

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

中老年健康 管理手册



知书达礼
zhishudali典藏

主编 孟羽贤



解读长寿之道，为健康保驾护航。

合理搭配饮食，防病治病用药，科学运动
延缓衰老。

阐述中老年人的生理变化，提供科学完善的
健康标准，关爱中老年人的身心健康。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康管理手册 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0444-6

I. ①中… II. ①孟… III. ①中年人—保健—手册②
老年人—保健—手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254768 号

书 名: 中老年健康管理手册

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 冯 雪 谷胜男

责任编辑: 李毅男 孙爱萍

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0444-6

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

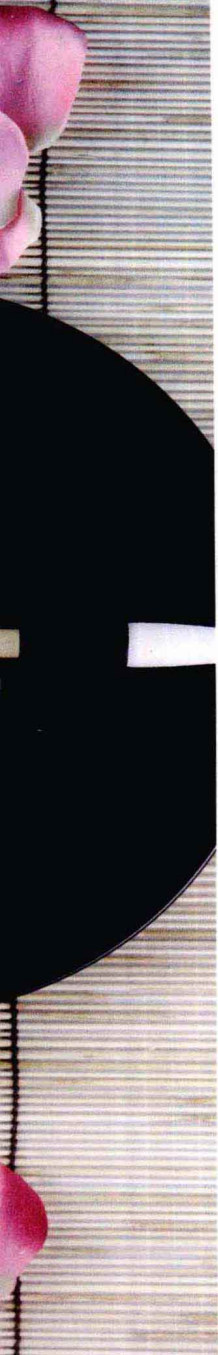


中老年健康管理手册

主编 孟羽贤



 哈尔滨出版社



前言

QIANYAN

为了帮助读者朋友们在家作好保健,远离病痛的困扰,结合中医学和西方医学的知识,我们编写了《图解特效经络按摩》、《常见病的居家疗法》和《中老年健康管理手册》三本书。

研究表明,中医药学保健知识应对现代快节奏生活带来的一系列疾病有独到的效果,并且具有简单、方便、不受场合时间的限制,在家中即可轻松快捷地施行。《图解特效经络按摩》借助清晰准确的经络图,以通俗易懂的语言,深入浅出地介绍了治疗与预防各种常见病的按摩方法,更与现代生活相结合,增添了具有美容活肤、丰胸减肥、排毒养生等功效的特色按摩疗法。

《常见病的居家疗法》可以帮助读者朋友们更好地了解自己的身体,从日常生活的方方面面入手,针对不同的年龄群体,提出了科学可行的保健方案和饮食养生方法,并介绍了多种常见病的居家防治措施,让读者朋友做到治病不求人。

结合传统中医学的养生理论和现代医学的保健方法,《中老年健康管理手册》从日常起居、休闲运动、感情变化等细节,提出切实可行的养生之道。罗列出各种中老年常见疾病的防治方法、日常饮食注意事项、外出运动的防护、生理和心理变化等内容,方便中老年读者朋友或者是家中有老年人的读者朋友查阅。

健康是一个人一生中最大的一笔财富,希望我们编写的这三本书能够给读者朋友们管理这笔财富提供一个科学的参考。

目录 CONTENTS

第一章

长寿养生新主张

长寿有道	12
人的寿命到底有多长	12
中老年人的界定	13
中老年人的身体变化	14
中年人的标志性特点	33
坦然接受衰老	35
生活中的衰老陷阱	36
男性的预期寿命	38
男性衰老的生理标志	38
男性健康的十大标准	39
女性为何长寿	40
养生有法	42
中年人的压力与调整	42
定期体检必不可少	43
延缓衰老的方法	44
走出亚健康	46
更年期自我判断法	49
男性更年期也应关注	51
男性更年期的心理调适	52
中年女性巧养生	53
无“毒”一身轻	54



第二章

健康生活细节

起居有常	56
影响健康的坏习惯	56
饭吃八分饱	58
优质睡眠保健康	60
要学会劳逸结合	61
居室安排很重要	63





第二章

健康生活细节

养成良好的生活习惯	64
健康洗漱利养生	65
洗衣注意防污染	66
打牌时间长有害健康	67
保健有方	68
常染发不利于身体健康	68
烟小害处大	69
警惕男性 40 岁综合征	70
改变坏习惯, 扮演好角色	71
男人要注意保护大脑	71
清晨科学饮水益处多	71
科学睡眠	72
美容有方	74
中老年美容新原则	74
中老年美容新方法	75
中老年女性化妆技法	76
中老年女性化妆诀窍	77
中老年女性如何保持身材	78
服装的选择	81
怎样美化服装	82



第三章

运动休闲保长寿

科学运动	84
中老年人的运动原则	84
适合中老年人的运动项目	85
经常运动的好处	86
中老年运动锻炼五注意	87
不要空腹进行晨练	88
跑步使人年轻	88
跳舞有益身心健康	88
夏季最佳的运动方式——游泳	90
常练太极拳有益健康	91
健身球	91
倒步走	92
乒乓球	93
瑜伽可以调整体质	94
爬山能提高身体机能	94



第三章

运动休闲保长寿

老人爬山须谨慎	95
跳绳	96
修身养性	98
弈棋	98
书法绘画	99
垂钓	100
音乐养生	101
阅读养生	102
喝茶养生	103
散步健身	105
旅游保健	105
富有情趣的活动——养花	107
集邮有益身心健康	109



第四章

科学饮食护健康

科学饮食	112
人以“胃”为本	112
中老年人饮食须知	114
中老年人易发生贫血的原因	116
中老年人应重视补钙	117
合理营养可延缓衰老	119
中老年人需要补充的维生素	120
营养过剩不可忽视	120
饮食调理可防癌	121
中老年饮食十要素	123
老年人食用水果须注意	124
如何选择药补与食补	125
购买补品的原则	126
中老年人应怎样进补	127
进补有禁忌	128
一日食谱合理安排	129
认识抗氧化	131
益寿食品的选择	134
中老年忌食食物	137
科学的饮食搭配	139
四季饮食养生	140



第四章

科学饮食护健康

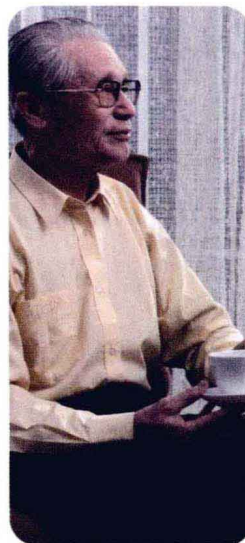
保健饮食	146
健脑食品的选择	146
壮阳食品的选择	149
降脂食品的选择	153
吸烟者宜多吃的食物	157
饮食要荤素搭配	157
中老年女性的营养需求	158
中老年女性的膳食选择	160



第五章

疾病用药须谨慎

祛病有术	162
预防疾病是健康长寿的基础	162
定期健康检查很有必要	162
女性 35 岁后必作的五大检查	163
中老年人要警惕胸闷	165
骨质疏松症的防治方法	165
颈椎病	165
腰椎间盘突出症	166
便秘	167
高血压	168
糖尿病	171
骨关节疾病	174
老年痴呆	175
更年期症候群的防治	176
干燥综合征是中老年女性的杀手	183
老年性阴道炎的防治	184
子宫的卫生保健	184
子宫肌瘤保健方法	185
宫颈癌的预防	185
癌症的术后调养	186
癌症首重预防	186
前列腺炎的自测与治疗	190
用药有度	192
用药的注意事项	192
用药常识	194
要防止药物依赖	196
安全用药	197



第五章

疾病用药须谨慎

正确判断药物的不良反应	199
误服药物的处理	200
服药时间	201
服药习惯	202
不要病初愈就停药	204
常用药物指南	205
如何补充维生素	207
油、盐、酱、醋对药物的影响	210
老年人怎样服用滋补药	211



第六章

情感调适促和谐

心灵鸡汤	216
心理平衡——健康长寿的金钥匙	216
少年夫妻老来伴	218
年轻心态抗衰老	218
心理不老，青春常在	219
适当“服老”有益健康	220
家有“老小孩”	220
远离孤独与寂寞	221
重视情绪锻炼	222
甩开自卑	223
中老年女性心理保健	223
如何调节孤寂	224
适应新环境	226
面对突如其来的悲剧	226
寻找情感中的第二春	227
建好人际桥梁	228
与子女相处的十条原则	230
正确对待掌上宝——孙辈	231
更年期的心理调适	233
两性健康	234
夫妻恩爱有助于长寿	234
性爱可以让你更长寿	235
性生活保健	235
性爱可使心血管系统更健康	236
协调再婚性生活三法	237
老年人是否可以用壮阳药	237





第七章

国医智慧利养生

本草养生	240
抗衰老的灵芝	240
抗衰老的桂枝	241
补阴佳品百合	241
养阴润燥的麦冬	242
补气益脾胃的白术	242
调节气血的党参	242
调压佳品何首乌	242
舒筋活血的鸡血藤	243
方剂养生	244
什么是方剂	244
方剂的组成	245
煎药的方法	245
服用方剂的注意事项	247
方剂的使用禁忌	248
方剂的分类	248
茶酒养生	252
茶的主要成分	252
红茶的养生功效	253
绿茶的养生功效	253
乌龙茶的养生功效	253
咳嗽茶疗方剂	254
感冒茶疗方剂	254
支气管炎茶疗方剂	255
泌尿系统感染茶疗方剂	255
高血压茶疗方剂	255
胃痛茶疗方剂	256
头痛茶疗方剂	256
中暑茶疗方剂	257
痢疾茶疗方剂	257
药酒的养生功效	258
药酒饮用与禁忌	258
咳嗽酒疗方剂	258
气血虚酒疗方剂	259
腰腿酸软酒疗方剂	259
失眠心悸酒疗方剂	259
关节疼痛酒疗方剂	260



第七章

国医智慧利养生

跌打损伤酒疗方剂	260
性功能衰退酒疗方剂	261
头晕酒疗方剂	261
春季养生	262
春季养生之道	262
春季养生的方法及原则	263
多食甘少食酸	263
重在锻炼	263
春季“养肝功”	264
春季的营养摄入原则	264
春季饮食与健康	266
春季养生茶酒方剂	267
“春困”与生理	268
妙方克制“春困”	268
春季睡眠原则	269
春季适宜的活动	269
春夏之交的养生之道	270
春季忌食原则	271
夏季养生	272
夏季养生之道	272
夏季宜养神	272
夏季的“居养”	273
夏季宜养津	274
夏季的营养摄入原则	274
夏季的饮食原则	275
夏季的饮食禁忌	277
夏季饮食与健康	277
夏季养生茶酒方剂	278
夏季适宜多补水分	279
消除“苦夏”的困扰	279
夏季的最佳锻炼时间	280
夏季最佳作息时间	280
夏季须防中暑	281
夏季预防“上火”食疗方剂	281
夏季食物中毒的应对措施	282
夏季的皮肤护理	282



第七章

国医智慧利养生

秋季养生	284
秋季养生之道	284
秋季宜养阴	285
秋季的营养摄入原则	285
秋季的饮食原则	286
秋季饮食宜忌	286
消除“秋燥”的困扰	287
消除“悲秋”感	287
消除“情绪疲软”	288
秋季进补	288
秋季宜食佳品	289
秋季健康与饮食	291
秋季早起益处多	292
秋季宜多喝水	293
秋季不宜吃“苦”	294
秋季锻炼“四防”	294
秋季易发胖	295
“秋冻”要适度	296
秋季适合的运动	296
秋季皮肤的护理	297
冬季养生	298
冬季养生之道	298
冬季宜养肾	299
冬季的营养摄入原则	299
冬季的饮食原则	300
冬季进补	301
冬季晨练不宜过早	303
冻疮的处理措施	304
冬季洗脸水温度不宜过高	305
冬季皮肤护理	306
冬季背部保暖益处多	306
冬季穿衣有法	307
冬季不宜舔唇	307
饮食养生	308
营养与疾病	308
饮食习惯	308
膳食均衡	311
食物性味	317



第一章

长寿养生新主张



「长寿有道」

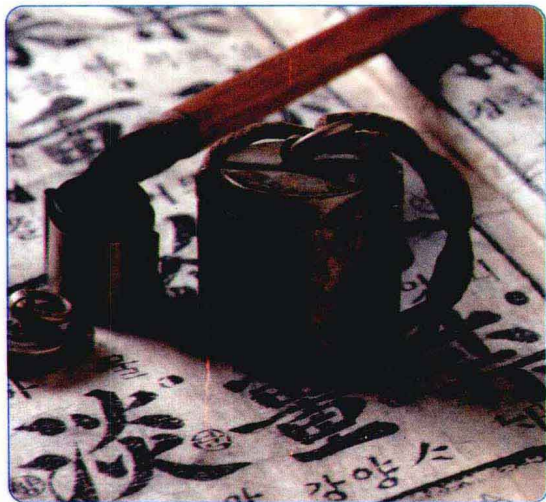
人的寿命到底有多长

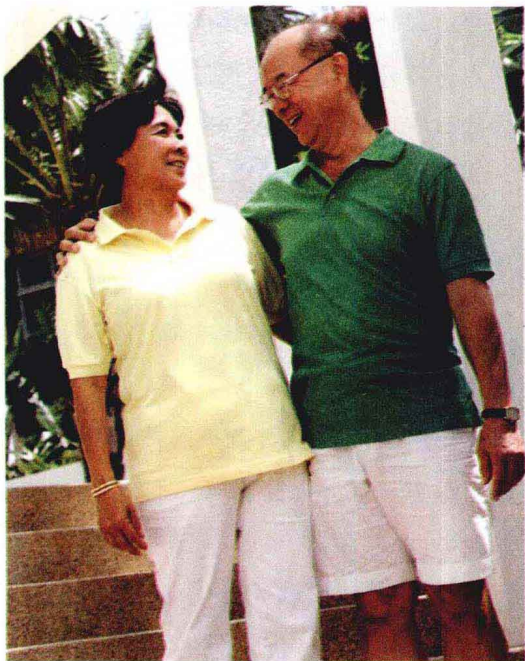
① 影响健康的因素

a. 健康应从预防先天性疾病开始, 经婴儿、幼年、童年、少年、青年、中年到老年, 可以说错综复杂。先天性疾病包括先天性心脏病、先天性脊柱裂、先天性脑水肿、先天性痴呆、先天性失明及耳聋、先天性脊柱及四肢畸形等等, 有的已能预防, 有的还无法预防。

b. 要避免心理疾病。学习压力过重、工作负担太大、人际交往矛盾、家庭暴力伤害等, 可以说, 影响健康、长寿的因素有很多。

c. 注意空气污染(特别是室内装修后的有毒气体、汽车尾气等)、不洁的饮水(如假





冒的蒸馏水、矿泉水等)、注水猪肉、瘦肉精、有毒大米、有毒酱油、农药超标的水果及蔬菜、进口的转基因大豆、地沟油、用激素喂养的家禽和鱼等,这些都会损害人们的健康。

② 健康是人生最宝贵的财富

4 000 多年前,有些地区人的平均寿命只有 18 岁左右,新中国成立前,中国人的平均寿命才 30 多岁。随着时代的进步,人们生活条件的改善,医学科学的发展,人

类的寿命也在逐渐延长。按照生物学原理,哺乳动物的寿命是其生长期的 5—7 倍。人的生长期,是用最后一颗牙齿长出来的时间(25 岁左右)来计算的,因此,人的寿命最短是 100 岁,最长是 175 岁,正常应该是 120 岁。在我国的一些山区,空气新鲜,饮水清洁,水果、蔬菜、粮食均无污染,故长寿人口多,100 岁左右的人每一万人中就有几十乃至上百人。调查他们长寿的秘诀,概括起来就是:精神乐观、坚持劳动、早睡早起、粗茶淡饭。

✿ 中老年人的界定

目前,国内外对于中老年的界定还没有一个统一的标准。根据我国的传统习惯,常把 40 岁左右的人称为中年人。有些学者认为,中年人是指 30—55 岁的人,还有些学者认为是指 35—60 岁的人,而 60 岁以上的人则称为老年人。这些观点都有一定的道理。从人体正常生理功能的角度出发,30—40 岁的人,正处于身体强壮、精力旺盛的阶段;而 40—50 岁的人,多处于稳定、平衡的阶段;50—60 岁的人,则处于由强转弱,生理功能减退,开始衰老的阶段,



这时便步入了老年阶段。结合我国的具体社会情况（婚姻、家庭、就业、退休以及平均寿命等），根据中华医学会老年医学会的建议，60岁以上为老年人，45—59岁为老年前期。按照这个界限，处于30—60岁范围的人应统称为中年人，30—40岁称为中年初期，40—50岁为中年中期，50—60

岁称为中年后期，60岁以上称为老年。当然，对中老年的界定不是绝对的，不同的历史时期、不同的地区对中老年的年龄段有不同的理解。在古罗马时代，那时欧洲人的平均寿命只有29岁，而1980年世界人口平均寿命已达到61岁。随着科学技术的发展，生活水平的提高以及对自身营养的加强，人类的寿命还会延长，那时可能60—70岁或者更高的年龄才会被界定为

中老年人的身体变化

① 外表

皮肤一旦出现皱纹、斑点、干燥等老化现象，表示表皮已经开始变薄，这也是皮肤老化的征象。

在皮肤的最底层有一层皮下组织，在此组织中，可经由细胞分裂，不断产生新的表皮，另一方面，也可以将旧的表皮变成污垢，使其脱落。所谓的老化，即是因为这个基层的细胞分裂速度退化的缘故。

额头逐渐突出，原来浓密的头发也开始变得稀疏，这是头发老化的表现。

有些男性对于皮肤的衰老可以漠不关心，但是对于毛发的逐渐减少，却心存恐惧。但尽管如此，也无可奈何。如果头发稀疏，或是出现秃头，会令人感觉很老。因此只要头发稍微变少，便会引起人们的注意。对男性本身而言，这是相当重大的问题。

头发的形态因个人差异会有很大的不同。最早在25岁以后或是30岁左右，便

会开始秃头；反之，有些人到了五六十岁，还保持着像年轻人一样浓密的头发。

这到底是什么原因呢？

通常头发每天都会长 0.3—0.4 毫米。如果年轻人有 10 万根头发，以整体来看，一天会长 30—40 米。

这种快速的成长，是由于发根毛球的细胞加速分裂导致的。人体内再也没有比这个地方的细胞增殖更快的组织了。因此，头发每天都需要吸收丰富的营养。

如果身体营养状态恶劣，首先遭殃的便是头发，营养失调会造成脱发。此外，身体内部一些细小的变化，例如荷尔蒙分泌异常，压力的累积，都会引起严重的脱发，或是形成白发。

总之，促使头发成长的细胞分裂如果停止的话，便会导致脱发。

均匀适中的身段较臃肿、瘦弱或比例不均的身材，更能给人一种年轻健康的感觉。许多人结婚之后，身体开始发胖，男人出现肚腩，女人腰肢渐粗，尤其产后女性的身段，更是较年轻时一落千丈。又有些人因体质关系，容貌枯槁瘦弱，这些都会令人

有“年纪不轻”的感觉。

年纪渐大，肌肉便会有松弛的现象，这也很容易令人呈现老态。

身材不美观，除了先天的骨骼构造不匀称或身体功能失调引起的肥胖外，日常缺乏运动、饮食不调等也是影响身材的主要因素。

你不妨从镜中检视自己，看看是否有隆起的腹部，衣服也不能掩饰的赘肉，局部积累脂肪，腰长腿短等身材弱点。针对这些弱点，从运动、节制饮食及衣着打扮来补救，会得到适当程度的改善。

我们应该了解，先天体质的优良与年轻绝对有关，但也不是唯一影响人是否年轻的因素。即使天生拥有不老之身，若缺乏后天调养，也终归徒然。

除了天生的体质外，还有什么因素会影响人是否年轻呢？

心态年轻是一个很重要的因素。心理与姿态是互为表里的，一个人意气消沉时，自然就会下巴突出，双肩下垂，一副失魂落魄的样子，让人觉得老了好几岁；反之，当心情愉快时，不知不觉就会抬头挺胸、充满