

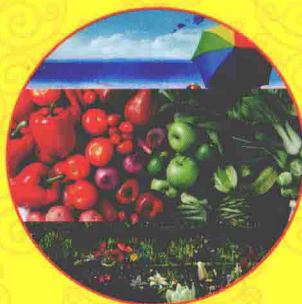
孝敬父母最好的礼物，快乐中老年的健康指南

快乐中老年 健康枕边书

系统、实用、科学的养生保健知识全书

杜 帅 著

快乐中老年 = 健康的身体 + 愉悦的心理



贵州科技出版社



快乐 中老年 健康枕边书

杜 卿 著

 贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐中老年健康枕边书 / 杜帅著. — 贵阳: 贵州科技出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5532 - 0106 - 1

I. ①快… II. ①杜… III. ①中年人 - 保健 - 基本知识
②老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 114333 号

快乐中老年健康枕边书

杜 帅 著

责任编辑 熊兴平 胡仕军

出版发行 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号 (邮政编码: 550004)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 10 月第 1 次

字 数 288 千字

印 张 18

开 本 710mm × 1000mm 1/16

书 号 ISBN 978 - 7 - 5532 - 0106 - 1

定 价 30.00 元

前言

健康是人类永恒的话题，当我们丰衣足食之后，对健康的渴求也越来越强烈，追求健康已经成为所有人的时尚。

人人都希望自己拥有健康、长寿的身体及快乐、高品质的生活。的确，拥有健康才能拥有一切。有人用过一个形象的比喻：健康是1，幸福家庭是0，事业成功是0，健康可使家庭幸福增加10倍，健康及幸福家庭可使事业成功增加100倍；但是，失去健康也即是失去1，剩下的0也就失去了意义。俗话说，“兵无常势，水无常形”，当您疏忽了健康，健康也会疏忽您。年轻时，我们忙于工作和学习，肩负生活的重担，无暇学习一些关于健康的科学常识，步入中老年后，就可能因缺乏健康生活观念的指导，忽视诸多的致病因素，从而导致被称为“富贵病”的慢性非传染性疾病的发病率持续上升，提早患上老年病、提早衰老，从而使生命之花过早地凋谢，生命之树过早地枯萎。生活当中有许多有益于健康的科学常识，若认识不到位就会酿成苦果。养生之计在于人，每个人的健康都要靠自己争取。俗话说，“工欲善其事，必先利其器”，我们恳请各位中老年朋友，平常多花点时间学习一些保健知识，多懂一点医学道理，提高养生与保健意识，从而能够快乐健康地生活。

另外，大多数中老年朋友一般只关注身体健康，而忽略了心态健康。其实，离退休前后生活的急剧变化和大脑功能的退化，使85%的中老年人存在着不同程度的心理问题，27%的人有明显的焦虑、抑郁等心理障碍，0.34%的人有一定的精神分裂症状，0.75%的人患有阿尔茨海默病（老年痴呆症）。心理问题现已成为严重影响中老年人健康和生活质量的主要疾病之一。

正所谓，健康在于饮食，健康在于运动，健康在于心态，健康在于良好的生活起居习惯！本书详细讲述了在日常生活中，中老年人在饮食、运动、心态等几个方面应当引起关注的一些问题，特别是拥有健康快乐生活应当了解却经常被我们忽略的一些生活常识。同时，本书还专门介绍了一些常见疾病的症状及预防治疗的方法，整理收录了一些养生民间谚语，希望能够对中老年朋友的健康有所帮助。

在此，我们衷心祝愿所有的中老年朋友精神饱满，精力充沛，拥有健康的体魄，享受现代社会的繁荣、文明、进步，幸福快乐地生活，实现人们健康、快乐、长寿的美好愿望。

作 者

目 录

第一章 饮食与营养——快乐健康的基础

第一节 中老年人饮食的原则 / 3

1. 少食多餐 / 3
2. 限制总能量摄入，合理分配能量来源 / 4
3. 粗细合理搭配，多吃高纤维食物 / 5
4. 饮食以清淡为主 / 5
5. 保持正常的体重 / 6

第二节 均衡饮食的要素 / 7

1. 荤素均衡 / 8
2. 性味均衡 / 8
3. 寒热均衡 / 9
4. 酸碱均衡 / 10

第三节 如何饮水才健康 / 12

1. 饮水的重要性 / 12
2. 中老年人该喝什么样的水 / 13
3. 我们每天需要喝多少水 / 14
4. 中老年人何时饮水更健康 / 15

第四节 矿物质对中老年人的作用 / 16

1. 铁——人体含量最高的微量元素 / 17
2. 钙——骨骼的营养专家 / 18
3. 磷——和钙同行的营养元素 / 19
4. 镁——生命之舟 / 19
5. 锌——生命之火花 / 20
6. 钾和钠——“海洋”中的“盐分” / 21
7. 铬——助长寿 / 23

第五节 中老年人如何补充维生素 / 24

1. 维生素的种类及其作用 / 24
2. 中老年人如何补充维生素 / 28

第六节 您知道这些蔬菜的保健作用吗 / 30

1. 茄子 / 30
2. 番茄 / 31
3. 黄瓜 / 31
4. 大蒜 / 32

- 5. 菠菜 / 33
- 6. 胡萝卜 / 33
- 7. 白菜 / 34
- 8. 甘蓝 / 34
- 9. 西兰花 / 35

第七节 水果带给我们的健康 / 36

- 1. 常见水果的功效 / 36
- 2. 什么时间吃水果最合适 / 38
- 3. 中老年人吃水果应该注意什么 / 39

第八节 吃肉类食品的讲究 / 40

- 1. 安全食肉的三个原则 / 40
- 2. 肉类的利与弊 / 41
- 3. 每天应吃多少肉类 / 42
- 4. 中老年人吃肉有什么讲究 / 43

第九节 牛奶、豆浆与蜂蜜的终极 PK / 43

- 1. 牛奶、豆浆和蜂蜜的营养成分大比拼 / 43
- 2. 牛奶、豆浆、蜂蜜哪样更适合中老年人 / 45
- 3. 喝牛奶、豆浆的禁忌 / 47
- 4. 食用蜂蜜的注意事项 / 48

第十节 哪些食物不宜同食 / 49

1. 不宜与鸡蛋同食的食物 / 49
2. 哪些食物不宜与猪肉同食 / 50
3. 不宜与海鲜同食的食物 / 51
4. 不宜同食的蔬菜 / 51

第十一节 烹饪的学问——教您最大限度地保留食物的营养 / 52

1. 适当的洗涤 / 53
2. 主食的加工烹饪方法 / 53
3. 肉类、鱼类和蛋的烹调 / 54
4. 蔬菜的烹调 / 54
5. 尽量少吃烧烤食物 / 55

第十二节 中老年健康食谱 / 55

1. 粥和汤类养生食谱 / 55
2. 菜类食谱 / 58

第十三节 饮茶与养生 / 60

1. 我国的饮茶文化 / 60
2. 茶的保健功能 / 62
3. 饮茶与中老年养生 / 64

第十四节 走出中老年人饮食误区 / 67

第二章 科学合理的运动和娱乐——健康长寿的秘诀

第一节 运动要讲究科学 / 73

1. 全面锻炼 / 73
2. 做好运动的准备——有备无患 / 74
3. 重视运动卫生 / 74
4. 循序渐进，持之以恒，遵循“适量运动”原则 / 75

第二节 中老年人运动需要注意什么 / 75

1. 有目的地选择运动项目 / 76
2. 锻炼不可急于求成 / 76
3. 运动前、中、后都要注意合理补液和饮食营养 / 77
4. 掌握身体活动节奏 / 77
5. 重视自我检查 / 77
6. 锻炼忌争强好胜 / 78

第三节 不同季节运动保健的讲究 / 78

1. 春季运动保健常识 / 79
2. 夏季运动注意事项 / 80
3. 秋季运动养生之道 / 81
4. 冬季锻炼有讲究 / 83

第四节 有氧运动——长寿者的运动 / 85

1. 有氧运动的含义 / 85
2. 有氧运动的好处 / 86
3. 如何掌握有氧运动的尺度及要领 / 86

第五节 中老年人的健身方法 / 88

1. 经常散步乐趣无穷 / 88
2. 爬楼梯锻炼法可行吗 / 90
3. 太极拳——中老年人健身的最佳选择 / 92
4. 中老年气功 / 94
5. 中老年人玩健身球好处多多 / 95
6. 瑜伽 / 96
7. 交谊舞 / 98
8. 门球 / 99

第六节 爱上休闲娱乐 / 100

1. 逛公园 / 101
2. 养花 / 101
3. 钓鱼 / 103
4. 书法绘画 / 104
5. 听音乐 / 106
6. 象棋 / 106
7. 旅游 / 107

第三章 心态好,才能更快乐

第一节 中老年人应该具备的好心态 / 113

1. 热爱生活 / 113
2. 保持乐观向上的心态 / 114
3. 拥有年轻心态 / 115
4. 摆脱烦恼 / 116
5. 学会豁达 / 116
6. 平和地面对生活 / 117

第二节 心理平衡——保养身体的法宝 / 117

1. 正确对待自己 / 118
2. 正确对待他人,心中常有爱心 / 118
3. 学会暂时逃避烦恼及挫折 / 118
4. 顺境时要助人为乐;逆境中要自得其乐 / 118
5. 对某些事情适当做出让步 / 119
6. 要知足常乐,与世无争 / 119
7. 不要处处与人争斗 / 120
8. 对人表示善意 / 120
9. 找朋友或家人倾诉自己的烦恼 / 120

第三节 学会自我调节,做自己的心理医生 / 121

1. 中老年朋友的心理变化 / 121
2. 自我调节的方法 / 122

第四节 对生气说再见 / 124

1. 生气是“索命魔王” / 124
2. 如何做到不生气或者少生气 / 126

第五节 摆脱抑郁的心理 / 127

1. 中老年抑郁症的表现 / 128
2. 引起中老年抑郁的因素 / 129
3. 中老年抑郁症的常见误区 / 130
4. 抑郁症的预防 / 131
5. 中老年抑郁症的治疗 / 132

第六节 远离固执，解脱自己，生活更快乐 / 133

1. 固执心理到底是由什么造成的 / 134
2. 固执的表现 / 135
3. 应积极克服固执观念，促进身心健康 / 137

第七节 中老年人的睡眠问题 / 138

1. 中老年期睡眠特点 / 138
2. 常见的睡眠障碍有哪些 / 139
3. 引发睡眠障碍的原因 / 139
4. 如何提高睡眠质量 / 140
5. 改善睡眠的食疗方法 / 141

第八节 如何面对空巢危机 / 143

1. “空巢家庭”悄然上升 / 143
2. “空巢综合征”的主要表现 / 144
3. 应对空巢危机有良策 / 145

第九节 离退休综合征的治疗 / 147

1. 离退休综合征的病因 / 147
2. 离退休综合征的主要表现 / 148
3. 离退休综合征的防与治 / 149

第十节 中老年人如何正确处理与子女的关系 / 153

1. 从思想上转变观念，体谅儿女们的难处 / 153
2. 尊重子女的选择 / 154
3. 要在处理家庭事务中一视同仁，不可厚此薄彼 / 154
4. 心尽量放开 / 155
5. 要努力塑造自我，做子女们的榜样 / 156

第十一节 老夫老妻的冲突 / 157

1. 老夫老妻冲突的原因 / 158
2. 如何避免或减少两人的冲突 / 159
3. 处理冲突有妙招 / 160

第十二节 老夫老妻情感“充电” / 161

1. 夫妻间需要建立诚信 / 162
2. 经常夸赞一下对方 / 162

3. 两人保持适当的距离 / 162
4. 弥补以前的遗憾 / 163
5. 尊重对方 / 163
6. 每年庆祝一些特殊的节日 / 163
7. 翻看一些老照片 / 163
8. 厨房是增进夫妻感情的最佳场所 / 164

第十三节 中老年人的再婚问题 / 164

1. 中老年人再婚为何难获理解 / 165
2. 再婚中老年人几种常见的心理 / 166
3. 再婚幸福的 6 个前提 / 166

第十四节 如何正确面对死亡 / 168

1. 老人的死亡恐惧心理 / 169
2. 如何克服对死亡的恐惧 / 170
3. 如何面对亲人的离去 / 171

第四章 中老年朋友的“性”福生活

第一节 谈中老年性心理 / 175

1. 性心理变化 / 175
2. 中老年人的性心理解读 / 177
3. 中老年人过正常的性生活有什么作用 / 178

第二节 中老年性生活注意事项 / 179

1. 追求心理和精神上的快乐 / 179
2. 掌握好性生活频率 / 180
3. 中老年人清晨不宜进行性生活 / 180
4. 中老年人性生活后要做的几件事 / 181

第三节 如何预防中老年性功能下降 / 182

1. 保持适当的性生活 / 182
2. 吸引伴侣的注意 / 182
3. 让大脑保持“热恋” / 183
4. 保持外表的年轻化 / 183
5. 讲究科学的饮食，养成良好的生活习惯 / 183
6. 平时应少穿紧身内衣 / 184

第四节 中年妇女如何应对更年期综合征 / 184

1. 女性更年期综合征的定义 / 184
2. 女性更年期综合征的症状 / 185
3. 女性更年期性行为的改变 / 186
4. 女性更年期综合征的防治 / 187
5. 女性更年期综合征的食疗方案 / 188

第五节 常见妇科病的防治 / 190

1. 常见的妇科疾病 / 190
2. 妇科病为何“偏爱”中老年女性 / 191
3. 女性如何自查发现妇科病 / 192
4. 常见妇科病的预防 / 192

第六节 男性更年期综合征 / 193

1. 什么是男性更年期综合征 / 193
2. 男性更年期综合征症状 / 194
3. 男性更年期综合征的治疗 / 194

第七节 男性常见的疾病 / 196

1. 慢性前列腺炎 / 196
2. 前列腺增生 / 197
3. 泌尿感染 / 197
4. 中老年男性疾病的预防 / 197

第八节 中老年人该如何补肾 / 198

1. 补肾的四大误区 / 199
2. 保护肾气的要领 / 200
3. 补肾的食疗方 / 200

第五章 疾病的预防和治疗——不得不面对的问题

第一节 有病早发现——了解常见疾病的信号 / 205

1. 常见的女性疾病的预警信号 / 205