



中老年保健大全

刘泽忠 编著

大连理工大学出版社

中老年保健大全

方泽忠 编著
邹继豪 主审

大连理工大学出版社

(辽)新登字 16 号

内 容 简 介

本书将帮助您了解中老年人的心理、生理特征和衰老、长寿的道理、健康的理论、保健原则等；提醒您无病早防，有病早治及一些自我诊断护理常识；指导您的起居饮食，体育锻炼的内容、方法及其注意事项。并系统地介绍了影响长寿的常见疾病的病因、症状及气功健身防治、体育防治（运动处方）的各种方法；同时，对生理卫生、生活须知等诸方面也做了详细介绍，既有理论，又有方法。

本书内容深入浅出，文字通俗易懂，实用资料丰富，是具有科学性和实用性的中老年人养生健身的科普读物，实为中老年人的良师益友，也是青年人可读的实用书籍，选择其中一二种方法锻炼，即可受益。它将成为您忠诚的“保健医生”伴随您的终生，亦可供基层保健、医务人员、体育教师等参阅。

中老年保健大全

Zhonglaonian Baojian Daquan

方泽忠 编著 邹继豪 主审

大连理工大学出版社出版 (邮政编码: 116024)

大连理工大学印刷厂印刷

辽宁省新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 10 $\frac{3}{4}$ 字数: 232 千字

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0001—8000 册

责任编辑: 杨 泳 封面设计: 孙福义

责任校对: 玉 洁

ISBN 7-5611-0459-6/R·3 定价: 4.30 元

前 言

我们热爱着今天，还向往着更美好的明天。我们几乎每个人都有这样的想法，也正是这种理想鼓舞着我们，使我们更加勤奋地工作、学习。许多中老年人经常欢乐地说：“要争取多活几十年。”他们觉得现在生活得更有意义，应该积极参与力所能及的各项活动。为确保他们能顺利地进行各项活动，使他们对起居、饮食、卫生、保健等方面的知识有更多的了解很有必要。基于这个理由，本书想谈谈关于中老年人健康长寿的问题。当然，这个问题对于青年人同样是重要的。因为中老年人的许多疾病，早在青年时期就已埋下了伏线。身体健康，会使我们劳动、工作、学习起来干劲十足，身体健康，会使我们永葆青春。

进入 90 年代，中老年人问题已经成为我国的社会问题。大批的中年人还工作在自己的岗位上，由于种种原因，他们的身体状况已显得不佳，但他们还要努力地去为祖国创造业绩；而老年人虽已离开了自己心爱的工作岗位，他们还有心为祖国的建设再出点力，还想健康地度过美好的晚年生活。因此，健康与长寿，也就成为他们心中向往的意愿。

当今，我们的社会条件无比优越，医学科学发达，再有

赖于养生有道，健康长寿是可以实现的。

本书在编写过程中，除参考了书末参考文献列出的正式出版物外，还参考了部分期刊等有关资料，在此加以说明并对作者表示谢忱。

编 者

1990 年 12 月于大连

目 录

前言

第一章 健康的理论	1
第一节 对健康的认识.....	2
第二节 健康的状况.....	3
第三节 构成健康的条件.....	3
第二章 中老年人心理	5
第一节 智力、记忆、情绪.....	8
一、智力.....	8
二、记忆.....	9
三、情绪.....	9
第二节 人格.....	10
第三章 中老年人生理	12
第一节 新陈代谢.....	13
第二节 脑与脊髓.....	15
第三节 肺与气管.....	17
第四节 心脏与血管.....	19
第五节 血与淋巴.....	22
第六节 胃与肠道.....	23
第七节 内分泌腺.....	26
第八节 泌尿生殖.....	29
第九节 感觉器官.....	32

第十节 骨与肌肉	34
第四章 衰老的理论	36
第一节 人体衰老的一般规律	38
第二节 人体衰老的原因	40
一、遗传学说	41
二、细胞学说	41
三、自由基学说	41
四、衰老色素学说	42
五、神经内分泌学说	42
六、免疫学说	43
七、误差成灾学说	45
八、溶酶体膜损伤学说	45
九、生物钟学说	46
十、交联学说	48
第三节 人体主要器官系统的衰老变化	49
一、神经系统的衰老变化	49
二、呼吸系统的衰老变化	50
三、心血管系统的衰老变化	50
四、消化系统的衰老变化	50
五、泌尿系统的衰老变化	50
第四节 人体的其它衰老变化	51
一、人体机能的衰老变化	51
二、骨的衰老变化	52
三、皮肤的衰老变化	53
四、眼的衰老变化	54
第五节 人类寿命	55

一、人类寿命的三种观点	55
二、征服衰老延长寿命	57
三、人类寿命的展望	58
四、科学使人长寿	58
第五章 体育运动与健康长寿	64
第一节 生命在于运动	64
第二节 体育运动对人体的作用	67
一、体育运动对神经系统的作用	67
二、体育运动对心血管系统的作用	69
三、体育运动对呼吸系统的作用	72
四、体育运动对消化系统的作用	74
五、体育运动对运动系统的作用	74
六、体育运动对智力的作用	76
七、体育运动对精神的作用	78
第六章 中老年生活和保健原则	80
第一节 中老年保健原则	80
一、精神因素对健康的影响	81
二、情绪的调整与控制	84
三、劳逸结合	86
四、适应四时	87
五、调节饮食	88
六、节欲养精	89
七、适宜运动	89
第二节 生活环境	90
一、空气与健康	91
二、阳光与健康	93

三、饮水与健康	94
四、噪音与健康	95
第三节 生活制度	96
一、遵循规律生活	97
二、合理睡眠	97
第四节 生活卫生	99
一、睡眠卫生	99
二、饮食卫生	102
三、衣着卫生	103
四、沐浴卫生	103
五、厨房卫生	105
六、旅行保健	106
七、戒烟	107
八、性的卫生	109
九、经期卫生	110
第五节 一般饮食	111
一、饮食	111
二、营养选择	115
三、合理烹调	125
四、安排好一日三餐	126
五、不暴饮暴食	127
六、保健食品	127
七、饮酒与茶	130
八、清凉饮料	132
九、食品检验	133
第六节 治疗饮食	135

一、心脏病人的饮食·····	136
二、高血压病人的饮食·····	136
三、肾脏病人的饮食·····	137
四、消化性溃疡病人的饮食·····	138
五、肝脏病人的饮食·····	139
六、痢疾病人的饮食·····	139
第七章 中老年人体育健身法·····	141
第一节 中老年人的体育锻炼·····	141
一、中年人的体育锻炼·····	141
二、老年人的体育锻炼·····	142
三、中老年人体育锻炼注意事项·····	143
四、寓健身运动于日常生活之中·····	144
第二节 中老年人保健方法·····	145
一、养神法·····	146
二、保健法·····	146
第三节 中老年人体育锻炼方法·····	149
一、健身长跑·····	149
二、走跑健身法·····	157
三、防老体操·····	162
四、体育锻炼减肥法·····	165
第四节 气功健身法·····	170
一、气功锻炼要领·····	170
二、内养功·····	172
三、内养功的具体练功方法·····	173
四、放松功·····	176
五、动静功·····	181

六、防治癌症基础功.....	186
第五节 其它健身法.....	196
一、每周 30 分钟健身法	196
二、全身拍打法.....	201
三、椅上健身法.....	203
四、登楼梯健身法.....	205
五、健身球.....	206
六、牙齿的锻炼.....	207
七、沐浴健身法.....	207
八 单侧体操.....	211
九、零星时间健身法.....	212
第八章 体育疗法.....	215
第一节 常见疾病的病因、症状、防治及运动处方	
.....	215
一、心血管系统.....	215
二、消化系统.....	238
三、呼吸系统.....	259
四、新陈代谢疾病.....	273
第二节 几种其它常见病的体育疗法.....	287
一、胸膜炎恢复期.....	287
二、支气管扩张.....	289
三、颈椎综合症.....	289
四、脊椎关节炎.....	291
五、腰肌劳损.....	292
六、慢性盆腔炎.....	293
七、胃下垂.....	295

八、肩周炎·····	296
九、半身不遂（偏瘫）·····	298
十、神经衰弱·····	300
十一、失眠症·····	302
十二、痛经·····	303
十三、痔疮·····	304
十四、脱发·····	306
第九章 养生保健知识问答 ·····	308
一、什么是中老年人健康上的危险信号·····	308
二、男性怎样渡过“年龄危险期”·····	309
三、什么是中年人“五戒”·····	310
四、什么是老年人养生“四戒”·····	310
五、老年人保健“十则”是什么·····	311
六、老年人长寿“八字经”是什么·····	314
七、中老年人体育锻炼如何与营养相配合·····	314
八、老年人为什么要谨防感冒·····	315
九、为什么老年人睡醒后不宜马上起床·····	315
十、老年人的足跟痛怎么办·····	316
十一、老年人为什么不宜穿平底鞋·····	317
十二、为什么含锰食物可防治老年性骨质疏松症 ·····	318
十三、中老年人为什么要谨防“闪腰”·····	319
十四、中老年人跳迪斯科舞要注意什么·····	320
十五、为什么人到中年需补钙·····	321
十六、为什么人到中年需多饮水·····	322
十七、中年人的强肾保健方法是什么·····	322

十八、多吃冷饮为什么危害健康.....	323
十九、失眠如何进行自治.....	324
二十、如何消除大脑疲劳.....	325
二十一、为什么说“心静”是健身长寿的秘诀.....	327
二十二、“书法”为什么是健身长寿之道	327
二十三、慢性病患者怎样正确对待体育疗法.....	328
二十四、进行体育医疗如何做好自我监督.....	328
参考资料.....	330

第一章 健康的理论

保健的含义，细细分析起来，有养生的意思，通常有人统称为“养生保健”。我国的养生学在世界上可以说独占鳌头，它最古老，内容丰富完整，科学实用。难怪有些国家在谈到养生方面的问题时，首先要引用中国的养生之道，可见影响之深，范围之广。

所谓“养生”，是人类在与大自然进行的各种斗争中，为了保护生命、繁衍后代，逐渐认识生命活动的一些规律，学会了自身保健的一些方法，我国把这种保健延年活动称之为“养生”。而把养生的理论和方法叫做“养生之道”；道者，就是养生的道理和方法。

养生保健的实质是人类与外界环境要保持统一，即“天人合一”的整体观念。一方面是“养正性”，也就是保养正气，保养机体本身，即内因的决定作用；另一方面是“顺自然”，就是顺从四时气候的变化，适应外界环境，使机体与自然环境协调。养生最关键的问题是贯彻保健的预防思想，要有病早治，无病早防，以达寿终天年。

这些道理，在目前没有被大多数人所认识，人们在健康长寿方面所做的工作，往往只强调锻炼身体的一方面，而忽视保养身体的一方面；只重视发展身体各器官系统的功能，而忽略了心理因素。有些人在年轻时，曾是运动场上的能手，但到中年以后，却疾病缠身，未老先衰。就是只知道运动，不

注意保养所致。还有些青年人总认为养生保健是中老年的事，实际上，按着人的生、老、病、死的规律，要健康长寿，养生必须从青少年做起。

第一节 对健康的认识

健康是人类基本需求之一，是每个人所渴望和追求的。但对健康的概念却有不同的认识和理解。随着医学科学的发展，特别是医学和心理学的结合，这一概念所包括的内涵也正在演变。

古代的人们，对于疾病和不幸，认为是外形看不到的神和恶魔发怒的结果。当时人们就是依靠这种信仰来进行防病和治病的。这就是古代人们对健康的认识。

古希腊、古罗马时代（公元前5世纪～公元3世纪），具有良好的体格和健壮的体力，已被认为是最理想的事情，健康的象征。中世纪（公元4世纪～5世纪），由于基督教的支配，认为人的灵魂比肉体更为重要。另外，基督教还不准许利用科学的方法治病，所以阻碍了人类健康的发展。

到了近代（公元16世纪～17世纪），自然科学空前繁盛，由于重视观察和实验，得到了解剖和生理学的正确知识，能从人体的结构和机能去研究健康。

18～19世纪，由于发生了产业革命，人口集中于城市，生活环境恶化，流行病不断扩展，传染病的病原菌被发现，从而确立了传染病的预防和治疗方法，所以又要从社会角度去考虑健康。

现代社会对健康的认识，提出了全新的概念。世界保健

组织，在它的宪章中明确提出：“健康，是身体的、精神的以及社会的完全良好的状态，不能说没有病、不虚弱就是健康。”

第二节 健康的状况

平时我们所说的健康，往往是指身体上的健康。而现代所指的健康，不仅指身体的，也包括良好的精神和能遵守社会秩序、努力工作的安定状态（见表1）。

表1 健康的状况

身体的健康	1. 没有疾病，勿须治疗 2. 身体发育正常、良好 3. 有良好的食欲、夜间睡眠好 4. 精神状态好，体态、脸色好 5. 能很好地进行日常活动，消除疲劳快
精神的健康	1. 能正确理解人生的意义，对生活充满希望 2. 能与同志、各阶层人士、家庭成员团结合作 3. 有正确的判断能力和分析能力 4. 具有顽强的意志品质和拼搏精神
社会的健康	1. 具有良好的衣、食、住的条件 2. 社会安定，没有犯罪行为发生 3. 死亡率低，大家都能长寿

第三节 构成健康的条件

为了实现我们的健康，要有三个条件，即环境、为健康

而积极地行动和良好的体质。这三个条件之间有着相辅相成的密切关系。一个具有良好体质的人，如果在不宜保持健康的社会环境中，长期过着不规律的生活，又不积极去锻炼和保养，健康就要遭到损害。反之，生活在良好的环境中，又能注意锻炼与保养，即使生来体质弱的人，也能维护好健康。新中国成立至今，人民生活水平的提高，医疗水平的改善，死亡率的减少，就充分地说明了这一点。