



老年生活

中泰著

94
R161.7
45
2

X211482-8

老年生活小参考

曾 君 主编
本书编写组 编著



3 0077 6774 6

农村读物出版社



B

958450

(京)新登字 169 号

老年生活小参考

曾 君 主编

本书编写组 编著

责任编辑 任鹤

农村读物出版社 出版

孙中印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092 毫米 1/32 10 印张 297 千字

1992 年 8 月 1 版 1992 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN7-5048-2035-0/Z·226

平装定价:5.05 元

精装定价:8.45 元



目 录

一、老年生理、心理特点	1
何谓人口老龄化	1
人口老龄化的影响	2
人的预期寿命	2
人体的衰老与抗衰老	3
老年人心血管的特点	4
老年人脑神经组织的特点	4
老年人消化系统的特點	5
老年人呼吸系統的特点	5
老年人骨骼的特点	5
老年人的內分泌特点	5
老年人泌尿系統的特点	5
老年人皮膚的特点	6
老年人生殖系統的特点	6
老年人的精神状态及性格特点	6
老年人的心理需求	6
老年人产生了孤独感怎么办?	7
影响老年人幸福生活的五个因素	8
人的年龄	9
衰老和年龄成正比吗?	10
人为什么衰老	10
老年人心理老化的特点	10
老年人的心理活动类型	11
二、长寿探秘	14
何谓“寿命三角”	14
健康长寿的五个要素	14

我国传统医学的长寿秘诀	15
毛泽东言长寿	16
乾隆的养生十六字诀	16
陆游长寿奥秘	16
慈禧长寿秘方：菊花延龄膏	17
日本人长寿的八个因素	17
意大利人长寿的奥秘	18
美国科学家提出延年益寿七律	18
长寿的十多十少	18
长寿谚语	19
养生之道	20
保健书联	20
健身谚语	20
健康十训	21
人到中年需“五防”	22
长寿老人心理上的一些共同特点	23
祖国医学的养生防病之道	23
健身十六宜	25
谈养生	26
老年保健需得法	28
延缓衰老的三个办法	28
老年养生“四戒”	29
抗衰老药不能滥用	29
保持大脑青春的十要素	31
防止精神衰老的方法	31
多动脑延缓衰老	32
推迟大脑衰老的妙方	32
长寿老人的心理特点及表现	33
老年人应注意精神养老	33
乐观精神与延年益寿	34
老年人性格开朗益长寿	35
保持革命情操有益身心健康	35

笑为何有益健康	36
学习可延年益寿	37
书画有利于长寿	37
培养爱好有益于长寿	37
书法与长寿	37
学外语可防脑细胞老化	39
跳舞有益身心健康	39
女子长寿之秘	39
职业与长寿	39
寿命长短谈	40
戒烟防癌争长寿	40
妒忌易使人衰老	40
姿势与防老	41
戒烟者能长寿	41
悦耳的音乐有益健康	42
健康长寿的五则方法	42
老年人应培养健康的情趣	43
老年人怎样防止失落感	44
老年人好社交有益健康长寿	44
消极情绪对老年人健康有害	45
容易早死的十种人	46
老年人日常生活能力自测	46
一种自我健康检查法	48
健康老人有那些特征	49
标志健康的三大素质	49
身心健康的自我判断	50
三、饮食与营养	52
老年人的膳食与健康	52
老年人的合理营养	53
老年人膳食应遵循的原则	54
老年人膳食调配原则	55
要健康,需保持营养平衡	55

老年人不可偏食	55
我们应该吃什么	56
强身健体的十大食物	58
在饮食方面的六种错误观念	58
饮食观念的对与错	59
诺贝尔奖得主、著名科学家鲍林谈大剂量服用维生素可延年益寿	60
老年人需多摄取维生素	63
维生素的功效	64
维生素 E 的多种功能	65
维生素 B ₁₂ 与老年人健康	66
老年人缺乏维生素会导致智力下降	66
老年人应多吃含锰食物	67
含锗的食品有延缓衰老的作用	67
怎样补充微量元素	68
老年人也需要钙	68
有防癌作用的维生素和微量元素	69
食物纤维的功能	69
老年人应少吃酸性食物	71
我国传统的老年食谱	71
孔子的保健“八不食”	71
长寿老人的膳食	72
老年人的健脑食品	72
预防早衰的八种食品	76
延年益寿的食品	76
海鲜助长寿,胆固醇不高	78
为您的健康吃鱼	78
老年人应多食虾皮	79
鸡蛋可解毒防癌	79
老年人吃蜂蜜好处多	80
黑木耳的溶血栓功能	80
中老年人适量饮酒有好处	81
大豆是“长寿食品”	81

红薯与长寿	82
玉米能降脂肪癌	82
食玉米有益健康长寿	83
核桃能益寿	83
花生米营养丰富	84
吃葵花子好处多	84
常进食芝麻抗衰老	84
山楂是宝	85
薯类食品有助于长寿	86
蔬菜“皇后”——包菜	86
十月萝卜小人参	87
冬瓜的减肥功效	88
饮茶能减肥	88
老年保健与四季饮食	88
夏令饮食要诀	88
老年人的夏季饮食防暑	89
番茄—夏季佳肴	89
高血压病人的夏天饮料	90
酸牛奶有益健康	91
更年期妇女的饮食	91
营养丰富的十种食品	91
哪种动物瘦肉脂肪含量低	92
应注意“癌从口入”	92
饮食中预防胃癌	93
天然防癌食物	93
食入蛋白质过多或过低均易发生肿瘤	93
胆固醇过少易生癌	94
光吃素食对健康不利	94
脂肪不能不吃	95
食物营养之最	96
四、体育锻炼	97
运动与长寿的关系	97

生命在于运动	97
运动可延缓老化	98
返老还童需运动	98
拨回您的生命之种	98
老年人活动五要素	99
老年人劳动和体育锻炼应注意的几点	99
如何掌握体育锻炼量	99
老年人不宜进行激烈性游戏	99
老年人冬季锻炼应注意事项	100
老年人运动要保护膝关节	100
肥胖老年人怎样运动	101
老年人如何选择运动项目	101
老年人常用的几种有效锻炼方式	102
散步六法	103
每日一万步长寿	103
医疗步行健身法	105
老年人散步很适宜	106
散步要得法	106
散步十利	106
退步走对身体有益	107
老年人竞走	107
健身之道:爬楼梯	108
老年迪斯科舞健身益寿	108
老年人晨练的适宜时间——日出半小时后	109
提耳与健身	109
手部保健	109
健脑全神操	110
老少皆宜的视力保护操	110
按摩脚心有益健康	111
为什么搓脚心能健身	112
钢丝头刷的妙用	112
健身球对人体健康有益	112

垂钓与气功	113
老年人健身与弈棋	113
高血压患者的体育锻炼	113
冠心病患者的体育锻炼	115
颈椎病人的康复锻炼	115
糖尿病人的运动疗法	116
中风后怎样进行康复训练	116
体育锻炼有利于防止骨质老化	117
妇女坚持运动可减少患癌	117
五、老年日常生活	119
老年人应注意饮食卫生	119
有损健康的进食习惯	120
癌症与生活方式和饮食习惯的关系	120
延年益寿的第二要素——早餐	121
不吃早饭易得胆结石	122
为什么老年人晚餐不宜过饱	122
老年人饱食、吸烟可引致痴呆症	123
老年人为什么要多喝水	123
晨饮凉开水有益健康	124
老年人如何选用合理饮料	125
睡前一杯奶,补钙易吸收	125
饭后请吃一个苹果	126
老年人吃水果不可过量	126
老年人为什么不宜吃太咸的食物	127
少食酱油可防癌	127
科学烹调有益长寿	128
如何在烹调中保存B族维生素	128
烹调方式与致癌物	129
多用铁餐具少用铝餐具有利于预防老年痴呆症	130
老年人嗜食的防治	131
老年人衣着注意事项	131
老年人夏装面料的选择	132

老年人的冬装选择	132
老年人应注意衣裤卫生	133
老年人买鞋要注意什么	133
被褥应常晾晒	134
老年人的居室布置	135
怎样精选窗帘	135
室温对老年人健康的影响	136
盆栽植物净化室内空气	137
花香与健康	137
森林浴有益健康	138
老年人的睡眠与休息	138
老年人睡什么床好	138
老年人午睡好	139
老年人的睡眠应注意些什么	139
睡如弓,大有益	140
枕头与健康	140
老年人落枕了怎么办	141
治疗失眠的“九步法”	141
睡前不宜饮酒	142
老年人要注意良好姿势	143
老年人洗澡应注意什么	143
老年人洗澡要当心	144
沐浴禁忌	144
为什么老年人洗澡不宜过勤	144
擦身可以健身防癌	144
老年人要适度参加文娱生活	145
极度安静的环境对老年人不利	145
老年人不宜过闲	145
老年人旅游要注意什么	145
清晨不要在花木丛中散步	146
对健康有影响的花香	146
老年人怎样读书	147

老年人的四季保健	147
老年人的春季防病	148
老年人如何度盛夏	148
夏季养生法	149
老年人怎样安全过冬	149
有心脏病的人要注意寒冷	150
高血压病人的冬季保健	150
老年人应注意起居卫生	151
老年人早起有“五宜”	151
中年以后怎样保持智力	152
老花眼的用眼卫生常识	152
老年人怎样选购老花镜	153
老年人看电视应注意的问题	154
为什么有人眼花早,有人眼花晚	154
老年人不掉牙的秘诀	154
老年人如何较快适应全口假牙	155
老年人应注意口腔卫生	156
老年人保护听力的六要素	156
怎样使用助听器	157
老年人应制怒以健身	158
尿潴留病人的家庭护理	158
长期卧床病人出现褥疮怎么办?	159
脑力劳动者的自我保护	159
防病治病衣物	160
金婚、银婚及其他	160
冷水洗脸好处多	160
什么时候服药为宜	161
不要长期服用安眠药	161
老年妇女肥胖多的原因	161
戒烟可减少血管栓塞的危险	162
健康生活方式是糖尿病的良药	162
六、老年常见病及其防治	165

老年人易患哪些常见病	165
脑血管病的防治	166
如何预防心血管病	168
老年冠心病急性心肌梗塞的预防	169
哪些情况下血压会骤然升高	170
老年人应注意隐性左心衰竭	171
心脏病的早期警报	171
耳鸣可能是心脏病先兆	172
心脏病和中风的信号	172
老年人应注意中风的先兆	172
老年人的福音——中风预测仪	173
冠心病的简易辅助诊断法	174
心脏病发作时的急救法	174
得了高血压病怎么办	175
出现高血压急症怎么办	176
高血压引起头痛怎么办	176
得了冠心病怎么办	177
冠心病应遵循的生活戒律	178
应重视无痛性冠心病发展	178
心绞痛发作怎么办	179
“救心膏”能缓解心绞痛	180
气候、时间与心肌梗死	180
老年人感到胸闷怎么办	181
冠心病猝然发作怎么办	182
身矮的老年人更应注意预防心脏病	183
心肌梗塞病人康复治疗的新见解	184
老年人的低血压	186
预防老年体位低血压	187
老年人应注意低体温	187
老年人晕厥	188
应预防老年人猝死	189
糖尿病及其防治	190

糖尿病的早期信号	191
糖尿病并发症的防治	192
糖尿病人的忌口	193
糖尿病人的保养新观点	193
血脂过高怎么办	194
老年人应提防感染性疾病	195
老年人谨防呼吸道感染	196
老年人如何预防冬天感冒	197
治疗咳嗽与哮喘的传统药膳	197
老年人肺炎的防治	198
肺气肿的预防	199
老年人肺性肥大性骨关节综合症	200
老年人肺癌的防治	200
直肠癌的症状	201
肺癌症状	201
什么是五年生存率	201
癌症患者不宜做理疗	202
老年人应注意对消化性溃疡的防治	202
老年胆囊炎胆结石防治应注意的问题	204
老年人消化不好,食欲不振	205
老年人须及早预防骨质疏松	205
防治膝关节炎的两种辅助办法	206
老年妇女谨防骨折	207
老年人腰痛防治四式	207
老年性白内障	208
白内障手术治疗新解	208
老年性耳聋的防治	209
老年人耳聋	209
老年人牙齿缺失要及时镶补	209
老年人便秘	210
老年人便秘怎么办	210
老年人经常失眠怎么办	211

老年人失眠的自我疗法	212
征服失眠的著名人士	212
做梦对健康有害吗	213
老年人前列腺肥大防治	213
前列腺增生的药物治疗法	213
老年人要防癌	215
警惕老年性阑尾炎	215
老年人不应忽视急性阑尾炎的发作	216
口腔溃疡的一种防治方法	217
对老年性痴呆的认识和预防	218
造成老年痴呆症的原因	218
预防老年痴呆症	219
如何防老人智力衰退	220
易误诊的老年性甲亢	221
患了颈椎病怎么办?	221
老年人傍晚下肢浮肿的防治	221
老年人发现小腿痛应立即就医	222
老年人冬天手足冰冷症及其防治办法	223
更年期女性十要	223
怎样度过“多事之秋”	224
如何顺利度过更年期	224
老年妇科病要及早治疗	225
卵巢健康须注意	226
男性更年期	226
老年人冬天皮肤瘙痒	227
预防癌症十二条	227
癌症的早期预兆	228
常见的癌前病变	228
什么人容易患癌	229
人的情绪与癌的关系	230
老年人皮肤改变应引起重视	230
哪些色素痣应该治疗	230

老年妇女停经后又出血怎么办	231
结肠癌的预防	231
大肠癌的早期发现	232
早期发现食管癌	232
缺少维生素 B ₂ 是患食管癌因素之一	233
曝晒易患皮肤癌	233
癌症有遗传因素吗?	233
治牙病莫忘心绞痛	234
老年人应注意逐渐消瘦问题	234
腹部肥胖危害大	234
服药的正确方法	235
老年人要慎用药	235
怎样防止老年人用错药	235
吃某些西药要忌口	236
哪些中西药物不宜同用	237
老年人如何使用长效磺胺	237
老年人如何使用解热止痛药	237
睡前不要服降压药	238
不可与维 C 同吃的药	238
老年高血压服药须知	238
老年人应注意用药不当致癌问题	239
正确使用补品的原则	240
西洋参服法	241
夏天可以吃人参吗?	241
人参的服用	242
人参不可滥用	242
人参最好不与萝卜同服	243
家庭怎样切制人参	243
癌症病人都能吃西洋参吗?	243
老年人就医五忌	244
卫生医疗知识十六条	245
家庭存药应注意什么	246

警惕老年人在睡眠时疾病发作	246
中老年人过分肥胖怎么办	247
七、食疗	248
何谓食疗食品的“四气”与“五味”	248
肉奶类的食疗	249
禽蛋类食疗	251
水产类食疗	253
各种鱼肉的食疗功效	253
蔬菜类食疗	254
含有大量防癌物质的蔬菜	255
介绍具有防癌作用的几种常用蔬菜	256
胡萝卜粥有滋补作用	256
吃芹菜降血压的利弊	256
大蒜的治疗作用	257
苹果对缺锌患者有疗效	257
苹果能降血胆固醇	257
醋能治病	258
粥疗歌	258
药粥预防老年病	258
药粥种种	259
入冬前饮长寿粥	261
预防头脑老化的八大食物营养	261
高血压病人的饮食原则	266
冠心病的饮食原则	267
高血脂症的饮食原则	268
降血脂食疗法	269
前列腺肥大患者的食疗	269
瘫痪病人的饮食原则	271
血管硬化老年人的饮食	271
糖尿病人的饮食原则	272
糖尿病人的饮食	273
南瓜是糖尿病人的食疗品	273