

大众健康金钥匙

丛书主编 / 舒 丹

老年人 应该这样养生

AONIANREN YINGGAIZHEYANGYANGSHENG

医学专家给老年人的养生良方

韩 冬 编著



中国三峡出版社

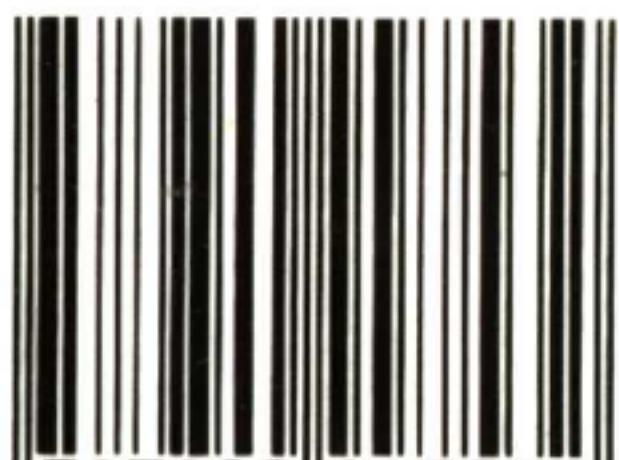


老年人 应该这样养生

LAONIANRENYINGGAIZHEYANGYANGSHENG

谁谁说老年就一定会病相随
谁谁说老康健就一定自己相
谁谁说老康健就一定自己在梦

ISBN 7-80099-753-7



9 787800 997532 >

ISBN 7-80099-753-7/R · 16

定价：20.00 元

大众健康金钥匙

丛书主编 / 舒 丹

老年人 应该这样养生

韩 冬 编著



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人应该这样养生：医学专家给老年人的养生良方/
韩冬编著. —北京：中国三峡出版社，2004.1

(大众健康金钥匙)

ISBN 7-80099-753-7

I. 老… II. 韩… III. ①老年人-保健-基本知识
②老年人-养生(中医)-基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053538 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话：(010) 68218553 51933037

51933087 (二编室)

[http: //www. e - zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E - mail: sanxiaz@sina. com

北京昌平百善印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：11

字数：230 千字 印数：1-6000 册

ISBN 7-80099-753-7/R·16 定价：20.00 元

DaZhongJianKang JinYaoShi

前言

Qianyan

老是人生必经的驿站；老也是不可避免的自然规律。但是，人不应被老役使，而应是驾驭老的驭手。帮助老年人增强自我保健意识，讲求现代科学的养生之道，养成良好的生活方式，切实有效地提高生活与生命质量，是社会、家庭乃至每一个人的义不容辞的责任和义务。本着这个宗旨，我们邀请了医学专家为老年人养生支招，组织编写了这本《老年人应该这样养生》。本书在吸收古今中外老年人养生经验的基础上，结合当今社会老年人所处的自然环境、人文环境的实际情况提炼出了老年人养生的良方：

——拥有一颗青春的心态。青春不是人生某一时期的标志，它是人应有的心理状态，人老心不老，让心境青春又快乐是老年人养生的第一良方。

——自信人生正当年。拥有了自信，才能拥有健康；拥有了自信，使人忘却年龄，从心理上不老，从而焕发出蓬勃生气，

青春活力。

——活出一个好心情。笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。抗衰缓老在于心情好，保持轻松、快乐、舒畅的心情是老年人养生长寿之道。

——和伴侣牵手同行。老年有伴，夫妻恩爱，互助共勉，相依为命是健康长寿不可替代的营养剂，是老年人养生的必修功课。

——吃出健康和长寿。饮食大有学问，并非人人会吃。饮食有节，平衡营养是祛病健身，愉悦精神，延缓衰老，健康长寿必不可少的重要手段。

——兴趣广泛多思考。勤用脑，抗衰老，活到老，学到老，用到老，是老年人延年益寿、颐养天年的法宝。

——用运动延缓衰老。生命在于运动，运动是天然的医生。适量运动能让老年人健身防老、充满生机活力。

——走出家门亲近大自然。天人相应，人离不开大自然的恩泽，走出现代社会的尘嚣，融入大自然会使老年人的生命之树常青。

——让生活奏起和谐的节律。人的生命活动必须遵循自然法则，顺应四时六气，符合生物钟的节律，有规律的生活是老年人长寿的要诀。

——起居有常，提高生活质量。21世纪与生活方式密切相关的生活方式疾病是威胁人类健康的头号杀手。养成良好的生活方式是防治和控制生活方式疾病，保证健康长寿的重要基石。

——学会按摩，自己保健康。按摩是一种简单、易行、有效的传统摄生保健祛病延年的方法。老年人学会按摩，有助于

把健康牢牢地掌握在手中。

——无病早防，有病早治。掌握对各种疾病早察觉、早预防、早治疗的有关知识，把握住战胜疾病的主动权，是老年人强身健体，延缓衰老的重要措施。

——战胜病魔，要靠日积月累。为老年人提供对常见老年病的自我治疗、自我护理、自我调养等一系列方法，帮助老年人战胜病魔提高生活质量。

——是药三分毒，吃药须小心。药可以治病，使用不当也会伤害人，奉献给老年人吃药的常识和禁忌，让老年人拥有安全用药的守护神。

这些养生良方集古聚新，筛选精华，内容充实，简便易行，具有很强的实用性和可操作性，将为老年朋友科学养生提供有益的帮助和积极的指导。

祝愿每位老年朋友生活幸福，做一个21世纪的健康长寿的老人。

舒 丹 博士

2003年11月8日于北京

良方一 保持年轻的心态 / 1

1. 人老心不老 / 3
2. 让心变得年轻快乐 / 5
3. 交年轻朋友 / 7
4. 做个老顽童 / 9
5. 穿衣不妨“老来俏” / 11
6. 把烦恼抛到脑后面 / 14
7. 以宽容之心对待他人 / 16

良方二 自信人生正当年 / 19

1. 做个有追求的老年人 / 21
2. 不用年轻人“搀扶”自己 / 25
3. 不服老,不赋闲 / 28
4. 融入社会生活大舞台 / 31
5. 追随时代的潮流 / 33
6. 坦然直面人生的风和雨 / 36

良方三 活出一个好心情 / 39

1. 笑对人生 / 41
2. 远离孤独 / 43
3. 避免悲伤 / 46
4. 宽大为怀 / 49
5. 不妨得过且过 / 51

6. 心底无私天地宽 / 54
7. 自己给自己开心 / 56
8. 长寿者制气 / 58
9. 不被压力压垮 / 60

良方四 夫妻恩爱伴同行 / 63

1. 少年夫妻老来伴 / 65
2. 夫妻恩爱到白头 / 67
3. 勤于交谈利养生 / 70
4. 老年有“性”福 / 72
5. 保持性生活兴趣 / 75
6. 提高性生活质量 / 78
7. 走出老年性认识误区 / 82

良方五 吃出健康和长寿 / 85

1. 少吃可以增寿 / 87
2. 进餐保持八分饱 / 89
3. 饮食要荤素搭配 / 91
4. 保持饮食的酸碱平衡 / 93
5. 吃饭须细嚼慢咽 / 96
6. 为长寿选择食粥 / 98
7. 多喝牛奶身体好 / 101
8. 水果蔬菜是抗衰之宝 / 104
9. 吃水果有讲究 / 107

良方六 兴趣广泛多思考 / 109

1. 善待大脑,延缓衰老 / 111
2. 读书看报,健脑防老 / 114
3. 吟诵诗词,健脑怡神 / 116
4. 练习书法,延年益寿 / 118
5. 泼墨绘画,益气养神 / 120
6. 琴声悠扬,怡养天年 / 122

良方七 适量运动延衰老 / 125

1. 运动是天然的医生 / 127
2. 运动项目要适当 / 131
3. 晨练时间要科学 / 134
4. 黄昏运动更有益 / 136
5. 经常甩手,健康长久 / 138
6. 百练不如一走 / 140
7. 健身跑,延衰老 / 142
8. 常爬楼梯,健体强身 / 145
9. 爬山练体,健身益寿 / 147
10. 日常保健十七法 / 150

良方八 走出家门近自然 / 157

1. 户外“三浴” / 159

2. 放飞风筝 / 163
3. 野外垂钓 / 165
4. 游山玩水 / 167
5. 江河冬泳 / 170
6. 冬季外出 / 172

良方九 生活有序能延年 / 175

1. 有劳有逸 / 177
2. 生活有序 / 181
3. 顺应人体生物钟 / 183
4. 适量饮酒 / 186
5. 不要沉迷电视 / 189

良方十 起居有常精神爽 / 193

1. 养成良好的生活习惯 / 195
2. 营造优美的居住环境 / 198
3. 卧室应多讲究 / 200
4. 睡眠要讲科学 / 203
5. 选个好枕头 / 206
6. 讲究衣着舒适 / 209
7. 洗澡不宜频 / 212

良方十一 学会按摩保健康 /217

1. 按摩防治疾病 / 219
2. 自我按摩治落枕 / 222
3. 搓背按摩 / 224
4. 眼目按摩 / 226
5. 揉腹按摩 / 229

良方十二 预防为主早治病 /231

1. 预防疾病是健康长寿必修课 / 233
2. 坚持进行定期健康检查 / 236
3. 气短是许多疾病的信号 / 238
4. 不可忽视肿瘤的早期信号 / 240
5. 由听觉异常辨病 / 242
6. 由味觉异常辨病 / 247
7. 由小便异常辨病 / 250
8. 由大便异常辨病 / 253
9. 由吐痰异常辨病 / 256
10. 由咳嗽症状识病 / 258
11. 由头痛症状识病 / 260
12. 老年骨关节病的预防 / 264
13. 阳春应防“老伤”复发 / 269
14. 盛夏应防“中暑”来侵 / 271
15. 深秋严防“心肌梗死” / 273

16. 寒冬当心犯“老胃病” / 276

良方十三 战胜病魔靠日常 / 281

1. 高血压病人的健康处方 / 283
2. 高血脂病的健康调控 / 285
3. 对老年糖尿病防治的“四个一点儿” / 287
4. 老年胃病患者的生活辅疗 / 289
5. 老年冠心病人的康复调理 / 291
6. 老年人心律失常的生活保养 / 293
7. 骨质疏松症患者的自我呵护 / 295
8. 老年痴呆症的生活调理 / 297
9. 老年便秘的自我防治 / 299

良方十四 平时吃药需小心 / 303

1. 家庭用药应小心 / 305
2. 何时服药效果好 / 310
3. 注意服药姿势与饮水量 / 313
4. 哪些中西药不宜同服 / 315
5. 哪些中西药要忌口 / 317
6. 哪些药物对视力有副作用 / 320
7. 哪些药物易诱发药疹等症 / 322
8. 不能突然停服的药物有哪些 / 324
9. 千万不可滥用抗生素 / 326

- 10. 老人用药有五忌 / 328
- 11. 服用哪些药物应忌茶 / 331
- 12. 药物中毒的早期识别 / 333
- 13. 服错药物的急救措施 / 335
- 14. 家庭药箱的使用与保管 / 337



保持年轻的心态

年轻的心态是一种健康积极的心态。保持年轻的心态，对于老年人尤为重要。因为只有老年人“人老心不老”，才能青春长驻，健康延年。古语说得好“畏老老转迫，忧病病弥缚。不畏复不忧，是除老病药。”保持年轻的心态能从根本上消除由于年龄带来的各种消极心理，焕发出蓬勃生机和新鲜活力。

1. 人老心不老

人有生理年龄，也有心理年龄。人老，指生理上的衰退，白发苍苍，皱纹满面；心不老，指心理上的不衰老，甚至可以说心理上的年轻。乐观，积极向上，“不知老之将至”，此乃心不老的反映。

生老病死是生命的客观规律，任何人都不能避免。自古以来，谁也逃不脱这个自然法则。但从保健的角度来说，老人在心理上千万不能怕老，年虽老而心不能老是老年养生第一要诀。有些老人一有病就怕生癌，还认为自己记忆力不好、又健忘、步履不健、食欲无味、睡眠又差等等，认为自己是老已无为，这是不健康的心态。

精神可以变物质，精神不老，身体不衰。正如美国生命科学家萨缪埃尔·霍尔曼所说：“青春不是人生某一时期的标志，它是人应有的心理状态。”既然是人体的一种状态，也可以说是一种精神。“要永葆青春，既要有坚强的意志、丰富的想像和激荡的热情，还必须有战胜胆怯的勇气和决不向困难妥协而敢于冒险的希求。人不是因岁月的流逝而朽，理想之火的泯灭才是暮年的开始。”所以说，“人与他的信念成比例地年轻，与疑惑成比例地衰老。”谁能精神不泯，拥有年轻的心态，谁就富有青春的活力、年轻的体魄。

人是精神动物，精神状态的激进及颓废直接影响大脑及器官的变化。奋进而乐观的精神，可使中枢神经系统兴