

享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生
一本可以自我观察、自我调节、自我诊治的健康读本
父母的欣喜、儿女的孝心

最好的健康 给父母

身卷

陶红亮 主编

给 老 爸 老 妈 的 健 康 枕 边 书



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

最好的健康 给父母

身卷

陶红亮 主编



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

最好的健康给父母. 身卷/陶红亮主编. —北京：电子工业出版社，2010.10
ISBN 978-7-121-12225-5

I. ①最… II. ①陶… III. ①中年人—保健②老年人—保健 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第217136号

责任编辑：刘 舫

特约编辑：田学清

印 刷：北京市天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.25 字数：304千字

印 次：2010年10月第1次印刷

定 价：28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.
cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

当前，随着人类社会的发展、人类自然环境遭到污染与破坏，加上人到中年以后，人体组织逐渐老化而导致的免疫力下降；人际交往间的过度饮酒吸烟；工作生活紧张、忧愁等，使得中老年人的体质越来越差，健康状况受到了严重的影响。如何为中老年人提供健康的服务，减轻家庭和社会负担，已经成为当前社会各界共同关注的话题。

俗话说得好“家有一老，如有一宝”。父母为了我们辛苦了一辈子，当他们到中老年的时候，作为儿女定要全力照顾，以尽孝心。子女要深入到父母生活的各个方面，不仅仅要照顾他们的日常起居，更要关心他们的身体健康。

随着人们生活水平的提高，现代人已经越来越关注自身的身体健康，而我们这些作为儿女的必须要掌握中老年人健康的知识，这样才能向父母传达更多健康的关怀。

中老年是人生的黄金时期，但是往往由于一些不健康的现代生活方式和习惯，使得中老年人的身体出现很多的问题。骨质疏松、高血脂、高血压、更年期综合征、腰椎颈椎疾病、糖尿病、失眠等一些身体疾病成为禁锢中老年人享受快乐人生的绳索。而中老年人要想挣脱这些绳索，首先要清楚自己处于一个什么样的环境；在这个年龄阶段容易出现什么问题；是哪些原因导致了这些问题。只有了解了身体出现的一些信号，才能找到好





的预防 and 治疗的对策。

因此，子女奉孝之道，就是要关心父母的健康，让疾病远离父母，让父母拥有健康的身体是作为子女的责任。

本书是中老年人的健康宝典，从饮食、睡眠、运动、日常生活和两性等方面有效地结合中老年人的生理特点，针对中老年人群的营养和身体健康状态以及延年益寿所必须关注的重点进行了详细讲解，还讲述了中老年人应如何预防疾病，帮助中老年人建立正确的健康意识以及在日常生活中养成良好的生活习惯，从而达到强身健体的目的。本书语句通俗易懂，内容权威严谨、科学且实用，非常贴近中老年人的生活，养生保健的方法操作起来简便易行，可改善中老年人的身体状况、提高中老年人的生活质量。

本书根据中国中老年人的生活特点为他们设计了一本专属于他们的健康宝典。目的是为了帮助他们积极地预防疾病，实现强身健体和延年益寿的美好愿望。

本书的健康理念是：生命在于运动，健康在于平衡，长寿在于调理。人的身体的五大平衡系统，即饮食平衡、阴阳平衡、动态平衡、酸碱平衡、作息平衡，只要其中有一两项失去了平衡，那么就会患上疾病。

另外，还需说明的是，人到中老年，身体的各项机能逐渐衰退，各种健康指标也在下降，这是不可抗拒的自然规律。子女孝敬父母，不如带他们去做个全面的身体检查，以确保身体健康。如果中老年人患上疾病、重症或者疑难杂症，还可以做到早发现、早诊断、早治疗。

健康是金，对于父母而言，身体健健康康是给子女最好的财富；健康是福，对于子女而言，父母的健康就是子女最大的福气，《最好的健康给父母·身卷》能让读者们拥有财富的同时也拥有福气。最后，祝愿天下所有的中老年人拥有健康的身体！

再次感谢参与本书编写的同仁们：郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、张宁宁、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵。

目录



第一章 健康饮食——藏在锅碗瓢盆里的科学

有一句俗语说得好，民以食为天。现在，随着社会的发展、生活水平的提高，人们对于饮食不仅仅是解决温饱的问题，反而对于各种美食中所隐藏的神奇和奥妙越来越关注。为了从日常饮食中获取更多的营养或改善自身的健康状况，人们开始对食物越来越挑剔、越来越苛求。一部机器，需要适当的保养，才能够好用、耐用。其实人体也一样，需平衡膳食，合理的营养才能够健康、长寿。营养对于保健是非常重要的，健康饮食，吃出健康。良好的饮食习惯，可以让中老年人远离疾病，养出健康的身体。

第一节 合理膳食的黄金法则 /2

第二节 饮食要顺应季节 /3

第三节 远“三白”近“三黑” /5

第四节 测试：你的饮食是否合理 /7

第五节 不可或缺的五种营养 /11

第六节 健康食物的“新鲜”吃法 /13

第七节 肥胖父母的饮食原则 /15

第八节 “口重”中老年人要少吃盐 /17

第九节 科学吃油：选对的，不选贵的 /19

第十节 父母饮酒的讲究 /20





第十一节 胃口不好，寿命不长 /22

第十二节 八种食物越吃越年轻 /24

第十三节 常吃健康不生病的九种食物 /26



第二章 睡出长寿——睡眠好，精神才好

睡眠是人类每天必须进行的一项生理活动。睡眠时间的长短、质量好坏与人体健康、寿命长短是息息相关的。爱国将领张学良长寿达百岁，很多养生学者在研究他的养生之道时都发现，张学良的睡眠很好，无论是他担任东北三军统帅时，还是被蒋介石软禁时，都能够睡得好。一个研究小组曾经对100万人进行长达6年的追踪调查，结果发现，每晚平均安眠7~8小时的人寿命最长。但不少人人过中年，经常会遇到睡眠问题，入睡难、多梦、易惊醒、醒后难再入睡。时间久了，头晕脑胀，不仅衰老得快，而且易诱发糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤等。因为机体的衰老常伴随着神经系统、心血管系统、呼吸系统等全身器官的功能减退，从而引发一系列相关疾病的发生。可见睡眠对于人类的健康长寿是至关重要的。睡眠好，精神就好。

第一节 父母睡眠要充足 /30

第二节 一觉到天亮的安睡妙方 /31

第三节 中老年人选择枕头有讲究 /34

第四节 父母的床铺要合适 /36

第五节 父母的床垫有讲究 /37

第六节 对待失眠应采取静卧休息法 /39

第七节 不是所有人都适合睡午觉 /40

第八节 正确睡姿能防病治病 /41

第九节 睡觉时中指发麻怎么办 /43

第十节 晨练后睡“回笼觉”的害处多 /45

第十一节 打鼾会加速衰老 /47

第十二节 匆匆起床有隐患 /48



第三章 适当运动——生命在于运动

在我们的生活中流传着这样一个故事：很久以前，森林里有狼有羊，人们为了保护羊，请猎人把狼全都消灭了，认为这样就把羊保住了，可是适得其反。几年以后，羊因为没有狼，吃饱了就躺在草地上晒太阳，结果羊变得胖起来了，变成肥羊，冠心病、脂肪肝、高血压，自身疾病越来越多，死得越早，快要到自动灭绝了。人们想了一个办法给羊治病：把狼请回来。于是，人们又重新买了狼放在树林里。狼一来就吃羊，羊就得跑，狼追羊跑，在这样的过程中，羊锻炼了身体。自然界就是这样奇妙，在相互斗争中，各自得到提高。所以，离开运动反而糟了，羊死得更快，狼反而成了羊的医生。所以说，运动是健康非常重要的元素。生命在于运动，在古希腊山上的岩石上刻了这样的字：“你想变得健康吗？那就跑步吧！”

第一节 选择最佳运动方式 /51

第二节 怎样合理安排运动量 /53

第三节 健康路上讲究“慢” /55

第四节 避免运动的不良习惯 /56

第五节 步行，最安全的运动 /58

第六节 适宜进行有氧运动 /61

第七节 多练太极，防病健身 /63

第八节 晨起健身讲究多 /64

第九节 如何消除运动后的小腿痛 /66

第十节 怎样消除运动后的疲劳 /68



第四章 日常生活——让每分钟充满舒适惬意

我们无法抗拒生老病死的生命发展规律，但是能通过提高日常生活的质量而延长寿命；我们也无法知晓何时走向生命的终点，但是能够通过守护身体健康来提高生命质量。如今，大量的科学研究和事实都充

目 录





分证明：健康长寿早已不再是炼丹炉里的古老传说。长寿秘诀其实很简单，健康又规律的日常生活起居不能忽略。中老年人要重视常被忽视的健康细节，让自己每分钟都充满舒适惬意。

- 第一节 父母的生活起居要规律 /71
- 第二节 佩戴老花镜不能马虎 /73
- 第三节 怎样布置父母的房间 /75
- 第四节 父母在生活中如何保护膝关节 /77
- 第五节 选择适宜的生活环境 /79
- 第六节 有利于净化空气的绿色植物 /81
- 第七节 怎样保持室内空气清新 /83
- 第八节 父母要注意浴室的卫生 /85
- 第九节 开车应该注意哪些事项 /87
- 第十节 中老年人看电视有讲究 /88
- 第十一节 中老年人使用电脑要合理 /90
- 第十二节 “空调”避暑危机四伏 /92
- 第十三节 警惕家庭衣物的隐患 /94
- 第十四节 警惕卧室里的电器 /96



第五章 简单动作——就能养护五脏六腑

“岁月无情催人老”，随着岁月的流逝，每个人的身体都会渐渐失去活力，走向衰老。虽然自然规律无法改变，但只要保养得当，每个人都有能力让青春驻足得再长久一些。五脏六腑是我们身体的底子，它们也有年龄，也有青壮年和老年之分。如果每人每天早晚能坚持做五脏六腑保健法，不仅能治疗好身体所患的疾病，同时能预防各种疾病的发生，使身体健康，益寿延年。

- 第一节 搓脸搓耳，养心保肾 /99
- 第二节 口琴常吹人长寿 /100

- 第三节 叩齿所发挥的养生作用 /102
- 第四节 金津玉液不要轻易吐掉 /104
- 第五节 手指按摩学问大 /106
- 第六节 摇扇子摇来的健康 /108
- 第七节 先把双手搓热再搓脚 /109
- 第八节 揉腹强身除百病 /111
- 第九节 常提肛益健康 /113
- 第十节 下蹲运动活血健体 /115
- 第十一节 抖动双腿养生保健防衰老 /117
- 第十二节 多进行颈部运动，预防颈椎病 /118



第六章 两性生活——最美不过夕阳红

中老年人保持和谐的两性生活有益身体健康，还可以保持青春，延年益寿。假如不适当地使用性器官，那么就会倾向于退化。适当的性生活可提高中老年女性阴道的润滑度，并且滋润阴道；中老年人的性生活，不论在生理上和心理上都有益健康。那么中老年人应正视性生活的调适作用，在双方之间主动开展调适活动，确保和谐性生活，改变单调的、乏味的两性生活方式是双方的责任，是家庭生活稳定与美满的黏合剂。

- 第一节 年龄与性功能的神秘关系 /121
- 第二节 中老年人床第欢娱可延年益寿 /123
- 第三节 中老年男性要科学看待性能力下降 /125
- 第四节 中老年人性能力过早衰退的“养生方” /127
- 第五节 有益中老年人性生活的时机 /129
- 第六节 水是中老年人提高性能力的良药 /131
- 第七节 中老年人要重视性卫生 /132
- 第八节 注重性交体位让性生活多样化 /134
- 第九节 中老年肥胖者性生活须知 /136





第十节 中老年高血压患者性生活须知 /137

第十一节 中老年糖尿病患者性生活须知 /139

第十二节 让中老年人的性生活不再乏味 /141

第十三节 中老年需提升性生活质量 /143

第十四节 中老年和谐性生活讲究环境 /145

第七章 美丽装扮——风韵犹存显优雅

人总是要老的，这是不可抗拒的自然规律。关键是如何调整自己，安然度过晚年。要老得优雅从容，像江河漫漫流入大海，像白云缓缓飘向天际。中老年人在追求美丽的道路上，关键是找准位置，看清方向。美丽装扮能带给我们的是永远不被摧毁的快乐与自信。

第一节 穿衣打扮和中老年人的健康 /149

第二节 中老年人使用营养性化妆品抗衰老 /151

第三节 根据肤色寻找适合自己的服饰色彩 /153

第四节 中老年女性化妆宜淡雅 /154

第五节 中老年人更需要抹防晒霜 /156

第六节 预防秃顶，保持中老年男性魅力 /158

第七节 中老年人预防眼袋有诀窍 /160

第八节 老年斑可以预防和延迟 /162

第九节 使中老年人皱纹变浅有良方 /164

第十节 中老年妇女如何预防乳房下垂 /166

第八章 养生之道——做自己的养生专家

“养生”一词最早来自于《庄子》内篇。庄子认为“养生之道重在顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。”养生，所谓生，就是生存、生命的意思；所谓养，也就是调养、补养、保养的意思。人和自然界是一个统一的整体，自然界的四季变化和人体的五脏功能活动相互关联、相互对应。养生就是根据生命及四季的发展规律，探寻保养

生命、延长寿命的方法。因为身体是生活的根本，中老年人不仅仅要关注大脑的健康，还要讲究方法，顺利度过更年期等，健康的身体是中老年人拥有健康人生的基础。中华民族养生之道博大精深，讲究养生之道，以求益寿延年，幸福到老。因此，中老年人要掌握好养生之道，做自己的养生专家。

第一节 春季养生宜养肝 /170

第二节 夏季养生宜养心 /172

第三节 秋季养生宜养肺 /174

第四节 冬季养生宜养肾 /176

第五节 中老年人要关注大脑健康 /178

第六节 怎样顺利度过更年期 /180

第七节 中老年人洗澡有讲究 /182

第八节 中老年人洗头有讲究 /184

第九节 中老年人刷牙有讲究 /185

第十节 中老年人如何保护嗓子 /187

第十一节 怎样保护听力 /188

第十二节 怎样有效预防“闪腰” /190

第十三节 如何通过涌泉穴养生保健 /192



第九章 护理常识——悉心呵护，健康无忧

通过学习老年人健康护理常识及呵护方法，如他们需要定期体检的项目，如何预防摔倒，术后康复营养的补充，中风的急救知识等，可帮助中老年人拥有正确的理念和行为，有利于中老年人的日常保健，提高中老年人健康知识水平，引导其自觉养成有益于健康的行为和生活方式，同时提高他们的自护能力，激发其战胜疾病的信心，使他们处于最佳的生活状态，以达到预防疾病、促进身心健康、提高生活质量的目的。子女悉心呵护，父母必然健康无忧。

第一节 中老年人须定期体检的项目 /195





- 第二节 中老年人如何预防摔倒 /197
- 第三节 中老年人术后康复补充营养原则 /199
- 第四节 如何护理尿失禁病人 /200
- 第五节 中老年人中风的急救 /202
- 第六节 怎样抢救因“噎食”而窒息的人 /204
- 第七节 怎样护理脑血管病人 /205
- 第八节 要用心护理老年痴呆病人 /207
- 第九节 中老年人落枕的护理方法 /209



第十章 长寿经验——延年益寿的秘诀

延年益寿是人类永恒的追求。从古代名人养生的“一至九”、姜太公的垂钓养生到孔子的在不同年龄各有所戒，再到华佗的五禽戏、乾隆皇帝的养生秘诀，直到今天五花八门的养生之道，都反映出了古往今来人们追求长寿的愿望。纵观我国古代名人长寿的养生之道，似乎可以找到一些共同之处。随着生活水平的提高，人们安居乐业、衣食无忧，越来越重视身体的健康，重视寻找益寿延年的养生之道。有的人问，什么是养生？其实养生很简单，无非就是保养自己的生命，自己的寿命掌握在自己手里，如果注意养生，便可长寿，“度百岁而去，终其天年”。如果中老年人不注意养生，就会“半百而衰，夭折而去”。

- 第一节 古代名人养生的“一至九” /212
- 第二节 姜太公养生乐在垂钓中 /214
- 第三节 孔子不同年龄各有所戒 /215
- 第四节 苏东坡达观好动寿自长 /217
- 第五节 华佗长期习练五禽戏 /218
- 第六节 乾隆“十常”养生至老不懈 /219



第十一章 身体不适——警惕疾病信号

人体在发生一些疾病之前，一般都会有先兆信号出现，如中老年

人气短时，中老年人味觉改变时，中老年人嗜睡时，中老年人的痰色有变化时等。患者本身或他的家人如果能认识并且及时识别身体不适所产生的这些信号，立即就医确诊并进行治疗，或者采取相应的有效的预防措施，那么，人们的身体健康状况就会化险为夷。所以，中老年人要确保自己的身体健康，在日常生活中识别出疾病所发出的身体信号非常重要。

第一节 不能凭感觉判断病情 /223

第二节 中老年人“气短”时要当心 /224

第三节 味觉改变，大病先兆 /226

第四节 警惕肺癌早期信号 /228

第五节 要看破心梗隐藏的假象 /229

第六节 11类人警惕老年痴呆 /231

第七节 中老年人要警惕头痛 /233

第八节 从嗜睡查疾病 /235

第九节 中老年人须警惕胸闷 /237

第十节 从痰色查疾病 /238

第十一节 警惕清晨生理异常现象 /240



第十二章 安全用药——治疗疾病保健康

我国现在已经成为老龄化速度最快和中老年人口最多的国家。60岁以上的人已经超过了1.6亿，由于中老年人的特殊生理状态，疾病和药物已经成为中老年人最亲近而又危险的朋友。据调查显示，有85%的中老年人几乎每天都需要药物来维持机体功能，其中30%的人每天同时使用4种以上的药物，这些药物一方面帮助中老年人治病，另一方面又会对中老年人的健康造成危害。由于很多中老年人对医药知识的了解相对较少，比如，对旅行常备的药物一无所知，忽略随意停药讲究，加上对医嘱的依从性差，如果再自行用药，更容易造成危险的用药事件，进而威胁到他们的生命安全。所以说，安全用药是中老年人治疗疾病、健康



长寿的重要环节之一。

第一节 中老年人的家庭自救与急救 /244

第二节 常备急救小药箱 /246

第三节 中老年人旅行常备药物 /248

第四节 中老年人用药须特殊化 /249

第五节 中老年人忌随意停药 /251

第六节 不宜用热水服的药物 /253

第七节 肝病患者用药学问多 /255

第八节 中老年人要慎选感冒药 /257

第九节 中老年人慎用祛痰镇咳药 /258

第十节 预防安眠药成瘾 /260

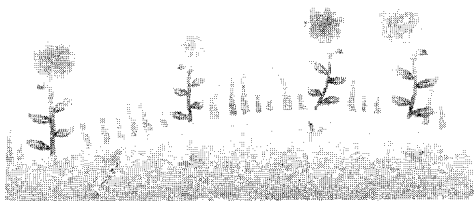




第一章 健康饮食 ——藏在锅碗瓢盆里的科学



有一句俗语说得好，民以食为天。现在，随着社会的发展、生活水平的提高，人们对于饮食不仅仅是解决温饱的问题，反而对于各种美食中所隐藏的神奇和奥妙越来越关注。为了从日常饮食中获取更多的营养或改善自身的健康状况，人们开始对食物越来越挑剔、越来越苛求。一部机器，需要适当的保养，才能够好用、耐用。其实人体也一样，需平衡膳食，合理的营养才能够健康、长寿。营养对于保健是非常重要的，健康饮食，吃出健康。良好的饮食习惯，可以让中老年人远离疾病，养出健康的身体。





第一节 合理膳食的黄金法则

《黄帝内经·素问》中指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”意思是想要得到丰富的营养，就应该吃多种多样的食物，而且要搭配合理，否则会影响健康。现在的观点也认为，合理膳食就要求营养素全面、平衡，要“饮食以时，饥饱适中”。

目前，很多中老年人饮食不规律。早晨经常忙于家务、照顾孩子，顾不上吃早餐；中午有时候一个人就喜欢从食堂或在家里做点饭，简简单单吃一顿；只有到了晚上，一家人团聚了，饭菜才非常丰盛。经常出现早餐不足、晚餐过剩的不合理饮食现象。这对中老年人的健康会产生不良影响。

走出清淡饮食的误区

很多中老年人都认为饮食越清淡越好，甚至还认为吃素能长寿，这些人的根据是素食可以减少胃的负担，易于消化，还可以防止心脏病的发生。但是，事实证明，人们过分地吃清淡的食物会使体质变差，疾病反而更容易侵袭人体。即使患有心脏病的中老年人，也不可强求饮食一定要清淡。

在素食中，除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中的蛋白质含量均很少，而且营养价值较低，不易于被人体消化、吸收和利用。而像鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食，却能够成为营养的重要来源，为人体的生长发育和代谢过程提供大量的优质蛋白和必需的脂肪酸。

其实，人体的健康不在于吃荤还是吃素，而在于吃什么和吃多少，也就是人体所需的营养成分是不是全、是不是适量。荤素相间的饮食是最好的选择。

养成合理的膳食习惯

良好的膳食习惯对身体健康而言是极为重要的。中老年人应该坚持一日三餐，做到早晨吃好，中午吃饱，晚上吃少，食用比例最好是早餐占25%~30%，午餐占40%，晚餐占30%~35%。中老年人要少食多餐，除了三餐