

家庭必备

Zhonglaonian Ren
Baojian 1 000 wen

中老年人保健 1000问

章春林 主编



夕阳无限好
不为黄昏愁

完善的健康保健知识
塑造您生命的第二个青春

羊城晚报出版社



家庭必备

我们把对
中老年人健康长寿的
心愿汇集在此书中。

中老年人保健 1000问

Baojian 1000 Wen Zhonglaonian Ren

章春林 主编

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年人保健 1000 问 / 章春林主编;李鹃,黄益编写.
—广州:羊城晚报出版社,2009.7
ISBN 978-7-80651-247-0

I.中… II.①章…②李…③黄… III.①中年人-保健-问答②老年人-保健-问答 IV.R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027865 号

中老年人保健 1000 问

ZHONGLAONIAN REN BAOJIAN 1000 WEN

出版发行 / 羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87133824

出 版 人 / 张唐生

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 广东昊盛彩印有限公司

规 格 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 / 12.5

字 数 / 250 千

版 次 / 2009 年 7 月第 2 版

书 号 / ISBN 978-7-80651-247-0 / R·70

定 价 / 28.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

内 容 提 要

随着生活水平的日益提高,人们对生活质量有了普遍关注,尤其是中老年人,在走过人生岁月的风风雨雨之后,身心的健康成了自身和社会、子女们日益关心的问题。

与年轻人相比,中老年人的身体器官都开始逐渐出现衰老的迹象,腰酸背痛、免疫力减弱、体力不支、记忆力下降……,这些既是长期劳碌的结果,也是生理发展的必然趋势,我们所提倡的中老年人保健知识,并不是要逆自然而行,而是在自然的限度之内,尽力延缓各器官的衰老速度,从增强身体素质入手来提高中老年人的生活质量。

《中老年人保健 1000 问》内容丰富,全方面地介绍了中老年人保健的相关科学知识,从生理特点,到饮食、运动、疾病预防诊疗……。我们把对中老年人健康长寿的心愿汇集在此书当中,希望给众多的中老年朋友提供有效的帮助。

目 录

第一章 中老年人身心特点

如何划分年龄	(2)	什么是“脑功能”减退	(11)
人为什么会衰老	(2)	什么原因导致中老年人“脑功能”	
老年人健康的特征有哪些 ...	(3)	减退	(11)
老年人与青壮年相比有哪些特点	(3)	中老年“脑功能”减退有哪几种	
衰老有哪些表现	(4)	类型	(12)
什么是预期寿命与健康寿命 ...	(4)	中老年人肾功能会发生什么变化	(13)
我国老年医学会提出的健康老人标		中老年人的膀胱功能会发生什么	
准是什么	(4)	变化	(13)
日本学者提出的健康老人标准是		中老年男性的生殖器官会发生哪些	
什么	(5)	变化	(14)
世界卫生组织提出的健康老人标准		中老年女性的生殖器官会发生哪些	
是什么	(5)	变化	(14)
全球老年保健的目标是什么 ...	(6)	老年人的消化功能会发生哪些	
为什么保健要从中年开始 ...	(6)	变化	(14)
什么器官最先出现衰老	(7)	老年人的心血管功能会发生哪些	
什么是过早衰老	(8)	变化	(15)
什么是延缓衰老	(8)	中老年人的呼吸系统会发生哪些	
什么是同步衰老	(8)	变化	(15)
什么是新陈代谢	(8)	中老年人的感觉器官会发生哪些	
中老年人的新陈代谢会发生哪些		变化	(16)
变化	(9)	中老年人的骨与肌肉会发生哪些	
激素与衰老有何关系	(9)	变化	(17)



- 中老年人的免疫功能会发生哪些变化 (18)
- 老年人的食管功能有哪些变化 (18)
- 老年人易发生胃食管反流吗 (19)
- 为什么老年人的胃黏膜对损伤因素的敏感性增加 (19)
- 老年人的小肠功能有哪些变化 (20)
- 老年人的结肠功能有哪些变化 (20)
- 老年人肝脏对应激反应的敏感性为何会增加 (21)
- 老年人的胆道功能有何改变 (21)
- 老年人胰腺外分泌减少对食物消化有影响吗 (22)
- 老年人消化系统功能改变对药物代谢有影响吗 (22)
- 中年期有哪些心理特征 ... (22)
- 中年人心理健康的标准是什么 (23)
- 老年人的心理健康与长寿有关系吗 (24)
- 愉快积极型的老人有何心理特征(25)
- 直接兴趣型的老人有何心理特征(25)
- 关心健康型的老人有何心理特征(25)
- 解脱型的老人有何心理特征 (25)
- 追求支持型的老人有何心理特征(26)
- 坚持工作型的老人有何心理特征(26)
- 冷淡型的老人有何心理特征 (26)
- 自责型的老人有何心理特征 (26)
- 愤怒型的老人有何心理特征 (26)
- 哪些因素会引起心理衰老 ... (26)
- 心理衰老有何表现 (27)
- 如何自测心理衰老 (29)
- 老年人有哪些常见的心理需求 (29)
- 老年人需要哪些精神寄托 ... (30)
- 为什么要重视心理年龄 ... (30)
- 心理健康的人有哪些表现 ... (31)
- 心理健康能延年益寿吗 ... (31)
- 如何获得健全心理 (31)
- 什么是固执心理 (32)
- 老年人的固执是怎么形成的 (32)
- 老年人怎样克服固执心理 ... (32)
- 个性和情绪与健康长寿的关系密切吗 (33)
- 老年期有哪些矛盾心理 ... (34)
- 离退休老人常有哪些心理变化 (35)
- 老年人为什么爱唠叨 (35)
- 后悔心理对老年人有不良影响吗(36)
- 老年人能过度悲痛吗 (36)
- 失落感对老年人有不良影响吗(36)
- 自傲和自卑心理对老年人有害吗(36)
- 多疑和嫉妒心理对老年人有害吗(37)
- 老年人能杞人忧天吗 (37)
- 疑病症产生的原因是什么 ... (37)
- 怎样衡量心理衰老程度 ... (38)
- 早年型长期患病老人有何心理特点 (38)
- 晚年型长期患病老人有何心理特点 (39)
- 轻型长期患病老人有何心理特点(39)
- 重型长期患病老人有何心理特点 (39)
- 卧床型长期患病老人有何心理特点 (39)
- 缺乏经济收入的老年人有哪些心理特点 (40)
- 孤独型老年人有哪些心理特点 (41)
- 耳聋型老年人有哪些心理特点 (41)
- 如何照顾耳聋型老年人 ... (42)

什么是回归心理	(42)	“七情五志”与精神性致病因素的关系如何	(48)
老年人的回归心理是不良心理吗	(42)	老年人再婚有哪些心理障碍	(48)
什么是中年人的心理惰性 ...	(43)	老年人向往再婚的心理需求有	
什么是中年人的行动惰性 ...	(43)	哪些	(49)
什么是中年人的病态惰性 ...	(43)	老年人在人格上有何特征 ...	(50)
中年人如何克服惰性	(43)	老年丧子有何心理反应 ...	(50)
什么是老年“十乐”	(43)	中年人的自私心理有何特点	(51)
身心愉悦有哪“五然”	(44)	中年人的自私心理有何表现	(51)
老年人在情绪方面有哪些特点	(45)	中年人的贪婪心理有何特点	(53)
老年人对死亡有哪些情绪反应	(45)	中年人的贪婪心理有何表现	(53)
老年人为什么会自杀	(46)	什么是空虚心理	(54)
如何预防老年人自杀	(46)	怀旧心理有何表现	(55)
为什么老年人记忆力差 ...	(46)	什么是情绪老化	(55)
为什么老年人的性格容易变化	(47)	引起情绪老化的因素有哪些	(56)
不良情绪对生理功能有何影响	(47)		

第二章 饮食保健

老年人对热能有何需求 ...	(58)	善吗	(62)
老年人对蛋白质有何需求 ...	(58)	营养在抗衰老中有什么作用 ...	(63)
老年人对脂肪有何需求 ...	(58)	改善营养能增长人类寿命吗	(64)
老年人对碳水化合物有何需求	(58)	营养过剩会产生哪些问题 ...	(64)
老年人对矿物质及微量元素有何需求	(59)	长期饱食有损寿命吗	(64)
老年人对维生素有何需求 ...	(60)	老年人为什么要少吃无鳞鱼	(65)
老年人对水有何需求	(61)	老年人进食如何掌握速度 ...	(65)
饮食清淡有益长寿吗	(61)	老年人进食如何掌握饱度 ...	(65)
长寿老人的膳食有何特点 ...	(62)	老年人进食如何掌握温度 ...	(66)
老年人饮食营养要注意哪些问题	(62)	老年人进食如何掌握硬度 ...	(66)
老年人膳食营养的现状有待改		饮食未变而体重增加的原因是	
		什么	(66)
		维持一日三餐的习惯是否重要	(66)



- 为什么会感觉所有食物都是一个味道 (66)
- 没有经济困难的老人也会营养不良吗 (67)
- 中老年人如何正确认识胆固醇 (67)
- 中老年人每天可摄取多少胆固醇(67)
- 如何适量摄取胆固醇 (68)
- 为什么不能偏食植物油 ... (68)
- 吃素好处多吗 (69)
- 防老抗病的有效饮食有哪些 (69)
- 老人为何更应多吃蔬菜 ... (71)
- 老年人适当吃些药膳有何益处 (71)
- 老年人应有饮食禁忌吗 ... (71)
- 老年人有何饮食禁忌 (72)
- 老年人如何安排一日三餐 ... (73)
- 吃得过饱会导致衰老吗 ... (73)
- 营养不均衡会导致衰老吗 ... (73)
- 饮食无规律易导致衰老吗 ... (74)
- 烹调不恰当易导致衰老吗 ... (74)
- 不渴也应喝水吗 (74)
- 冠心病人的夜间三杯水为何称为“安全水” (75)
- 中老年人能吃肥肉吗 (75)
- 人到中年为什么忌长吃精食 (76)
- 老年人能多吃鱼肝油吗 ... (76)
- 老年人为什么要细嚼慢咽 ... (76)
- 饭后“百步走”好吗 (76)
- 老年人能过量摄食高蛋白吗 (77)
- 老年人能吃水果罐头吗 ... (77)
- 老年人能常饮啤酒吗 (77)
- 老年人能边笑边吃吗 (77)
- 老年人能多吃葵花籽吗 ... (78)
- 老年人能多吃糖吗 (78)
- 老年人宜喝咖啡吗 (78)
- 老人喝咖啡应注意什么 ... (78)
- 老年人为什么要防噎 (79)
- 老年人应如何防噎 (79)
- 蜜糖的营养比蔗糖好吗 ... (80)
- 食醋对老年人健康有益吗 ... (80)
- 常食水果能防衰老吗 (81)
- 老年人吃水果应注意什么 ... (81)
- 怎样对待老年人挑食 (81)
- 老人进餐如何生津味 (82)
- 早餐与寿命有关吗 (82)
- 老年人有必要补充维生素D吗 (83)
- 核酸与衰老有何关系 (83)
- 如何补充核酸 (83)
- 老年人为什么要多摄取食物纤维 (84)
- 老年人应喝什么样的牛奶 ... (84)
- “多食骨头易生骨刺”的说法科学吗 (84)
- 老年人食粥能益寿吗 (84)
- 冷食能多吃吗 (85)
- 老年人吃冷食应注意什么 ... (85)
- 鸡汤宜多饮吗 (85)
- 鹌鹑蛋宜食吗 (86)
- 半熟豆浆能喝吗 (86)
- 吃饭时生气有何害处 (86)
- 吃饭时宜用脑吗 (86)
- 中老年人宜吃哪些动物肉 ... (87)
- 中年脑力劳动者应如何注意营养保健 (88)
- 中年人减肥健美有哪些饮食原则 (88)
- 消瘦的中年人怎样吃才能增重 (89)

哪些食物可以预防眼病 ... (89)	目前中年人的饮食营养存在哪些问题 (93)
老年人节食减肥为什么应慎重 (89)	中年人怎样通过调节饮食减肥 (93)
老年人节食减肥应注意哪些方面 (90)	哪几种人适宜在春季进补 ... (94)
老年人宜多食黑色食品吗 ... (91)	春季怎样进行食补 (94)
老年人如何根据个人特点选用滋补食物 (91)	夏季为何要注意食补 (94)
老年人如何根据所患疾病选用滋补食物 (91)	夏季怎样进行食补 (94)
老年人如何根据饮食性味选用滋补食物 (91)	秋季食补有何好处 (95)
老年人如何因时因地选用滋补食物 (92)	秋季怎样进行食补 (95)
天然食物是最好的滋补品吗 (92)	冬季为何要注重食补 (95)
老年人宜常饮红茶和绿茶吗 (92)	冬季怎样进行食补 (96)
	能过量食用粽子吗 (96)
	汤泡饭宜吃吗 (96)
	饭后能松裤带吗 (97)

第三章 生活保健

怎样控制脑衰老 (100)	中老年女性化妆有何要点 ... (104)
老年人睡觉枕头以多高为宜 (100)	老年人为什么宜摇扇纳凉 ... (105)
成年人怎样选择睡眠姿势 ... (100)	如何安排老年人的居室 ... (105)
早睡早起能延年益寿吗 ... (101)	老年人穿鞋应注意什么 ... (105)
老年人睡前应做哪些准备 ... (101)	为什么要做好中老年人的夏季保健 (106)
睡前用温水洗脚有何好处 ... (102)	如何做好中老年人的夏季保健 (106)
中老年人为何宜睡硬板床 ... (102)	中老年人洗澡如何防滑倒 ... (107)
中老年人能常服催眠药吗 ... (103)	中老年人洗澡如何防心脏病 (107)
晨练后能睡“回笼觉”吗 ... (103)	中老年人洗澡如何防中风 ... (107)
晨练后睡“回笼觉”有何害处 (103)	中老年人洗澡如何防晕倒 ... (108)
为什么早晨醒后要赖床五分钟 (103)	中老年人洗澡如何防烫伤 ... (108)
为什么不能坐着打盹 (104)	中老年人洗澡如何防着凉 ... (108)
中老年女性化妆有何要求 ... (104)	



- 为什么中老年人宜坐便 ... (108)
- 中老年人穿衣应注意什么 ... (108)
- 怎样选配老花镜 (109)
- 老年人饭后能立即看电视吗 (109)
- 老年人能连续长时间看电视吗 (109)
- 老年人能观看激烈竞赛和惊险节目吗 (110)
- 老年人染发好吗 (110)
- 为什么不能久坐 (110)
- 老年人为什么忌猛回头 ... (110)
- 极度安静的环境适合老年人吗 (110)
- 老年人勤洗澡好吗 (111)
- 下棋过度有损健康吗 (111)
- 中年人能用脑过度吗 (111)
- 为什么牙刷毛不能过硬 ... (111)
- 老年人夏天睡觉能贪凉吗 ... (111)
- 老年人用冷水洗脸有何好处 (112)
- 老年人排便为何不宜用力过猛 (112)
- 老年人如何刷牙 (112)
- 老年人如何克服失眠 (113)
- 如何选择居室灯具 (113)
- 如何选择老年人的家具 ... (114)
- 怎样选择老年人的衣料 ... (114)
- 中年男士如何穿着更年轻 ... (115)
- 老年人怎样选择内衣 (115)
- 老年人如何选择护肩 (115)
- 老年人如何选择护胃用品 ... (116)
- 老年人需要护腰吗 (116)
- 老年人需要腿套吗 (116)
- 老年人怎样消除皱纹 (116)
- 老年妇女怎样使用唇膏 ... (117)
- 老年人怎样选择假发 (117)
- 老年人怎样选择假牙 (117)
- 哪些食品可延缓面部皮肤老化 (118)
- 注意洗脸的方法可延缓面部皮肤老化吗 (118)
- 保健按摩能延缓面部皮肤老化吗 (118)
- 药物护理能延缓面部皮肤老化吗 (118)
- 中年男性保健有何禁忌 ... (118)
- 中年女性保健有何禁忌 ... (119)
- 下棋有何好处 (120)
- 老年人打麻将过度有何危害 (120)
- 为什么老年人过节更应注意保健 (121)
- 老年人怎样选配和使用助听器 (121)
- 老年人怎样保护牙齿 (121)
- 为什么中年教师要注意保护嗓子 (122)
- 哪些食疗方法可保护嗓子 ... (122)
- 哪些蔬菜可保护嗓子 (123)
- 中老年人宜提倡哪些文娱活动 (123)
- 中老年人坐后能猛然站起吗 (123)
- 勤思能延缓大脑衰老吗 ... (124)
- 老年人带手杖好吗 (124)
- 冬季养生为何要暖背足 ... (124)
- 寒冬烟雾对老年人有危害吗 (125)
- 如何减轻烟雾对老年人的危害 (125)
- 为什么练书画能延年 (126)
- 如何选用肥皂 (126)
- 如何涂擦护肤油脂 (126)
- 如何注意手套的卫生 (126)
- 如何注意围巾的卫生 (127)
- 什么是正确的行走姿势 ... (127)
- 什么是正确的站立姿势 ... (127)

什么是正确的坐姿	(127)	为什么“老来俏”有利健康 ...	(128)
为什么生活要有规律	(128)		

第四章 运动健身

运动能使人长寿吗	(132)	什么是摆臂散步法	(141)
老年人运动要注意什么 ...	(132)	什么是摩腹散步法	(141)
中年人运动有哪些禁忌 ...	(133)	气功能防脑老化吗	(141)
为什么说“保养腿足，八十不老”(133)		如何做简易气功	(142)
如何保养腿脚	(134)	什么是八段锦	(143)
中年人健身锻炼有何要诀 ...	(135)	慢跑能益寿吗	(144)
坚持适度运动能延缓衰老吗	(135)	怎样做健身体操	(145)
中老年人进行健身锻炼要循序渐进吗	(136)	太极拳有何健身效果	(145)
老年人要重视体型健美吗 ...	(137)	怎样打太极拳	(145)
运动能使老年人体型健美吗	(137)	练太极拳应注意什么	(145)
患隐匿性疾病的老年人能跑步吗	(137)	中老年人游泳应注意什么 ...	(146)
中老年人跳迪斯科易出现哪些问题	(137)	中老年人如何寓运动于日常生活	(146)
哪些因素易导致迪斯科舞蹈病	(138)	日光浴有何好处	(147)
什么是干浴健身法	(139)	怎样进行日光浴	(147)
干浴健身法有何好处	(139)	怎样做颈椎操	(147)
什么是倒走健身法	(139)	叩齿能美容健身吗	(148)
什么是爬行健身法	(140)	叩齿要讲究方法吗	(148)
平躺能健身吗	(140)	如何做哑铃健身操	(148)
甩手可以健身吗	(140)	哪些运动是简便、经济的减肥法	(149)
散步是最好的锻炼方式吗 ...	(141)	指掌运动能健脑防呆吗 ...	(149)
什么是普通散步法	(141)	快走有哪些好处	(149)
什么是快速步行法	(141)	中老年人怎样选择健身器械	(150)
什么是定量步行法	(141)	“打耳光”也能健身吗	(150)
		什么是凯格尔骨盆底肌肉运动	(151)
		什么是干浴面与鸣天鼓 ...	(151)



- 如何做电视机前保健操 ... (152)
- 运动能使思维敏捷吗 (152)
- 多流汗能长寿吗 (153)
- 雨中散步有何妙处 (153)
- 什么是水中跑步 (153)
- 拉揪双耳有何益处 (154)
- 冲洗肠胃符合养生之道吗 ... (154)
- 赤足走路有何益处 (154)
- 爬楼梯能防衰老吗 (154)
- 摩腹有何好处 (155)
- 练气功应注意什么 (155)
- 癌症病人应适当运动吗 ... (156)
- 癌症病人如何进行锻炼 ... (156)
- 肝脏有病的人能锻炼吗 ... (157)
- 肝病病人锻炼有何注意事项 (157)
- 肝病病人如何选择锻炼项目 (157)
- 智力锻炼同防衰有关系吗 ... (157)
- 起床时怎样健身 (158)
- 怎样运睛明目 (159)
- 自我按摩能防治疾病吗 ... (160)
- 自我按摩有哪几种 (160)
- 怎样捏手指健身治病 (161)
- 怎样锻炼关节防衰老 (161)
- 什么是内养功 (161)
- 什么是松静功 (161)
- 什么是强壮功 (162)
- 练坐功有何好处 (162)
- 练坐功的要领是什么 (162)
- 什么是龟息养生法 (162)
- 什么是“一二三”健身法 ... (163)
- 什么是“延年九转法” (163)
- 运动之后如何“休息” (164)
- 运动后不宜做些什么事情 ... (164)
- 多伸懒腰好吗 (165)
- 做家务与锻炼有何关系 ... (165)
- 春天如何进行运动养生 ... (166)
- 春天运动锻炼要注意什么 ... (166)
- 胃病患者怎样锻炼 (166)
- 登山运动有益于老年人的健
康吗 (167)
- 登山运动有何科学方法 ... (167)
- 跳舞有何好处 (168)
- 保健球锻炼有何科学依据 ... (169)
- 老年人适合用保健球进行锻
炼吗 (169)
- 怎样利用保健球进行锻炼 ... (169)
- 慢性冠心病病人怎样进行体育
锻炼 (170)
- 颈椎病人怎样进行体育锻炼 (170)
- 高血压病人怎样进行体育锻炼 (170)
- 肩周炎病人怎样进行体育锻炼 (171)
- 中风偏瘫病人怎样进行体育
锻炼 (171)
- 如何处理运动时抽筋 (171)
- 如何处理运动时腹痛 (171)
- 如何处理运动挫伤 (172)
- 如何处理运动骨折 (172)
- 如何防止运动后感冒 (172)
- 织毛衣有益健康吗 (172)
- 高山疗养有何好处 (173)
- 海滨疗养有何好处 (173)
- 矿泉疗养有何好处 (173)

第五章 婚姻与性生活保健

- 中年男子的性功能有何变化 (176)
- 哪些因素能引起中老年男子性功能衰退 (176)
- 如何判断中老年男子勃起能力的强弱 (177)
- 老年男子性激素的变化会影响性功能吗 (177)
- 老年男子的性功能有哪些变化 (178)
- 中老年妇女的性功能有何变化 (179)
- 老年妇女的性反应有哪些特点 (179)
- 老年妇女的阴道为何会干涩 (180)
- 老年人的性生活影响长寿吗 (180)
- 为什么说夫妻恩爱有利长寿 (181)
- 老年夫妻要分床而眠吗 ... (182)
- 老年人如何认识性生活 ... (182)
- 老年人性生活有哪些基本原则 (182)
- 如何看待老年人丧偶后的再婚问题 (183)
- 老年人再婚前应有何心理准备 (183)
- 老年人再婚有哪些不良动机 (184)
- 为什么要重视新建家庭关系的磨合 (184)
- 如何进行新建家庭关系的磨合 (185)
- 如何看待“代沟” (185)
- 怎样正确对待子女的婚姻 ... (185)
- 老年人在性观念上有哪些误区 (186)
- 如何保证再婚夫妻生活的融洽和谐 (186)
- 夫妻如何进行思想交流 ... (186)
- 夫妻如何进行感情交流 ... (187)
- 为何夫妻双方都应拥有相对独立的时空 (188)
- 夫妻双方如何保持各自的朋友 (188)
- 为什么说夫妻性爱是为了快乐 (188)
- 性生活中为什么不宜迎合对方 (188)
- 怎样用性生活调节心理平衡 (189)
- 什么是初发性阳痿 (189)
- 什么是继发性阳痿 (190)
- 继发性阳痿有哪些原因 ... (190)
- 如何应付勃起困难 (191)
- 妻子如何给丈夫提供帮助 ... (191)
- 什么是早泄 (192)
- 早泄该如何克服 (192)
- 什么是射精迟缓 (193)
- 男性如何获得性高潮 (193)
- 女性如何获得性高潮 (194)
- 如何用手刺激帮助解决问题 (194)
- 中年期何以会有性冷感 ... (195)
- 如何摆脱丧偶的痛苦 (195)
- 男性在什么情况下需要补充睾酮 (195)
- 为什么绝经后有些妇女对性生活更感兴趣 (196)
- 绝经后妇女如何补充女性激素 (197)
- 哪些妇女不宜使用女性激素补充治疗 (197)
- 老年人应如何根据自己的特点进行性活动 (198)



- 饮酒、吸烟对性功能有影响吗 (199)
- 哪些药物对性功能有影响 ... (201)
- 疾病和手术对性功能有影响吗 (202)
- 糖尿病对性功能有影响吗 ... (202)
- 甲状腺疾病对性功能有影响吗 (203)
- 肾上腺皮质疾病对性功能有影响吗 (203)
- 脑垂体疾病对性功能有影响吗 (203)
- 哪些方法可保持绝经期后女性功能 (203)
- 引起中老年男性性功能障碍有哪些因素 (204)
- 如何使用前列腺素 E₁ (204)
- 如何治疗射精困难 (205)
- 如何治疗逆行射精 (206)
- 什么是阴茎异常勃起 (206)
- 如何治疗阴茎异常勃起 ... (206)
- 什么是“G”性感点 (207)
- 老年人的性生活可以维持到多大年龄 (207)
- 老年人禁欲为什么会影响性功能 (207)
- 老年人性生活应注意哪些心理卫生 (208)
- 老年妇女性交时如何克服不适感 (208)
- 夫妻年龄悬殊如何注意性生活 (209)
- 中年妇女性压抑怎么办 ... (209)
- 怎样对待即兴做爱 (210)
- 中年夫妻如何避免性爱危机 (210)
- 如何唤起性生活的激情 ... (210)
- 中年夫妻如何保持性吸引力 (211)
- 变换性爱场所有哪些益处 ... (211)
- 夫妻间要交流性感受吗 ... (212)
- 老年夫妻性欲差距较大怎么办 (212)
- 性交时为什么会头痛 (213)
- 性交时头痛怎么办 (213)
- 性生活引起腰痛怎么办 ... (213)
- 中老年妇女性生活中有哪些危险信号 (214)
- 性交时发生心肌梗塞怎么办 (215)
- 心绞痛患者性交时要注意什么 (215)
- 心脏病患者性交时会猝死吗 (216)
- 慢性肺病患者如何安排性生活 (216)
- 肝炎患者性生活有何宜忌 ... (217)
- 慢性肾病患者能过性生活吗 (218)
- 宫颈癌患者能过性生活吗 ... (218)
- 身患癌症与性爱无缘吗 ... (219)
- 子宫切除对性功能有影响吗 (219)
- 老年痴呆会导致异常性行为吗 (220)
- 如何看待性衰老 (220)
- 中老年女性如何锻炼 PC 肌 (221)
- 中老年男子如何锻炼 PC 肌 (222)
- 中老年妇女阴道松弛怎么办 (222)

第六章 更年期保健

更年期综合症有何诊断标准 (226)	男性如何适应更年期 (234)
更年期症状每个人都相同吗 (226)	女性如何保持更年期的性欲 (235)
更年期有何症状 (226)	更年期妇女可选用哪些雌激素制剂 (236)
什么是自主神经失调症 ... (227)	更年期妇女用雌激素贴片有何益处 (236)
更年期如何避孕 (227)	激素补充疗法能永葆青春吗 (237)
绝经何时开始 (228)	激素补充疗法要持续多久 ... (237)
更年期会持续多久 (228)	激素补充疗法有何长处 ... (237)
更年期生殖器官会发生永久性变化吗 (228)	激素补充疗法有何风险 ... (237)
更年期阴道及外阴部有何变化 (229)	如何衡量激素补充疗法的长处和风险 (238)
更年期乳房组织有何变化 ... (229)	更年期适合吃哪些食品 ... (238)
更年期头发和皮肤有何变化 (229)	哪些中药可以预防更年期综合症 (238)
男性也有更年期吗 (230)	中药疗法有何长处 (239)
男性更年期有何变化 (230)	选择激素疗法还是选择中药疗法 (239)
更年期是性的终点吗 (231)	怎样预防男性更年期综合症 (240)
女性的性能力到了更年期一样可以发挥完美效能吗 (232)	更年期有哪些常见的心理症状 (240)
为何要科学普及更年期知识 (232)	怎样区别更年期综合症和精神疾病 (240)
如何消除对更年期的误解 ... (233)	消除更年期症状要摄取哪些营养素 (241)
现代医学可为更年期妇女建立信心吗 (233)	
如何加强更年期女性的性保健 (233)	
如何引导更年期女性追求性快乐 (234)	



第七章 疾病防治

- 如何增强老年人的抗病能力 (246)
- 为何老年人的疾病症状不典型 (246)
- 老年人为何易出现意识障碍 (247)
- 老年人为何易发生水和电解质紊乱 (247)
- 老年人易同时患多种疾病吗 (247)
- 老年人病后常有后遗症吗 ... (247)
- 什么是猝死 (248)
- 猝死的高危人群包括哪些 ... (248)
- 如何预防心脏病猝死 (248)
- 绝对禁烟能预防猝死吗 ... (248)
- 治疗高血压能预防猝死吗 ... (249)
- 警惕窒息能预防猝死吗 ... (249)
- 控制糖尿病能预防猝死吗 ... (249)
- 为什么会“英年早逝” (249)
- 老年多病的原因何在 (250)
- 哪些“老账”易引起老年多病 (250)
- 哪些“新债”易引起老年多病 (251)
- 发热与哪些疾病有关 (251)
- 疲劳是什么原因造成的 ... (251)
- 失眠会影响健康吗 (251)
- 水肿与哪些疾病有关 (252)
- 老年人有哪些常见病痛 ... (252)
- 头痛与哪些疾病有关 (252)
- 喉痛与哪些疾病有关 (252)
- 胸痛与哪些疾病有关 (252)
- 腹痛与哪些疾病有关 (252)
- 腰背酸痛与哪些疾病有关 ... (253)
- 关节酸痛与哪些疾病有关 ... (253)
- 出血要引起警惕吗 (253)
- 咳嗽与哪些疾病有关 (253)
- 气紧与哪些疾病有关 (253)
- 眩晕与哪些疾病有关 (253)
- 眼朦与哪些疾病有关 (254)
- 便秘和腹泻与哪些疾病有关 (254)
- 性格改变与哪些疾病有关 ... (254)
- 要警惕皮肤的改变吗 (254)
- 如何从体温自查疾病 (254)
- 如何通过脉搏自查疾病 ... (254)
- 如何通过呼吸自查疾病 ... (255)
- 如何通过尿色和尿量自查疾病 (255)
- 如何自查肿块 (255)
- 如何自我检验衰老程度 ... (256)
- 为何老年人要警惕无痛性疾病 (256)
- 为何要警惕慢性病酿成危重病 (257)
- 为什么要警惕老年人消瘦 ... (258)
- 老年人的皮肤有何特点 ... (258)
- 老年人容易患哪些皮肤病 ... (259)
- 如何治疗老年人皮肤瘙痒 ... (259)
- 皮肤病与季节有关吗 (260)
- 老年症有何特点 (260)
- 角化型老年症有何特点 ... (260)
- 如何鉴别老年疣和老年角化病 (261)
- 什么是黏膜白斑病 (261)
- 什么是口腔黏膜白斑病 ... (262)
- 什么是外阴白斑病 (262)
- 皮肤癌有哪些种类 (262)
- 什么是鳞状细胞癌 (262)



- 什么是基底细胞癌 (263)
- 什么是恶性细胞癌 (263)
- 什么是老年性神经纤维癌 ... (263)
- 什么是老年妇女外阴癌 ... (263)
- 老年期头发有何变化 (264)
- 什么是早老性脱发 (264)
- 早老性脱发可以医治吗 ... (264)
- 什么是老年斑 (265)
- 出现老年斑要注意什么 ... (265)
- 哪些因素会引起手足皲裂 ... (265)
- 如何处理手足皲裂 (265)
- 如何对头痛进行诊断 (266)
- 头痛的治疗原则有哪些 ... (266)
- 如何处理常见头痛 (266)
- 中医是如何处理颅内压改变性头痛的 (267)
- 中医是如何处理血管性头痛的 (267)
- 中医是如何处理神经性头痛的 (267)
- 中医是如何处理外伤性头痛的 (267)
- 中医是如何处理脑动脉硬化性头痛的 (267)
- 头痛的病因有哪些 (268)
- 颅外头颈部病变易引起哪些头痛 (270)
- 躯体部疾患易引起哪些头痛 (272)
- 神经官能症及精神病易引起哪些头痛 (272)
- 中年人为什么要预防肾亏 ... (272)
- 中年人为什么要护肝 (273)
- 中年人可采取哪些护肝措施 (273)
- 颈椎病有哪些症状 (273)
- 颈椎病的病因是什么 (274)
- 颈椎病的诊断标准是什么 ... (274)
- 什么是颈型颈椎病 (274)
- 什么是神经根型颈椎病 ... (274)
- 什么是脊髓型颈椎病 (274)
- 什么是椎动脉型颈椎病 ... (275)
- 什么是交感神经型颈椎病 ... (275)
- 什么是混合型颈椎病 (275)
- 中年人如何预防颈椎病 ... (275)
- 如何做预防颈椎病的保健运动 (275)
- 纠正哪些不良姿势可预防颈椎病 (276)
- 合理膳食能预防高脂血症吗 (276)
- 劳逸结合能预防高脂血症吗 (276)
- 戒烟酒能预防高脂血症吗 (276)
- 体育锻炼能预防高脂血症吗 (276)
- 慎用药物能预防高脂血症吗 (277)
- 如何用药物降低血脂 (277)
- 哪些食物可以降低血脂 ... (277)
- 什么是糖尿病 (277)
- 糖尿病的病因是什么 (278)
- 糖尿病为何会引起代谢与紊乱 (278)
- 糖尿病会引起心血管病变吗 (278)
- 糖尿病可造成肾脏损害吗 ... (279)
- 糖尿病会造成肝脏损害吗 ... (279)
- 糖尿病会造成心脏损害吗 ... (279)
- 糖尿病会引起神经系统损害吗 (279)
- 糖尿病为什么要控制血糖 ... (279)
- 如何通过饮食防治糖尿病 ... (280)
- 运动锻炼能防治糖尿病吗 ... (280)
- 哪些口服降糖药可治疗糖尿病 (280)
- 如何用胰岛素治疗糖尿病 ... (280)
- 牙齿脱落怎么办 (281)
- 患了龋齿怎么办 (281)
- 什么是牙周病 (281)