

中老年 健康之路

薄鸿勋 编著



黑龙江朝鲜民族出版社

责任编辑:金昌学

责任校对:俞 欣

封面设计:李昌郁

中老年健康之路

薄鸿勋 著

※

黑龙江朝鲜民族出版社出版发行

牡丹江日报社印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 • 10.56 印张 • 250 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

ISBN7-5389-0751-3/G • 159

定价:18.80 元

为老年人生第二个春天献策

《中老年健康之路》序言

中国老龄协会专家 王兴华
黑龙江省老年学学会会长

人老了还有没有希望？有，还可以开创有活力、有价值、有欢乐的人生第二个春天。然而这第二个春天并非垂手可得，它需要从物质养老、精神养老、科学养老三个方面实行科学养生。现今全世界的老年学者正从老年学的各个学科探索，为亿万老年人开创人生的第二个春天献计献策。

薄鸿勋编著《中老年健康之路》一书的出版，正是为老年人通向第二个春天的一份重要献策。老年人在开创人生第二个春天的科学养生中，需要全世界成千上万的专家、学者寻找科学养生之道。1993年第15届世界老年学大会提出：“科学要为老年人的健康服务。”去年在澳大利亚举行的第16届世界老年学大会上提出：“同一个世界，共同的未来”，即一个全球人口老龄化的21世纪即将到来，要求各国老年学者都来为此做出贡献。我国已有1.2亿老年人，占世界老年人口1/5，亚洲老年人口1/2。我国老年学者应迎头赶上全球老年人口老龄化的挑战，做出尽量多的贡献。在此我热烈地祝贺《中老年健康之路》出版。

一本老年学书，一种老年学观点是否能有有益于老年人的健康长寿，是否能有有益于老年人开创人生第二个春天，是评价其价值的重要依据。《中老年健康之路》从心理、饮食、运动等多方面向中老年

人介绍了科学养生之道，确是一条中老年人的健康之路，因而也是一本大有利于老年人开创人生第二个春天的好书，很有实用价值。这本书既适用于老年，也适用于肩负重担的中年。中年实际上是预备老年，中年人健康了，也会减少老年疾病。这本书语言文字流利，内容贴近实际，回答了许多中老年人生活中的保健问题。

对于老年人的科学养生，我认为应大力提倡养生四疗综合保健法，即：每年做一次体检，做到对自己的健康状况有自知之明，然后开出体疗、神疗、食疗、医疗四个保健处方。体疗，即按自己身体状况，选定一、二种体育锻炼项目，持之以恒。神疗，即针对自己精神和心理方面的问题，广开乐源，化解忧愁。食疗，即按自己健康需要，安排好饮食起居，千万莫走胡吃乱饮的慢性自杀道路。医疗，即学会自我保健常识，当一个全年候、全天候的自我保健“大夫”。现在出版的《中老年健康之路》，对于实现老年人四疗养生综合保健法很有好处，其中对中老年人的运动、精神、饮食、医疗等方面都有详尽论述。

我希望中老年读者能从中受益，也希望作者能进一步对此做出探索，更希望我国的老年学者能更多更好地为老年人生的第二个春天献计献策。

1998年7月13日于哈尔滨

目 录

序 言	1
综合篇	
人生如旅行 健康就象旅游车	3
知老·忘老·惜老	4
老年人的加减乘除	6
老有所为 造福社会	8
人到中年话保健	12
中年保健养生“十忌”	15
老年人清闲好，还是忙点好？	22
这种清福享不得	24
乐极也会生悲	25
劝君节制饮酒	26
还是戒烟好	27
老年养生“十忌”	29
饲养宠物 当心致病	34
老年人清晨“赖床”有益健康	35
中年朋友要防早衰	36
老年人健康自测法	39
向森林讨健康	41
健康投资与事业家庭	42
浅议长寿之道	44
现代养生新观点	47

心理篇

保持心理健康 提高生命素质	53
精神寄托——健康的支柱	57
信心支撑着生命	61
忘年乐 乐陶陶	63
戏说“人走茶凉”	64
门庭冷落 安知非福	65
孙随母姓有何妨	66
往日的照片——宝贵的精神财富	67
老来俏 十年少	68
尽享夕阳好 何虑近黄昏	69
老年人常聊天好	72
嫉妒是把双刃刀	73
老年朋友要放心大胆过“坎”	74
人言何足畏	76
乐观——长寿的秘诀	78
“空巢”的心理准备	80
不变年龄与可变年龄	82
浅谈中年人的心理保健	84
摆脱不良情绪的十种方法	87
提高情商	89

饮食篇

饮食养生 祛病延年	93
开展饮食疗法 防治心脑血管疾病	98
饮食防癌 十吃十忌	101
与中年朋友谈饮食保健	106
粗茶淡饭保健康	109

快把玉米请回餐桌来·····	111
厨房里的“方便药”·····	113
劝君常吃“四豆”·····	115
老年人要多喝水·····	116
五色食物 保健强身·····	118
海带是个宝·····	119
“金字塔”食物结构好·····	120
大吃晚餐 危害健康·····	122
吃什么肉好?·····	124
老年人要谨防食铝·····	125
慎吃“三咸”——咸肉、咸鱼、咸菜·····	126
老年人赴宴要善于自制·····	127
常吃地瓜好·····	128
吃好早餐 胜似补药·····	130
清除体内污染的方法·····	131
健脑益智的食物·····	132
向中年朋友推荐十种食物·····	133

运动篇

生命在于运动 健康来自汗水·····	139
与中年朋友谈运动·····	141
锻炼身体 要讲科学·····	144
老年人的体育锻炼与身体保健·····	146
老年朋友晨炼要当心·····	152
做家务劳动能代替锻炼身体吗?·····	153
中老年人要多运动,常补钙·····	154
大步疾走保健康·····	155
悬体运动 抗衰妙法·····	157

老年人体育锻炼的误区·····	157
老年人常玩健身球好·····	159
怎样消除腹部脂肪·····	159

情感篇

营造一个温馨的港湾

——浅谈夫妻相处的艺术·····	163
夕阳晚情 伴君长寿·····	167
夫妻之间“十忌”·····	169
家庭也要讲究文明礼貌·····	172
幽默——家庭生活的润滑剂·····	174
走出婆媳怨的怪圈·····	175
还是松散型家庭好·····	184
老年再婚障碍浅谈·····	185
迟到的幸福·····	188
潇洒走一回·····	189
交友之道贵在知心·····	190
老年妇女求偶心理浅析·····	192
性生活与健康·····	196

防治篇

坚持以预防为主，把健康的钥匙握在自己手中·····	201
切莫拨乱自己的生物钟·····	203
老年人健身首先要健脑·····	205
防治腰痛“五字诀”·····	207
根除便秘“五字诀”·····	208
心脑血管疾病的综合防治·····	209
综合设防 预防癌症·····	215
从生活入手 预防肝炎·····	220

积极预防糖尿病·····	223
严防结核病卷土重来·····	228
提高免疫功能 抵御疾病侵袭·····	230
谨防现代生活方式病·····	233
老年人的牙齿保健·····	235
老年人进餐 要谨防噎食·····	236
治疗足跟痛四法·····	238
老年人耳鸣的简便防治方法·····	239
警惕“第三种状态”·····	240
三一二经络锻炼法·····	241
颈椎病的防治方法·····	244
中老年妇女面部美容八法·····	247
没有症状不等于没病·····	250
老年脱发 防治有方·····	251
倒行锻炼 防治腰痛·····	252
老年人忌生气·····	253
人到老年要防脑萎缩·····	255
抗老防衰要“四勤”·····	256
老年人便秘 可危及生命·····	258
积极预防中风·····	259
从饮食入手 预防胆结石·····	262
白内障的简便防治方法·····	264
中老年人眼睛保健法·····	266
失眠的综合治疗·····	268
刮痧疗法治百病·····	270
参考资料	
人体部分正常数据·····	275

标准体重的几种计算方法·····	276
如何看血脂成份高低·····	276
化验单上的阳性、阴性是什么意思? ·····	277
怎样辨识“乙肝五项”化验单·····	278
常用食物成份含量表·····	280
食物含钙一览表·····	284
动物性食品胆固醇的含量表·····	285
蔬菜和水果的维生素 C 含量表 ·····	286
世界卫生组织确定健康十大标准·····	286
老人营养饮食的世界新标准·····	287
不能长寿的十种人·····	288
健康生活三要素·····	288
健康公式·····	289
家庭健康十大特征·····	289
现代家庭生活模式·····	290
职业女性的保健·····	291
人体保健的最佳时间·····	292
不宜多吃的十种食物·····	292
最好和最差的食物·····	293
科学家推出十种最好的食物·····	294
食物营养之最·····	295
对牙齿危害最大的 20 种食物 ·····	295
介绍三种食疗上品·····	296
介绍四种适合中老年饮用的茶·····	298
治疗颈椎病的练功操·····	299
肩背痛保健操·····	300
适合中年人的简易锻炼方法·····	301

醋泡黄豆减肥·····	302
健康小语·····	303
现代养生“十不”·····	304
老人健康谚语·····	304
健康要素四字经·····	305
饮食保健四字经·····	305
养生秘诀——乾隆 16 字诀·····	306
介绍几个小偏方·····	306
附 录	
中华人民共和国老年人权益保障法·····	311
黑龙江省实施《中华人民共和国老年人权益 保障法》条例·····	318
后 记 ·····	1

综 合 篇

人生如旅行 健康就象旅游车

有人说，人生似水。从涓涓溪流到奔腾原野，最后又平静地在大海中消失。

我则说，人生如旅行。从母体下生出发，走过无忧无虑的幸福童年，进入朝霞满天的青春林园，爬上结实累累的壮年果山，来到夕阳西下的黄昏老年，最后又回到大自然中去，沉睡在大地母亲的怀抱里。

健康就象一部旅游车，载着人们终生去旅行。这部车无需新潮豪华，也不必是高档名牌，只要主要部件齐全，坚固耐用足矣。

精神寄托是“车辆的底盘和车厢”，它支撑着整个车体。美好的向往，执着的追求，是“车辆”赖以生存的支柱。厌世的心态，绝望的哀叹，是毁灭“车辆”的地雷。

心理健康是“车辆的方向盘”，它操纵着行驶的方向。欢乐的情绪，豁达的胸怀，能将“车辆”驶入“康乐园”，爬上“长寿山”。愤懑的心情，忧伤的思绪，能将“车辆”引上病魔的“悬崖”，坠入死神的“深渊”。

合理饮食是“车辆的动力”，它供给发动机以充足的燃料。平衡的膳食，丰富的营养，可以使“车辆”“爬高坡”、“负重载”。高脂肪饮食，过量的烟酒，会使车辆的“油管变窄”，“油路堵塞”，导致“发动机熄火”、“车辆损坏”。

体育锻炼是“车辆的轮子”，它掌管着“车辆”的行动。经常的运动，适度的锻炼，能使“车辆”越过“肥胖河”，登上“健美山”。懒惰的习惯，过度的安逸，会使“车辆”的“电路不通”，“机械失

灵”。

“三情”（爱情、亲情、友情）和谐是“车辆的润滑剂”，它润滑各部零件，保证齿轮与轴承高速转动。美满的家庭生活，融洽的人际关系，使“车辆”的各种传动匀速运转，配合默契。不幸的家庭，封闭式的独处，使齿轮脱节，“车辆”时走时停。

疾病防治是“车辆的机械师”，它负责“车辆”的保养和维修。适时检查，积极防治，可以使“车辆”经常处于完好状态。疏于保健，忽视养生，会使“车辆”经常损坏，“事故丛生”。

善于养生的人，犹如驾驭着性能良好的旅游车，风驰电掣，勇往直前。游名胜古迹，览高山大川，摘人生硕果，赏自然风光，陶醉在大自然的怀抱里，一直走向生命的终点。

忽视保健的人，就象驾着险象环生的旅游车，时而颠簸于山崖，时而抛锚于荒野。错误的转向，使“车辆”驶入歧途。操纵的失灵，使“车辆”坠入沟壑。

要想顺利完成人生旅游，就得注重保健养生，要讲究保健养生，就得从青壮年时期做起。

知老·忘老·惜老

人到老年要知老。知老，就是要在“战术上”重视老。

人到老年，机体衰弱，功能下降，疾病增多，已经不可逆转。知老，就要认识这些生理变化，做好“打持久战”的心理准备，坚持不懈地向衰老与疾病作斗争。

年轻时，可以经常“开夜车”，工作超负荷，当“拼命三郎”。到老年，遇事则要量力而行，留有余地，做到起居有常，劳逸适度。这

也是知老。

知老，还要善于养老。有些尖端科技人才，英年早逝，其重要原因，就是只顾埋头业务，忽视了保健养生。前车之覆，后车之鉴。老年人要汲取这些教训，学习一点养生之道，掌握一些保健方法，小病早治，大病早防，努力把健康的钥匙掌握在自己手中。

人老了，思想容易保守，思维易于僵化。知老，就要经常接受新事物，不断学习新知识，使自己的思想和行动跟上时代的步伐。

人到老年要忘老。忘老，就是要在“战略上”藐视老。

老年人如果心里总想自己老了，“把皱纹刻在心上”，形成一种心理负担，那将会衰老得更快。相反，如果把心理年龄减去20岁，或者索性忘却年龄，潇潇洒洒度春秋，保持心理的年轻化，造成一种心理定势，将会青春常驻。有位哲人说过：“只要你有信心营造年轻的心境，你就可以保持青春。”这就是忘老。

老年人往往暮气沉沉，老气横秋。而青年人则热情奔放，朝气蓬勃，富有青春活力。老年人如果常与青年人为伍，来个“忘年交”，必将使自己的生命之火越烧越旺。这就是忘老的结果。

少年儿童，活泼纯真。老年人与孙辈同戏，当个“老顽童”，保留几分童趣，定会心旷神怡，乐而忘忧。这也是忘老的收获。

人到老年要惜老。惜老，就是要珍惜晚年，创造人生的第二个春天。

惜老，就要珍惜时光。虽然“夕阳无限好”，但毕竟已是“近黄昏”。老年人要抓住这宝贵的时机，去做那些过去想做而没来得及做的事。或读书写作，著书立说；或习字作画，养鱼种花；或辅导孙辈，教育后代；或发挥余热，服务社会，让生命之火再次焕发出耀眼的光辉。

惜老，就要珍惜晚节。要遵纪守法，恪守社会公德。要乐于助人，讲究精神文明。要节制物欲，淡泊名利。勿为名而忘义，不为

利而失节。

惜老，还要珍惜生活，热爱生活，满怀信心去营造生活。老年人要乐观豁达，心胸开阔，保持平静的心境，培养广泛的生活情趣。要经常走出家门，接触社会，广交朋友，充分享受生活的美好，体验人间的真情，使自己的精神世界丰富多彩，使自己的心情保持轻松愉快。

老年人的加减乘除

老年，是人生的一个重要阶段。加减乘除，是数学的基本运算法则。人到老年，为了适应这个阶段的生理特点，祛病强身，益寿延年，应当学会老年人的“加减乘除”。

对待生活要用“加法”。

老年人要热爱生活，创造生活，在生活中加入希望。无论任何时候，都要对生活充满信心。对生活中的诸多事物，要增加一些兴趣。无论是种花养鱼，读书绘画，还是舞剑习琴，下棋垂钓，只要身心投入，就会感到心旷神怡，其乐无穷。

对于体育锻炼应当用“加法”。

老年人机体衰弱，功能下降，而适度的运动则是增强机体功能、防病强身的有效手段。养生专家强调：“生命在于运动”，“运动炼出健康”。因此老年人要加强体育锻炼，做到腿勤、手勤、脑勤，才能使身体矫健，精力充沛。

在摄取营养上也要用“加法”。

人到老年，机体代谢缓慢，需要的热量相应减少，但对某些营养成分的需求却相对增加了。因此老年人要多吃些富含蛋白质的食