

中老年 健康养生智慧

100位保健专家的实用养生方

贺林香 主 编

刘五云 副主编

100位保健专家的实践总结，确实可行的养生方法。

涵括饮食、起居、运动、心灵，从内至外的健康法！

 江西科学技术出版社

自然科学实用

每个人都适用！



中老年

健康

100位保健专家的实用养生方

养生智慧

贺林香 主 编

刘五云 副主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康养生智慧:100位保健专家的实用养生方/贺林香,刘五云主编.

—南昌:江西科学技术出版社,2010.11

ISBN 978-7-5390-4040-0

I. ①中… II. ①贺… ②刘…

III. ①中年人—保健—基本知识 ②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198598号

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:ZK2010549

图书代码:D10125-101

中老年健康养生智慧:
100位保健专家的实用养生方

编著/贺林香 刘五云

责任编辑/邓玉琼

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市彩美印刷有限公司

版次/2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15印张

字数/180千字

书号/ISBN 978-7-5390-4040-0

定价/27.00元

赣版权登字-03-2010-328

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前 言



时下,“健康与长寿”不仅仅是医学研究和卫生事业的主要课题,也是人人关心的热门话题之一,尤其是中老年人,更加关注。

人食五谷杂粮,难免小恙缠身。如果身边有一位随请随到的养生保健顾问,自然方便多了。因此,编者将深受中老年读者喜爱的《开心老年》杂志中的《康寿》版块的内容,经过精心挑选和整理,编辑成本书,奉献给广大的中老年读者。

本书的内容,均出自全国百位知名临床和养生保健专家之手,他们从各自不同的专业出发,选择不同的角度,阐述养生保健的要津,具有很强的科学性、实用性和可读性,值得珍藏和阅读。

由于编者水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎读者批评指正。

编者

2010 年 10 月

目录

第一章 专家教你正确对待三高

- 高血压患者不必素食主义 · 2
- 喝喝茶 降降压 · 3
- 治疗高血压易出现的偏差 · 3
- 自我评估高血压危险度 · 4
- 血压居高不下查查睡眠 · 5
- 降糖达标要“量体裁衣” · 6
- 降糖从改变睡眠习惯入手 · 7
- 每分钟快步走 120 步能有效降血糖 · 7
- 糖尿病人进补服黄芪 · 8
- 无糖食品也要限量食用 · 9
- 三种有利于糖尿病病情控制的营养素 · 9
- 糖尿病人的饮食选择 · 10
- 降糖食疗法 · 11
- 切莫轻视血脂异常 · 11
- 怎样应对高血压治疗中的四种现象 · 13
- 十七位糖尿病专家的精彩见解 · 15
- 老人降压先要降收缩压 · 19

年过四十查查糖耐量 · 20

晚餐高热量,清晨高血糖 · 21

第二章 专家教你健康好习惯

早餐后 1 小时再运动 · 24

饮茶助长寿 · 24

老年人应当准备体重计 · 25

体重指数 · 27

预防酒精肝,莫入饮酒误区 · 27

喝多少算多 · 28

老年夫妻应经常进行防癌互检 · 29

防衰老,练腿脚 · 30

怎么进行步行锻炼 · 31

"生物钟"与健康 · 32

先睡心,后睡眼 · 33

糖友染发要悠着点 · 34

老人的健康和安全要从"小事"做起 · 35

预防癌症的 10 条建议 · 40

50 岁后要警惕骨质疏松 · 41

营养专家的补钙忠告 · 42

老人补钙时要多喝水 · 43

降脂的生活保健措施 · 43

骨质疏松的老年人要补钙 · 44

肠胃较弱的老年人要护肠保肝 · 44

护肠保肝生活保健措施 · 45

解决失眠问题的自助疗法 · 45

第三章 专家教你养生长寿之道

“生物钟”养生法 · 48

阴消阳长话三餐 · 48

老年人最好多吃的六种食品 · 50

“薄衣”养生 · 51

金秋养肺 5 招 · 51

十二时辰养生法则 · 52

阅读报刊 + 写日记,遏制早老性痴呆的脚步 · 54

养生就是养阳气 · 55

阳气旺盛,百病不侵 · 56

“抱住健康”养生法 · 57

名人与健身走 · 57

达观加运动,保健记心中 · 58

蔡纪明教授的养生经 · 59

天七核桃散——中老年调和五脏方 · 61

营养学泰斗郑集的养生之道 · 62

老年人养生忌“九贪” · 63

适者有寿 · 64

从寿星那里学习长寿经验 · 65

长寿 100 靠自己 · 68

第四章 专家教你四季养生法

- 滋阴润燥消春困 · 72
- 春天多关心血压变化 · 73
- 春天多呵护肾脏 · 73
- 春天多进行肝脏保健 · 74
- 春天要防“上火” · 75
- 春季做个体检 · 76
- 早春要多“捂一捂” · 77
- 午睡解“春困” · 78
- 春季哮喘高发,专家提请注意 · 78
- 哮喘食疗五方 · 79
- 小偏方:中药泡脚治哮喘 · 79
- 关注呼吸道,春季保健康 · 80
- 春季保健药膳 · 81
- 春寒应重视关节保暖 · 81
- 春季保健三部曲 · 82
- 春季头痛的预防措施 · 84
- 头痛的食疗 · 84
- 老人度夏强调一个“歇”字 · 85
- 暑天数“气温” · 86
- 消暑补益粥 · 87
- 伏天话“心理纳凉” · 88
- 高血糖患者安然度夏的保健措施 · 90
- 秋季养生宜“养收” · 91

秋季“养生”之一:秋天进补	92
秋季“养生”之二:秋冻	93
秋季“养生”之三:秋季健身	94
金秋养肺有 5 招	95
入秋防阴暑,保健须养阴	96
养阴保健粥	97
初秋怎样养阴补气	97
秋天话燥	98
深秋养生:护胃养胃	99
冬天要注意养肾	100
养肾功	101
立冬话“寒”	102
冬至进补,来春打虎	103
冬季止咳有“三宝”——款冬花、川贝母、杏仁	104
冬季保健话“四暖”之一:头部保暖	105
冬季保健话“四暖”之二:背部保暖	106
冬季保健话“四暖”之三:腰腹部保暖	107
冬季保健话“四暖”之四:足部保暖	107
严冬,心脑血管病人要注意身体	109
“肺心病”病人怎样安全过冬	110
冬季家中应常备哪些药	111
冬季常吃腊八粥	112
高血压患者冬季应每天量血压	114

第五章 专家教你自我保健

舌头保健操,养颜又健身	116
-------------	-----

- 老年保健从“头”做起 · 116
- 老人口干要查清原因 · 118
- 防治老年斑,教你几招 · 119
- 冷面、温齿、热足 · 120
- 能治病的泡脚汤药 · 122
- 保健六法让你远离肺癌 · 122
- 春节要保护好心、脑、肺和胃肠道 · 124
- 呵护胃肠道,老人更需要 · 125
- 服用蜂蜜有学问 · 126
- 口腔溃疡,是脾热还是虚火 · 128
- 老年人长期便秘易引发痴呆症 · 129
- 六种食物改善便秘 · 130
- 空调来风,小心中风 · 130
- 预防中风的最简单方法——多用左手 · 131
- 耳保健操 · 131
- 0℃:心血管病患者怎样自我保健 · 132
- 常做腹式呼吸强身延年 · 134

第六章 专家教你理性对待健康问题

- 感冒了,什么时候该吃药 · 136
- 四类老年人要密切防治流感 · 136
- 老年人冬末春初要关怀呼吸道 · 137
- 健肺之中医妙法 · 138
- 急救常识有时可救命 · 139
- 理性对待小中风 · 140

老年人要注意呵护自己的胃	• 141
老年人切忌滥用抗菌药物	• 142
晕厥有因,老人莫惊	• 142
消除对老年人的四种误解	• 144
老年人怎样预防脂肪肝	• 145
预防折磨老年人的尿路感染	• 146
老人夜尿多要重视防治	• 146
生病了,该看中医还是西医	• 147
中老年人健康的八大标准	• 149
老年痴呆有信号	• 150
“老慢支”度夏生活处方	• 151
“老慢支”的中医食疗	• 152
心脑血管病患者谨防“马桶效应”	• 153
心脑血管防护的科学生活方式	• 154
老年人怎样预防感冒	• 156

第七章 专家教你正确用药

掌握姜的药用功效	• 160
体质要调理,试试中成药	• 161
老人用药五注意	• 162
服药饮水有讲究	• 163
防暑药使用有讲究	• 164
便秘别乱吃泻药	• 165
药酒不等于补酒	• 166
中药降血脂同样有良效	• 168

- 冠心病患者应了解的用药常识 · 169
- 冠心病患者服药的注意事项 · 171
- 教你正确选用助消化药 · 172
- 心血管病药物服用时间有讲究 · 174
- 多尿患者的补益方 · 175
- 老年人用药做到“五先五后” · 176
- 老年人要努力避免重复用药 · 177
- 老年人应慎用激素类药物 · 177
- 老年人应合理安全使用安眠药 · 178
- 辨证识“四虚”,进补有不同 · 179
- 治疗急、慢性支气管炎的中药茶方 · 181
- 长夏慎用寒凉中成药 · 182
- 求医用药的八大误区 · 183
- 专家提醒:胃痛不可乱用镇痛药 · 184

第八章 专家教你心理保健

- 话说心理衰老 · 186
- 幽默——心理保健的“按摩剂” · 187
- 乐观——心理保健的“不老丹” · 188
- 宽容——心理保健的“安全阀” · 190
- 诙谐——心理保健的“放松剂” · 191
- 爱好——心理保健的“开心果” · 192
- 老年人心理健康八条标准 · 193
- 老年人需要“忘年交” · 194
- 心理养生六要诀 · 195

退休后的心理调适	• 196
消除“心理癌症”，身心更健康	• 197
老来忙碌益身心	• 199
从老年人的个性谈心理保健	• 200
长寿老人应具备的 6 大心理特征	• 201

第九章 专家教你药膳食疗

降低高血糖的 3 种食物	• 204
助疗高血压：茶	• 205
助疗高血压：汁	• 205
助疗高血压：粥	• 206
助疗高血压：汤	• 206
助疗高血压：菜	• 207
助眠好饮食，神经不衰弱	• 208
美味食品，药中良品——洋葱	• 208
常喝红茶养养胃	• 210
养胃茶疗方	• 210
食物中的八大“营养冠军”	• 211
“吃啥补啥”的真与假	• 214
轻度缺钙怎么食补	• 216
营养专家谈饮食营养	• 219
黑芝麻的补钙奇效	• 221
高血压患者宜多吃五谷两豆	• 222
老年人的 6 大饮食要点	• 223

第一章 专家教你正确对待三高

高血压患者不必素食主义

很多高血压病人都是肥胖患者,因此,医生的医嘱里也总忘不了加上一句:在合理用药基础上清淡饮食,注意减肥。有些患者觉得干脆做个素食主义者更好。其实,这不仅没必要,对健康也不利。健康饮食关键在于平衡。

高血压患者,即使是肥胖者,健康的膳食结构也应该包括一定量的动物蛋白。因为动物蛋白所含的脂氨基酸与人体的需求相符,是植物蛋白所不能替代的,动物蛋白的主要来源是鸡蛋、牛肉、羊肉、牛奶等。

高血压患者应建立起正确的膳食观念,在限盐的前提下做到平衡膳食,每天都应该摄入一定量的谷物、水果、蔬菜、牛奶、动物蛋白等。

患者可以根据“平衡膳食金字塔”来规划自己的一日三餐。处于塔的底部的是日常应该摄入较多的食物,越往上日常摄入量就应该越少。

食物“金字塔”第一层,即处于塔的最底部的主要是谷物类,例如米饭、馒头、玉米等,每天应摄入约 300 ~ 500 克左右。

第二层为蔬菜、水果,建议每日摄取新鲜蔬菜 400 ~ 500 克,新鲜水果 100 ~ 200 克。

第三层为鱼、虾、肉、禽、蛋类。畜肉类每日的摄取量为 50 ~ 100 克,鱼、虾类每日为 50 克,蛋类每日为 25 ~ 50 克。鱼类是优质蛋白来源,且脂肪含量较低,建议患者多吃。

第四层为奶类及制品、豆类及制品,每日应摄取 100 克脱脂奶、酸奶,因为这两种奶既保留了奶中营养素,同时又降低了脂肪和胆固醇含量,因此应优先选用。

第五层为金字塔的顶端,主要是脂肪、油脂类,每日摄取 25 克左右。

喝喝茶 降降压

【山楂荷叶茶】生山楂 15 克,荷叶 15 克,蜂蜜或冰糖适量。将山楂、荷叶同时放入煮茶的壶中,加水 1000 毫升,用小火煎煮或用沸水冲泡。饮之前可根据自己的需要加入蜂蜜或冰糖。山楂、荷叶均有扩张血管,降低血压、血脂的作用,又具有减肥的功效,对高血压、高血脂、冠心病病人兼肥胖者尤为适宜。

【三宝茶】菊花、罗汉果、普洱茶一起煮成的茶被誉为“三宝茶”。因其具有降血压、降血脂、降血糖的功效而得名。取菊花、罗汉果、普洱茶各 6 克,将其研成粗末,用纱布袋装好,放入杯中用开水冲泡。

【杞菊决明子茶】枸杞子 10 克,菊花 3 克,决明子 20 克。将枸杞子、菊花、决明子一起放入较大的有盖杯中,用沸水冲泡,加盖焖 15 分钟后即可饮用。具有降压降脂、清肝泻火、养阴明目的功效。

治疗高血压易出现的偏差

高血压是中老年人的常见病和多发病。由于大多数患者都能认识到高血压的严重危害,所以能按照医生的要求采取综合有效的方法进行合理的治疗。但也有些高血压患者,自以为积累了一些经验,或者在认识上有偏差,不按照医生的要求服药,甚至擅自更改医生制定的治疗方案,主观地采取一些不正确的做法,其结果不仅影响治疗效果,还容易引发各种并发症。因此,上述行为必须引起人们的足够重视。那么,高血压患者在治疗上都容易出现哪些偏差呢?

1. 以自我感觉来估计血压的高低。有些高血压患者或者是由于条件所限,或者是不重视血压的测量,特别是一些病程较长的高血压患者,因对高血压的状态已经比较适应,即使血压明显升高,仍无特殊的感觉,便认为自己的血压正常了,而随意停药或减量,其后果十分严重。

正确的做法是:高血压患者应定期测量血压,一般至少 1~2 周内测量一

次血压,不要凭自我感觉来推测血压高低。

2. 用药不规范,往往血压一下降,就立即停药。这种不正确的服药方法会导致血压经常处于“升高——降低——升高”的不正常状态。近年来的研究表明,血压长期处于大幅度波动状态下,会严重地损害血管内膜和心、脑、肾等脏器的功能。

正确的做法是:当血压下降后,仍需采用维持量继续治疗。如果血压过低,可减少用药剂量或品种,而不是停药。

3. 只注重长期服药,忽视了对血压的监测。有些高血压患者长期服用一种降压药,由于怕麻烦,或者因为经常出差、工作繁忙等原因,不能坚持定期测量血压,导致血压忽高忽低,甚至血压长期处于较高水平,根本未“达标”(高血压患者的血压至少要小于140/90毫米汞柱)。上述做法不仅可引起患者出现不适感,还容易引起药物的不良反应。更为严重的结果是招致心脑血管意外事件的发生。

正确的做法是:患者在坚持长期服药的同时还要定期测量血压,并按照血压的高低情况随时调整用药的种类和剂量。

4. 临界高血压不需要治疗。一般来说,成人的血压达到139/89毫米汞柱时,即为临界高血压。这种正常高值血压如果不及时治疗同样会对机体产生危害,并有进一步发展的趋势。

正确的做法是:对所谓临界高血压患者除密切观察病情的变化外(如连续或者定时、定位、定点测量血压),还应在饮食、情绪、运动、体重等方面进行调节,并在适当的情况下选择药物进行治疗,以防止血压继续升高。

自我评估高血压危险度

作为高血压患者,应该对自己的病情有比较清楚的了解。一般来说,患者可从以下两个方面对高血压危险度进行自我评估。

1. 血压升高程度。血压升高程度是衡量高血压危害度的重要指标,但不