



老年保健必读手册

海南国际新闻出版中心

XINCA/01

97
R161.7
175
2

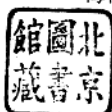
老年保健必读手册

东来 主编



3 0092 2790 5

海南国际新闻出版中心



C

387443

(琼)新登字第05号

责任编辑:方国荣

策划设计:许 蓝

老年保健必读手册

东来 主编

*

海南国际新闻出版中心出版发行

海口市南铁路侨企大厦B座6楼

总编辑·沈敏特

新华书店经销

南京军区政治部北碚印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/36 印张10 字数220千

1996年9月第1版 1996年9月第1次印刷

印数 00001—10050册

ISBN 7 80609—473—3/G·280

定价:9.90元

(凡印装质量问题,均可向承印厂调换)

《老年保健必读手册》

编委会人员名单

- 顾问:**于若木(中华医学会名誉会长、全国著名营养学家)
- 名誉主任:**何冰皓(江苏省老龄委主任)
陈 尧(江苏省委老干部局副局长)
- 主任:**吴志坚(江苏省抗衰老学会理事长、老红军)
- 副主任:**童建光(江苏省抗衰老学会常务副理事长)
施东来(江苏老年周报副总编)
- 主编:**东 来
- 策划:**许 蓝
- 编委:**周良国 方国荣 肖 丹 吴芸芳
- 专家编审:**郑 集(我国著名科学家、生物化学奠基人之一、南大博士生导师)
马凤楼(南京医科大学教授、著名营养学家)
周仲瑛(原南京中医学院院长、博士生导师、中医世家)
唐蜀华(硕士生导师、江苏省中医院院长、著名心脑血管病专家)
窦国祥(教授、著名食疗专家)
陈德才(教授、老年病学家)
窦昌贵(中国药科大学教授、研究员)
-

前 言

老年保健是亿万老人都关心的问题。老年人的饮食营养、起居生活、医药卫生、精神修养、体育文化诸方面安排得科学、合理、有益，将有助于实现“老有所养，健康长寿；老有所学，增长知识；老有所为，服务社会”的总目标，对我国的政治、经济生活产生积极的影响。

值《中华人民共和国老年人权益保障法》颁布之时，我们选编了这本《老年保健必读手册》，以期对老年人的自我认识、自我保健、自我发展有所裨益。

本书共分十章，精选了500多个条目，内容上力求全面和实用。从抗衰老寿到精神调理；从家庭生活到衣饰住行；从名人养生到验方偏方，做到兼容并收，覆盖面广，有深度、有内涵，而且经济实用，切实可为，行之有效。

在编排上，讲究科学性和逻辑性，章节之间有因果关系可循，通篇读来，斐然成章，寻章摘节，亦能独立成文。

在文字上做到深入浅出，通俗易懂，适合各个层次老年人的阅读，中青年读者也可以从中吸取养料。

本书便于随身携带，也可长期保存。人手一册，开卷有益，家藏一书，合家安然。

《老年保健必读手册》编委会

丙子年重阳节前夕

目 录

《中华人民共和国老年人权益保障法》	(1)
-------------------------	-----

抗衰益寿

人为什么会衰老?	体弱能否长寿?	(19)
..... (11)	能否带病延年?	(20)
抗衰老的办法	老人要否减肥?	(20)
女性如何抗衰老?	“老来瘦”要警惕	(21)
..... (12)	应注意夜间保健	(21)
自检是否老化	逢年过节需注意	(22)
什么人能够长寿?	如何看待饮酒?	(23)
..... (13)	人老为何会变矮?	
健康长寿应注意	 (24)	(24)
“十乐”能增寿	老年三字经	(24)
益寿靠“十伴”	老年保健三字经	(25)
养生在于顺自然	养生三字经	(25)
使人早衰的物质	益寿三字经	(26)
清除体内的污染	益寿歌	(27)
影响寿命 28 害	防老防病歌	(27)

祛病求医

什么是老年病? (29)	防治心脏病 (43)
四季疾病谱 (29)	脑中风放血急救 (44)
夜间易患哪些病? (30)	高血压病人十戒 (44)
“黎明”和“日落” (31)	谨防药物性中风 (45)
老年人疾病征兆 (32)	老年人的低血压 (46)
晨起头晕 (32)	血压不宜降过低 (47)
饭后发生胸痛 (33)	脑血栓的信号 (47)
男性更年期综合症 (34)	心肌梗塞的解救 (48)
味觉与疾病信号 (35)	充血性心力衰竭 (49)
突然死亡的预防 (36)	心绞痛怎样用药? (49)
防止发生意外 (36)	口眼歪斜怎么办? (50)
在B超检查前 (37)	心跳停顿怎么办? (51)
预防慢性气管炎 (38)	喝水能防脑血栓 (51)
怎样预防感冒? (39)	心血管病的康复 (52)
怎样预防便秘? (39)	脑血管病的护理 (53)
怎样预防肩周炎? (39)	肺心病人在冬天 (53)
预防前列腺肥大 (40)	手足麻痛查血糖 (54)
怎样预防糖尿病? (40)	感冒的家庭疗法 (55)
怎样预防冠心病? (41)	迎风流泪的预防 (56)
预防脑病后遗症 (41)	老人的“贪嘴” (56)
怎样预防高血压? (42)	前列腺炎的治疗 (57)
	老人便血应重视 (58)

老年痴呆症征兆 …… (59)	冬季瘙痒症 …… (70)
预防老年痴呆症 …… (59)	老年人腿抽筋 …… (71)
老年痴呆的护理 …… (60)	老年人遗尿 …… (72)
防骨病抗衰老 …… (61)	老年人脚病 …… (72)
如何识别颈椎病? ……	老年人排痰五法 …… (73)
…………… (62)	卧床病人的护理 …… (74)
老年驼背可预防 …… (62)	预防褥疮五要 …… (75)
“不安腿”综合症 …… (63)	绝症患者的护理 …… (76)
老人的口腔卫生 …… (64)	各类药服用时间 …… (77)
老年人口干 …… (64)	不能骤停的药物 …… (77)
预防老年人耳聋 …… (65)	避免卧床服药 …… (78)
缺牙的危害 …… (66)	吃药要多饮水 …… (79)
怎样适应假牙? …… (67)	老年人用药九忌 …… (79)
青光眼的征兆 …… (68)	冷敷和热敷 …… (80)
鼻出血勿大意 …… (69)	中药煎前先净化 …… (81)
脱肛怎么办? …… (70)	用药的五先五后 …… (81)

精神调理

老人要敢于长寿 …… (83)	保持心理平衡 …… (87)
怎样算心理健康? ……	养心之道 …… (88)
…………… (84)	要重视心理疲劳 …… (88)
什么是精神衰老? ……	心理健康处方 …… (89)
…………… (84)	身心愉悦法 …… (90)
怎么会精神衰老? ……	养生治心为上 …… (91)
…………… (85)	人生佳境在乐观 …… (92)
重视精神保养 …… (85)	长寿颂 …… (93)
开创第二青春 …… (86)	心理保健歌 …… (93)

常唱《不气歌》	(94)	遗忘有益	(103)
老年开心歌	(95)	懂得自娱	(104)
快活歌	(95)	人至老年戒为先 ...	(104)
戒怒谚语	(96)	怎样自得其乐? ...	(105)
人到老年莫焦虑	(96)	消除空虚的秘诀 ...	(106)
宁静长寿	(97)	闭目养生法	(107)
合群男子长寿	(98)	养身还须养心功 ...	(108)
心慈则寿长	(98)	防止智力衰退	(108)
信心, 半个生命	(99)	懒散是生命之敌 ...	(109)
信念, 灵丹妙药	(99)	年老未必智昏	(109)
进取心有益长寿 ...	(100)	不宜大笑的老人 ...	(110)
笑口常开胜长跑 ...	(101)	怒是长寿的天敌 ...	(110)
哭泣与养生	(101)	离退休综合症	(111)
老人的“话疗” ...	(102)	嗜赌心理障碍	(112)
学会自我解嘲	(102)	情绪不佳调节法 ...	(113)

健身运动

什么是自我保健?		摆臂散步法	(117)
.....	(114)	摩腹散步法	(117)
自我保健的内容 ...	(114)	逍遥步	(118)
步行有哪些好处?		倒行健身	(118)
.....	(115)	健美操	(119)
老人散步要得法 ...	(115)	爬楼梯适宜老人 ...	(120)
散步的最佳时间 ...	(116)	慢跑锻炼	(120)
普通散步法	(116)	老人跳舞六不宜 ...	(121)
快速散步法	(117)	有效的梳头方法 ...	(122)
反臂背向散步法 ...	(117)	健脑常揉太阳穴 ...	(122)

运睛明目法	 (123)	手掌保健操	 (133)
按摩保健法	 (123)	刺激手掌健身法	... (134)
茶水蒸薰法	 (124)	搓手防感冒	 (134)
小指运动法	 (124)	运动双手健身法	... (135)
紧闭双目法	 (125)	甩手治前列腺炎	... (135)
练耳能强身	 (125)	甩手防治老年痔	... (136)
鼻部保健功	 (126)	强肝“甩手功”	... (136)
浴鼻防感冒	 (127)	腿足保健五法	 (137)
常练“咬牙功”	... (127)	转动踝部降血压	... (138)
护齿一诀	 (128)	烫脚赛过吃补药	... (139)
练舌功能延年	 (128)	早晚提肛治痔疮	... (139)
活动脖子很重要	... (128)	治疗便秘有妙法	... (140)
活动颈部有十法	... (129)	伸懒腰有益健康	... (140)
拍肩能治颈椎病	... (129)	养神防中风	 (141)
互相捶背好处多	... (130)	深呼吸能治早搏	... (141)
揉腹可以健身	 (130)	下蹲运动强心脏	... (142)
腹部收缩有妙用	... (131)	卧床老人健身法	... (143)
摩擦心窝治恶心	... (132)	长途旅行保健功	... (143)
转体疗法治腰疼	... (132)	静默益于健康	 (144)
摩拳擦掌强内脏	... (132)	一种防癌健身法	... (145)

膳饮食疗

药补不如食补	 (146)	食疗歌	 (149)
何谓食疗?	 (147)	粥疗歌	 (149)
老人食疗养生经	... (147)	老人营养的重点	... (150)
老人的合理膳食	... (147)	每天吃多少好?	... (150)
老人“七个一”	... (148)	黑色食品益寿	 (151)

老人饮食的四度 … (152)	最抗衰老食物 …… (167)
牛奶的保健功能 … (153)	最抗癌食物 …… (167)
食疗佳品长寿粥 … (154)	最防中风食物 …… (168)
暑夏吃何种药粥? ……	最抗菌食物 …… (168)
…………… (154)	最防心脏病食物 … (168)
常饮健身汤 …… (155)	最防贫血食物 …… (168)
多食菜果和粗粮 … (156)	最解暑饮料 …… (169)
少吃过咸的食品 … (156)	最佳零食 …… (169)
老人能吃蛋黄吗? ……	豆腐配海带 …… (169)
…………… (157)	不宜吃鱼的患者 … (170)
看电视应吃什么? ……	改变饮食可防癌 … (171)
…………… (157)	老年人必须补钙 … (171)
老人与姜茶醋水 … (158)	补钾至关重要 …… (172)
老年人怎样饮茶? ……	茶的保健作用 …… (173)
…………… (158)	饮茶七不宜 …… (173)
老人“四不吃” … (159)	以蜜代糖好处多 … (174)
不宜常吃的食品 … (160)	食物相克 …… (175)
老人不宜多吃糖 … (160)	醋浸食品七款 …… (175)
食物能提高药效 … (161)	自制养生药酒 …… (176)
食补要注意属性 … (162)	补脑食疗方 …… (177)
老人进补燉汤好 … (162)	冠心病人的饮食 … (177)
夏令进补 …… (163)	防动脉硬化食品 … (178)
秋令进补 …… (164)	心衰病过冬食疗 … (179)
冬令进补粥品 …… (165)	高血压的食疗方 … (179)
春天宜食 …… (166)	高血压水果疗法 … (180)
夏天宜食 …… (166)	高脂血症的饮食 … (181)
秋天宜食 …… (166)	中风后遗症饮食 … (182)
冬天宜食 …… (167)	低血压病的饮食 … (182)

中风病人的饮食 ... (183)	失眠患者的食疗 ... (190)
痴呆症健康食品 ... (184)	食物催眠法 (190)
饮食与胆石症 (185)	饮食调理性功能 ... (191)
糖尿病的食疗 (185)	老年脱发的食疗 ... (192)
前列腺炎的食疗 ... (186)	饮食与保护视力 ... (193)
多尿症饮食调理 ... (187)	老年眼病的食疗 ... (194)
气管炎病的饮食 ... (187)	老人腰痛的食疗 ... (194)
便秘的食疗法 (188)	手术后进补药膳 ... (195)
神经衰弱食疗 ()	

情趣修养

兴趣和爱好 (196)	唱京剧有益健康 ... (202)
生活多彩寿缘高 ... (196)	集藏有什么好处? (203)
老人娱乐要适度 ... (197)	养花有哪些乐趣? (203)
读书能促进健康 ... (197)	 (203)
老人该什么好? ... (198)	金鱼一缸胜参汤 ... (204)
老人写作有好处 ... (199)	垂钓能疗疾健身 .. (205)
摄影有益于健康 ... (199)	鸟是健康之友 (205)
快乐无穷在哪儿? (200)	自然养生大有益 ... (206)
..... (200)	旅游要注意什么? (207)
练字能治病强身 ... (201)	看电视不宜过久 ... (207)
绘画有什么益处? (201)	适可而止打麻将 ... (208)
..... (201)	
音乐能治病 (202)	

家庭生活

健康情绪家庭乐 ... (210)	度过丧偶危险期 ... (218)
家庭和睦三要素 ... (211)	老人再婚要恋爱 ... (218)
老人适应新角色 ... (212)	再婚后心理调节 ... (219)
退居二线利团结 ... (212)	处理好婆媳关系 ... (220)
与晚辈相处艺术 ... (213)	与女婿和睦相处 ... (221)
同住还是分住好? (214)	当儿媳有矛盾时 ... (221)
夫妻恩爱能长寿 ... (214)	当姑嫂有矛盾时 ... (221)
老夫妻相互监护 ... (215)	老伴与子女口角 ... (222)
消除老夫妻矛盾 ... (216)	老年人需要爱情 ... (222)
老年夫妻解气方 ... (216)	延长老人性功能 ... (223)
老夫妻争吵十忌 ... (217)	进餐气氛和健康 ... (224)
	和睦歌 (224)

衣饰住行

老人的日常生活 ... (226)	老人如何置冬装? (231)
预防意外事故 (227)	老人宜穿布鞋 (232)
老来俏好不好? ... (228)	能治病的鞋袜 (233)
老年人的衣着 (229)	夏天怎样护肤? ... (233)
老人的打扮 (229)	秋冬怎样护肤? ... (234)
老年服装选色调 ... (230)	老年妇女烫发好 ... (234)
老人可否穿西装? (230)	净化居住环境 (235)
老人穿什么内衣? (230)	老人住宅的选择 ... (235)
	老人要有小天地 ... (236)
	老人居室应通畅 ... (236)

老人居室的绿化 ... (237)	老人要防止跌跤 ... (242)
家庭现代化污染 ... (237)	老人跌倒自救法 ... (242)
老人要早睡早起 ... (238)	老人排便须知 (243)
老年人要午睡 (239)	不要刮舌苔 (244)
睡眠的最佳时间 ... (239)	常挖耳朵好不好? (244)
老人睡什么床铺? (240)	不要拔鼻毛 (245)
洗澡要当心 (240)	为什么不能挖鼻? (245)
不要长时间烫澡 ... (241)	
谨防澡堂综合症 ... (241)	

名人养生

元帅何以高寿? ... (247)	访归侨老人陈椿 ... (254)
名人养生显其妙 ... (248)	苏局仙的三字经 ... (255)
张爱萍健身之道 ... (248)	“不在乎”年迈 (255)
王光英谈健身 (249)	马寅初与热冷浴 ... (256)
萨马兰奇健身观 ... (249)	谢添的养生经 (257)
包尔汉的健身术 ... (250)	袁世海养生之道 ... (257)
杨玉清谈长寿 (251)	年轻的赵丽蓉 (258)
乐天者寿 (251)	长寿王后孔英 (259)
傅连璋谈养生 (252)	百岁老人只佩芳 ... (260)
陈立夫话长寿 (253)	上族老人王忠义 ... (260)

验方偏方

老年病症防治法 ... (262)	防治冠心病偏方 ... (263)
-------------------	-------------------

简易降压验方	 (264)	治浮肿简方	 (278)
妙方简法治眩晕	... (264)	胡椒止胃痛	 (279)
天麻鸡蛋治头昏	... (265)	“鸡蛋花”治胃病	 (279)
头痛可用鱼头治	... (266)	治胃下垂	 (280)
中药治疗偏头痛	... (266)	胃肠炎食疗方	 (280)
美尼尔氏综合症	... (267)	枣茶汤可治菌痢	... (280)
治顽固性头痛方	... (267)	速治痢疾	 (281)
治疗哮喘验方	 (268)	醋蛋可治疗腹泻	... (281)
咳嗽自治良方	 (268)	速消荨麻疹草方	... (281)
肺炎咳嗽速疗法	... (269)	老人飞蚊症验方	... (282)
防感冒“十饮”	... (270)	白酒鸡蛋治风湿	... (282)
感冒良方神仙粥	... (270)	治蛇头疔方	 (282)
快速退热新方法	... (271)	治手指麻木	 (283)
治冬喘	 (271)	山楂银菊治肥胖	... (283)
百合治疗老慢支	... (272)	治口臭秘方	 (283)
治老年痴呆验方	... (273)	止血食疗偏方	 (284)
治糖尿病方二则	... (273)	治瘙痒二方	 (285)
验方治糖尿病	 (274)	肛门瘙痒验方	 (285)
尿失禁、夜尿频	... (274)	老人冬季止痒汤	... (285)
治前列腺炎方	 (275)	慢性咽喉炎简方	... (286)
降转氨酶	 (275)	治过敏性鼻炎	 (286)
老人尿多症疗法	... (275)	治中耳炎一法	 (287)
治老年遗尿二方	... (276)	验方治神经衰弱	... (287)
枸杞蒸蛋治肾虚	... (276)	麦地桑实治失眠	... (288)
治血小板减少	 (276)	治痔疮小偏方	 (288)
小辣椒治肩周炎	... (277)	治酒精鼻方	 (288)
巧治肩周炎	 (277)	治湿疹三方	 (288)
治腰痛方	 (277)		

乳腺痛验方	(289)	烫伤疗法	(292)
马齿苋治疗六方 ...	(290)	微恙自医	(293)
敷脐治病便方	(290)	家中治“落枕” ...	(294)
中药解毒方法	(291)	薏苡仁治病数方 ...	(295)
治冻疮溃烂方	(291)	几种果皮的药用 ...	(295)
伤科验方拾零	(292)	麻油的妙用	(296)

中华人民共和国老年人权益保障法

(1996年8月29日第八届全国人民代表大会
常务委员会第二十一次会议通过)

中华人民共和国主席令

第七十三号

《中华人民共和国老年人权益保障法》已由中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议于1996年8月29日通过，现予公布，自1996年10月1日起施行。

中华人民共和国主席 江泽民

1996年8月29日

目 录

- 第一章 总则
- 第二章 家庭赡养与扶养
- 第三章 社会保障
- 第四章 参与社会发展
- 第五章 法律责任
- 第六章 附则