

别把身体不当回事儿

旭光 著

最通俗、最有效、最易学的健康养生经，让你50岁以后享受不生病的自在。

汕头大学出版社



50^岁

一定要掌握的
健康·秘诀



旭光 著

别把身体 不当回事儿

50岁 一定要掌握的
健·康·秘·诀

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别把身体不当回事儿 (50岁) / 旭光著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.12

ISBN 978-7-81120-501-5

I. 别… II. 旭… III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第151660号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

别把身体不当回事儿 (50岁)

作 者: 旭 光

责任编辑: 胡开祥 黄学益

封面设计: 思想公社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京汇林印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008年12月第1版

印 次: 2008年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

书 号: ISBN 978-7-81120-501-5

责任技编: 姚健燕

美术编辑: 王 勇 魏晓舸

排版制作: 优派·周 强

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 14.75

字 数: 180千字

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路56号3栋9A 邮编: 510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

50岁，健康人生新起点

50岁，一个起点！

50岁，即是显性衰老的起点！

50岁，也是各种疾病初露端倪的起点！

50岁，是健康良性发展的新起点！

50岁，同样还是延续幸福人生的重大起点！

停泊在这个起点上的你决定了航行的方向了吗？

50岁的你，回顾你的前半生，为所有的成就骄傲、自豪，看到儿女长大成人满意足，你的前半生总为了事业、家人操劳，但是你想过没有，你付出的是什么？是身体健康——你生命中最重要的财富。

如果将50岁的人体比喻为一艘老旧的帆船，那么要驶向健康的彼岸，你首先要做的，不是马上准备燃料，也不是立即扯起风帆，而是应该将船静静地停泊在港湾，认真看看“航海地图”以确定自己前进的方向！并在航路上随时用指南针来保证自己方向的正确！要知道，这艘“老帆船”已经不再年轻，南辕北辙的航行方式会让你丧失宝贵

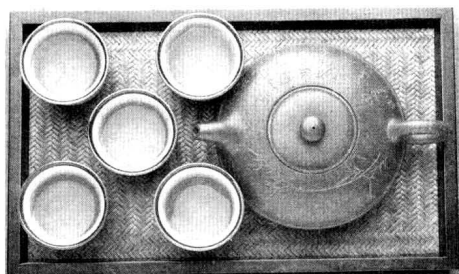




的修正机会，随时都有可能倾覆在那惊涛骇浪之中。

所以——这艘“老帆船”无论如何也不能在健康方面有任何的闪失，因为这艘船上并不只你一个人，可能还承载着你的伴侣、你的父母和你的子女，还有你自己未完成梦想与抱负！

所以，请你停一停匆忙的步伐，找一个静静的港湾认真地研究下一步的航行方向。而本书将作为一份航海手册和一枚指南针指引你的航向，希望你在认真维修过你的身体后能一帆风顺地到达健康的彼岸，那时，你再拉响汽笛向心目中的方向远航！





50岁， 打造健康的“航海日志”

第一章

1. 莫让身体“航船”警钟常鸣 /2

重视你的身体警号 /3

小毛病，大问题/4

小病演化一览表 /4

2. 不良习惯让你的“船体”生锈 /9

日常恶习下的疾患阴云 /9

非主流习惯的恶劣后果 /14

健康意识两大误区 /15

3. 50岁，你依然可以健康出海 /17

衰老是什么？你真的知道吗？ /17

衰老现状下的认知误区 /19

衰老带来的不便——你可以对抗 /20

4. 先来一次全面的体检吧 /22

启动健康的自检程序 /22

超重不超重，上秤就知道 /22

分析小病痛，自己当自己的保健医生 /23

正式体检有高招 /25



5. 信念——健康航海的大前提 /28

健康信念培养第一步——联想法 /28

健康信念培养第二步——自检法 /29

健康信念培养第三步——自律法 /30

健康信念培养第四步——他人监督法 /30

知行合一，任何疾病都不怕 /31

6. 习惯是这样养成的（上） /33

健康饮食的八字方针 /33

早餐，你会吃吗 /34

午餐，你不懂吃 /35

晚餐，你要学习吃 /35

怎样搭配均衡的营养 /36

学会“喝”水 /37

健康的身体需要健康的睡眠 /39

7. 习惯是这样养成的（下） /42

50岁，什么运动适合你 /42

老年人运动的基本原则 /43

健康运动，健康把握 /44

运动量算法 /45

卫生习惯，你养成了吗 /46

如何解决工作与健康的尖锐矛盾 /47

健康娱乐，快乐生活 /49



50岁,

检修你身体中的“龙骨”

1. 人体“龙骨”使用与维护说明书 /52

(脊椎保健)

脊椎, 你了解它多少 /53

不可小看的脊椎病 /53

预防脊椎病, 坐立行走是关键 /54

2. 要远航, 坚固“材质”是关键 /58

(骨骼养护)

骨质可以松, 心思不能松 /58

骨质“松”出来的性命之忧 /59

骨质疏松的预防 /60

骨质疏松其实不难治 /61

骨质增生的症状 /62

骨质增生的治疗 /63

3. 强力指挥靠颈椎 /65

(颈椎保健)

颈椎病, 中老年人的易发病 /65

颈椎病的预防 /66

颈椎病的辅助治疗 /69

颈椎病的食疗方 /70



4. 不能忽视的“50肩” /72

（肩部保健）

50肩，你不可回避的问题 /72

肩周炎的预防 /73

肩周炎的辅助治疗 /75

肩周炎食疗方 /78

5. 挺直你身体中的“横梁” /79

（腰椎保健）

腰椎病，你了解多少 /79

腰痛，你知道原因吗 /80

腰椎病的预防 /81

急慢性腰肌劳损的治疗 /84



检修你身体中的“动力系统”



1. 胃，动力的保证 /88

（胃部保健）

养胃，从吃开始 /89

养胃，调整习惯很重要 /93

养胃，日常运动不可少 /93

慢性胃炎的治疗 /94

慢性胃炎食疗方 /95

2. 提高你身体中的效能比 /97

（肠部吸收和保健）

肠保健，让它动起来 /97

润滑肠部，对抗便秘 /99

便秘食疗方 /101

痔疮的预防和控制 /101

结肠炎的治疗 /103

3. “肝胆相照”抗疾患 /106

（肝脏和胆部保健）

肝脏，身体的“第二中枢” /106

肝脏保健，刻不容缓 /107

肝炎的治疗 /109

肝炎食疗方 /111

胆部保健 /113

胆结石的治疗 /114

胆囊炎的治疗 /116



50岁， 检修你身体中的“轮机舱”



1. 心脑血管疾病，生命海洋中的“暗礁” /120

（心脑血管疾病的危害）

两秒逝一人，恐怖的心脑血管疾病 /120

你是否具有患上心脑血管疾病的危险 /121

预防心脑血管疾病的日常措施 /122

预防心脑血管疾病的专项运动 /125

2. “三高”，生命远航的终结者 /126

（高血压、高血脂、高血糖的防治）

严阵以待，对抗高血压 /126

高血压粥疗方 /129

高血脂的治疗 /129

高血脂食疗方 /132

五大格言，抑制情绪激动 /133

高血糖（糖尿病）的治疗 /134

糖尿病食疗方 /136

3. 减轻健康航行的负担 /138

（老年人减肥与保健）

你需要减肥吗 /138

超重老人的减肥计划 /139

轻度、中度肥胖患者的减肥计划 /141

重度肥胖患者的减肥计划 /145



50岁， 检修你身体中的“风帆”

1. 抵抗侵袭健康的小风暴 /148

（感冒防治和肺部保健）

不要在小风暴里翻船 /148

感冒治疗 /149

感冒食疗方 /151

坚固你的风帆 /151

肺炎的治疗 /153

2. 关注生命的缆绳 /155

（气管保健与哮喘控制）

气管保健 /155

支气管炎的治疗 /157

支气管炎食疗方 /158

哮喘的控制 /159

哮喘食疗方 /160





50岁， 检修你身体中的“控制系统”



1. 检修你身体中的“船舵” /162

（脑部保健）

老年脑部保健 /162

老年痴呆症的预防 /164

老年痴呆症的治疗 /167

2. 不要倒在老年抑郁的阴影里 /169

（心理健康）

老年人抑郁症小测试 /169

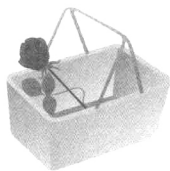
老年人抑郁的特点 /170

老年人抑郁的预防 /171

老年人抑郁的治疗 /172



000027319



50岁， 女性保健须知

第七章

1. 不可回避的更年期 /176

更年期，你该重新认识 /176

更年期综合症的预防措施 /177

更年期综合症的治疗 /180

更年期综合症的食疗方 /181

2. 令人难以启齿的私处问题 /183

宫颈炎预防之“五要” /183

宫颈炎的治疗 /185

宫颈炎的食疗方 /186

老年性阴道炎的预防 /186

老年性阴道炎的治疗 /188

健康生活预防附件炎 /189

附件炎的治疗 /190

3. 定时爱护你的胸部 /192

乳房，更年期健康转折点 /192

乳房健康自检法 /192

乳房肿瘤的预防 /193

乳房肿瘤的治疗 /194

积极运动，对抗乳腺癌 /195

乳腺癌食疗方 /196

50岁，
男性保健须知

1. 男人也有更年期 /198

你进入更年期了吗 /199

男性正常更年期的治疗 /200

男性非正常更年期的治疗 /201

2. 尿出顺畅，尿出健康 /204

肾炎的预防 /204

治疗肾炎，你需要知道的 /206

肾炎食疗方 /206

膀胱炎的预防 /207

治疗膀胱炎，你需要注意的 /208

膀胱炎食疗方 /209

前列腺炎的预防 /209

前列腺炎的治疗 /211

前列腺炎食疗方 /211

3. 男性，你羞于诉说的…… /213

衰老≠性无能 /213

阳痿早泄的预防 /214

阳痿早泄的治疗 /215

阳痿早泄食疗方 /216

男性也有乳房问题 /217

男性乳腺增生的预防 /217

男性乳腺增生的治疗 /218

男性乳腺增生食疗方 /219

第一章

50岁， 打造健康的“航海日志”



- 1 | 莫让身体“航船”警钟常鸣/2
- 2 | 不良习惯让你的“船体”生锈/9
- 3 | 50岁，你依然可以健康出海！/17
- 4 | 先来一次全面的体检吧！/22
- 5 | 信念——健康航海的大前提/28
- 6 | 习惯是这样养成的！（上）/33
- 7 | 习惯是这样养成的！（下）/42



50岁，要驶向健康的彼岸，你首先需要做的就是认真地研究自己的航行方向，而这个健康的航行方向首先要保证的就是你在心目中要确定健康的观念。这是一个大的方向，绝对不能有任何的偏差。只有在正确观念引导下的航行，才能顺利到达航行的彼岸，随心所欲的航行只能算是探险或者是无奈之下的漂流——问题是：这个年纪的人还要去“冒险”吗？

· 7 · 莫让身体“航船”警钟常鸣

凡是看过《泰坦尼克号》这部电影的人，可能都会对电影最终的情节印象深刻，在豪华邮轮与冰山相撞，开始缓缓下沉的时候，各种凄厉的警报响彻全船，各种警讯灯光映射出的明灭晦暗更是衬托了紧张的气氛，这些都预示着不久之后的灭顶之灾！相同的是，人体这艘“航船”也存在着类似的警报系统。如果你对一些小的警报既不了解，也不重视的话，那么总有一天，你的健康也会撞上“冰山”！所以，在航海之前，你首先需要了解这些警报所代表的含义！