

中老年人 自我保健方法

任 嘲等 编著



金盾出版社

中老年人自我保健方法

任 翊 景利华 楼立清 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书科学地介绍了中老年人的自我保健知识和方法,包括心理调摄、生活起居、游玩娱乐、顺应时令、科学饮食、食疗药膳、运动及按摩等。内容丰富,文字通俗,方法实用,适合于城乡广大中老年人学习应用,也可供基层医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人自我保健方法/任 嘲等编著. —北京:金盾出版社,2000.2

ISBN 7-5082-1051-4

I. 中… II. 任… III. ①中年人-保健②老年人-保健
N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第49049号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.25 字数:160千字

2003年4月第1版第3次印刷

印数:22001—27000册 定价:10.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

中年人是社会和家庭的中坚,老年人是社会的宝贵财富。中老年人在整个社会中占有很大的比例。不久的将来,我国将进入老龄化社会,届时中老年人队伍将更加庞大。

中年是人体生理功能的顶峰期,也是进入衰退的时期。此时各种器官的功能开始下降,而中年人都肩负着社会和家庭的重担,压力大,无暇顾及保健,通常健康状况堪忧。

老年,随着机体的老化,各种新陈代谢功能逐渐衰退,机体对疾病的抵抗能力也随之降低。此时如不加以保健,各种老年病会随之而生,严重影响生活质量,降低寿命。古医书《黄帝内经》曾明确提出“……能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。现代医学认为,人类的自然寿命为110~120岁。但实际上,目前真正健康而长寿的还是少数,大多数人难以达到自然寿限。究其原因,大多是由于人们自身错误所造成的,缺乏正确的自我保健是其中的主要原因之一。

中医学历来讲究养生保健合于“道”,认为合乎“道”则精、气、神俱备,身体健康,动作不衰,能尽自然寿限,“度百岁乃去”。这个“道”内容非常丰富,包括适应自然环境变化、四时调摄、饮食有节、起居有常、运动健身等。

学习自我保健知识,掌握保健方法,就显得十分重要。如何适应时代的需求,编写一本适合中老年人需要的自我保健书籍,指导他们发挥自身力量,重视心理调摄,主动参与,做好自我保健工作,对于整个社会和家庭都有着十分重要的意义。

有鉴于此,我们广泛收集有关资料,精心整理编写了《中老年人自我保健方法》一书。本书分为8个部分,分别介绍了中老年人自我保健方法,内容包括心理调摄、生活起居、游玩娱乐、顺应时令、科学饮食、食疗药膳、运动及按摩等。每篇若干题,每题讲述某一具体内容,使中老年读者有所学,有所用,为健康长寿提供有益的帮助。

作 者

1999年8月

目 录

一、心理善调摄

1. 中老年人的心理需求	(1)
2. 适应新的生活规律	(1)
3. 心理减压 18 法	(2)
4. 克服回归心理	(4)
5. 克服“黄昏心理”	(5)
6. 与心理惰性作斗争	(6)
7. 驱逐悲伤	(6)
8. 善调情志	(7)
9. 遣散抑郁	(8)
10. 情绪紧张易致病	(9)
11. 心胸开阔有益长寿	(10)
12. 笑口常开	(11)
13. 讲究打扮	(12)
14. 丧偶老年人找个伴	(12)
15. 性与老年健康	(14)
16. 学而忘老	(14)
17. 放喉歌唱调节情绪	(15)
18. 听曲消愁	(16)
19. 如何消气	(17)
20. 松弛疗法除焦虑	(18)

21. 不良心理引起的老年病	(19)
22. 谨防抑郁症	(20)
23. 性格内向者防脑出血	(20)
24. 冠心病从心理调治	(21)

二、起居不违常

1. 注意居室卫生	(22)
2. 居室的温、湿度	(23)
3. 常开门窗	(24)
4. 洗澡的学问	(24)
5. 老年人洗澡 4 忌	(26)
6. 冷水浴益健康	(27)
7. 洗冷水浴的学问	(27)
8. 口勤漱, 齿勤刷	(28)
9. 讲究刷牙方法	(29)
10. 背宜常暖	(30)
11. 善待双脚	(31)
12. 睡眠的姿势	(32)
13. 午睡莫小视	(32)
14. 怎样才能安然入睡	(32)
15. 先睡心, 后睡眠	(33)
16. 醒后不要急于起床	(34)
17. 冠心病患者宜睡倾斜床	(34)
18. 枕头的高低	(34)
19. 枕心的选料	(35)
20. 备根手杖	(37)
21. 中老年人美容谈	(37)

22. 哪些物质促衰老	(38)
23. 老年人的健脑之道	(39)
24. 老年人忌大笑	(40)
25. 帮助老年人排痰 4 法	(41)
26. 血压不高也要防中风	(41)
27. 预防中风 7 法	(42)
28. 长期卧床谨防肾结石	(43)
29. 老年人为何尿失禁	(44)
30. 如何防止便秘	(45)
31. 勿久坐久卧	(45)
32. 当心疲劳过度	(46)

三、游乐增活力

1. 接受园艺疗法	(48)
2. 春日去踏青	(49)
3. 登高宜养老	(49)
4. 聊天缓衰老	(50)
5. 书画宜常伴	(51)
6. 伸纸而书	(52)
7. 布阵而弈	(53)
8. 集邮益健康	(53)
9. 垂钓益养性	(54)
10. 养鸟添野趣	(55)
11. 麻将勿入迷	(56)

四、四季顺天时

1. 天气对健康的影响	(57)
-------------------	------

2. 天气变化与关节疼痛	(57)
3. 重视春捂	(58)
4. 春季发病与气象条件	(59)
5. 炎夏宜护心	(60)
6. 心静自然凉	(61)
7. 谨防热伤风	(62)
8. 暑天慎寒凉过度	(62)
9. 如何防秋燥	(64)
10. 天寒与疾病	(65)
11. 冬夜莫憋尿	(65)
12. 冬晨防猝死	(66)
13. 提防严寒致病	(66)
14. 冬日多晒太阳	(68)
15. 老年人的冬衣	(69)
16. 取暖防烫伤	(70)
17. 冬练三九有讲究	(71)

五、饮食有节制

1. 合理饮食使老年人容颜不衰	(73)
2. 不饱得长寿	(73)
3. 谨防饱食之害	(74)
4. 食后保健	(74)
5. 肠中常清得长生	(76)
6. 谨防食管异物哽噎	(77)
7. 认识第七营养素	(78)
8. 变质银耳不能食用	(78)
9. 识别真假燕窝	(79)

10. 喝牛奶要注意什么	(79)
11. 欲降血压少吃盐	(80)
12. 吃鸡蛋会不会动脉硬化	(81)
13. 吃柿子宜防柿石症	(82)

六、食疗、药膳助延年

1. 常用寒、凉性食物及其食疗作用	(83)
2. 常用温、热性食物及其食疗作用	(83)
3. 常用平性食物及其食疗作用	(83)
4. 常用酸味食物及其食疗作用	(84)
5. 常用苦味食物及其食疗作用	(84)
6. 常用辛味食物及其食疗作用	(84)
7. 常用甘味食物及其食疗作用	(85)
8. 常用咸味食物及其食疗作用	(85)
9. 含高蛋白的食物	(86)
10. 含低脂肪的食物	(86)
11. 含胆固醇较低的食物	(86)
12. 含维生素 B ₁ 较高的食物	(87)
13. 含维生素 B ₂ 较高的食物	(87)
14. 含盐低的食物	(87)
15. 含钙较高的食物	(87)
16. 含钾较高的食物	(88)
17. 含钾较低的食物	(88)
18. 含磷较高的食物	(88)
19. 由饮食补铁的方法	(89)
20. 含锌较高的食物	(89)
21. 含镁较高的食物	(89)

22. 含铜较高的食物	(90)
23. 含碘较高的食物	(90)
24. 体胖者的食疗	(90)
25. 体瘦者的食疗	(91)
26. 老年人的食疗	(91)
27. 气虚的食疗	(92)
28. 血虚的食疗	(92)
29. 阳虚的食疗	(93)
30. 阴虚的食疗	(93)
31. 药膳烹制的中药用法	(93)
32. 有防治冠心病作用的食物	(94)
33. 有助于健脑益智的食物	(95)
34. 有助于降血压的食物	(95)
35. 荠菜可防治多种疾病	(96)
36. 马齿苋防治冠心病	(97)
37. 芹菜助降血压	(98)
38. 萝卜与老年保健	(98)
39. 多吃南瓜益处多	(99)
40. 苦瓜防治糖尿病	(100)
41. 生姜能延寿	(101)
42. 大蒜降血压降血脂	(102)
43. 烧碗香菇长寿汤	(102)
44. 蘑菇健脾开胃	(103)
45. 黑木耳可防病	(104)
46. 牛肉补精强筋骨	(105)
47. 牛骨髓健脑	(106)
48. 猪蹄也能抗衰老	(106)

49. 鸡蛋助健脑	(107)
50. 泥鳅为“水中人参”	(107)
51. 海蜇防治慢性支气管炎	(108)
52. 苹果是冠心病的克星	(109)
53. 杏抗癌,杏仁导积	(110)
54. 柿叶茶降血压	(111)
55. 生津止渴多吃梨	(111)
56. 鸭梨鲜藕膏治声音嘶哑	(112)
57. 橘红糕开胃祛痰	(112)
58. 用桂花作延寿酒	(113)
59. 养老佳品数玉米	(113)
60. 中老年人吃点豆豉好	(114)
61. 花生预防心脏病	(114)
62. 核桃是“长寿果”	(115)
63. 核桃仁的吃法	(116)
64. 芝麻助延年	(117)
65. 大枣是“活维生素丸”	(118)
66. 松子润燥滋养	(119)
67. 栗子誉称“肾之果”	(120)
68. 白果定喘治遗精	(121)
69. 桂圆的食疗作用	(121)
70. 银耳润肺宜养老	(122)
71. 久服蜂蜜能延年	(123)
72. 用蜂蜜通便	(123)
73. 多喝牛奶	(124)
74. 饮茶预防脑血管病	(125)
75. 饮茶抗癌	(125)

76. 人参大补元气	(126)
77. 人参养老便方	(127)
78. 人参的正确服用	(128)
79. 黄芪补气健身	(130)
80. 怀山药调补脾肾	(131)
81. 白术益气补脾虚	(132)
82. 苍术健脾祛痰湿	(133)
83. 茯苓减肥轻身	(135)
84. 绞股蓝健脑抗衰老	(136)
85. 鹿茸壮阳治虚损	(137)
86. 枸杞子明目养老	(138)
87. 肉苁蓉益精润燥	(139)
88. 菟丝子补肾养肝	(140)
89. 生、熟地黄均延寿	(141)
90. 芍药养老	(142)
91. “扫除白发”用黄精	(143)
92. 何首乌乌发延年	(144)
93. 天门冬补养肺肾	(145)
94. 麦门冬补益心肺	(146)
95. 北沙参养阴清肺	(147)
96. 西洋参补肺降火	(147)
97. 当归补血活血	(148)
98. 玉竹养阴润燥	(149)
99. 百合润肺养心	(151)
100. 女贞子补肝益肾	(151)
101. 桑葚乌发润燥	(152)
102. 阿胶滋阴补血	(153)

103. 紫河车补虚治劳损	(154)
104. 冬虫夏草补肺肾	(155)
105. 蛤蚧定喘嗽	(156)
106. 燕窝滋养肺肾	(157)
107. 天麻治心脑血管病	(157)
108. 芡实固肾涩精	(158)
109. 酸枣仁镇静催眠	(159)
110. 柏子仁养心通便	(159)
111. 五味子安神益智	(160)
112. 养生祛病的灵芝	(161)
113. 祛痰解郁的远志	(162)
114. 石菖蒲的药用	(163)
115. 川芎擅治心血管病	(164)
116. 桃仁活血行淤阻	(164)
117. 牛膝能治腰腿痛	(165)
118. 山楂治食滞降血脂	(166)
119. 菊花却老延龄	(167)
120. 怎样熬制菊花延龄膏	(168)
121. 决明子清肝明目	(169)
122. 槐实防治老年病	(170)

七、运动强体魄

1. 运动与延寿	(170)
2. 让身体动起来	(172)
3. 如何选用运动项目	(173)
4. 运动的地点与时间	(173)
5. 散步有益健身	(174)

6. 散步注意事项	(175)
7. 赤足走路健身	(176)
8. 反步走健身法	(177)
9. 跑步延缓衰老	(177)
10. 长距离慢跑	(178)
11. 跑步治疗夜尿症	(179)
12. 老年人冬跑秘诀	(179)
13. 防摔跤平衡锻炼法	(180)
14. 关节功能锻炼	(181)
15. 呼吸体操	(182)
16. 颈椎保健操	(183)
17. 按抱活动颈椎操	(184)
18. 运动疗法防治肩周炎	(184)
19. 手指操辅助治疗心脏病	(185)
20. 多伸懒腰	(186)
21. 运动壮腰法	(186)
22. 腰肌劳损的运动锻炼	(187)
23. 膝关节功能锻炼	(187)
24. 常压腿好处多	(188)
25. 抖动两腿益健康	(189)
26. 中老年健身操	(189)
27. 老年益寿操	(190)
28. 老年保健电视操	(191)
29. 老年迪斯科	(191)
30. 跳交谊舞	(192)
31. 编织消闲又健身	(193)
32. 增强记忆的单侧体操	(193)

33. 冠心病患者的锻炼方法	(194)
34. 半身不遂患者的锻炼方法	(195)
35. 下午运动有助睡眠	(196)
36. 中老年人锻炼应注意的事项	(197)
37. 运动得高寿	(198)
38. 莫尔豪斯健身法	(198)

八、按摩祛衰弱

1. 按摩的养老作用	(199)
2. 按摩百会振奋精神	(200)
3. 搓涂悦容颜	(200)
4. 按摩睛明防治眼病	(200)
5. 按穴转目防老花	(201)
6. 鼻保健按摩	(201)
7. 耳保健按摩	(202)
8. 防治耳聋 3 法	(202)
9. 健耳功	(203)
10. 拍打耳朵祛病健身	(203)
11. 耳宜常搓勤揉	(204)
12. 按摩风池助降血压	(204)
13. 按摩丹田养生法	(205)
14. 按摩天枢调节胃肠功能	(205)
15. 按摩关元强壮补益	(206)
16. 按摩固精法	(206)
17. 下摩生门法	(207)
18. 运动水土法	(207)
19. 按摩肾俞补肾固小便	(207)

20. 背宜多擦	(208)
21. 捶背益健康	(208)
22. 按摩神门安心神	(209)
23. 按摩合谷能防治多种疾病	(209)
24. 按摩足三里抗衰老	(210)
25. 按摩三阴交健脾养血	(210)
26. 按摩涌泉强筋力	(211)
27. 指压法治失眠	(212)
28. 缓解紧张按摩法	(212)