 .....   | 327 |
| 心脑血管病的运动营养干预手段 .....  | 329 |
| 肥胖老人的运动处方及营养补充 .....  | 330 |

## 第四章 老年人运动宜忌

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 常失眠者要坚持晨练活动 .....  | 331 |
| 老年人跌倒不要立即扶起 .....  | 331 |
| 饭后百步走要因人而异 .....   | 332 |
| 老年人倒走健身三大注意 .....  | 332 |
| 老人出汗多未必运动效果好 ..... | 333 |
| 心血管病患者清晨不宜跑步 ..... | 333 |
| 老年人慢跑须知 .....      | 334 |
| 老年人登山应量力而行 .....   | 335 |
| 老年人爬山八项注意 .....    | 335 |
| 膝痛练太极拳还得悠着点 .....  | 336 |
| 老人不适宜冬季垂钓 .....    | 337 |
| 老年人爬楼梯锻炼宜忌 .....   | 337 |
| 老年人冬季不宜空腹晨练 .....  | 338 |
| 老年人不宜夏练“三伏” .....  | 339 |