



《生活保健百科丛书》

探究中华千年医籍奥秘，破解历代名家养生之道，
用现代医学的角度为您解读中老年养生保健常识，
带您走出日常保健的误区。



中老年

养生保健百科

赵 旸 编著



 中国纺织出版社

R161
211

《生活保健百科丛书》

中老年

养生保健百科

赵 旸 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

世界卫生组织提出,“人的健康和寿命,60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候的影响”。目前,威胁我们身体健康的许多疾病,都是由不健康的生活方式引起的。本书将告诉您我们精心总结的中老年养生保健百科知识,指导您消除和减少生活中影响健康的危险因素,预防疾病,使您拥有一个安康幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生保健百科/赵旸编著. —北京:中国纺织出版社, 2009. 1

(生活保健百科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5064 - 5332 - 5

I. 中… II. 赵… 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(2008)第 161527 号

责任编辑:李 娟 特约编辑:冯晓玲 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:240千字 定价:24.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

第一章 总 论/1

第一节 概 述/1

- 一、养生的定义 1
- 二、中老年人健康的标准 1

第二节 中老年人的生理特征/2

- 一、中老年人的年龄划分 2
- 二、中年人的生理特征 2
- 三、老年人的生理特征 3

第二章 怡情养性心理保健/6

第一节 强身先健心/6

- 一、中老年人须重视心理健康 6
- 二、心理健康的特点与标准 6
- 三、中老年人心理变化的特征 7
- 四、中老年人心理健康的表现 8
- 五、什么是心理年龄 9
- 六、建立良好的心态 11

第二节 中年心理保健/20

- 一、人到中年的心理变化 20
- 二、中年是人生的转折点 23
- 三、中年人的人际交往 23
- 四、女性更年期的心理按摩 24
- 五、男性更年期的心理减压 25

第三节 老年期心理保健/27

- 一、老年期心理需求 27
- 二、老年期心理卫生 28
- 三、摆脱怕老情绪 30
- 四、老年人的心理危机 31

第三章 合理膳食饮食保健/41

第一节 吃出健康和吃出长寿/41

- 一、均衡营养,科学膳食 41
- 二、中老年人均衡膳食原则 42
- 三、合理补充营养素 42

第二节 日常饮食宜忌/57

- 一、粗细并举,三餐合理 57
- 二、三低食品要慎食 58
- 三、饥不择食不可取 60
- 四、少盐防治高血压 61
- 五、少油防治高血脂 62
- 六、食物相克不可不防 62
- 七、饮食抗癌小知识 66

第三节 饮酒与养生保健/75

- 一、酒的营养及医疗保健功效 75
- 二、过量饮酒损健康 76
- 三、中老年人饮酒的利与弊 77
- 四、解酒妙法 79

第四节 饮茶与养生保健/80

- 一、茶的营养及医疗保健功效 80
- 二、沏茶的学问与喝茶的方法 82
- 三、中老年人饮茶注意事项 86

第五节 药膳/88

- 一、什么是药膳 88
- 二、药膳的作用 88
- 三、药膳的分类 90
- 四、药膳的应用原则 91

第六节 饮食养生小诀窍/92

- 一、早食宜饱,午后宜少 92
- 二、原汤化原食 92
- 三、甜食催人老 93
- 四、食盐过多损健康 94
- 五、中老年人饮水学问大 95

第四章 运动保健/98

第一节 生命在于运动/98

- 一、合理锻炼,运动强身 98
- 二、适宜中老年人的运动项目 103
- 三、运动中的注意事项 108
- 四、运动中的自我保护 115

第二节 运动小贴士/119

- 一、晨跑后不宜睡回笼觉 119
- 二、感冒患者的运动与休息 120
- 三、腰腿痛患者的运动疗法 121
- 四、适合便秘患者的运动 121
- 五、适合肩周炎及颈椎病患者的运动 123
- 六、适合神经衰弱患者的运动 124

第五章 抗衰延寿日常保健/127

- 一、科学起居,养生延寿 127
- 二、舒适家居,延年益寿 136
- 三、四季养生 141
- 四、日常急救常识 145

第六章 和谐家庭性爱保健/152

第一节 以性养生/152

- 一、正确看待中老年人的性爱生活 152

二、单身老年人的性心理特征	155
三、老年人的黄昏恋	157
四、老年人的性心理保健	161
五、中老年妇女性生活中的障碍	163
六、怎样延缓性功能衰退	164
七、中老年男性延缓性功能衰退四法	166
八、选择合适的性交体位	166

第二节 “性”福生活小贴士/167

一、性爱对中年女性四大益处	167
二、中年女性如何巧度第二次蜜月	168
三、中老年人性生活禁忌	169

第七章 怡情逸趣休闲养生/172

第一节 老有所学年轻之道/172

一、老而不学老且衰	172
二、老而能学正当年	173
三、老有所为发余热	174

第二节 老有所乐养气之道/174

一、吟诗健脑,泼墨延寿	174
二、养鸟怡情,垂钓益趣	176
三、集邮陶情,养花益气	178
四、音乐畅情,对弈悦性	180
五、登山舒心,旅游畅性	182

第八章 防患疾病于未然/185

第一节 防病胜于治病/185

- 一、中老年人须警惕的疾病预兆 185
- 二、定期体检对中老年人的重要性 186
- 三、各类疾病的早期征兆 188

第二节 中老年常见疾病及护理/193

- 一、怎样识别中老年人疾病信息 193
- 二、中老年人感冒的预防及家庭护理 193
- 三、中老年人冠心病的预防 195
- 四、中老年人高血压的预防及家庭护理 195
- 五、中老年人糖尿病的预防及家庭护理 197
- 六、中老年糖尿病后低血糖的预防及家庭护理 200
- 七、中老年人高脂血症的预防及家庭护理 201
- 八、中老年人肥胖症的预防及家庭护理 203
- 九、中老年人脂肪肝的预防及家庭护理 203
- 十、中老年人肝硬化的预防及家庭护理 205
- 十一、中老年人中风的预防及家庭护理 207
- 十二、中老年人脑血栓的预防及家庭护理 209
- 十三、中老年人帕金森病的预防及家庭护理 213
- 十四、中老年人慢性支气管炎的预防及家庭护理 215
- 十五、中老年人肺炎的预防及家庭护理 216
- 十六、女性更年期综合征的家庭护理 217
- 十七、中老年人失眠健忘的预防及家庭护理 219
- 十八、中老年人痴呆的家庭护理 220
- 十九、中老年人慢性胃炎的预防及家庭护理 222
- 二十、中老年人便秘的预防及家庭护理 224
- 二十一、中老年人骨质增生的预防 226
- 二十二、中老年人骨质疏松症的预防及家庭护理 226

二十三、中老年人青光眼的预防及家庭护理	228
二十四、中老年人白内障的预防及家庭护理	229
二十五、中老年人耳聋的预防及家庭护理	231
二十六、中老年人生活防癌原则	233

第九章 养生保健实用诀窍/234

一、古代名家长寿之道	234
二、养生益寿小锦囊	240
三、中国古代名家养生歌诀	262
四、养生益寿谚语与格言	274

第一章 总论

第一节 概述

一、养生的定义

养生一词，出自于《管子》，乃保养生命以达长寿之意。在漫长的人类发展历史中，健康与长寿一直是人们的美好愿望，因而中华传统养生文化不断丰富和发展。相对于世界其他地区的养生文化而言，中国的养生理论与实践以古代哲学和中医基本理论为底蕴，所以尤为显得博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。

二、中老年人健康的标准

不同群体，如男性、女性、特别是青年人和中老年人，其健康标准是有差异的。中老年人群体，身体上和心理上都和青年人有很大差异，从身体情况看，各器官、系统（如脑神经组织、心血管功能、消化功能、呼吸功能以及内分泌功能等），都有不同程度的衰退；而心理状态也由年轻时的容易冲动逐步轻变为平和安定，退休以后还容易产生失落感、孤独感甚至恐惧感等。中老年人的健康情况发生了很大变化，因此其健康标准与青年人相比也有不同，世界卫生组织（WHO）为中老年人制定的健康标准的要求就适当降低了，这一标准的具体内容是“五好”和“三良”：

“五好”是：

1. 胃口好，不挑食。
2. 二便好，大小便通畅。
3. 睡眠好。
4. 语方表达好，说话流畅。

5. 腿脚好，行动自如。

“三良”是：

1. 良好的个性，温和坦荡。
2. 良好的处世能力，能客观处理事情。
3. 良好的人际关系，待人宽和，助人为乐。

第二节 中老年人的生理特征

一、中老年人的年龄划分

何谓中老年人，不同的国家有着不同的年龄划分标准。世界卫生组织（WHO）是联合国专门机构之一，主要从事国际公共卫生工作，具有权威性。近年来，WHO 对中老年人的划分提出了新的标准，将 44 岁以下的人群称为青年人，45 ~ 59 岁的人群称为中年人，60 ~ 74 的人群称为年轻的老年人，75 岁以上的人群称为老年人，90 岁以上的人群称为长寿老年人。

二、中年人的生理特征

中年是人生的黄金时期，是思维发达、心理成熟的最佳时期，更是施展才华获得成功的关键时期，但同时是生理上的转变时期，是一个从充满活力一步步向衰老缓慢过渡的时期。拥有健康，是拥有一切的前提。中年人应该了解自身身体发展、变化规律，不断增强自我保健意识，掌握自我养生保健、防病治病的方法，从而不断增强身体素质，延缓衰老的进程，减少疾病的发生。

中年时期，人的身体会将发生一系列生理上的改变，如果不能正确地认识和重视这些改变，就可能导致疾病的发生，以致危害健康。现代研究表明，人在 30 岁以后，大体上每增长 1 岁，机体的功能便减退 1%，到了中年期，身体各器官机能都有不同程度的衰退。

骨骼、肌肉和皮肤的变化：骨密度降低，脆性增加；骨质增生，易发生骨折和骨关节病；心肌和骨骼肌的衰退，表现为肌肉的强度减弱。因此，进入中年以后，应该坚持适度的体育锻炼，以延缓骨骼、肌肉的衰退性改变，提高机体的活力。大约在 50 岁以后，皮肤明显老化，如出现斑痕、色素沉着等。

心血管系统的变化：中年以后，心功能开始变弱，心输出量逐渐减少，

血管壁的弹性下降,因此随着年龄的增长,收缩压逐渐升高。对血压的反射性调整能力也减退,因而容易发生高血压和体位性低血压。所以,中年人所能负担的运动量和劳动量都不及青年人。

呼吸功能的变化:中年人的,肺脏功能减弱,清浊之气的交换能力降低,最大通气量减少,这也是中年人体力不如青年人的重要因素。

精神、神经系统的变化:中年以后,精神活动比较稳定,对情绪性刺激的反应不像青年时期那样剧烈,能够在各种环境下保持比较稳定的工作效率,表现出经验丰富和精力充沛的特点。但中年人对外界各种刺激的反应速度不如青年人快。

中年后期,机械记忆力逐渐下降,但随着生活经验和各方面知识的丰富,理解力增强,从而增强了逻辑记忆能力。逻辑记忆能力的增强补偿了机械记忆能力的下降。因此,勤于并善于思考的人,在中年期并不表现出记忆力的明显减退。



消化和代谢功能的变化:中年以后,消化代谢功能开始下降。随着年龄的增长,热量的需要和代谢率日渐降低。所以,中年人应注意逐渐减少进食量。若不注意调整,不仅会身体发胖,而且容易患肠胃病。

以上中年人的生理特征表明,中年以后,人体所有器官的功能几乎都在逐步衰减,这是生命的必然规律。但衰减的速度和程度则与是否能够坚持做好身体的保健有很大关系。加强自我保健,可以延缓身体器官的衰退,提高各项生理功能。因此,中年人要了解中年期的生理特点,在科学认识的基础上,积极而有效地延缓这种衰减,增强自身的体力和脑力。

三、老年人的生理特征

老年期的典型特征就是“老”,即老化、衰老。人的老化首先是从生理方面开始的,这种生理特征的变化不仅体现在老年人的外表上,还反映在人体内部的细胞、组织和器官以及各功能系统的变化上。

1. 细胞的变化

这一变化是人体衰老的基础,主要是指细胞数的逐步减少。人体细胞大约有 60 兆个,一般来说,每一秒钟就会死亡 50 万个,同时再生 50 万个。如

此反复两年，人体的细胞差不多更换一遍。随着年龄的增长，再生细胞数愈来愈少，而死亡细胞数却愈来愈多。日本学者研究认为，细胞数目的下降是导致衰老的主要原因。据研究测定，男性在 40 岁以后、女性在 20 岁以后，细胞数就开始缓慢减少，70 岁以后急剧下降。除此以外，还会出现细胞分裂、细胞生长及组织恢复能力降低、细胞萎缩等现象。

2. 组织和器官的变化

由于内脏器官和组织的细胞数减少，脏器会发生萎缩，重量减轻。据估计，70 岁老人的肺、肾、脑和肌肉的细胞数大致相当于 20 岁年轻人的 60% 左右、脾脏和淋巴结的重量减为中年人的一半。器官在长期活动中的消耗和劳损也会引起功能减退。例如，心脏每时每刻都在不断地搏动，日久天长，心脏的弹性就会减弱，心逐渐生萎缩，功能不断衰退。

3. 整体外观的变化

随着年龄的增长，人的体态和外形也会逐渐出现变化，具体体现在以下几个方面：

(1) 头发。头发变白是老年人的明显特征。少数人在 30 岁前头发已经发白，60 岁以后，几乎 100% 的人头发会变白。很多老年人还会出现脱发甚至秃顶等情况。

(2) 皮肤。皮肤有了皱褶，变得粗糙，弹性减弱，出现老年疣、老年性色素斑及角膜上的老人环等。

(3) 身高。人到老年时，身高逐渐变矮。据日本的统计资料显示，30~90 岁，男性身高平均降低 2.25%，女性平均降低 2.5%。伴随这一变化，老年人还会出现弯腰驼背等体征。

(4) 体重。老年人体重的变化因人而异。有些人随年龄增大而逐渐减轻，变得消瘦，这是因为老年人细胞内的液体含量比年轻人大约减少 30~40%。但也有的老年人体重会逐渐增加，这是因为脂肪代谢功能减退导致脂肪沉积所致，尤其是在更年期内分泌功能发生退化以后更为显著。



(5) 其他。肌肉松弛、牙齿松动脱落、语言缓慢、耳聋眼花、手指哆嗦、运动障碍，等也是我们常见的老年人的外貌特征。

需要指出的是，上述这些变化的个体差异很大，它与一个人的健康状况、生活方式、营养条件、精神状态等因素都有密切关系。例如，所谓“一夜白头”，就是指人在遭受重大精神刺激后，可以在短期内头发急剧变白，皮肤皱纹增多，顿时显出老态。当然，毛发的变白和脱落程度往往也和家族遗传有关。此外，长期患有慢性病的人也可发生未老先衰的现象，这些和年龄不相应的老化现象是一种病理现象，不是自然的生理现象。

第二章 怡情养性心理保健

第一节 强身先健心

一、中老年人须重视心理健康

科学研究证明,心情的任何变化都会影响到机体的每一个细胞,从而影响着机体的健康。比如,轻松愉快的心情可以增强机体的免疫能力,从而预防疾病,甚至可以抑制癌细胞的生长,延长癌症患者的寿命。相反,抑郁紧张的心情则会破坏机体的免疫能力。由此科学家们预言,将来临床医学应用心理神经免疫医疗方法,将是医学史上的一次革命。

恐惧、紧张、失败、孤独等情绪之所以有损健康,是因为这些精神状态能在大脑内形成某种信号,继而在神经末梢产生一种物质,它发出的信息能使抗体细胞疲乏不堪,从而削弱其免疫能力。

二、心理健康的特点与标准

心理健康不像躯体的生理健康那样容易定出公认的标准,因此就有多种意见和标准,择其要介绍如下:

1. 美国学者坎布斯提出的四种特点

- (1) 积极的自我观念。
- (2) 恰当地认同他人。
- (3) 面对和接受现实。
- (4) 主观经验丰富可供采用。

2. 美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼的心理健康 10 条标准:

- (1) 是否有充分的安全感。
- (2) 是否对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力。
- (3) 自己的生活目标和理想是否切合实际。
- (4) 能否与现实环境保持良好的接触。

- (5) 能否保持个性的完整与和谐。
- (6) 能否具备从经验中学习的能力。
- (7) 能否保持良好的人际关系。
- (8) 能否适度地表达和控制自己的情绪。
- (9) 能否在集体允许的前提下有限度地发挥个性。
- (10) 能否在社会规范的范围内适度地满足个人的基本需求。

3. 心理专家许淑莲教授对心理健康概括出的五项标准:

- (1) 热爱生活和工作。
- (2) 心情舒畅, 精神愉快。
- (3) 情绪稳定, 适应能力强。
- (4) 性格开朗, 通情达理。
- (5) 人际关系适应性强。

三、中老年人心理变化的特征

中老年人的各种心理表现, 因人、因时、因事而异, 有可能出现心理不平衡, 而且程度有轻有重。预防和克服不良的心理状态, 无疑对中老年人的身心健康有重要意义。

光阴荏苒, 岁月更迭, 不知不觉间两鬓斑白, 皮肤和前额皱纹加深, 自己已进入中老年期了。生理上的老化和环境的变化, 常使不少人在思想情绪、生活习惯和人际关系等各方面不能顺利地适应, 从而产生种种心理变化。这些心理变化是渐进和复杂的演变过程, 既与中老年人的生理变化密切相关, 又同其文化素养、社会角色和传统习惯等有联系。

步入退休生活后, 生活节奏一下子由紧张、有序转为清闲、松散甚至无所事事的状况, 如果没有思想准备和妥善安排, 常会使一些中老年人精神上感到空虚, 产生失落感, 甚至郁郁寡欢。有的人沉默寡言, 有的人则焦躁不安和激动易怒。两种表现截然不同, 但其本质都是心理上的不能适应。有人观察中老年人的适应过程, 时间有长有短, 通常需要几个月或一年左右在心理才能上逐渐趋向平衡。



1. 孤独感

孤独感是中老年人常见的心理问题之一。

中老年人离开工作岗位后, 与同事间的接触减少,

社会活动和交往不多，导致消息闭塞、信息不灵。如果子女远走高飞或另立门户，就会出现“空巢”，成为两老厮守或单独生活的“留守”老人。若是体力不佳、视听减弱、行动不便的高龄老人，时间长久，就会产生“与世隔绝”、“孤立无援”的心境，丧偶的老年人这种心境更为显著。

2. 消沉没落感

一些中老年人常因为体弱多病、旧病复发或罹患新病而影响健康和生活质量。这些老年人思想上有压力，精神上消沉，若再卧床不起，便更觉已是“日薄西山”，“余年不多”。对待这些中老年人，一方面要积极防治疗，消除病痛，另一方面亦要给予鼓励，改善这种对健康有害的消沉没落情绪。

3. 焦虑恐惧感

有的中老年人担心年老多病唯恐患上癌症，担心中风瘫痪，顾虑心绞痛、心脏骤变猝死等，以致惴惴不安，惶惶不可终日。为此，有人轻信广告宣传，到处求医问药；有的道听途说，不经核实就胡乱用药，以致造成不良后果。对待这类焦虑恐惧的病人，一方面要求其认真细致地检查身体，弄清病况，另一方面还要耐心解释，说明焦虑恐惧对治病无益，对健康有害，使中老年人对各种疾病有一个较为正确和全面的认识，一个乐观科学的态度。

四、中老年人心理健康的表现

心理健康的中老年人热爱生活、喜欢活动，有明确的生活目标和强大的精神支柱，在晚年生活得很有意义；喜欢聚会，在生活中乐于奉献、发挥聪明才智，并从中获得满足与激励，实现自己的价值。

心理健康的中老年人面对现实，能以科学、乐观的态度对待事物的发展变化，顺应自然；适应生理与社会性变化，对自己的生活、家庭和社会都容易满足；尽管一生可能是平凡的，但仍对自己的一生感到欣慰，既不埋怨对自己不公，也不抱怨自己没有机遇，尽可能地去适应社会的各种变化。

心理健康的中老年人人际关系协调、家庭和谐。他们感情真挚、平易近人、宽大为怀、富于幽默感，人对己都能恰当评价，既能理解人又容易被别人理解，以信任、谅解、尊敬的心态与人相处，重“予”不重“取”；家中夫妻和睦，对子辈既有爱心，又严格要求。

心理健康的中老年人心情愉快、自控有度。他们胸怀博大、潇洒，保持愉快、满足等积极情绪；顺境时不狂喜，逆境与不幸时不悲观、不失望，对