



生活保健金钥匙丛书

郭勇 ◆ 主编

保健 A 计划

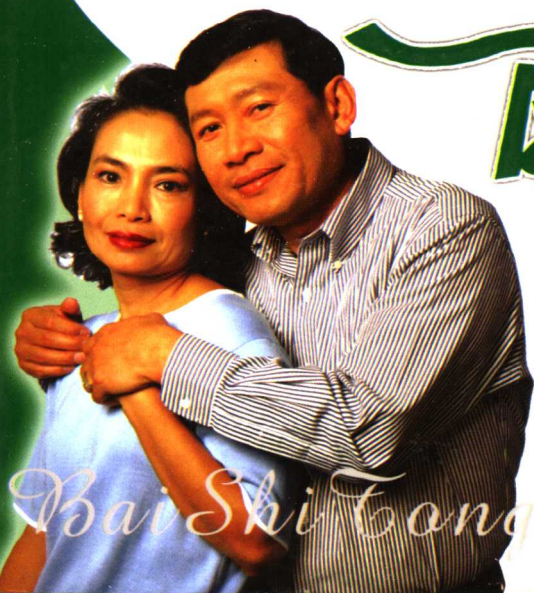
中老年

SHENGHUOBAOJIAN



生活保健

百事通



Bai Shi Tong

上海科学技术文献出版社

保健A计划



中老年生活保健百事通

ZHONG LAO NIAN SHENG HUO BAO JIAN BAI SHI TONG

◆主 编 郭 勇



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健 A 计划: 中老年生活保健百事通 / 郭勇主编.

上海: 上海科学技术文献出版社, 2005.11

(现代家庭生活保健金钥匙丛书)

ISBN 7-5439-2678-4

I. 保… II. 郭… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 094739 号

策 划: 卓越公司

责任编辑: 忻静芬

保健 A 计划: 中老年生活保健百事通

编 著: 郭 勇

出版发行: 上海科学技术文献出版社 (上海市武康路 2 号 邮编: 200031)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市燕山印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 11.5

字 数: 232 千字

版 次: 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5439-2678-4/R·761

定 价: 18.00 元

Foreword

在经历了岁月的风风雨雨后，每一位中老年人都成为一笔巨额的社会财富。这笔财富包括经验、知识和为社会为家庭所流过的血汗。中老年人是最受尊敬和爱戴的群体，因此世界各国都十分重视中老年人的健康问题，从美英等国推出的《营养抗衰老计划》中便可见一斑。

在我们这个有着几千年尊老助老传统的国度里，关心和维护中老年人健康，不仅是每一个抚老家庭的责任，更是整个社会的责任。为此，编者针对中老年人的生理和心理特点，精心编写了《保健A计划》一书，献给天下可敬的中老年朋友！

本书之所以冠名为《保健A计划》，首先意在制订一套全新的、更趋合理的中老年保健模式。保健不只是片面的营养饮食、科学起居、合理锻炼、疾病防治，而是一个全面、系统、科学、实用的养生计划。这个计划包括美满生活计划、心理保健计划、疾病防治护理计划和抗衰老计划，通过这四个计划便构成了本书创导的全新的保健模式。该模式通过呵护您生活的方方面面、慰藉您心理的角角落落、防治各种常见的疾病、探索抗衰老的奥秘，构筑起一架通往健康的阶梯。

其次，本书意在传播科学的中老年保健理念。目前中老年人在保健上存在着许多误区，诸如只注重生理保健而忽视了心理保健；只知道患病就医，却不知如何预防；有运动锻炼意识，却掌握不好锻炼的尺度等。往往保健的出发点是好

Foreword

的，但却因不得要领，常会事倍功半，甚至起到相反的作用。为此，本书提出“吃出健康、科学起居、以性养生”的生活理念；提出“量力而行、因人而异、因时不同、动静并重”的运动理念；提出“强身从健心开始、建立心理防御机制、做年轻老年人”的心理保健理念；提出“防病胜于治病”的疾病防治理念；提出“不只岁月催人老”和长寿理念。更重要的是在这种模式的各个理念中所包含的保健养生方法，这些方法科学实用，针对性强，内容丰富，几乎涵盖了生理、心理、营养、医学、体育、文化、思想、娱乐、环境等各个与中老年保健相关的领域。

对于中老年人来说，健康是排在第一位的。愿天下所有的中老年人生活幸福美满，身体健康长寿！愿本书能为您的生活提供一些帮助，成为您的“保健医生”。

编者

2005年6月



CONTENTS

目 录

目 录

健康导航

一 走进健康	3
(一) 健康的含义及标准	3
1. 健康的含义	3
2. 健康的标准	4
(二) 十条保健忠告	5
(三) 保健十大注意	7
(四) 养生重在养心	8
1. 要生活在现实中	8
2. 去除消极的观念和想法	9
(五) 中老年人养生十八要诀	9
(六) 延年益寿十三法	11
二 健康自测	13
(一) “亚健康”状态自测	13
(二) 中老年人快速自我体格检查	14
(三) 心理健康自测	15
(四) 长寿潜能自测	16
(五) 观指甲测健康	17
(六) 观手测健康	19
(七) 观脸测健康	20
(八) 观舌测健康	21
(九) 观足测健康	22
(十) 观粪便测健康	23

美满生活计划

一	吃出健康	27
(一)	营养需求	27
1.	中老年营养需求	27
2.	更年期女性营养需求	29
3.	蛋白质与健康	31
4.	脂肪与健康	32
5.	糖类(碳水化合物)与健康	34
6.	维生素与健康	35
7.	无机盐与健康	38
8.	水与健康	39
9.	膳食纤维与健康	40
(二)	饮食原则	42
1.	合理饮食	42
2.	饮食养生新解	43
3.	吃水果的学问	44
4.	饮食禁忌	45
(三)	食物选择	48
1.	每日膳食安排	48
2.	中老年应多吃的食物	49
3.	四季饮食	50
二	科学起居	53
(一)	睡眠保健	53
1.	睡眠时间	53
2.	睡眠姿态	54
3.	睡眠环境	54
(二)	家庭环境	55
1.	适宜养生的环境	55
2.	起居“三定”	57

(三) 四季养生	57	
1. 春季养生	57	
2. 夏季养生	59	
3. 秋季养生	61	目
4. 冬季养生	62	录
三 性爱保健	63	
(一) 以性养生	64	
1. 克服障碍	64	◇
2. 行房有度	65	◇
3. 性交体位	66	◇
4. 再婚后的性生活	67	
(二) 中年女性性保健	67	
1. 性爱四大益处	67	
2. 巧度“第二次蜜月”	68	
(三) 性生活要诀	70	
1. 防止性衰老十诀	70	
2. 性生活禁忌	71	
四 生命在于运动	73	
(一) 运动原则	73	
1. 量力而行	73	
2. 时间适度	74	
3. 四季不同	74	
4. 因人而异	75	
5. 动静并重	76	
6. 坚持不懈	76	
(二) 运动禁忌	78	
1. 四大运动误区	78	
2. 运动五忌	79	
(三) 健身项目	80	
1. 步行	80	

2. 跑步·····	83
3. 健身八段锦·····	84
4. 二十四式太极拳·····	91
5. 家庭按摩术·····	102

心理保健计划

一 强身从健心开始·····	107
(一) 重视心理健康·····	107
1. 心理健康新标准·····	107
2. 心理年龄自测·····	109
3. 心理健康十要·····	110
(二) 建立心理防御机制·····	112
1. 养心十法·····	112
2. 防御嫉妒·····	113
3. 防御猜疑·····	114
4. 防御虚荣·····	116
5. 防御怒气·····	117
6. 防御逆境·····	118
7. 宽容和谅解·····	120
8. 宁静以致远·····	122
9. 生死观·····	122
10. 防御心理疾病三要诀·····	123
二 中年期心理保健·····	124
(一) 人到中年·····	124
1. 男人的中年危机·····	124
2. 女人的中年危机·····	126
(二) 人生转折点·····	129
1. 不要让情绪左右成功·····	129
2. 懂得爱护自己·····	130
3. 让心情保鲜·····	131



4. 女性更年期心理保健·····	133
5. 男性更年期心理保健·····	135
6. 知足常乐·····	136
7. 人际关系·····	137
8. 拒绝婚外情·····	139
三 老年期心理保健·····	141
(一) 做年轻型老人·····	141
1. 人都会变老·····	141
2. 老年期的心理卫生·····	142
3. 老年生活十谏·····	143
(二) 最美不过夕阳红·····	144
1. 老有老的好·····	144
2. 摆脱老化情绪·····	146
3. 自寻快乐·····	148
4. 做个“老来俏”·····	150
5. 老年人的心理需求·····	150
6. 老年人的心理危机·····	152
7. 跨越“代沟”·····	152
8. 防止“心”先老·····	154
9. 调适老年人的性心理·····	156
10. 丧偶老人的心理调适·····	158

疾病防治护理计划

一 防病胜于治病·····	163
(一) 早发现、早预防·····	163
1. 主要致病因素·····	163
2. 主要临床特点·····	164
3. 中老年人需警惕的疾病信号·····	165
4. 心脏病早期信号·····	166
5. 脑血管病早期信号·····	167

目
录

6. 癌症早期信号	168
7. 糖尿病早期信号	170
8. 高血压早期信号	171
9. 帕金森病早期信号	172
10. 女性更年期综合征信号	172
11. 老年性阴道炎信号	173
(二) 中老年常见疾病预防	173
1. 预防原则	173
2. 感冒	175
3. 冠心病	176
4. 高血压	177
5. 糖尿病	178
6. 肥胖症	179
7. 高脂血症	179
8. 脂肪肝	181
9. 肝硬化	182
10. 女性更年期综合征	182
11. 失眠	183
12. 颈椎病	183
13. 健忘	184
14. 老年性痴呆	185
15. 慢性支气管炎	186
16. 肺炎	187
17. 肺源性心脏病	187
18. 慢性胃炎	188
19. 便秘	189
20. 低血糖	189
21. 急性肾小球肾炎	190
22. 泌尿系感染	190
23. 脑动脉硬化	191
24. 脑血栓	191



25. 中老年贫血	192
26. 骨质增生	192
27. 骨质疏松症	193
28. 老年性关节炎	194
29. 老年性白内障	194
30. 老年性耳聋	195
31. 耳、鼻、喉恶性肿瘤	195
32. 妇科肿瘤	195
33. 食管癌	196
34. 胆囊癌	196
35. 原发性肝癌	196
36. 结肠癌	197
37. 胃癌	197
38. 肺癌	198
39. 生活防癌七法	198
40. 九大抗癌食物	200
二 常见病的治疗和护理	202
(一) 中老年常见症状诱因	202
1. 发热	202
2. 头痛	204
3. 咳嗽	205
4. 呼吸困难	207
5. 抽搐	208
6. 昏迷	209
7. 咯血	210
8. 呕吐	211
9. 血尿	211
10. 便血	212
(二) 中老年常见症状护理	214
1. 护理要点	214
2. 发热护理要领	215



目
录

3. 头痛护理要领	216
4. 咳嗽护理要领	217
5. 呼吸困难护理要领	218
6. 抽搐护理要领	218
7. 昏迷护理要领	219
8. 咯血护理要领	219
9. 呕吐护理要领	219
10. 血尿护理要领	220
(三) 中老年常见疾病多种疗法	220
1. 中老年用药原则	220
2. 感冒	222
3. 冠心病	223
4. 高血压	225
5. 糖尿病	227
6. 肥胖症	229
7. 高脂血症	230
8. 女性更年期综合征	231
9. 失眠	233
10. 颈椎病	234
11. 慢性支气管炎	235
12. 中老年肺炎	237
13. 肺心病	238
14. 肝硬化	239
15. 脂肪肝	239
16. 泌尿系感染	241
17. 脑动脉硬化	242
18. 脑血栓	243
19. 骨质疏松症	244
20. 老年性关节炎	245
21. 肩周炎	246
22. 老年性白内障	247



23. 耳、鼻、喉恶性肿瘤·····	248
24. 妇科肿瘤·····	248
25. 食管癌·····	249
26. 原发性肝癌·····	250
27. 大肠癌·····	252
28. 胃癌·····	252
29. 肺癌·····	253

抗衰延寿计划

一 人类永恒之梦·····	257
(一) 人的寿命有多长·····	257
1. 关于寿命的学说·····	257
2. 人类的自然寿命·····	259
3. 算算自己的预期寿命·····	260
(二) 影响寿命的因素·····	261
1. 外环境·····	261
2. 内环境·····	262
3. 饮食·····	263
4. 情绪·····	263
5. 睡眠·····	264
6. 生育·····	264
7. 生活节律·····	265
8. 运动·····	265
9. 性格·····	266
10. 身高·····	266
11. 社交·····	266
12. 女性长寿探因·····	267
二 让衰老的脚步放慢·····	268
(一) 衰老程度自测·····	268
1. 大脑衰老程度自测·····	268

2. 衰老的表现	271
(二) 不只岁月催人老	273
1. 过量饮酒催人老	273
2. 长期吸烟催人老	274
3. 多摄食盐催人老	275
4. 农药污染的蔬果催人老	275
5. 受污染的鱼、肉催人老	276
6. 油炸食物催人老	276
7. 腌渍食物催人老	276
8. 熏烤食物催人老	277
(三) 抗衰老完全手册	277
1. 调缓衰老步伐	277
2. 防衰六大举措	278
3. 精神抗衰老	280
4. 娱乐抗衰老	281
5. SOD抗衰老	283
6. 维生素抗衰老	284
7. 微量元素抗衰老	284
8. 抗衰老“六个一”工程	285
9. 皮肤抗衰老	286
10. 补钙抗衰老	287
11. 抗衰老饮食处方	288
12. 抗衰老饮食秘诀	289
三、人活百岁不是梦	291
(一) 九大长寿法则	291
1. 心理调养法则	291
2. 科学饮食法则	294
3. 良好环境法则	296
4. 运动强身法则	298
5. 生活规律法则	300
6. 饮酒法则	303

7. 饮茶法则.....	304
8. 气功养生法则.....	308
9. 瑜伽健身法则.....	311
(二) 名家长寿之道.....	313
1. 彭祖.....	313
2. 老子.....	314
3. 庄子.....	315
4. 孔子.....	315
5. 孙思邈.....	316
6. 武则天.....	317
7. 白居易.....	318
8. 乾隆.....	319
9. 冰心.....	320
10. 茅以升.....	320
11. 马寅初.....	321
12. 萧伯纳.....	322
13. 丘吉尔.....	323
14. 里根.....	324
15. 罗素.....	324
16. 毕加索.....	325
(三) 老年长寿菜谱.....	326
(四) 助您长寿二十招.....	345



第1篇 >>>>

健康导航

健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而应是在躯体上、心理上和社会适应能力上都处于较完美的状态。

——世界卫生组织（WHO）《宪章》

