

细  
说

陶红亮 徐 山◎编著

# 中老年健康长寿 202个细节

健康长寿，揭秘不老神话

养生关键在于“养”

生活小细节，优质好生活

从避免生病开始

上海科学技术出版社

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

ISBN 7-313-04141-1

定价：35.00元

（CIP）

2007.12

上海科学技术出版社

# 细说中老年

# 健康长寿**202**个细节

XISHUO ZHONGLAONIAN  
JIANKANGCHANGSHOU 202GE XIJIE

陶红亮 徐 山◎编著

上海科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

细说中老年健康长寿 202 个细节 / 陶红亮, 徐山编著.

—上海: 上海科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5478-2439-9

I. ①细… II. ①陶… ②徐… III. ①中年人—保健—  
基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 255441 号

细说中老年健康长寿 202 个细节

陶红亮 徐山 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行  
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张:15.5

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月 第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2439-9/R·823

定价: 29.80 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换

## 前 言

我国的人口逐渐趋向于老龄化，这就需要我们给予中老年人更多的关注，同时这也是广大子女的责任。古话说：树欲静而风不止，子欲养而亲不待。关爱中老年人健康是我们个人需要重视的，当然中老年人更要关心自己的身体，健康长寿，让生命更精彩。

很多中老年人疏于做一些保养，或是害怕花费金钱去买保健品。实际上，健康长寿首先是一种态度，要用平常心看待衰老，想要长寿并不是指害怕衰老和死亡，无法面对它们。

所以健康长寿是身体和心理的全面健康，我们不免都会有错误的行为和一些负面的思想，但智慧的健康锦囊会随时提醒生命健康的重要性，这样健康就会常伴随在我们身边。

健康长寿脱离了日常生活一切大小事项，例如生活作息、饮食习惯、服饰选择、兴趣爱好等。中老年更加需要规律的生活作息，养生就需要充分休养，休养好需要健康的睡眠做基础。睡眠习惯是依靠合理的安排，可以制定科学的睡眠时间来形成生物钟，身体有规律可循，机体才能正常运行。

日常饮食不仅仅是果腹，食物中含有各种营养，有些还有很好的药用价值，但是通常会被我们遗忘或是直接破坏掉。不正确的食物搭配还会导致中毒，因为食物中存在相克的现象。食物不同的部分含有不同的营养成分，而往往我们传统的观点上要去皮、除根，实际上有很多食物皮和根部都含有丰富的营养。而人们通过一些保健品来进行保养，有可能正是应“扔掉”的营养物质。所以说我们只有掌握全面的知识，才会避免不必要的误区。

通常中老年人不喜欢颜色艳丽的服装，喜欢一些素雅的颜色，但其实在选择服装上也需要有讲究，穿好心情才会好。可以选择在衣服上面配一

些装饰，或是帽子、丝巾，也可以是喜欢的首饰。很多时候装扮自己是一种生活态度，是热爱生活的表现。装饰重要，舒适更加重要，要防止衣服“三紧”，中老年人体型和年轻人有所区别，因此在衣服的选择上要注重舒适度，包括衣服的面料、成分、透气性等。

中老年人由于时间比较充足，需要根据自己的情况来选择适当的运动，尽量选择一些舒缓的运动，例如太极拳、轻缓舞蹈等，既可以使自己神采飞扬，充满活力，年轻几岁，还可以扩展自己的交际圈。中老年人更加需要交流，需要倾诉，经常和别人谈话的老年人，他们总结自己的人生经验，为别人解答问题时，自己的心胸也随之更加宽广。运动健身当然是要以健身为主，身体健康才是目的。

除了运动，还可以选择做一些自己喜欢的事，培养自己的爱好，例如写毛笔字、养花、养宠物、钓鱼、看书、写作等，休闲娱乐可以帮助我们度过闲暇时光，这样才会更加爱护自己的身体，修养身心，还会预防一些疾病，很多时候老年人一闲下来，就会被空虚填满，导致疾病偷袭。为自己寻找精神支柱，可以让生活更安稳。

当然家庭巨大的力量是不能遗忘的。和睦的婚姻家庭，才会是一切事情的完美起点，需要全体成员的共同守候和努力。健康、豁达、开朗、正能量等都是家庭最强大的后盾，家是温暖而坚定的信念。

中老年人要讲究科学的保健方法，本书正是他们所需要的健康小助手。遇见各种问题可以先咨询“小助手”，帮您解决燃眉之急，晚年生活健康才会有乐趣。

编著者

# 目 录

## 第一章 必知常识——让健康长寿离我们越来越近

了解影响长寿的因素 .....	1
长寿老年人的生理特征有哪些 .....	2
人为什么有长寿和短命之分 .....	3
探秘人体衰老的原因 .....	4
延年益寿的良方 .....	6
男性为何没有女性寿命长 .....	7
心理衰老的表现 .....	8
性格会影响人的寿命 .....	9
不要因为不良因素而加速衰老 .....	10

## 第二章 合理饮食——食物是健康和长寿最好的根源

要懂得合理吃早餐 .....	12
多吃蔬菜方法要正确 .....	13
多吃野菜可以预防癌症 .....	14
适当吃肉有好处 .....	15
生活中不宜多吃的食物 .....	16
适量喝酒对身体健康有益 .....	18

易造成营养不良的因素 .....	19
吃可口的水果有讲究 .....	20
多吃主食预防白发 .....	21
吃五谷杂粮有益身体健康 .....	22
适量摄入高蛋白 .....	23
长期吃素危害大 .....	24
每天少吃多餐好处多 .....	25

### **第三章 营养补充——让身体随时得到补充和滋润**

长寿和水有着密切联系 .....	26
要及时补充矿物质 .....	27
糖类是人体能量库 .....	28
维生素直接影响人体健康 .....	29
影响男性健康的四大维生素 .....	30
哪些食物不可与维生素同吃 .....	31
嘴唇干裂和脱皮补充哪些维生素 .....	33
身体强健营养是关键 .....	34
老年人蛋白质的需求量增多 .....	35
身体缺钙的信息表现 .....	36
饮食要合理搭配 .....	37
健康荤素搭配食谱 .....	38
膳食纤维对人体的作用 .....	39

### **第四章 健康宜忌——健康生活中不能忽视的宜与忌**

了解食材搭配的禁忌 .....	41
生活中饮食搭配误区 .....	42
扔掉的部分也许最有营养 .....	43





做饭时要尽可能留住营养 .....	44
饮食健康注意少放盐 .....	45
哪些食物不能与牛奶同食 .....	46
吃火锅要注意的事项 .....	47
新鲜蔬菜，多多益善 .....	48
美食面前不能贪嘴 .....	49
最有营养的食物最“难吃” .....	50
当心看电视伤了身 .....	51
不宜长时间坐沙发 .....	52
冬季要多晒太阳 .....	53
注意生活中吃饭后的禁忌 .....	54

## 第五章 良好睡眠——让中老年人睡出最好的状态

睡眠充足，身体倍儿棒 .....	56
正确认识睡眠的作用 .....	57
老年人睡眠的六大特点 .....	58
中老年人失眠的症状 .....	59
失眠产生的原因 .....	60
学会科学的睡眠方法 .....	61
养生保健要有好枕头 .....	62
枕头要经常换洗和保养 .....	63
正确认识睡懒觉的危害 .....	64
要学会健康的睡姿 .....	66
开灯睡觉对健康有害 .....	67
科学的午休应该是这样的 .....	68
睡前放松身心提高睡眠质量 .....	69
想要睡眠好，做好睡前准备 .....	70
用食疗的方法提高睡眠质量 .....	71



规划好生活作息时间 ..... 72

## 第六章 日常生活——健康长寿从日常起居中来

要重视子午觉 ..... 74

按摩腹部可长寿 ..... 75

戒烟延长寿命, 50岁也不晚 ..... 76

好的睡眠离不开好环境 ..... 77

睡硬板床有助于健康 ..... 78

老年人居住环境要适宜 ..... 80

牛奶是健康的法宝 ..... 81

良好的人际关系为健康保驾护航 ..... 81

避免穿化学纤维的衣物 ..... 83

长时间穿旅游鞋有害健康 ..... 84

穿高跟鞋容易使足部变形 ..... 85

经常穿丁字裤影响健康 ..... 86

老年人穿鞋有讲究 ..... 87

酒后桑拿, 对身体健康有害 ..... 88

打麻将娱乐要有度 ..... 89

## 第七章 适当运动——让身体在运动中越来越有活力

经常运动锻炼健康又长寿 ..... 91

运动项目要因人而异 ..... 92

足不出户, 室内也可减肥 ..... 93

中老年人锻炼的重要性 ..... 94

选择适合自己的锻炼项目 ..... 95

简单的运动, 效果不简单 ..... 96

运动时要注意几点原则 ..... 97



经常运动可以延长寿命 .....	98
常舞蹈锻炼可延缓衰老 .....	100
做家务也能健身 .....	101
闭目养神有助于健康长寿 .....	102
步行是最益于长寿的运动 .....	103
爬楼梯也是健身运动 .....	104
游泳是中老年人极佳的运动 .....	105
老年人运动要注意禁忌 .....	106
老年人运动易进误区 .....	107

## 第八章 健康心理——拥有好心情才能拥有好身体

维持心理健康的方法 .....	109
要正确认识焦虑症 .....	110
保持良好的心态很重要 .....	111
了解中老年人的心理需求 .....	112
不同中老年人性格各异 .....	114
中老年人心理健康的标准 .....	115
中老年患者的心理护理法 .....	116
负面情绪伤心又伤身 .....	117
坏脾气会带来很多烦恼 .....	118
保持乐观心态，提高生活质量 .....	119
生活中要懂得倾听和倾诉 .....	120
退休的老年人很缺爱 .....	121
重视抑郁症对中老年人的危害 .....	123
要懂得知足常乐 .....	124
要正确看待生死 .....	125
做人做事贵在自知之明 .....	126

## 第九章 注重细节——不要让小细节成为大隐患

清晨需谨慎的健康警告 .....	128
清洗义齿，不让污垢残留 .....	129
中老年人穿衣主要原则 .....	130
穿衣有助于改善情绪 .....	131
衣服要经常换洗健康才会常在 .....	132
内衣选择关系健康 .....	134
穿衣服忌“三紧” .....	135
你的牙刷坏了才换吗 .....	136
饮酒伤身，切忌过量 .....	137
小酌红酒有益健康 .....	138

## 第十章 休闲娱乐——让黄昏生活变得多姿多彩

经常聊天，身体更健康 .....	140
读书对健康很重要 .....	141
练习书法有益修身养性 .....	142
欣赏音乐有助于身体健康 .....	144
养些花草有助于身体健康 .....	145
垂钓对身体的健康有益 .....	146
下棋、打牌，在玩乐中养生 .....	147
养鸟愉悦心情 .....	148
太极拳是中老年人健身的好运动 .....	149
多跳健身舞，美体又延寿 .....	150
做保健操要适度 .....	151
交谊舞能娱乐也能养生 .....	152
练习瑜伽有莫大的益处 .....	153
饲养宠物怡情又健康 .....	154



娱乐活动, 踊跃参与 .....	155
------------------	-----

## 第十一章 四季养生——春夏秋冬的养生长寿之道

春季养生遵循的原则 .....	157
春季食谱中的宜忌食物 .....	158
春季应多吃的四种蔬菜 .....	159
春季中老年人宜多喝粥 .....	160
初春锻炼要注意的事项 .....	161
夏季养生注意事项 .....	162
夏季要特别注意的饮食宜忌 .....	163
夏季防暑的需知常识 .....	165
三伏天不宜运动 .....	166
秋季养肺的八项注意 .....	167
秋季养生的四种进补素食 .....	168
秋季锻炼应注意五点 .....	170
秋季晨跑要注意的事宜 .....	171
摄取足够的热量, 轻松度冬季 .....	172
白菜是冬季保健养生的美食 .....	173
冬季运动, 准备工作不可少 .....	174
冬季运动要注意的常识 .....	175

## 第十二章 长寿防衰——延缓衰老让寿命再长一些

要长寿就要坚持健康的原则 .....	177
健康长寿的四大秘诀 .....	178
长寿老年人的典型特征 .....	179
健康良好的饮食习惯 .....	180
合理地吃晚餐能够养生 .....	181

吃晚饭后避免不良习惯 .....	182
多吃含有维生素 A 的食物延缓衰老 .....	183
维生素 C 对身体有很大的作用 .....	184
维生素 E 对人体延缓衰老贡献大 .....	185
合理的生活习惯, 让生命更长寿 .....	186
适量吃含铬食物健康长寿 .....	187

### 第十三章 幸福家庭——和睦的婚姻让生活更觉幸福

要懂得经营好婚姻 .....	189
婚姻美满, 有益身心健康 .....	190
男性健康是家庭幸福的保障 .....	191
女性健康对家庭和和睦影响重大 .....	192
夫妻关系和谐有助于长寿 .....	193
老夫老妻的爱情保鲜秘诀 .....	194
要正确看待性心理 .....	195
老年人禁欲是不健康的选择 .....	196
学会处理家庭人际关系 .....	197
了解老年人性格, 才能相处愉悦 .....	198
空巢家庭难觅幸福 .....	199
令人头疼的“空巢综合征” .....	200
正确应对空巢造成的危机 .....	201
做家务要有选择性 .....	202
尽早摆脱离婚的阴影 .....	203
丧偶老年人更需要关怀 .....	204
老年人“黄昏恋”的障碍 .....	205

## 第十四章 远离疾病——不要让疾病成为健康长寿的杀手

疾病预防比治疗更重要 .....	207
疾病会向我们发出警示 .....	208
预防感冒很重要 .....	210
高血压患者日常须知 .....	211
降压需要健康的生活方式 .....	212
认识高血压的误区 .....	213
良好的心态是调节糖尿病的利器 .....	214
肥胖症患者的健康食疗法 .....	215
牙齿的保健很重要 .....	216
自己辨别胃病的小妙招 .....	217
淀粉食物避免致癌情况 .....	219

## 第十五章 正确用药——不要让救命的药物成为夺命元凶

睡前服药有讲究 .....	221
如何轻松喝下苦口的中药 .....	222
治病药物切勿乱停用 .....	223
服药误区要及时改正 .....	224
避免用药心理误区 .....	225
有些食品和药物不能同时吃 .....	226
家庭药箱的必备药 .....	227
花卉和食物鲜知的药用价值 .....	229
五谷杂粮的药用价值 .....	230

# 第一章 必知常识

## ——让健康长寿离我们越来越近

古人认为人寿命是上天赐予，70岁已经称为“古稀”，而现在70岁老人步履轻快，行动自如，健康长寿成为大多数人都能够达到的目标，长寿由很多因素决定，是基因、生活方式、心理素质等各方面外因和內因共同作用的结果。但是长寿的人都有一个共同点那就是健康，长寿并不是反人类生长规律地依靠一些歪门邪道，这样只会导致身体加速衰老。长寿也并不是一朝一夕的事情，而需要注重日常每个细节，保持健康的生活习惯、饮食与良好的心情。

### 了解影响长寿的因素

生活中有很多人很长寿，而有些人却英年早逝。很多人都会疑问，影响我们人类长寿的原因有哪些？经过调查显示，影响人类健康长寿的因素有很多。世界卫生组织认为，影响人类的长寿问题有五大因素：15%的遗传因素、10%的社会环境因素、8%的医疗服务因素、7%的气候因素，剩下的60%是人们平时的生活方式。这样看来，影响长寿的因素有很多。

好的生活方式在很大的程度上，决定着一个人的健康状态和生命的质量，更是打造生活质量及健康生命的指南。如果我们十分珍重生命，同样生命就会把它的力量回馈给你。很多高寿的人把自己长寿的感悟以及体会总结了出來，比如多吃素食、每天走路、劳逸结合、遇事不怒、多动脑、多锻炼等方法。这些都会影响生活质量，也和长寿有很大的关系。

生活中拥有良好的心态，可以过得更充实，生活质量更高。良好的心态对人的健康长寿也能起到重要作用。拥有好的心态，什么都会变得更好。拥有良好的积极心态，能够让人充满活力。

中老年人想要健康长寿，首先要培养个人的兴趣和爱好，能够提升生活



的品位。怎样培养个人的兴趣和爱好很关键,不管是诗词歌赋,还是琴棋书画,都应该是发自内心的喜爱。如此就算是自己退休,也可以用这些爱好来填满空闲的时间,就不会让心里感到不自在或失落,总会感觉到时间太短,不够用,从而可以找出自己的乐趣。这样就达到长寿和修身养性的目的。

中老年人更应该有自己的精神追求,不被名利扰乱自己的内心。就算是一贫如洗,寂寞如常,也不舍弃自己的精神追求,以良好的心态去度过自己的晚年生活。

### 细节提示

有很多中老年人,在吃饭时喜欢小酌一杯,饮酒量与人的寿命有很大关系。少量饮酒,对身体有好处,但要是饮酒过量,就会变成危害了。饮酒过量就会加速脑细胞的死亡,不仅如此,还会让身体的免疫功能下降,容易患上癌症,从而就会影响寿命。

## 长寿老年人的生理特征有哪些

世界卫生组织通过对一些老年人的调查,把老年人年龄进行划分并提出了一个标准:60~74岁的人被称为年轻的老年人,75~90岁的人,被称为老年人,而90岁以上则是被称为长寿老年人。而90岁以上的长寿老年人有哪些生理特征呢?我们要想知道长寿老年人的生理特征,就先要了解下什么是老年人。老年人最为主要的特征就是“老”,人体的老化以及衰老都是从生理方面开始的,这些生理方面的衰老体现在外表和人体内部细胞、组织、器官和其他各项功能系统的变化。对于长寿老年人来说,所表现出来的生理特征有哪些呢?

很多长寿老年人眼神犀利,目光炯炯有神,这一种现象体现了他们的大脑生理功能维持良好。对于很多老年人来说,如果眼睛无神,就不一定会长寿。

牙齿也能够表现出一个人是否长寿,中医专家认为,齿为骨之余,肾主骨生髓。牙齿好其肾功能也不会差,研究调查表明,牙齿好也是长寿的特征之一。

长寿的人小便正常,这也是长寿老年人的特点,小便正常则说明人的前列腺和泌尿生殖系统功能没有损害。大便正常的老年人,说明肛门括约肌紧张度很好,肠道没有什么特殊的疾病。

体型不胖不瘦恰到好处,也是长寿特征之一。据调查显示,长寿老年人几乎没有肥胖者。

另外,还有呼吸均匀、声音洪亮的人,也体现了长寿老年人的生理特征之一,这说明老年人的呼吸系统和中枢神经系统功能能够协调一致。

一些老年人比较喜欢运动,腿脚灵活,也是长寿的生理特征,这样说明他们骨骼、肌肉以及运动神经功能良好。

还有些老年人的血管弹性好,脉搏适中,血压不高,心律整齐。这些都说明动脉没有粥样硬化,没有心脑血管疾病,这也是长寿的生理特征之一。

### 细节提示

老年人的长寿健康程度,会因为每个人的身体素质而不同,有时甚至产生很大的差异。每个人的体质、生活方式、营养条件等都都有所区别,所以会导致老年人所表现出来的生理也不尽相同,但只要是健康积极的行为习惯,都值得鼓励。

## 人为什么有长寿和短命之分

上天对每个人都是公平的,每个人都是站在生命的起跑线上。有的人开心地走到最后,还有的人走一半就走不了。很大一部分原因是我们的不良生活习惯和对待健康的一种漠视态度,从而加速了死亡进程。我们来分析一下什么样的人容易长寿,什么样的人容易早亡。

有关研究发现一些上班族中路程较远的人会影响寿命。生活中长距离上下班的人,由于上下班路程太远就会占据了运动、休闲、娱乐、聚会等时间。研究显示,对于一些上下班路程超过1小时的人来说,路程太远会压力倍增,而它的负面影响就和长时间的坐立差不多。瑞典大学研究人员表示,上下班距离超过50千米,人的寿命就可能受到不利影响。

一些人际关系不好的人,寿命也会受到影响。因为他们经常会忽略和同