

中老年

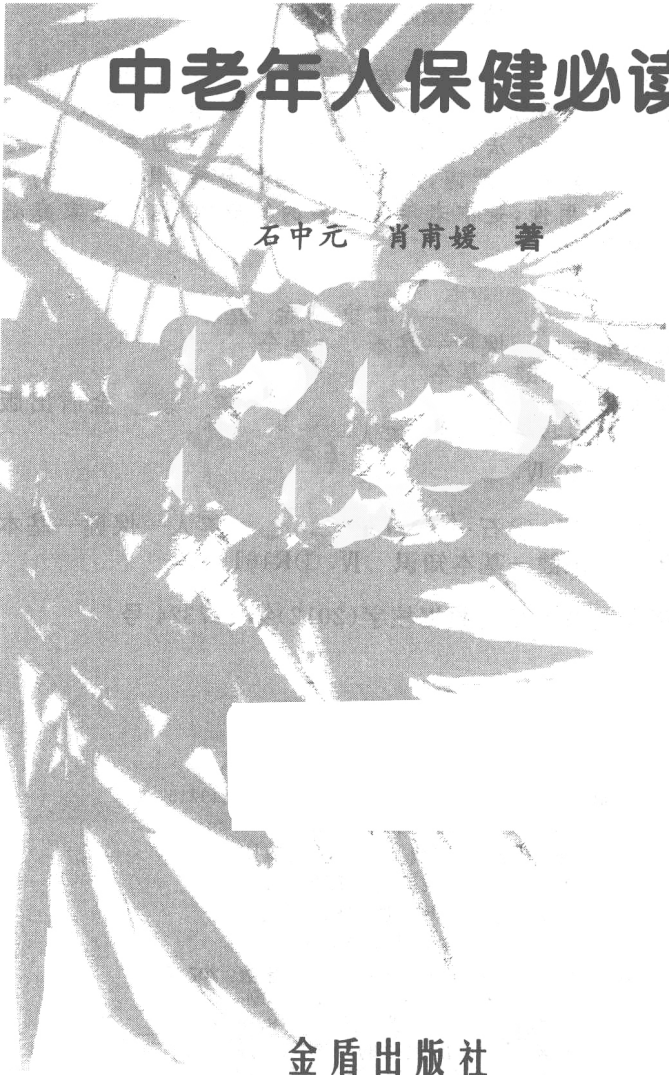
保健必读

石中元 肖甫媛 著

- 介绍科学生活方式
- 荟萃疾病预防窍门
- 传授养生保健之道



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



中老年人保健必读

石中元 肖甫媛 著

金盾出版社



内 容 提 要

这是一本专为广大中老年朋友编写的大众科普读物。全书分为上、中、下三篇,分别介绍了日常衣食住行的科学保健方式,各种常见病的预防和自然疗法,以及人体各部位和一年四季的养生之道。本书内容丰富,科学严谨,深入浅出,通俗易懂,具有很强的针对性、指导性和实用性,是中老年人可靠的健康顾问,广大家庭必备的保健用书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人保健必读/石中元,肖甫媛著. -- 北京:金盾出版社,2012.7

ISBN 978-7-5082-7716-5

I. ①中… II. ①石…②肖… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. ①R61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 137324 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:202 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序 言

增强保健意识——把健康交给自己

大量医学实验证明,健康的生活方式可以降低人体各种疾病的发病率,许多疾病是可以通过我们的努力加以预防的。为此,增强疾病预防与自我保健意识,把健康交给自己,而不要把健康交给医院,是十分必要的。

健康是人生最重要的财富,应好好珍惜。一些人在身体没有出现疾病症状时,以为自己很健康,他们宁愿得病以后花更多的钱、更多的时间去治病,也不愿在未病时花较少的时间和金钱来保养自己。这是一种本末倒置、因小失大的愚蠢做法。因此,无论是个人还是单位,都应把加强自我保健的理念渗透到日常生活和健康教育中。

与许多传染病不同的是,因个人不健康行为而造成的疾病是潜移默化的,而且有着多种危害,但人们往往因眼前不见其害而不予注意。如长期嗜酒贪杯者,不仅有造成肝硬化的可能,还有产生口腔癌、胃溃疡等疾病的危险;如长期嗜烟的瘾君子,则时时处于肺癌、中风、心脏病等病魔的威胁之中;如久坐不动者、大鱼大肉者,看似享受生活,其实很有可能导致颈椎病、高血压、心脑血管病等多种疾病的发生。物质生活水平的提高改变了现代人的生活内容与生活方式:餐桌上常见的鸡鸭鱼肉,不用走

序 言

路的便捷交通,不用体力的办公室自动化,彻夜不眠的娱乐活动,一吃完晚饭便窝在沙发里长时间看电视,如此等等,不一而足。于是“亚健康”、“过劳死”、“白领综合征”、“电脑综合征”等健康不良现象越来越多地出现在社会各界各年龄段人群中,尤其是广大的中老年人。亚健康已成为当今社会的一种普遍现象。这其中最主要的一个原因就是不重视疾病的预防与自我保健,缺乏养生保健这方面的知识。

社会上流行一种说法,说许多人是四十岁以前用命换钱,拼命去挣钱,四十岁以后则用钱换命,吃药打针,到医院看病。的确如此。有些人平时不注意防病,一旦有了病,才想起去治,可这时你的身体已经不健康了。这种状况,必须引起我们高度重视。与其生了病去治疗,还不如早预防、早保健。预防保健实际上是一种既可少花钱,又能提高生活质量的智慧生活。

其实,预防很简单,就是给自己做一个健康规划,随时随地检查纠正一下自己不良的生活习惯,逐步养成并始终坚持科学的生活方式。

现在到了必须转变观念的时候了——一定要把自己的身体健康方式从病了找医生转到没病早预防上来。让我们共同努力地去做到:不要把健康交给医院,而要把健康交给自己。

作 者

目录

MULU

上篇 科学生活方式——健康而快乐

第一章 预防疾病的八个忠告——简便而易行 / 2

你想让自己的牙齿清洁健康吗——刷牙三三三制 / 2

相关链接——治风火牙痛及口疮小验方 / 5

早餐吃好吃饱,晚餐少吃几口;常做家务,乐趣无穷 / 5

勤开窗、常洗手——预防疾病的有效办法 / 7

粗细粮搭配,常吃豆制品、奶制品和蔬菜水果——戒烟限酒,鸡鸭鱼肉少吃几口 / 9

为健康而锻炼,每天至少体育运动 30 分钟 / 13

相关链接——健身三字经 / 15

不盲目攀比,想得开、看远点 / 16

相关链接——快乐三字经 / 19

人活百年,关键头六十岁 / 19

为自己的健康做一点规划 / 20

第二章 办公室的健身之道——运动器官治百病 / 23

常坐之人需要适度的体育运动 / 23

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(1) / 24

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(2) / 26

相关链接——静坐工作者的保健操 / 28

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(3) / 29

在办公室消除疲劳——常坐之人的锻炼方式(4) / 32

徒步行走去上班 / 33

相关链接——散步根据自己的体质进行 / 34

适量流汗,有益健康 / 35

体育健身有章法——预防运动中的损伤 / 36

第三章 警惕亚健康 远离过劳死 / 38

何谓亚健康 / 38

预防“过劳死”(慢性疲劳综合征)的措施 / 39

静态作业中的预防与保健 / 40

低头伏案者的自我保健 / 41

怎样预防职业过度综合征 / 42

吃“五颜六色”,利养生保健 / 43

预防亚健康的饮食疗养——药粥调养身体 / 44

相关链接——粥疗歌 / 45

盐煮毛豆——补铁、补钙 / 46

遗精食疗法 / 47

通过食物改善性生活 / 47

补血食疗汤羹 / 48

第四章 抵御环境污染对身体的损害——绿色生活新时尚 / 50

少穿化纤品,常穿棉织衣 / 50

新衣服买来后不要直接穿 / 51

合理膳食,均衡营养——预防代谢综合征 / 51

相关链接——食物互补,平衡膳食 / 53



接受平衡膳食的观念 / 53

五谷杂粮保健康 / 54

相关链接——健康生活歌谣 / 56

从四方面把好“入口关” / 56

清除蔬菜污染的简便法 / 57

饮鲜果菜汁，除体内垃圾 / 58

餐厨废料成美食 / 58

请关注具有保健功能的食物 / 60

相关链接——花生食疗价值 / 64

常吃萝卜，有益健康 / 64

相关链接——萝卜的食疗药用价值 / 65

色深的蔬菜营养高 补充营养不应过量 / 66

相关链接——保健一字诀 / 67

细嚼慢咽好处多 / 67

葱、姜、蒜的妙用 / 68

相关链接——“热姜水”预防多种病 / 70

调味“四君子”：葱、姜、蒜、椒 / 71

盐、醋、茶的妙用 / 72

相关链接——醋的食疗及保健 / 74

科学饮水法 / 76

长期口干，隐藏着危害健康的疾病 / 78

用玻璃杯饮水好 / 79

纯净水尽快饮用 饮水机定期清洗 / 80

相关链接——饮水时间参考表 / 81

预防电脑综合征 / 82

电脑保健操 / 83

相关链接——办公室避免病菌的办法 / 84

怎样预防电磁波的辐射 / 84

怎样预防手机耳塞综合征 / 85

相关链接——室内灰尘清除法 / 86

怎样预防光源综合征 / 86

小心噪音综合征 / 87

怎样预防写字楼综合征 / 88

房屋装修——别把污染带回家 / 88

日常生活中的文明行为 / 89

相关链接——绿色生活有哪些新的时尚 / 91

第五章 心理防护 营造一份好心情 / 94

心理保健要点 / 94

相关链接——心理健康八条标准 / 95

减轻心理压力,保持“中和”状态 / 95

相关链接——人生十点 / 97

自得其乐的八种办法 / 98

相关链接——一生安乐法 / 99

怎样预防应激反应综合征 / 100

相关链接——身心保健歌 / 101

心理养生四要素 / 101

相关链接——人生六放、人生六戒 / 102

找准幸福的参照物,盲目攀比惹心病 / 103

相关链接——你不能……但你可以…… / 105

在竞争中如何保持心理健康 / 105

相关链接——《坐忘铭》 / 107

太能算计得不偿失 / 107

- 相关链接——忍人所不能忍，行人所不能行 / 108
- 职业女性如何减压 / 109
- 讲究健脑之道，预防紧张性头痛 / 109
- “三不”寿命长 “四句”人愉快 / 111
- 相关链接——哲理深邃的“善书” / 112
- 相关链接——消气歌 / 113
- 五法制怒 融洽和谐 / 114
- 相关链接——莫恼歌 / 115
- 遇事想得开，逢凶能化吉；办事笑一笑，千愁百病消 / 115
- 相关链接——不气歌 / 116
- 夜班工作者怎样睡好觉 / 117
- 失眠者怎样睡好觉 / 118
- 昼夜睡眠时间有参考 / 119
- 相关链接——生活在感恩的世界 / 120

中篇 常见病的预防及自然疗法

第六章 脂肪肝的自然疗法 / 122

什么是脂肪肝 / 122

脂肪肝的预防 / 123

相关链接——早睡能护肝 / 125

脂肪肝的食疗 / 125

相关链接——观斑点知疾病 / 127

第七章 肥胖症的自然疗法 / 128

选择适宜的运动方式减肥 / 128

控制体重 减肥四法 / 129

为减肥支招——揉腹可去将军肚 / 130

相关链接——揉腹治便秘 / 131

为减肥支招——仰卧、俯卧练习 / 132

为减肥支招——水中健身 / 132

为减肥支招——简单易行的减肥健美操 / 133

为减肥支招——步行高楼能健身 / 134

美食有方 瘦身有道——减肥的饮食疗法 / 135

中年人节食能长寿 / 138

胖人适合吃哪些肉 / 139

减肥瘦身中的一些误区 / 139

第八章 “三高”及心脑血管疾病的自然疗法 / 142

什么是“三高” / 142

改一改“口重”的毛病 / 143

控制血压防中风 / 144

高血压危象急救方法 / 147

高血压患者保健八要则 / 148

高血压的自我推拿疗法 / 149

几种有利于降血压的食物 / 149

调理高血压的汤水 / 150

治疗高血压的茶叶疗法 / 151

自制降压茶 / 152

相关链接——高血压患者“十防歌” / 153

高血脂的食物疗法 / 153

诊治糖尿病的四大误区 / 154

糖尿病的食物疗法 / 155

糖尿病人“饿得慌”怎么办 / 156



三降三补防中风 / 157

心脏病的预防 / 158

动脉硬化的饮食疗法 / 159

王先生这样预防心脑血管病 / 160

第九章 骨质疏松、前列腺增生的自然疗法 / 162

人到中年要防“骨头酥”——饮食、运动、日光浴 / 162

前列腺增生的预防 / 163

相关链接——观青筋知疾病 / 166

第十章 常见癌症的自然疗法 / 168

癌症：不健康生活方式、不良生活行为及环境污染 / 168

饮食中的三大致癌因素 / 170

相关链接——癌症的早期信号 / 171

预防癌症十四法 / 172

常喝药粥可防癌 / 173

防癌八法 防癌八个不 / 174

把好烹调防癌关 / 176

抗癌食谱 / 177

多种蔬果能防癌 / 179

体育运动能防癌 / 180

让癌肿自然消退 / 181

电磁辐射为什么会促发癌症 / 181

有致癌性的药物 / 182

癌症自愈的奥秘何在 / 183

肺癌的发现与预防 / 185

肝癌的发现与预防 / 186

大肠癌的发现与预防 / 188

胃癌的发现与预防 / 191

食管癌的发现与预防 / 192

鼻咽癌的发现与预防 / 194

相关链接——发现妇科肿瘤的“蛛丝马迹” / 195

乳腺癌、宫颈癌、子宫癌、卵巢癌发现与预防 / 196

下篇 养生有道 保养有法

第十一章 人体五官的保养——让你年轻而有为 / 202

梳头可养生 / 202

按摩耳朵好处多 / 203

叩齿(咽唾液)、擦面部、揉太阳穴 / 205

相关链接——食疗可治少白头 / 208

消除上眼皮浮肿的指压按摩 / 208

消除眼袋浮肿的指压按摩 / 209

消除双下巴的指压按摩 / 210

护养眼睛小办法 / 211

有益于眼睛的食物 / 212

清洁湿润鼻子可防病 / 213

相关链接——看脸色知疾病 / 214

第十二章 人体四肢的保养——让你精神抖擞 / 217

人体六处转一转 / 217

健身强体的“拍打法” / 219

勤练器官防衰老 / 220

可敲可打的健身锤 / 222

手掌旋转健身球 / 223

走路——简单有效的健身之道 / 227

常赤脚 防疾病——土地接触法 / 228

交替运动更健身 / 229

第十三章 女性保养之道——让你美丽而健康 / 231

养颜防衰老——按摩美容 / 231

按摩健身小办法 / 232

按摩不当 适得其反——慎做足底按摩 / 233

痛经简易外治法 / 234

眼部化妆品 安全使用要点 / 235

慎做美容手术 / 236

相关链接——润滑皮肤,消除皱纹:自制护肤方 / 237

睡眠美容八法则 / 238

慎用芳香剂——小心“香晕” / 238

谨慎使用杀虫剂和蚊香 / 239

第十四章 四季养生之道——让你与自然为友 / 241

春天怎样养生——四点忠告 / 241

嗓音保健——护咽喉食疗方 / 244

夏天怎样养生——六点忠告 / 245

解暑、清热的汤汤水水 / 246

夏天吃什么水果好 / 248

夏季蔬菜——冰冻苦瓜 / 249

夏日食姜,有益健康 / 249

绿豆防暑食疗方 / 250

“以热攻热”养生法 / 251

冬病夏治调理起居 / 252

秋天怎样养生——四点忠告 / 252

相关链接——口渴干燥的食物疗法 / 254

冬天怎样养生——七点忠告 / 255

冬季如何进补 / 258

相关链接——日常养生五宜 / 259

顺其自然活百年 / 260

养生越早,效果越好——延年益寿“少、冷、静” / 262

相关链接——养生莫忘“半” / 263

第十五章 保健新知——给你提个醒 / 264

抢救越早,成功率越高——决定生死攸关的十分钟 / 264

用药有哪些误区 / 265

为什么要对药物说“不” / 266

医学向保健和预防转变 / 268

“温和运动”适合中年以上的常坐之人 / 269

贪食蛙、蛇、鸟肉——后患无穷 / 270

黑色食品的营养价值 / 270

温馨提示——保健一点通 / 271

药膳食疗要当心 进补适量有节制 / 275

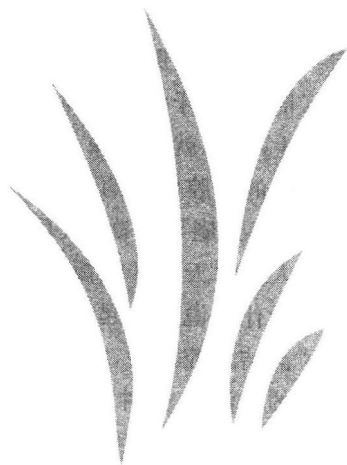
后记 / 277



上篇

科学生活方式

——健康而快乐



预防疾病的八个忠告

——简便而易行

你想让自己的牙齿清洁健康吗 ——刷牙三三三制

许多人不大注意口腔的保健，直到牙疼起来了才到医院去看病。为此，口腔保健三三三制，列为本书预防疾病的首个忠告。

俗话说，牙痛不是病，疼起来要命。如果我们养成了科学的口腔卫生习惯，就可以减少许多牙病。饭后刷牙漱口是良方。国内外公认的口腔保健的最佳方法是刷牙三三三制：

●每天刷牙 3 次，饭后 3 分钟之内刷牙，每次刷牙持续 3 分钟。人们每天吃 3 顿饭，所以有每天刷牙 3 次的说法。

为什么说清早起来的第一件事刷牙，是不科学的呢？刷牙是为了清洁口腔卫生，吃了东西后，口腔有许多残渣，这些滞留在口腔中的残渣，3 分钟后开始发酵，繁衍细菌，慢慢地损坏牙齿。所以饭后刷牙是比较科学的，尤其是吃了甜食以后，应该及时刷牙，这有利于保护牙齿。当然，多年养成的起床后刷牙习惯，一下子是很难改变的。但有一个变通法：起床后，先喝一杯水，顺便漱一漱