

中老年

女性健康

百宝箱

主编·张湖德



人民军医出版社

老年女性健康百宝箱

LAONIAN NUXING JIANKANG BAIBAOXIANG

主 编

张湖德

副主编

杨世益 高延培 张春彦 李 丽 周晓俊

编 者

李振德	李建华	王珏琦	张彩虹
侯晓杰	桑秀桐	李 岩	梁立明
史建国	陈九忠	程宝和	杨凤玲

人民军医出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中老年女性健康百宝箱/张湖德主编. —北京:人民
军医出版社, 2001. 2

ISBN 7-80157-137-1

I. 中… II. 张… III. ①妇女: 中年人-保健②妇
女: 老年人-保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 33025 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码: 100842 电话: 68222916)

潮河印刷厂印刷

潮河印刷厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本: 850×1168mm 1/32·印张: 14.625 字数: 367 千字

2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月(北京)第 1 次印刷

印数: 0001~5000 定价: 23.00 元

(购买本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社负责调换)

内 容 提 要

本书深入浅出地介绍了中老年妇女日常所关心的保健养生问题。主要内容有中老年妇女的生理特点、心理卫生、饮食保健、运动保健、性保健、微量元素养生、旅游保健、药物保健、美容、四季养生、更年期保健、常见病防治等。文字通俗易懂,内容丰富,对丰富中老年妇女卫生保健知识,提高健康水平,改善生活质量具有一定的参考价值,可供各阶层中老年妇女阅读。

责任编辑 靳纯桥 罗子铭

前 言

1994年我出版了第一部关于妇女保健问题的专著《妇女药膳》；1998年出版了《妇女产后保健与康复秘诀》；1999年又出版了《妇女保健要诀》；1999年12月出版了《更年期保健》。本书《中老年女性健康百宝箱》可算做我的第五部有关妇女养生的专著。此外，我还在不少报纸和杂志上发表了上百篇有关妇女保健的文章，尽管目前我还谈不上妇女保健的专家，但也可以说对妇女养生有相当的研究了。本书对中老年妇女最关心的健康保健问题，如心理卫生、饮食保健、运动保健、旅游保健、药物保健、美容问题等进行了系统而又详细的介绍，相信本书的出版，定会为广大中老年妇女同志的健康有所帮助。不当之处，欢迎批评指正。

中央人民广播电台医学顾问
张明德 2000年1月
于北京中医药大学养生室

目 录

第一章 概论	(1)
一、加强中老年妇女保健刻不容缓	(2)
二、中年生理特点	(2)
(一)中年人的概念	(2)
(二)中年妇女的生理特点	(3)
三、老年生理特点	(7)
(一)老年人的概念	(7)
(二)老年妇女生理特点	(8)
第二章 中老年妇女的心理卫生	(17)
一、要注意情绪与心理对健康的影响	(17)
二、老年妇女的 10 种心理需求	(18)
三、老年妇女仍望被别人需要	(19)
四、年纪大了智力并不衰退	(21)
五、年老时要注意“三戒”	(22)
六、21 世纪的老年人 ——健康的一半是心理健康	(23)
七、年老时要张狂一点	(23)
八、要保持心理年轻	(24)
九、中老年妇女的心理健康	(25)
(一)心理健康的概念	(26)
(二)心理健康的意义	(26)
十、心理健康的方法	(38)
(一)调情志,免刺激	(38)

(二)要重视家庭心理保健	(46)
--------------------	------

(三)要学会养神	(64)
----------------	------

第三章 中老年妇女的饮食保健

	(80)
--	------

一、中老年妇女饮食养生的基本原则

	(81)
--	------

(一)中年妇女饮食原则	(81)
-------------------	------

(二)老年妇女的饮食原则	(82)
--------------------	------

(三)中老年妇女要多吃点新鲜蔬菜	(85)
------------------------	------

(四)中老年妇女宜多吃些水果	(87)
----------------------	------

(五)一定要常吃鱼	(88)
-----------------	------

(六)重视喝水的学问	(90)
------------------	------

(七)饮茶有益健康	(94)
-----------------	------

(八)喝点啤酒对身体好	(98)
-------------------	------

二、中老年妇女饮食保健应注意的问题

	(101)
--	-------

(一)喝奶最好不要加糖	(101)
-------------------	-------

(二)适量饮酒对身体有益	(101)
--------------------	-------

(三)要定时喝水	(101)
----------------	-------

(四)科学饮食能使人精力充沛	(102)
----------------------	-------

(五)要了解一些食物的胆固醇含量	(102)
------------------------	-------

(六)要了解一些食物的热量	(104)
---------------------	-------

(七)要了解一些食物纤维素的含量	(105)
------------------------	-------

(八)要了解一些食物维生素 A 的含量	(106)
---------------------------	-------

(九)中老年妇女不宜多食麦乳精	(107)
-----------------------	-------

(十)要注意营养过剩	(108)
------------------	-------

(十一)牙齿变化对饮食的影响	(109)
----------------------	-------

(十二)人到中年要多食多糖	(109)
---------------------	-------

(十三)中年人应常吃益肾食物	(110)
----------------------	-------

(十四)中年人每天应吃多少脂肪(油)	(111)
--------------------------	-------

(十五)老年人要防食物团块阻塞气管	(111)
-------------------------	-------

(十六)老年人需要的热量	(112)
--------------------	-------

(十七)老年人要重视食管保健	(112)
(十八)老人要吃得快活	(113)
(十九)介绍苏东坡的芝麻茯苓方	(114)
(二十)醋豆可祛病延年	(115)
(二十一)用食疗法提高老年人的记忆力	(115)
(二十二)核酸饮食法	(116)
(二十三)老年人常食洋葱好	(117)
(二十四)老年人补钙可防卒中	(117)
(二十五)老人饱餐害处多	(118)
(二十六)老年人要重视用食疗排除体内污染	(118)
(二十七)名人的饮食养生法	(120)
三、有益于中老年妇女的主食	(120)
(一)粥	(121)
(二)糕点	(124)
(三)饼	(127)
(四)其他宜吃的主食	(128)
四、有益于中老年妇女的菜肴	(132)
五、增强中老年妇女体质的药膳	(140)
(一)常服的抗衰老药膳	(141)
(二)多吃聪耳明目的药膳	(149)
(三)宜服润喉清音的药膳	(152)
(四)不要忘了服用安神助眠的药膳	(156)
(五)宜服壮阳益精的药膳	(160)
第四章 中老年妇女的运动保健	(167)
一、体力劳动不能代替体育锻炼	(169)
二、运动是战胜病魔的良方	(170)
(一)运动是防治癌病的重要武器	(170)
(二)运动可防糖尿病	(171)
(三)运动可防治心血管系统疾病	(172)

(四)高龄老妇运动亦可防病治病	(172)
三、中老年妇女运动的注意事项	(173)
(一)参加运动要进行健康检查	(173)
(二)谨防运动过度	(174)
(三)黄昏时运动好	(174)
四、适合中老年妇女的运动项目	(175)
(一)强肾抗衰老保健功	(175)
(二)中老年保健功	(176)
(三)强身抗老的新五禽术	(178)
(四)旅途伸展运动操	(180)
(五)防衰形体操	(181)
(六)腰腹健美操	(182)
(七)中年妇女健美操	(184)
(八)揉腹	(185)
(九)跑步	(186)
(十)爬楼	(187)
(十一)健身球	(188)
(十二)“三、一、二”经络锻炼法	(189)
(十三)冷水浴	(190)
(十四)练书法	(191)
(十五)看电视时的运动	(191)
第五章 中老年妇女的性保健	(192)
一、中老年妇女的性心理	(192)
(一)中年妇女性心理	(193)
(二)老年妇女性心理	(194)
二、中老年的性教育	(195)
(一)中年性教育	(196)
(二)老年性教育	(199)
第六章 中老年妇女的微量元素养生法	(204)

一、微量元素与养生	(204)
(一)铁与养生	(205)
(二)锌与养生	(206)
(三)铜与养生	(208)
(四)铬与养生	(209)
(五)硒与养生	(209)
(六)钴与养生	(210)
(七)镁与养生	(211)
(八)锰与养生	(212)
(九)钼与养生	(214)
二、常见食物中镁、铜、锌、硒的含量	(214)
(一)镁的含量	(215)
(二)铜的含量	(216)
(三)锌的含量	(217)
(四)硒的含量	(218)
 第七章 中老年妇女的旅游保健	 (220)
一、旅游中吃的保健	(221)
(一)旅游中要吃好	(222)
(二)谨防病从手来	(223)
(三)多食温食、软食	(224)
(四)尽量“按时而食”	(224)
二、旅游中睡眠的保健	(224)
(一)精神因素带来的睡眠障碍	(224)
(二)身体因素带来的睡眠障碍	(225)
(三)环境因素带来的睡眠障碍	(225)
三、旅游中怎样注意性的保健	(226)
(一)要在身体感到不疲劳的情况下过性生活	(226)
(二)注意性生活前的卫生	(227)
(三)注意性生活的方法	(227)

四、旅游中行的保健	(228)
(一)坐飞机的保健	(228)
(二)坐轮船的保健	(229)
(三)坐火车的保健	(230)
(四)坐汽车的保健	(231)
(五)骑自行车的保健	(232)
(六)徒步旅游的保健	(233)
五、旅游中的防病保健	(233)
(一)旅游者的大敌——水土不服	(233)
(二)旅游中吃点补药好	(234)
六、旅游登山的保健	(236)
七、春季旅游活保健	(237)
第八章 中老年妇女的药物保健	(240)
一、要科学用药	(240)
二、肠中常清用大黄	(242)
三、适用于中老年妇女的滋补药	(242)
(一)补气药	(242)
(二)补血药	(247)
(三)补阴药	(250)
(四)补阳气药	(255)
四、适用于中老年妇女的滋补药方组成原则	(257)
(一)动静结合	(258)
(二)补泻结合	(258)
(三)寒热适中	(258)
(四)相辅相成	(259)
五、常用的滋补药方	(259)
(一)健脾益气方	(259)
(二)益肾方	(261)
第九章 中老年妇女的美容	(268)

一、为“老来俏”正名	(271)
二、要明白为谁而美	(272)
三、中老年妇女的皮肤特点	(273)
四、健康肌肤的标准及损害因素	(274)
五、修身养性益容颜	(275)
(一)外表美与内在美相结合	(276)
(二)要自然美	(277)
(三)七情与美容	(279)
六、抗衰老以美容	(283)
(一)外貌的变化	(283)
(二)机体内部脏器的改变	(284)
(三)抗衰老美容法	(285)
七、化妆美容	(287)
(一)美容化妆的重要性	(287)
(二)化妆用的工具、用品	(288)
(三)中年妇女化妆法	(292)
(四)老年妇女化妆法	(293)
(五)使用化妆品的注意事项	(295)
八、饮食美容	(298)
(一)影响美容的营养素	(299)
(二)可以美容的食物	(303)
(三)能够美容的药膳	(320)
九、顺时美容法	(326)
(一)春季美容	(326)
(二)夏季美容	(327)
(三)秋天美容	(328)
(四)冬季美容	(329)
十、按摩美容	(330)
(一)按摩美容的常用手法	(331)
(二)按摩美容常用的穴位	(335)

(三)按摩美容处方	(337)
十一、面膜美容	(339)
(一)中药面膜	(340)
(二)家庭食品面膜	(340)
(三)塑胶面膜	(342)
(四)中药倒模面膜	(342)
(五)电子面膜	(342)
(六)石膏倒模面膜	(343)
(七)蔬菜水果类面膜	(344)
十二、面部除皱术	(344)
十三、服饰美	(346)
(一)服装款式	(348)
(二)服装色彩	(349)
(三)裙装	(351)
十四、损容疾病的防治	(352)
(一)雀斑	(352)
(二)黄褐斑	(357)
(三)白癜风	(360)
(四)痣	(363)
(五)口臭	(364)
(六)双下巴	(366)
(七)颜面皮肤黑	(367)
十五、头发美	(367)
(一)科学洗发	(368)
(二)选择好发型	(370)
(三)烫发	(372)
(四)染发	(373)
第十章 中老年妇女的四季养生	(375)
一、中老年妇女的春季养生	(375)

(一)要慎防感冒	(375)
(二)要起居有常	(375)
(三)春季宜“捂”	(375)
(四)注意饮食调节	(376)
(五)春季要重在养肝	(376)
(六)春防风温	(376)
(七)要警惕风邪的侵袭	(377)
(八)要注意痼疾的复发	(378)
(九)不要忘了清除体内积热	(378)
(十)应当防肝“旺”伤脾	(378)
二、中老年妇女的夏季养生	(379)
(一)要注意消暑五不宜	(380)
(二)度夏有三忌	(381)
(三)防治生冷饮食引起的牙痛	(382)
(四)结个“束发”过炎夏	(382)
(五)长夏要防湿	(383)
(六)精神调养当重视	(385)
三、中老年妇女的秋季养生	(385)
(一)秋季是中老年妇女的多事之秋	(385)
(二)要注意防治秋燥症	(386)
(三)度秋须知	(388)
(四)秋天宜养肺	(388)
四、中老年妇女的冬季养生	(390)
(一)穿衣保健	(390)
(二)背部保暖	(391)
(三)度冬须护脚	(392)
(四)冬季要锻炼	(393)
(五)越冬须知	(394)
第十一章 更年期的保健	(396)

一、更年期的生理变化	(396)
二、更年期的心理变化	(399)
三、更年期综合征	(399)
四、更年期精神病	(402)
五、更年期保健	(403)
六、更年期病证的综合治疗	(407)
第十二章 中老年妇女常见病防治	(412)
一、尿失禁的防治	(412)
二、肥胖病的防治	(413)
三、体位性低血压	(433)
四、隐性乳腺癌	(434)
五、口腔常见病的防治	(436)
六、腰椎间盘突出症的防治	(438)
七、中风病的防治	(440)
八、糖尿病的防治	(442)
九、高血压病的防治	(444)
十、冠心病的防治	(446)
十一、神经衰弱的防治	(448)
参考文献	(451)

第一章 概 论

健康与长寿,自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的极大提高,人们越来越渴望着健康,盼望着长寿,“尽终其天年,度百岁乃去”。

但是怎样才能健康?又如何能达到天年?重要的一条途径是努力学习和切实遵循养生之道。关于养生之道与健康长寿的关系,早在二千多年前就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道:“余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰;今时之人,年半百而动作皆衰者,时世异耶?人将失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道者,法于阴阳,和以术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真……故半百而衰也”,这里的“半百而衰”,就是由于不懂得或不实行养生之道;而“尽终其天年”,活到自己应该活到的岁数,就是由于认真实行了养生之道的结果。从而指出了能否身体健康,益寿延年的关键,是在于人们是否懂得了养生之道。

养生,又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养生一词最早见于《老子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保养生命的意思。养生是否又等同于现代医学所说的保健呢?保健作为医学专用术语,是近代西医传入以后才有的,它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健角度而言,两词的含义基本上是一致的。

一、加强中老年妇女保健刻不容缓

据现代科学研究,从30岁开始,人体即出现形态和功能上的老年变化,并逐渐发展到多数器官和系统,从而导致机体能力的减退,40岁左右时,衰老现象逐渐明显。中老年妇女如果不懂得这个时期的生理、心理特点,不懂得如何保健,不注意身心健康,不仅不能安度晚年,而且可能罹患疾病,降低或丧失工作能力,甚至可能中年夭折。由此可见,中老年妇女必须加强自身保健,且刻不容缓。但不少中老年妇女并不清楚,甚至错误地认为,现在工作繁忙,待退了休再去养生吧!这种想法是错误的。原因是老年时的许多疾病都是从中年开始的,有些甚至是从青年时就开始了,只是一般没有显露,或没有发展到妨碍正常功能的程度,往往不能引起人们的重视,但如果任其发展下去,到了老年就贻害匪浅。老年妇女保健应从中年开始,这已为当代医学界所公认。中年妇女保健是老年妇女保健的延伸,同时,也是延长人类寿命的重要环节,是万万不能忽视的。

二、中年生理特点

(一)中年人的概念

中年,亦称壮年,在人生的长河中,这是最值得珍惜的时期。有人统计,除体育和艺术领域外,中年是“人生创造的高峰期”,社会生产的中坚力量。同时,中年人又承担着赡老抚幼的义务,承受着繁重的家庭负担。正因为中年人肩负着社会与家庭的重担,所以中年人更需要加强养生保健。然而,有不少中年人却忽视了这一点,他们只知道事业、工作、学习、前途,却不懂得最起码的养生之道,当真正感到力不从心之时,却已为时晚矣。

怎样划分青年、中年和老年,目前还没有统一的标准。有些学