

延缓衰老

YANHUAN SHUAILAO



樊岚岚
编著

我有招 青见

WO YOU
LIANGZHAO

小小生活细节 大大养生智慧

郑州大学出版社

延缓衰老

YANHUAN SHUAILAO



生活馆

樊岚岚

编著

我有妙招

WO YOU
LIANGZHAO

小小生活细节 大大养生智慧



郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

延缓衰老我有靓招/樊岚岚编著. —郑州:郑州
大学出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5645-1410-5

I. ①延… II. ①樊… III. ①长寿—基本知识②衰老—
基本知识 IV. ①R161.7②R339.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 064268 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码: 450052

出版人: 王 锋

发行部电话: 0371-66658405

全国新华书店经销

郑州龙洋印务有限公司印制

开本: 710mm×1 010mm 1/16

印张: 11

字数: 163 千字

版次: 2014 年 3 月第 1 版

印次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5645-1410-5 定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 请向本社调换

参编人员名单

樊岚岚 郜毅 韩东峰
董潇君 刘铭 张越伟
蔡婷 韩铭华

前言

衰老虽然是每个人都不可避免的自然规律,但又是很多人想避免的。那么,怎样才能延缓衰老,让青春永驻呢?了解和认识人生发展规律是大家延缓衰老、科学健身、延年益寿的唯一途径。

国外医学资料介绍,微量元素可作为天然抗氧化剂,防治由于自由基过多所致的疾病与延缓衰老,而预防人体缺乏微量元素的最佳方法是从食物中摄取,那么,什么样的食物富含微量元素呢?我们将为您分析、指导。

大家都知道运动有利于身体健康,那么什么运动适合老年人,什么运动适合年轻人?人们个子的高矮,有先天因素,也有后天因素。如果积极参加体育锻炼,就可以促进生长发育,使你的个子长高些。

没有人想生病,所以预防是关键,可是该怎么预防,很多人为此非常迷茫,本书将为您一一道来。

从自身来说,穿什么样的衣服、化什么样的妆能使您更年轻,我们为您出谋划策。

尊敬的朋友们,本书从十个方面为您讲述延缓衰老的方法与技巧。这些方法与技巧采众家之长,它将成为您生活中的良师益友!

编者

2013年3月

目 录



第一章 延缓衰老,从婴儿开始	1
婴儿的健康保护	1
少儿脑力发育决定于食物	2
增强少儿记忆力的按摩法	2
空气污染易使少儿患耳疾	2
少儿如何拥有健康的牙齿	3
弱视患儿的遮盖疗法	3
少儿不能滥用丙种球蛋白	3
少儿久看电视有危害	4
少儿长高应补充的营养	4
少儿驼背的自我矫正	4
少儿冬天的食补	5
 第二章 延缓衰老,从青年要懂得保健做起	 6
最不利于健康的生活方式	6
唱歌也可能导致疾病	7
青年女子应该如何健美	7
现代女性体型健美的标准	8
青年女性腹部健美运动操	9
为你的手做健美操	9
让你的臀部更加丰满	10

少女青春期的乳房保健	11
如何美化你的腿和足	11
如何食疗保持体型美	12
女性如何让你的秀发如云	12
维生素的健美之功	13
牛仔裤有损身体健康	14
穿高跟鞋要注意什么	14
简易 5 分钟健美操	15
适当的日光浴使你更健美	15

第三章 延缓衰老,从中老年科学养生,保持年轻做起

老年高血压的家庭治疗	16
醋蛋防治老年常见病	17
老年患者慎服维生素 C	17
老年人要及时预防贫血	18
老年人不宜多服维生素	18
中老年人如何永葆大脑的青春活力	18
中年人如何自我保健	19
妇女更年期预防肥胖的方法	19
老年人的日常健康保护——弹性跑步	20
中老年人不宜空腹晨跑	20
老年人应提防饭后低血压	21
老年人颅内肿瘤的信号	21
中老年人谨防隐性冠心病	21
催眠药危害老年人健康	22
切莫忽视老年人心房颤动	22
老年人滋生的病态心理	22
不要让老年人感到孤独	23

老年人应该怎样养生	23
如何对待老年人行为变化	24
中老年人如何保持乐观情绪	24
要注意老年人的膳食	25
老年斑与维生素 E 缺乏	25
老年期抑郁症的自我疗法	25
老年人应如何滋补身体	26
老年人养生尤需先养德	27
长吁短叹益身心	28
中老年人不妨做做“白日梦”	29
忘年之交防心理衰老	29
消极情绪有碍健康	29
延年益寿捉童趣	30
老年人要尽量摆脱孤独	30
常听音乐葆健康	31

第四章 延缓衰老,从科学饮食做起

饮食搭配的基本概念与方法	32
几类强身健脑的食品	33
酸奶是抗老防衰的食品	33
饮食营养如何影响人的智力	34
鱼和肉保鲜的最新诀窍	34
喝豆浆的 3 大忌讳	35
馒头和面条的营养保持法	35
如何保持大米中的营养素	36
不宜食用鲜黄花菜和家畜“三腺肉”	36
芹菜叶的营养价值高	37
吃马铃薯可预防中风	37

要预防动物肝脏中暗藏的毒素	37
不宜与海味同食的食物	38
食油不能长时间保存	38
白开水要比饮料好	38
不可忽视的方便面卫生	38
食油和酒如何贮存	39
蹲着吃饭对健康不利	39
炖吃猪肉的益寿功效	40
吃鱼的最佳时间	40
葱叶的营养价值	40
肉皮的营养与吃法	41
脑力劳动者的饮食健康	41
骨头汤的特殊功能	41
一定要吃早餐	42
价廉物美数猪血	42
什么时候宜吃甜食	42
如何吃大蒜能防癌	43
杂粮能弥补营养不足	43
五谷杂粮的重要性	43
喝咖啡的最佳时间	44
葡萄酒的健身功效	44
咖啡与乳腺癌	45
酒精对机体的影响	45
饺子馅不宜拌生豆油	46
苦味食品的功能	46
蔬菜不宜久洗久泡	47
菠菜的食用价值	47
豆腐的营养价值	47
黄鳝治疗糖尿病	48

肉鸽的药用价值	48
失眠食疗的 6 种方法	49
性功能不全的饮食疗法	49
肾虚腰疼的食疗方法	50
葡萄酒的神奇功效	50
蛇肉的药用功效	50

第五章 延缓衰老,从合理用药做起

如何预防低血压	52
补钙可治疗高血压	52
中药治疗低血压	53
尿素能够治疗鱼鳞病	53
如何治疗消化性溃疡	53
肿瘤患者应采用红细胞输血法	54
肺气肿患者的呼吸锻炼	54
消除鼾声有妙招	54
脂溢性脱发及治疗	55
滴鼻剂治疗尿崩症	55
女性多毛症的治疗	55
黄芪泡茶治过敏	56
麝香虎骨膏可止咳	56
如何预防白细胞减少	56
过敏性鼻炎的速效疗法	57
用运动治疗遗精	57
消炎痛治疗癌症发热	58
眼泪的“疗伤”作用	58
落枕的家庭治疗	58
便秘的自疗方法	59

家庭简易热敷法	60
肺气肿的自疗法	60
皮肤病不宜常用热水	60
暴发性耳聋不容忽视	61
服药时不能饮酒	61
心律失常的预防知识	62
去痛片不能用于治腹痛	62
味精的药用价值	62
老年心脏病患者应科学用药	63
妇女尿道综合征的防治	63
茶水服药影响疗效	64
糖尿病患者慎用抗生素药物	64
防治足部冻疮的方法	64
适当使用激素类药	65
切勿滥用鱼肝油	65
哪些病症应慎用安眠药	66
孕妇不宜服大量维生素	66
前列腺肥大者勿用雌激素	67
链霉素和庆大霉素勿混用	67
不宜与降压药合用的药物	67
警惕杜仲的副作用	68
服西药时的饮食禁忌	68
止痛药的新用途	69
黄金与人身健康关系	69
滴耳药的妙用之处	69
服用利尿剂应注意的事项	70
古代的 6 种药粥	70
食用人参不应去芦	71
一些药物的最佳服用时间	71

首饰的医疗作用	72
---------------	----

第六章 延缓衰老,从日常养生保健做起..... 73

硒是人体长寿的微量元素	73
常喝骨头汤能减缓衰老	74
枸杞是延缓衰老的良药	74
核酸摄入不足可加速衰老	74
掌握好进补时间	75
姜醋煲猪蹄的营养价值	75
乌骨鸡的滋补价值	75
人参不可滥服	76
用饮水疗法延缓衰老	76
奇妙的强身健体热沙浴	76
巧妙的摩耳健身法.....	77
揉腹的保健作用.....	77
预防腰部疾病的几种方法	78
按摩刺激延缓衰老 4 新法	78
用鸡蛋调节人体胆固醇	79
甜酸苦辣咸与健康	79
明目降压决明茶	79
用凉开水泡茶来降血糖	80
健康需要低盐来保障	80
小唾液大功用	80
动动手指就能健脑	80
鱼油治疗肿瘤的功效.....	81
癌症患者的蛋白质补充.....	81
减少食糖摄入量有益健康.....	81
手术患者应注意补锌	82

强噪声可导致突然死亡	82
肝病患者少吃富铜食物	82
不同患者不同的饮食方法	83
警惕激光对眼睛的损害	84
久坐对健康不利	84
吃饭时不宜看电视	85
过度曝晒皮肤易患病	85
刮舌苔对味觉不利	85
嗜酒可引起骨质疏松	86
长期饮酒可导致智力衰退	86
过滤嘴香烟害处多	86
抽烟损害神经系统	87
饭后散步并不科学	87
吸烟对药效的影响	88
吸烟损害视力	88
瘦人抽烟会更瘦	89
午睡对健康有益	89
不待疲劳便休息	89
身体的自我保护	90
情绪能影响健康	90
女性一生都要补钙	91
噪声对妇女健康的影响	91

第七章 延缓衰老,从日常生活中的细节做起

降脂应防意外现象发生	92
过滤嘴香烟会加重动脉硬化	92
冠状动脉硬化宜冷水浴	93
警惕高血脂复发	93

缺铜易患冠心病	93
冠心病与低镁饮食	94
高钙低盐能抗高血压	94
喝茶能预防冠心病	95
牛奶可预防脑中风	95
高血压可能是遗传病	95
眩晕是中风的信号	96
冠心病患者慎用亚硝酸异戊脂	96
高血压病应随时治疗	97
钙能使血压下降	97
身材矮小者与心脏病	97
多脂鱼降低心脏病发作率	98
降压过度会中风	98
左心衰竭的表现	98
便秘与老年性痴呆症	98
乳腺癌与饮食习惯	99
空气污染能导致肺癌	99
老年黄疸患者应警惕癌变	100
宫颈癌与叶酸的关系	100
结肠癌是可以遗传的	100
色痣癌变的自我观察法	101
吃萝卜也能防癌	101
阑尾炎与食物种类	102
吃新鲜蔬菜能防癌	102
耳聋与维生素 D 缺乏有关	102
抗癌药可能会引起流产	102
大蒜的抗癌功能	103
12 种预防癌症的妙法	103
脂类食物能导致性早熟	104

酗酒影响后代的体重	104
警惕绝经后阴道出血	104
胆结石及其预防	104
海藻能预防乳腺癌	105
维生素 A 缺乏与蟾皮病	105
更年期妇女应注意补钙	106
改善饮食结构可预防白内障	106
腹泻时不宜多食大蒜	106
小白菊可预防偏头痛	106
饮酒后要补充维生素	107

第八章 延缓衰老,从运动养生做起

体育锻炼能增强自制力	108
运动能有效降血脂	109
运动使性生活更美满	109
打乒乓球能矫正假性近视	109
运动可预防糖尿病	110
锻炼有利于吸烟者戒烟	110
交替运动可预防骨折	111
锻炼可改善妇女雌激素水平	111
运动可降低结肠癌发病率	111
如何判断合适的晨练运动量	112
晨练前应该先喝水	112
女子锻炼时的注意事项	113
散步气功的功效	113
冬季跑步如何呼吸	113
营养缺乏也会胖	114
老年人肌肉健美锻炼法	114

几种常见的健美食物	115
腰肌劳损的体育疗法	115

第九章 延缓衰老,从美容、化妆中的窍门做起

夏日皮肤漂白及去皱法	117
如何保持面部青春	117
冬季如何滋润你的皮肤	118
皮肤细嫩光洁的窍门	119
如何保护和保养皮肤	119
多吃肉皮可去皱	120
秋季如何呵护你的手	120
如何祛除面部皱纹	121
防晒能预防面容老化	122
水果的美容医疗价值	122
蛋类面膜的制作方法	124
洗澡也能护肤	125
女性如何对待脱发现象	126
祛除假眼袋和黑眼圈	126
头屑过多怎么办	127
药用植物预防美容缺陷	127
美容素——谷维素	128
黄瓜减肥兼美容	129
药浴是皮肤健美的良方	129
面膜的清洁作用	129
几种简易美容方法	129
几种自制的润肤膏	130
酵母面膜的制作方法	131
护肤的蜂蜜紫苏酒	131

美容与足部按摩	132
凉开水洗脸美肌肤	132
不可忽视颈部美	132
女青年应慎做隆鼻术	133
如何保持脖子美	133
中年妇女应如何美容	134
国外流行的美容方法	134
痤疮黑斑能消失吗	135
青春疮的预防	135
手术除皱需慎重	136
整形后应加强锻炼	136
治疗粉刺的偏方	136
用摩面术治疗“橘皮脸”	137
合理膳食可除黄褐斑	137
蝴蝶斑的病因及治疗	138
黑头粉刺的蔬果疗法	138
雄激素分泌与痤疮	139
雀斑的遗传性和防治	139
汗斑的预防与治疗	140
酒渣鼻的中药疗法	140
洗头中的大学问	141
烫发次数不宜过多	141
如何保养头发	142
男青年留须好吗	142
男性美容三不宜	143
常用化妆品的用法	143
常见脸型的化妆法	145
5 种简单的化妆方法	145
浓妆艳抹有损健康	147