

Huo Dao
100 Sui

活到100岁

上篇

健康生活方式预防
的疾病

90%



你头疼么?如果只是因为工作压力、饥饿、紧张等等,的确休息一下就可缓解。但是还有另一
更年期是一个复杂的生理变化过程,与其用
药物治疗,不如注意膳食保健,以及心理卫生
痛么?颈椎病切忌病急乱投医,朝三暮四。
痛经有两种情况,一种是原发性痛经,另
是继发性痛经,病症一旦治愈,痛经即可消除
痛风的发病诱因主要是暴饮暴食,尤其是
用富含嘌呤的食物、过度饮酒尤其是啤酒后
通风发作。其他诱因还包括……孕妇在选择
时要注意,所谓的“天然钙”可能会有重
你胸痛吗?心绞痛是冠心病临床最常见的
型之一……心肌梗塞后发热常在发病一天后
始,时体温常在38℃左右,持续一周左右消
梗塞发病早期,剧烈疼痛,同时患深感痛苦

更新健康观念◎提高全民体质

闻山/编著

黑龙江人民出版社

健康生活方式
预防
90%的疾病

Huodao100sui

活到 100岁

闻山/编著 · 黑龙江人民出版社

上篇

图书在版编目(CIP)数据
活到 100 岁/闻山编著.—哈尔滨:
黑龙江人民出版社,2002.12
ISBN 7-207-02938-1
I.活... II.闻... III.疾病—健康 IV.C171.2
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 023731 号

责任编辑:李 兵
装帧设计:正南方工作室

活到 100 岁
闻山 编著

出 版 者 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编 150008
E - mail HRBLB@sohu.com
印 刷 北京第二外语学院印刷厂印刷
经 销 全国新华书店
开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 16
字 数 200 千
版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-207-02938-1/G·503

定价:30.00 元
(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)

◇ 目 录 ◇

运动健身 1

跳绳健美

步行健身法

骑车健身

爬山健身

“病人”爬山要注意

太极拳、太极剑健身

跑步健身

跳健身舞

垂钓的健身功能

钓鱼的安全事项

健身新法

中年人运动处方

老人暮练好

老年人做做脸部运动

家用健身器简介

使用健身器锻炼应注意

激胖男士瘦身操

健康生活方式预防
90%的疾病

活到 100 岁

脚力锻炼
腹部去脂三部曲
强化腹部的静止运动
运动之后莫忘放松
什么运动最减肥
控制体重小技巧
30 分钟是关键
常见运动误区
最佳减肥食物
女性防胖的最佳时期
老年人健身十法

Huo
Dao
100
Sui

饮食营养 31

日常膳食指导
中年人的饮食营养
老年人的合理饮食
儿童不宜多吃的 16 种食物
不宜放味精的菜肴
萝卜的吃法
什么食品最解乏
吃巧克力心情好
善饮者长寿
吃完葡萄别喝水
碱性食物健美肌肤
生活中的廉价益智食品
十大健康食品
玉米熟吃可防癌

吃饭不宜同饮碳酸饮料
换个方法饮牛奶
饮酒宜忌
喝水的学问
喝纯净水对健康没有好处
抗癌食品新发现
爱吃土豆有益无害
食物妙搭配
黄瓜、西红柿不宜同吃
女性多吃蛋
肉配大蒜疲劳减半
吃螃蟹四忌
“虫咬菜”不安全
空腹十二忌
忌用维生素C替代蔬菜
吃掉体内脂肪
调节性功能的饮食原则
西药忌口
慎食致癌物质
警惕激素水果
有益眼睛的食物
食物中的“清毒高手”
铝铁炊具忌混用
有助降血糖的食谱
糖尿病者如何进食南瓜
女性宜常食海藻类食物
晚餐不当容易引起疾病

活到 100 岁

- 十种食物勿多吃
- 更年期妇女的合理饮食
- 红肉应少吃
- 食疗的分类

生活起居 69

- 健康生活方式
- 健康的标准
- 增寿诀窍
- 算算寿命有多长
- “习惯”能生病
- 日常卫生误区
- 中年女性的三大健康措施
- 用水保健法
- 空调与螨虫
- 健康装修
- 十种健康的放松方式
- 7 小时睡眠最长寿
- 长期熬夜害处多
- 熬夜的补救措施
- 正确刷牙四原则
- 中年人如何护齿
- 中年男性护发要诀
- 亚健康的自我诊断
- 人生各阶段健康关注点
- 老年人自测健康
- 电脑工作者八注意

呼吸健身法	
科学家对老人生活的十条建议	
老花眼的自我保养	
老年人睡眠有学问	
丁克家庭有损女性健康	
哪些人不宜乘飞机	
男性健康法则	
人到中年要保肝	
中年人保健诀窍	
46~55岁——人生的高危期	
多用左手防中风	
预防老年痴呆两招	
延缓衰老秘诀	
1/3的癌症是吃出来的	
防病治病	101
疾病十大警报	
怎样测体温	
脉搏	
高血压患者家庭保健	
中年人注意身体警报	
根治足癣	
中药治手足皲裂	
治疗食欲不振	
自我判断缺何维生素	
近视眼患者要警惕发生青光眼	
防病在夜间	

活到 100 岁

如何防止再次心肌梗塞
慢性病人自我监测
巧治“小伤病”
按摩治疗肩周炎
脚的保健
哪些病人不宜乘出租车去医院
五类职业女性需注意生殖健康
感冒热疗法
化痰止咳妙法
巧治急慢性咽炎
掐中指甲根缓解心绞痛
巧法防治近视眼
用电视矫正斜视
如何选用中成药治感冒
治疗习惯性便秘
孕妇患感冒
孕妇补钙
补钙误区
女性应定期自检乳房
六位地黄丸巧治更年期综合症
男人也有更年期
更年期女性应定期进行疾病检查
男性也排毒
美味综合症
旅途精神病
糖尿病的爬山疗法
老年人便秘的防治

防治失眠7法
睡眠障碍的自我评价
“富贵病”的自然疗法
老人记帐差要早诊早治
中风康复操
癌的早期信号
患心脏病的征兆
女性患糖尿病的特殊症状
口腔异味与疾病
看舌识病
阴囊瘙痒
跌倒要诀
艾滋病
防治糖尿病
识别化验单上的(+)、(-)
“对症治疗”的误区
冷敷与热敷
家用消毒法
哪些疾病应补钙

用药常识 149

配备家庭药箱要诀
买药注意事项
就诊须知
药物不可混吃
常见药物片剂的种类
药品有效期

活到 100 岁

什么是中成药
家庭用药注意事项
儿童用药注意事项
老年人用药注意事项
孕妇不宜的中成药
降压药不宜睡前服用
用偏方治病的注意事项
妙用风油精
妙用藿香正气水
煎煮中药
正确服用中药
过量服芦荟须防中毒
服用硝酸甘油应注意
酒后勿服七种药
会影响视力的药物
紫药水是潜在致癌剂
营养保健品与药品的服用时间
牙膏的药
吃药要喝水
打针比吃药好吗?

中老年性知识 174

年龄差影响性生活和谐吗
夫妻性保健六招
中年夫妻的性问题
男性更年期变化对性功能的影响
老年人的性反应

绝经后妇女房事应注意
老年人房事注意事项
预防男性病
性生活的警报
再婚需克服性心理障碍
正常男性阴茎大小究竟是多少
老年期性教育
如何延缓老年人性的衰老
如何知道自己是否患性病

心理保健 191

正确处理心理危机
常见心理障碍的类型
中年人的心理卫生
更年期女性心理调适
如何延缓心理衰老
老年人常见心理危机
老年人如何战胜“空巢综合症”
老年人心理健康的标准
早期心理障碍的信号
自言自语也是一种放松
简而易行的心理按摩法
离婚后女性常见心理误区
学会自我心理调节
解决心理问题应去哪里就诊
什么是心理咨询
看心理医生前的心理准备

活到 100 岁

都市人的特殊心理
不要忽视情绪污染
气温和情绪
是发火还是憋气
十种正常的异常心理现象
老年丧偶的心理调适
心理养生四要素
良性暗示助健康
善诗古怪的老人
精神疲劳
测试夫妻感情

Huo
Dao
100
Sui

急救常识 216

急救要点
你会拨打 120 吗?
人工呼吸方法
家庭急救药箱的配备
脑血管意外的家庭急救
心绞痛急救
正确服用速效救心丸
糖尿病昏迷的救护
哮喘病人的急救
药物中毒的急救
电击伤急救
蜂螫伤急救
狗咬伤急救
烧伤、烫伤急救

- 烫伤的家庭急救法
- 冻伤急救
- 溺水急救
- 止血方法
- 耳朵异物
- 安眠药中毒急救
- 急性酒精中毒
- 煤气中毒
- 农药中毒急救
- 如何去除眼中的异物
- 气管异物急救
- 食用蘑菇中毒急救
- 四季豆中毒的处理
- 鱼刺卡喉的急救
- 扭伤的急救措施
- 牙痛应急止痛法
- 中暑的急救
- 误食异物的急救
- 蛇咬伤的急救
- 指甲受伤急救
- 碱灼伤的急救
- 酸灼伤的急救
- 高热家庭应急处理
- 老人倒地时的急救
- 出游遇险急救措施
- 困在电梯里的对策
- 晒伤的应急措施

运动健身

跳绳健美

跳绳是一种简便有效的健美方法,它可以全面锻炼身体,对女性有独特的保健作用。持续跳绳 10 分钟,与慢跑 30 分钟或跳韵律操 20 分钟相差无几。刚开始时可以每天原地跳 1 分钟,3 天后可改为连续跳 3 分钟,3 个月后可每天连续跳 10 分钟,半年后每天可采用系列跳——每次跳 3 分钟,共跳 5 次,一年后就可每天续跳半小时。一次跳半小时,相当于慢跑 90 分钟的运动量,已是标准的有氧健身运动了。

跳绳的注意事项:

1. 穿着质地软、重量轻的高帮熏,避免脚踝受伤。
2. 绳子软硬适中,初学者通常宜用硬绳,熟练后可改为软绳。
3. 应在软硬适中的草坪、木质地板和泥土地上跳,切勿在硬性水泥地上跳绳,以免损伤关节或引起头昏。
4. 跳绳时放松肌肉和关节,脚尖和脚跟须用力协调,防止扭伤。

健康生活方式预防 90% 的疾病

5. 胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落, 上跃也不要太高, 以免关节受伤。

6. 跳前作此准备活动, 跳后作些放松活动。

步行健身法

很多人都知道走路能健身, 但是大约有 80% 的人并没有掌握得当的方法, 致使运动效果低下。专家提醒, 采用步行健身者应注意以下几点:

1. 步行时步速要尽量加快, 绝不能比散步再慢;

2. 须特别注意保持步频, 一般不应低于每分钟 140 步;

3. 每次步行锻炼后, 脉搏应达到平静时的 150% 左右, 体内多余脂肪才可能被有效消耗(人的正常脉搏为 60~100 次/分钟, 根据个人有所不同, 可以在运动前自测一下, 算出运动后应达到的脉搏数。);

4. 注意步行姿势, 头应微扬, 上身稍稍前倾, 肩膀放松, 背部挺直, 腹部微收, 脚跟先着地, 步子尽管轻捷, 双臂可呈直角自然摆动, 呼吸均匀, 精神集中, 如能模拟竞走姿势则更好;

5. 初练者开始第一周可每天步行 30 分钟, 速度稍慢, 慢慢加大运动量, 第二周每天增加 10 分钟, 步频增加 10%, 直至一个月后每天可坚持 40 分钟, 步频则增加 50%。

骑车健身

在我国自行车主要是人们的代步工具, 严格讲大约 90% 以上的人骑车不是为了锻炼。而大多数人通常的骑车方式只是一种运动而已, 只能保持最低的健身水准, 几乎无健身意义可言。如下就介绍几种骑车健身的方法。

1. 自由骑行法:即不限时间、不限骑行强度的一种骑行。主要目的是放松,放松神经、放松肌肉、放松呼吸,从而达到缓解由于生活、工作压力所引起身心疲劳作用。

2. 强度骑行法:其一是规定好每次的骑行速率(公里/小时),如用每小时20公里的速度骑30分钟;二是规定自己的脉搏强度来控制骑速,如用每分钟120次的脉搏去骑行30分钟,这种骑行方法对心肺的刺激很大,可有效地锻炼人的心血管系统。

3. 间歇性骑行法:具体作法是快慢交替骑行,如先慢骑5分钟,然后快骑5分钟,再慢骑5分钟,再快骑5分钟,循环几次。这种方法可有效锻炼人的心肺功能。

4. 力量性骑行法:健身车本身有模拟不同的地势条件,如上、下坡等,根据不同的条件用力去骑行,可有效的提高双腿的力量或耐力素质,这种方法不但可提高女性双腿的力量,还可有效预防大腿骨骼疾病的产生。

5. 有氧骑行法:主要是以中速骑行,一般要骑行30分钟左右,用此方法锻炼时还应注意加强深呼吸,此方法对减肥有特效,同时对心肺功能的提高有很好的作用。

6. 拟定一周训练计划,如星期一自由骑行;星期二强度骑行;星期三有氧性骑行;星期四自由骑行;星期五力量性骑行;星期六间歇性骑行;星期日休息等等。

7. 进行骑车健身运动时应注意,每次骑行前一定要进行热身性慢骑,当身体开始发热后,再进行各种强度练习;女性在经期避免强度骑行;患病者进行骑车锻炼时,一定要听从医嘱和接受有关专家指导。