

中老年保健妙法 500 问

主编 陶文明



中国医药科技出版社

中老年保健妙法500问

主 编：陶文明

编写人员：陶文明 汪 明 孙 莉

陈文辉 张钟林 陆剑群

郑 欣 顾 午 赵德三

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

中老年保健妙法 500 问

主编 陶文明

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)
天津宝坻第二印刷厂 印刷
全国各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/32 印张 25.5
字数 533 千字 印数 1—3,000
1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷
ISBN 7-5067-1138-9/R·1020

定价:24.50 元

编者话

很久以来“长寿”被许多人神化了，长寿之道。亦被冠以“秘诀”“妙方”，使人感到可望而不可及。事实是否是如此呢？这里先给大家讲一个小故事：古时某国出了四位 99 岁的老寿星，消息传到皇帝那里，他立即派人把这四位老人请去，要他们讲出长寿秘诀。鹤发童颜的北地寿星第一个答：“我活 99，日日百步走。”神采奕奕的南川寿星说：“我活 99，晚餐留一口。”性情豪爽的东海寿星哈哈大笑说：“我活 99，爱乐不爱忧。”目光炯炯的西岳寿星欲言又止，在皇帝再三催促下，才小声说道：“我活 99，老婆长得丑。”这西岳寿星的意思是说，我能节制性生活，所以才能长寿。从这则故事可以看出：“长寿之道”就在我们的日常生活里。我们只要做个有心人，在日常生活中多注意保养自己就能延年益寿。本书从众多的资料中精选出 500 条有益于健康长寿的方法，是在我们的日常生活中能经常碰到的，也是非常实用的，如果这些资料能对读者的益寿延年有所帮助的话，就是编者的最大心愿。

目 录

一、养生篇

1	西塞罗论老年	(1)
2	哲学人论养生	(5)
3	精神养生	(8)
4	不可忽视的“精神营养”	(9)
5	中、老年人的精神保养	(11)
6	人老心不老	(13)
7	养生三字诀	(14)
8	养生十六宜	(15)
9	老年养生先养性	(17)
10	老年人养生五忌	(18)
11	谈“六十而耳顺”	(21)
12	养心之道	(22)
13	苏东坡的养生术	(25)
14	男性更年期养生	(27)
15	中老年人春季养生	(29)
16	中老年人夏季养生	(29)
17	中老年人秋季养生	(30)
18	中老年人冬季养生	(31)
19	四季养生应注意什么	(32)
20	老年养生三十忌	(33)

二、生理和心理篇

21	老年期的特点	(40)
22	老年人有哪些生理变化	(41)
23	老年外观的老化	(45)
24	老年人的记忆有哪些变化	(46)
25	影响老年人记忆的因素	(49)
26	延缓记忆减退或增强记忆力的方法	(50)
27	老年人听觉减退的原因	(53)
28	老年人味觉减退怎么办	(53)
29	老年人嗅觉减退的预防	(54)
30	老年人的牙齿与健康	(55)
31	老年人中枢神经系统有哪些改变	(56)
32	为什么人老话多	(58)
33	人老了个性会变化吗	(59)
34	老年人心理面面观	(61)
35	老年人心理需求是什么	(64)
36	怎样保持心理年轻	(65)
37	老年人心理的自我调整	(67)
38	老年人有哪些心理改变	(68)
39	老年人如何克服“回归心理”	(72)
40	怎样塑造“磁性人格”	(75)
41	不忘自己是老人	(76)
42	老年人要丢掉心理危机	(77)
43	人到老年须制怒	(78)
44	老年人的精神卫生	(79)
45	老年人精神活动的变化	(81)

46	重视老人的“精神赡养”	(84)
47	家庭和睦与精神健康有关系吗	(86)
48	情绪与健康有关系吗	(89)
49	情绪活动与身心健康	(90)
50	心身疾病的概念和分类	(92)
51	如何防止老年人心身疾病	(94)
52	老年期的生理心理变化对心身疾病有影响吗	(95)
53	老年期心身疾病应从哪些方面进行治疗	(96)
54	保持心身健康五法	(98)
55	老年人要为自己设计第二个春天	(100)
56	老年人如何保持身心平衡	(102)
57	老年人的几种不健康心理	(103)
58	老年人忌孤独	(103)
59	老年人应多一点幽默感	(104)
60	乐观精神—延年益寿的要则	(105)
61	老年人应追求气质美	(106)
62	“老来俏”有益于身心健康	(106)
63	怎样越过爱美的心理障碍	(108)
64	居住问题与老年人的心理健康	(109)
65	老年人怎样赢得友谊	(112)

三、生活情趣篇

66	什么因素会影响老年人生活满意感	(113)
67	老年人的起居	(116)
68	老年人的衣帽鞋	(118)
69	老年人的住房环境	(119)
70	怎样使居室色彩有利于健康	(120)

71	老年人的日常活动·····	(122)
72	日常生活中对人最适宜的温度·····	(122)
73	起居将息和饮茶·····	(126)
74	阳光与健康·····	(127)
75	老年人如何度过夏天·····	(129)
76	夏季禁忌种种·····	(131)
77	夏日,谨防“电风扇病”·····	(132)
78	老年人冬天洗脚益寿康·····	(133)
79	老年人洗澡“七不要”·····	(134)
80	老年人的合理营养及所需热量·····	(135)
81	鼾声大作者应快减肥·····	(136)
82	怎样减轻肥胖·····	(137)
83	人们关切的面部皱纹·····	(138)
84	延缓面部皮肤早衰有办法·····	(141)
85	老年人的皮肤保养·····	(143)
86	老年人行动中注意要点·····	(144)
87	老年人看电视应注意些什么·····	(145)
88	老年人常在哪些情况下发生意外·····	(145)
89	食糖对人体有害吗·····	(147)
90	吸烟与心血管疾病·····	(148)
91	吸烟对消化性溃疡不利·····	(152)
92	戒烟七年经验谈·····	(152)
93	为啥各人戴老花镜起始年龄不一样·····	(154)
94	怎样选配老花镜·····	(155)
95	装假牙不适应怎么办·····	(156)
96	有冠心病,可以拔牙吗·····	(157)

97	老年人的手杖应多长·····	(158)
98	“音乐疗法”乐谱·····	(158)
99	你会睡眠吗·····	(159)
100	老年人的睡眠有什么特点·····	(161)
101	睡好觉的十要诀·····	(162)
102	怎样预防老年人失眠症·····	(164)
103	睡眠十忌·····	(170)
104	家庭实用催眠法·····	(170)
105	中老年人失眠的自我治疗·····	(171)
106	名人巧治失眠症·····	(174)
107	南北方向睡觉好·····	(175)
108	老年人睡眠太多有害无益·····	(175)
109	哪种睡眠有危险·····	(176)
110	枕头忌过高或过低·····	(176)
111	老年人饮酒有益还是有害·····	(177)
112	长期大量饮酒对记忆有什么影响·····	(179)
113	长期大量饮酒对性格有什么影响·····	(180)
114	急性酒精中毒的临床表现是什么·····	(181)
115	慢性酒精中毒会产生哪些精神障碍·····	(184)
116	长期饮酒的人能突然戒酒吗·····	(186)
117	离退休前的必要准备·····	(188)
118	如何适应离退休生活·····	(189)
119	怎样安排好离、退休后的生活·····	(190)
120	离退休后要注意培养对生活的情趣·····	(196)
121	如何改善单调的生活·····	(197)
122	离退休后生活也要有规律吗·····	(199)

123	离退休与心身健康	(201)
124	老年人如何面对“空巢”	(203)
125	如何正确对待丧偶	(204)
126	怎样适应家庭角色的改变	(206)
127	如何处理好翁婿婆媳关系	(207)
128	老人十乐	(209)
129	爱好、嗜好和健康	(210)
130	走棋对弈乐陶然	(211)
131	集邮可延缓脑衰老	(212)
132	养鸟有益身心	(213)
133	书法有益身心	(214)
134	怎样练书法才有利健身	(214)
135	钓鱼健身、其乐无穷	(216)
136	气功、书法与长寿	(216)
137	跳舞可促进身心健康	(217)
138	老人贪恋打麻将有碍健康	(220)
139	老人旅游忌过度劳累	(220)
140	高血压病人节日生活四忌	(221)

四、长寿与衰老篇

141	自然界赋予人类多长寿命	(224)
142	怎样预测个人寿命	(224)
143	通向长寿的公式	(228)
144	什么叫“寿命三角”	(229)
145	长寿人要素	(229)
146	现代长寿要诀	(230)
147	长寿法则	(235)

148	运动可使人长寿	(235)
149	散步能延年益寿吗	(237)
150	唾液增生延寿法	(239)
151	饮食与长寿	(240)
152	健康、长寿与节食的关系	(246)
153	长寿粥	(248)
154	胆固醇与寿命	(250)
155	为什么低盐饮食可以使人健康长寿	(250)
156	减少热量摄入可延寿	(251)
157	常食洋葱能益寿	(251)
158	智力与长寿	(252)
159	中老年人勤学利于防老	(256)
160	女性哭泣会长寿	(257)
161	意志与长寿	(257)
162	冷静——长寿的秘诀	(259)
163	性格与长寿	(259)
164	孤独——老年人的致命因素	(265)
165	情绪与长寿	(265)
166	笑是延寿良方	(270)
167	心理活动与长寿	(275)
168	乐善好施 益寿延年	(276)
169	颜色、声音与长寿	(278)
170	退休后怎样掌握长寿秘诀	(284)
171	十个矮子九个长寿	(285)
172	女性长寿的免疫法	(285)
173	活到高龄仍保持创造力的人	(286)

174	健康老人八大特点	(287)
175	健康的新概念	(288)
176	衡量身体健康的标志	(288)
177	习惯与健康	(289)
178	深呼吸有利于健康	(291)
179	双耳上的强身之道	(291)
180	养身十二式	(291)
181	老年人强身的十条建议	(295)
182	人为什么会衰老	(296)
183	衰老的定义和年龄的划分	(297)
184	人的衰老现象	(297)
185	衰老的起因	(299)
186	测定一下你的心理是否衰老	(301)
187	高龄人的免疫衰老	(302)
188	中年人防大脑衰老	(304)
189	抗衰老的有效办法	(306)
190	抗衰老的药物与饮食	(307)
191	锌与衰老	(308)
192	抗衰老良药——紫河车	(310)
193	运动预防骨衰老	(311)
194	不吃早餐容易衰老	(312)
195	如何对待衰老问题	(313)
196	十种短命的人	(314)
197	皇帝多短寿之谜	(314)

五、爱情与性生活篇

198	夫妻恩爱 益寿延年	(317)
-----	-----------------	-------

199	人活着就要有伴侣	(318)
200	老年夫妻的爱情生活有益身心健康	(319)
201	夕阳无限好 人间重晚情	(320)
202	患慢性病的老年人能过性生活吗	(323)
203	高血压患者性生活要注意些啥	(324)
204	老年阴道干燥怎么办	(326)
205	绝经后妇女的性生活与相关疾病的防治	(327)
206	老年男性“性衰老”的概念是什么	(329)
207	男子性功能障碍的精神因素是什么	(330)
208	长期饮酒影响性功能吗	(332)
209	哪些药物对性功能有影响	(334)
210	性心理活动与长寿	(335)
211	性生活并非长寿的必要条件	(338)
212	老年性生活重在心理活动	(340)
213	老年性生活应掌握好尺度	(342)
214	亲吻有助于健康和美容	(346)
215	中、老年人的性生活	(347)
216	老年人还需要性生活吗	(348)
217	中老年人的性过度	(349)

六、运动保健篇

218	生命在于运动	(352)
219	生命在于什么样的运动	(356)
220	每日最佳锻炼时间	(357)
221	运动能推迟衰老	(357)
222	如何进行体育锻炼	(359)
223	老年人适合参加哪些体育锻炼	(364)

224	推荐两种适合老年人锻炼的运动	(370)
225	慢跑可强健身体	(373)
226	骑车运动是锻炼身体好的运动项目	(374)
227	多种健身步行法	(376)
228	高龄老人行走健身好	(377)
229	爬楼梯是负担吗	(378)
230	八段锦操	(380)
231	正确理解气功	(384)
232	老年人学练哪种气功好	(388)
233	十六字诀气功	(389)
234	到老年才锻炼能收效吗	(393)
235	晨跑之“三要、三忌”	(395)
236	雾中锻炼得不偿失	(395)
237	运动后不宜吃冷饮	(396)
238	晨炼之前先饮水	(396)
239	如何掌握运动量	(397)
240	健身跑须知	(400)
241	老年人运动要注意哪些问题	(400)
242	锻炼应注意的事项	(401)
243	老年人的体育锻炼与脑力劳动	(402)
244	老年人晨起健身十法	(408)
245	老年人自我按摩十式	(409)
246	五分钟健身操	(412)
247	颈部保健操	(413)
248	高血压冠心病患者的旅途保健	(414)
249	老年人要注意保健	(415)

250	医学美学环境与老年人保健	(417)
251	莫让“保健”也成忧	(419)
252	老年人如何减肥锻炼	(421)
253	胖人不宜长跑	(429)
254	老年人应重视腰部锻炼	(430)
255	交谊舞与健康	(430)
256	老年迪斯科利弊谈	(433)
257	我国特有的运动养生法	(434)
258	中、老年人眼目保养法	(437)
259	中、老年人的听力保养	(438)
260	中、老年人颈椎的按摩保养	(439)
261	中、老年人的腰背部保健	(440)
262	中、老年腿足的保健	(441)
263	中老年脚的保健	(443)
264	老年人练长跑,须护膝关节	(443)
265	老年人的姿势与健康	(445)
266	秋季登高好处多	(447)
267	冬季跑步“五忌”	(449)
268	防老要先防腿老	(450)
269	健身跑步中的红灯——疲劳	(451)
270	老年人锻炼忌过量	(452)
271	预防过度疲劳	(453)
272	消除疲劳六妙法	(455)
273	老年人运动时要注意些什么	(455)
274	打太极拳对健康长寿有什么影响	(458)

七、疾病防治篇

275	老年心脑血管病的防治	(459)
276	老年人心脏保健	(461)
277	高血压病及其防治	(461)
278	哪些情况下血压会升高	(463)
279	为什么夜间睡醒时血压增高	(465)
280	对高血压病的误解	(465)
281	老年高血压病的心理疗法	(467)
282	高血压病的自我推拿法	(468)
283	引起心脏病的危险因素	(469)
284	冠心病治疗和预防准则	(470)
285	查“耳垂”可知冠心病	(475)
286	老年高血压、冠心病患者的体育锻炼	(475)
287	老人中风有先兆吗	(481)
288	心肌梗死的先兆及发作时的应急措施	(482)
289	老年人心动过缓是怎么回事	(483)
290	老年人心血管的自我保健	(484)
291	老年人和贫血	(485)
292	中、老年人头痛防治法	(487)
293	老年人的头痛不可忽视	(487)
294	中老年突发性眩晕与脑动脉供血不足	(489)
295	老年眩晕的常见原因	(491)
296	老年昏厥寻因	(492)
297	老年人昏厥非等闲	(494)
298	老年人与肿瘤	(495)
299	长寿话防癌	(501)

300	中、老年人要注意防癌·····	(504)
301	易患癌十要点·····	(507)
302	痣发生癌变的十大迹象·····	(512)
303	食用胡萝卜素可减少肺癌发生·····	(513)
304	抗癌蔬菜·····	(513)
305	能防癌的维生素与蔬菜·····	(514)
306	冬泳可以抗癌·····	(515)
307	体育锻炼能降低女性癌症的发生率·····	(515)
308	怎样腌制食品才可防止致癌·····	(516)
309	纤维素饮食与大肠癌·····	(516)
310	脂肪肝会癌变吗·····	(517)
311	糖尿病发病率为何日益增加·····	(518)
312	老年糖尿病人的低血糖反应·····	(520)
313	老年糖尿病人常年休息好不好·····	(521)
314	糖尿病人能吃水果吗·····	(522)
315	糖尿病人的饮食治疗·····	(523)
316	茶叶能控制糖尿病·····	(525)
317	糖尿病的自我诊治·····	(526)
318	重视肺部保健·····	(528)
319	怎样保持好老年人的肺脏功能·····	(529)
320	中老年人要防感冒综合征·····	(534)
321	怎样治疗老年人的感冒·····	(535)
322	为什么老年人常咳嗽·····	(536)
323	老年慢性支气管炎为何冬天易加重·····	(537)
324	中、老年人慢性支气管炎的自我防治法·····	(538)
325	危险的老年性肺炎·····	(539)