

生活知识大课堂



中老年保健

金钥匙

李 姚 阎洪琪 主编



- 科学保健是养生之道
- 注意方法才能有效
- 锻炼、营养、休息要统一协调

西苑出版社

生活知识大宝库



中老年保健

金钥匙

李 姚 阎洪琪 主编



- 科学保健是养生之道
- 注意方法才能有效
- 锻炼、营养、休息要统一协调

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年保健金钥匙/李姚,阎洪琪主编. -北京:西苑出版社,
2009.9

(生活知识大课堂)

ISBN 978 - 7 - 80108 - 087 - 5

I. 中… II. ①李…②阎… III. ①老年人 - 保健 - 普及
读物②中年老 - 保健 - 普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17315 号

中老年保健金钥匙

编 著 李 姚 阎洪琪

出 版 人 杨宪金

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010 - 88624971 传 真:010 - 88637120

网 址 www. xychs. com E - mail: xychs8@ 126. com

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 787 × 960mm 1/16

字 数 266 千字

印 张 15

版 次 2009 年 9 月第 2 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80108 - 087 - 5

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

目 录

第一编 养生保健

春季老年人怎样养生保健	(2)
夏季老年人怎样养生保健	(2)
秋季老年人怎样养生保健	(3)
冬季老年人怎样养生保健	(4)
中老年养生保健十六宜	(4)
中老年养生怎样防止劳累过度	(5)
怎样认识晚餐与养生的关系	(6)
怎样认识唾液与养生的关系	(7)
怎样认识饮水与养生的关系	(7)
怎样认识氧气与养生的关系	(8)
怎样认识足部保养与养生的关系	(9)
怎样认识读书与养生的关系	(10)
怎样认识书法与养生的关系	(10)
怎样认识对弈与养生的关系	(11)
怎样认识集邮与养生的关系	(12)
怎样认识栽花与养生的关系	(12)
怎样认识松针与养生的关系	(13)
老年人怎样自我判断健康状况	(14)
中年人怎样定期体检	(15)
中年人怎样防止懒惰	(16)
中老年人锻炼身体为什么宜“早动”、“晚静”	(16)
怎样使体育锻炼成为老年人的一种乐趣	(17)

老年人一周锻炼几次合适	(18)
中老年人怎样坚持健身跑有益	(18)
老年人参加健身跑怎样控制运动量	(19)
中老年人做下蹲运动可以增强心脏活力	(20)
“退步行走”有益于老年人健康	(20)
老年人应有正确的姿态	(21)
老年人“春炼”怎样掌握保健要领	(21)
老年人“夏炼”怎样预防中暑	(22)
老年人“冬炼”怎样预防感冒	(22)
当运动中发生心绞痛时应怎样处理	(23)
老年人膝部疼痛怎样进行体育疗法	(23)
中老年人怎样做“一分钟健身操”	(24)
中老年游泳有益健康	(25)
老年人每日定时干搓脸有利健身	(25)
说笑是一种很好的健身运动	(26)
老年人进行日光浴有益健康	(26)
老年人切莫猛回头	(26)
老年人不宜用浴罩洗澡	(27)
夏日摇扇可健身防病	(27)
中老年人怎样注意脾肾的补养	(28)
老年人怎样平安过冬	(29)
老年人春季减衣服不要过早	(30)
中老年怎样防治失眠	(31)
老年人失眠症怎样进行心理调适	(31)
中老年人怎样预防心血管病	(32)
中老年人怎样预防中风	(33)
中老年人深秋谨防脑中风	(34)
中老年人须防药物性中风	(35)
老年人饭后要防低血压	(35)
冠心病怎样进行自我护理	(36)
冠心病为什么不能在早晨锻炼	(36)
怎样预防醒后心绞痛	(37)
患了高血压病怎么办	(37)
临界高血压的危害不容忽视	(38)
情绪紧张与高血压病	(38)
高血压患者为何易脑出血	(39)



高血压患者怎样安排运动锻炼	(39)
高血压患者怎样进行行为疗法	(40)
老年人体重下降的原因有哪些	(41)
老年人不可忽视的无痛性疾病	(42)
老年人要警惕无痛性的溃疡病	(43)
老年人怎样正确对待前列腺增生症	(43)
糖尿病人怎样参加体育锻炼	(44)
糖尿病人怎样进行体育疗法	(45)
老年人严防慢性肾功能衰竭	(46)
老年人怎样调理生活预防慢性便秘	(46)
老年人的良性和恶性“健忘”	(47)
老年人患了痴呆症怎么办	(48)
老年人怎样自我养目	(48)
老年人怎样掌握护眼十四式	(49)
老年人怎样预防干眼症	(49)
老年人保留余牙好	(50)
老年人鼻窦炎怎样进行家庭治疗	(50)
怎样处理老年人鼻出血	(51)
老年人夜间排尿须防晕厥	(52)
老年人怎样预防骨质疏松和骨折	(52)
老年人怎样避免驼背	(54)
老年人怎样防治肥胖症	(54)
老年人怎样预防小腿抽筋	(55)
老年人为什么得癌的较多	(55)
老年人怎样养病效果好	(56)
老年人怎样用药	(57)
老年人怎样服用增强体质抗衰老的药物	(58)
老年人在防病治病过程中怎样安全用药	(59)
老年人在服西药时是否还能服中药	(60)
老年人怎样同时服用治疗几种病的药物	(60)
老年人要特别慎用哪些药	(61)
老年人患有某些疾病练气功疗效好	(62)
中老年人的延年益寿功	(63)
怎样选择气功锻炼项目	(78)
练气功怎样入静	(79)
怎样练枕上三字诀静功	(81)



怎样做起床前的健身功	(81)
怎样做交替健身功	(82)
怎样做卧式保健功	(83)
怎样做坐式保健功	(84)
怎样练健脑气功	(85)
怎样练解除疲劳的导引功	(86)
怎样练放松功	(87)
怎样练保健功	(88)
怎样练内养功	(90)
怎样用气功预防百病	(90)
怎样用气功调理五脏	(91)
怎样行首面和鼻功	(92)
怎样行口齿舌功	(93)
怎样行眼睛功	(93)
怎样行手足功	(95)
怎样做颈部功	(96)
怎样做腰部功	(98)
怎样练站桩功	(98)
怎样做强壮功	(99)
怎样行十二段动功	(100)

第二编 长寿之道

中老年人益寿的生活方式是什么	(102)
人活到什么年龄才算长寿	(102)
体弱多病亦能长寿	(103)
怎样理解“十叟长寿歌”	(104)
哪十种人不易长寿	(104)
合理服用维生素有益健康长寿	(105)
老年人怎样防智能衰退	(106)
怎样延缓大脑衰老、增强脑功能	(106)
怎样认识恶变细胞的本质与人类衰老之谜	(107)
怎样从鼻毛看衰老	(108)
怎样实施抗衰老疗法	(109)

怎样进行衰老的早期自测	(110)
怎样认识身材与长寿的关系	(110)
怎样认识腰围与长寿的关系	(111)
怎样认识雌激素与长寿的关系	(112)
怎样认识心跳与长寿的关系	(112)
怎样认识体温与长寿的关系	(113)
怎样认识生活规律与长寿的关系	(114)
怎样认识食物的最佳配方与长寿的关系	(114)
怎样认识吃蒜与长寿的关系	(116)
怎样认识食蚂蚁与长寿的关系	(116)
怎样认识饮水与长寿的关系	(117)
怎样认识锌钙与长寿的关系	(118)
怎样认识维生素与长寿的关系	(119)
怎样认识“麦卡效应”与长寿的关系	(120)
怎样认识夫妻恩爱与长寿的关系	(121)
怎样认识用脑与长寿的关系	(121)
怎样认识智能与长寿的关系	(122)
怎样认识心胸狭窄与长寿的关系	(123)
怎样认识孤独与长寿的关系	(123)
怎样认识睡眠与长寿的关系	(124)
怎样认识逆相睡眠与长寿的关系	(124)
怎样认识梦与长寿的关系	(125)
怎样认识猜谜语与长寿的关系	(125)
怎样认识幽默与长寿的关系	(126)
怎样认识音乐与长寿的关系	(127)
怎样认识高歌低吟与长寿的关系	(127)
怎样认识腿脚保健与长寿的关系	(127)
怎样认识散步与长寿的关系	(129)
怎样认识剧烈运动与长寿的关系	(130)
怎样认识气功与长寿的关系	(130)
怎样认识健美锻炼与长寿的关系	(131)
怎样认识菊花与长寿的关系	(132)
怎样认识绿树与长寿的关系	(132)
怎样认识长寿 10 大要素	(133)
怎样记住健康长寿“五忘诀”	(133)
怎样认识女性比男性长寿	(134)



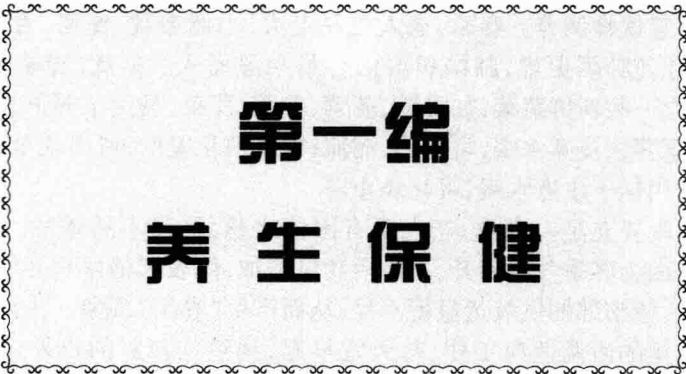
男子怎样能高寿	(135)
怎样认识男子秃顶多长寿	(136)
怎样认识矮子多长寿	(137)
怎样认识聋人能长寿	(137)
怎样认识长寿老人的生理特征	(138)
怎样认识老人“糊涂”能长寿	(139)
怎样认识书画家多长寿	(140)
怎样认识音乐指挥家能长寿	(140)
怎样认识古代名医长寿的奥秘	(141)
怎样认识影响人类寿命的“32 害”	(141)

第三编 中、老年人食补食疗

老年人的营养标准是什么	(144)
老年人的食养原则是什么	(144)
老年人春季怎样食补	(146)
老年人夏季怎样食补	(147)
老年人秋季怎样食补	(147)
老年人冬季怎样食补	(148)
中老年人怎样食补有益	(149)
饮食习惯与健康有什么关系	(150)
老年人晚间饮食七忌	(151)
中老年人多吃素食好处多	(152)
老年人一味吃素应防缺锌	(152)
老年人怎样补钙	(153)
老年人吃哪些东西最益寿	(154)
老年人吃哪些东西能健脑	(155)
合理使用药膳对老年人健康有益	(155)
中老年人不要乱吃补药	(156)
老年人怎样预防营养过剩病	(157)
老年人偏食影响营养吸收	(157)
老年人怎样补充蛋白质	(158)
老年人不宜偏食植物油	(159)
老年人要少吃油炸食品	(159)

老年人能否吃蛋黄	(160)
中老年人不宜多吃糖	(161)
中老年人常吃蜂蜜好处多	(161)
老年人能否长期服用蜂王浆	(162)
常吃水果可防衰老	(162)
老年人吃水果应注意什么	(163)
老年人喝豆浆有什么学问	(164)
糜粥调养有益老年人的健康	(164)
老年人适量食用糯米食品有益健康	(165)
吃粗粮有益健康	(165)
老年人经常进食玉米有好处	(166)
红薯对老年人的保健有什么作用	(167)
老年人不宜久吃方便面	(167)
常吃坚果能抗动脉硬化	(168)
“吃”出来的心脏病	(168)
马齿苋可预防冠心病	(169)
烟酒与高血压病的关系	(170)
哮喘病发作时应足量饮水	(171)
高纤维饮食能治疗糖尿病	(171)
怎样饮食才能预防高脂血症	(172)
怎样饮食才能预防尿石症	(173)
高脂肪饮食易致癌	(174)
哪些饮食习惯与癌症有关	(174)
四种常见癌症与饮食的关系	(175)
食物纤维可以预防结肠癌	(176)
多食蔬菜和水果可防癌	(176)
菜中佳品——绿豆芽	(177)
天然之珍——荠菜	(177)
预防感冒的佳品——大白菜	(178)
厨房里的药物——莴苣	(178)
形美味也美——菜花	(179)
清香素雅的芹菜	(179)
营养价值丰富的苋菜	(180)
土豆的食用和药用价值	(181)
洋葱的营养价值知多少	(182)
老年人多吃大蒜好处多	(183)

大葱的调味作用及药用价值	(183)
吃生姜好处多	(184)
南瓜防治糖尿病有奇功	(184)
黄瓜的营养和药用价值	(185)
素中之荤——黑木耳	(185)
滋补珍品——白木耳	(186)
豆腐和海带混吃有助长寿	(187)
防暑祛病的佳品——绿豆	(187)
老年人宜喝紫菜汤	(188)
美容佳品——猪蹄	(188)
适量吃肥肉有好处	(188)
吃狗肉好处多	(189)
吃兔肉好处多	(189)
鸭蛋的营养价值	(190)
抗癌食品——乌龟	(190)
怎样掌握食疗	(191)
高血压病人怎样掌握饮食疗法	(192)
高脂血症病人怎样掌握饮食疗法	(195)
冠心病病人怎样掌握饮食疗法	(197)
脑血管病人怎样掌握饮食疗法	(200)
糖尿病人怎样掌握饮食疗法	(202)
感冒病人怎样掌握饮食疗法	(204)
慢性支气管炎病人怎样掌握饮食疗法	(206)
肺气肿病人怎样掌握饮食疗法	(208)
前列腺增生病人怎样掌握饮食疗法	(209)
老年尿频怎样掌握饮食疗法	(211)
便秘病人怎样掌握饮食疗法	(212)
痔疮病人怎样掌握饮食疗法	(215)
消化性溃疡病人怎样掌握饮食疗法	(217)
头痛病人怎样掌握饮食疗法	(219)
腰痛病人怎样掌握饮食疗法	(220)
慢性肾炎病人怎样掌握饮食疗法	(222)
慢性胃炎病人怎样掌握饮食疗法	(224)
慢性肝炎病人怎样掌握饮食疗法	(226)
癌症患者怎样掌握饮食疗法	(227)

A decorative rectangular border with a repeating scroll-like pattern surrounds the central text.

第一编

养 生 保 健

春季老年人怎样养生保健

祖国医学认为,春季是生发的季节,天气由寒转暖,气候冷热变化较大,自然界各种生物萌生发育,显出勃勃生机。老年人春季的养生保健要根据春令之气升发舒展的特点,宜导春阳之气,以保障人体正常的新陈代谢。为此要注意以下几点。

1. 要慎防感冒。春天气候多变,乍暖乍寒,尤其是早春时节,常有寒潮侵袭,气温骤降。再加上人体的皮肤已开始变得疏松,对寒邪抵御能力有所减弱。因此,老年人很容易伤风感冒,并由此引发急性支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。所以,春天里老人要随时注意增减衣被,出门要戴口罩,切忌过早脱去冬衣。一旦得了感冒要及时就医,用药越早效果越好。

2. 注意饮食调养。春季,老人极易上火,小便赤黄、便秘、舌苔发黄。因肝火上升,致使肺阴更虚,肺结核等病容易乘虚而入。因此,春季老人饮食宜清淡,可多吃一些新鲜蔬菜,如春笋、菠菜、荠菜、芹菜、马兰菜等早春蔬菜。另外,用鸭梨、荸荠去皮煮水喝,可清热、润肺;胃肠消化差的,可多吃萝卜,以理气、化痰和胃。用桔子皮煮水喝,可化痰止渴。

3. 睡眠要充足。春季,老人常有困倦之感,早晨不易睡醒,白天则昏昏欲睡。这是因为春季气温回升,人体活动量增加,体表末梢血管开始舒张,体表血流量增大,使脑部的供氧量显得不足,从而产生“春困”现象。为此,老年人要积极做好身体的协调适应工作,每天宜早起,到空气新鲜的户外进行锻炼,如慢跑、做操、打太极拳等。每天午后最好午睡1小时左右,以补春困睡眠之不足。

4. 要调适心情。春季,桃红柳绿,春光明媚,一派生机,最利于人体吐故纳新。老年人要适应春生之气,调适心情,保持恬静、愉悦、舒畅的精神,避免恼怒、刑罚之念,使肝气保持正常的生发,调畅。祖国医学强调“春夏养阳,秋冬养阴”,如果老人在春季把肝气调养好了,不仅本季节可不患病或少患病,而且对夏季防病养生也极为有利。

夏季老年人怎样养生保健

夏季,是一年四季中气温最高的季节,也是老人最感不好过的季节。按照中医的观点,夏季人体阳气趋向体表,形成阳气在外,阴气内伏的生理状态。这时,人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏,从而引起多种疾病。老年人夏季养生保健要注意以下几点:

1. 起居要有规律。夏季,气候炎热,阳气旺盛,人体消耗增大。在高温天气的影响下,人的反应变得迟钝,注意力不易集中,精神变得萎靡。年老体弱的人更觉得无精打采,懒散贪睡。此时,要注意保持有规律的生活节奏,做到“夜卧早起,无厌于日”。清晨早起后,到户外做适当运动锻炼,以振奋体内阳气,促使血气运行畅通。午后要适当午休,以保持充沛精力。

2. 讲究饮食卫生。夏季是各种疾病的多发季节,因气温高、湿度大,各类病菌容易繁殖流传,造成食物污染。老人饮食要清洁卫生,清淡可口,大鱼大肉和辛辣食物宜少吃,同时要忌食生冷食物,对街市小摊上的熟食瓜果之类食品尤其要当心。夏令冷饮品种多,可适量饮之,但不宜过量。冷饮过量会使体内阳气受损,易发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。

3. 要降温防湿,谨防中暑。夏季暑热湿盛,暑湿并袭,人易出汗,外出时要戴好草帽或打晴雨伞,避免烈日暴晒,出汗后的湿衣服不可久着。老人夜间纳凉时不可在电风扇前久吹,也不要露天阳台上乘凉过夜,夜卧也应着单,以防风邪侵袭,出现头痛、腹痛、腹泻、关节不适等症。家中要尽量设法降低温度,备足清凉饮料。

4. 保持精神愉快。暑热季节,骄阳似火,热气蒸人。人体节律、气血运行都要与环境相协调。此时,老人宜静心、养神,避免情绪激动,生发肝火。如肝气过盛,轻则影响脾胃,使食欲不振,重则全身气血上涌,出现头晕、目赤、耳鸣,甚至会引起昏迷。

秋季老年人怎样养生保健

进入秋季,天气日趋凉爽,气温开始下降,气候变得干燥,人体内夏湿过度到秋燥。从寒露到霜降,气温骤降,人们容易一时不能适应而感受风寒,引起疾病。尤其是老年人代谢能力较差,既怕冷,又怕热,对剧烈变化的气候往往难以适应,病邪极易侵入机体,从而导致燥咳、气喘、胸痛等疾病。平素就患有慢性支气管炎或哮喘的老人,这时容易旧病复发。此外,象风湿病、胃病、心血管病等疾病,也极易在这一季节诱发或使病情加重。因此,做好秋季的养生保健工作,对老人的身体健康是十分重要的。为此,要做好以下几点。

1. 在生活起居和精神情绪方面要与自然界秋收潜藏的气候变化相协调。中医认为秋天阳气开始敛降,阴气渐渐盛旺,这时老人们应早起早卧,适当进行体育活动。由于气候干燥,秋季老人以少洗澡为宜,以免因皮肤干燥而发生皮肤瘙痒症。在精神情绪方面,要安宁平静,如果过度兴奋激动,会使阳气浮动,从而可能引起疾病。深秋时节,气温骤降,老人要格外注意保暖,避免外邪侵袭,阳气外泄。衣被要随季节及时增减。

2. 饮食方面不要贪凉喜冷,尤其是平素阳虚有寒者更应谨慎。但也不宜多食过热之物如羊肉、鳝鱼、辣椒、生蒜、酒类等。因为热性食物易使体内阳气大动,而不能潜藏,久而久之,易生阴虚之病。入秋后,大量瓜果上市,这些水果大多是有益身体健康的。但民间素有“秋瓜坏肚”之说,因此,瓜果虽甜美,却不可多食,否则有损脾胃的阳气。

3. 闭目养神,收聚精锐。秋季,阳光和煦,原野金黄,秋高气爽,是老年人闭目养神,收聚精锐的大好时光,此时,老年人可到公园、郊野、山林、花木繁茂、宁静幽雅之地,做做闭目养神的气功。闭目,先眼肌放松,再面部放松,心胸放松,精力即从面部肌肉喷涌而出,眼睛也即会有神。许多名人学士在繁忙紧张的脑力劳动之余,做做闭目养神功,即可收到养精蓄锐之奇效。

冬季老年人怎样养生保健

冬季,气候寒冷,草木凋零,虫兽藏匿,万物生机潜伏,处于收藏状态。祖国医学经典著作《黄帝内经》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。因此,老年人冬令时节应特别注意蓄养阴精。为此,要做好以下几点。

1. 早睡晚起,收藏精锐。冬季天气寒冷,尤其是早晚气温低,“寒邪”之气极易损伤人体,老人应避免之。即使有晨练习惯的老人,也应比春夏时节晚一些。老年人的晨练时间不宜太早,一般应在太阳升起稍高后再进行。晨练的运动项目宜选慢跑、散步、气功、广播操、太极拳等缓慢柔和,肌肉能协调放松,全身能得到活动的项目。由于冬天气温低,活动前应做好充分准备。

2. 注意保暖,慎防冻疮。老年人抗寒能力差,平时要注意保暖。俗话说:“寒从脚下起”。人的双脚远离心脏,血液供应量较少,加上脚上的皮下脂肪少,保温能力差,所以冬季特别容易脚冷。双脚一旦受凉,极易引起感冒及其他疾病。此外,外出要套好手套和耳套,避免受冻得冻疮。

3. 加强饮食调养。冬寒时节,机体处于封藏状态,阳气不致妄泄,脾胃机能亦较健旺,因此,这时正是养阴滋补的大好时机。针对老人冬季多阴精亏损、阳气不足、四肢不温的体质状态,可选用产热高,富有营养,味浓色重的食物,如羊肉、狗肉、牛肉、瘦猪肉、鸡肉等。此外,像糯米、黄豆、龙眼肉、黑芝麻、核桃等,都是冬令补心气,固肾精的佳品,可多吃些。

4. 节制房事,蓄养肾精。中医认为,冬季主闭藏,人的肾脏也主闭藏。人的性机能和生殖力,均由肾脏所主持,因此,冬季尤其要注意保养肾精,节制性生活。医学咨询表明,大多数老年人仍有性欲,所以冬令节制房事仍是十分必要的。

中老年养生保健十六宜

1. 面宜多擦:清晨起床,晚上睡前,两手搓热后擦面数遍。可振奋精神,疏通血气,使容光焕发红润。
2. 发宜常梳:常用十指梳头。可消除疲劳,清醒头脑。
3. 目宜常运:双目微闭,眼球先左旋十四遍,再右旋十四遍,闭目少顷,忽大睁。可清肝明目。
4. 耳宜常凝:以两手掩耳,低头仰头5至7次。可除头旋之疾。
5. 齿宜常叩:闭嘴,叩齿36次。可使牙齿坚固。
6. 舌宜舔腭:闭口调息,舌舔上腭、呼吸均匀和缓。可使人体气血通畅,津液自生。
7. 津宜常咽:口中津液应随时咽下。可灌五脏,润肌肤,助消化。
8. 浊宜吐出:卡在咽喉的浊唾不可咽下,定要吐出,以防混入细菌的痰液入消化道内致病。
9. 心宜常静:排除杂念,始终保持乐观情绪,可以调气养神,少生七情之患,保持身体健康。
10. 背宜常暖:背为督脉之所在,人受风寒,多从背部起始,常保背部温暖,可预防感冒,固肾强腰。
11. 胸宜常护:经常用手摩擦胸部,可宽胸理肺,增强心肺之功能。
12. 腹宜常摩:食后用手摩腹,可以助消化,治疗腹胀,便秘。
13. 肛宜常提:轻轻提肛,闭目养息。可补气固精,促进肛部血液循环,预防肛部疾病。
14. 肢宜常摇:四肢常运动,可促进血液循环,强身健体。
15. 足宜常搓:每日睡前洗脚后,常搓脚心至发热,可防感冒,增强上呼吸道的抗病能力。
16. 肤宜常干:两手搓热,常擦周身皮肤,可使周身气血通畅,舒筋活血。每日可按顺序做2—3次,做时可采取坐势,动作要轻柔缓慢。

中老年养生怎样防止劳累过度

中医认为:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”,视、卧、坐、立、行,是人体机能,劳累过度就会有所伤,对健康长寿不利,因此,要讲究科学的“视、卧、坐、立、行”。



1. 久视伤血。长时间看报、看电视容易使眼睛疲劳,“目属肝”,“肝藏血”,容易导致肝血不足,会使人产生头晕、目眩、心悸、失眠等症状。

2. 久卧伤气。长期卧床,新陈代谢功能降低,血管收缩,血流缓慢,气血运行不畅,供应机体细胞的营养物质和氧气减少,易造成精神萎靡不振,还会因为肺气不足而诱发肺炎和褥疮等疾病。

3. 久坐伤肉。长坐不动,肌肉缺乏锻炼,容易使肌纤维萎缩,肌肉无力,食欲减退,体重减轻。

4. 久立伤骨。人站立时,整个身体的重量全部由一对下肢骨承担,站立过久,就会造成脚麻,脚下无力,脚面浮肿。还容易发生下肢静脉血液上行回流困难,引起小腿静脉曲张、腰腿部关节炎等症。

5. 久行伤筋。长途步行,对于年迈体弱者来说,由于疲劳,容易发生脚筋扭伤、跌倒或发生其它意外事故,如心血管病突发等。

劳累是养生之忌。避免劳累要适当调节。中老年脑力劳动者要忌久视和久坐。体力劳动者要切忌久行和久立。久卧,则是人人都应避免的。即便患病,如能下床,就应坐坐、走走,有利于养病。

怎样认识晚餐与养生的关系

一日三餐,只要吃得好,营养均衡,便可保证身体健康,这似乎是一种普遍的认识。一些人早、中餐简单,以丰盛的晚餐予以补充,这也成了理所当然的事情。但问题就出在这里,晚餐吃得过多、过好,一日三餐营养分配不合适,可以造成不少健康问题。

晚餐中如摄入大量高脂肪、高蛋白食物,易促发心血管疾病。道理很简单,入睡后血流减慢,大量血脂容易沉积在血管壁,致使动脉硬化;又会刺激肝脏生成低密度和极低密度脂蛋白,而这两种脂蛋白可促使胆固醇堆积于动脉壁。

热量集中在晚餐的进食方式可降低对糖的处理能力,致使胰岛功能提前衰退,进而产生糖尿病。我国一些大城市中,40岁后糖尿病患病率急骤上升,据调查与“晚餐酒足饭饱”的生活方式有关系。

晚餐过于丰盛还有诱发肠癌的危险。夜晚人的活动减少,过多摄入的蛋白质不能完全消化,一些蛋白质的分解产物也不易充分吸收,这些物质积聚于大肠内,在厌氧菌的作用下,会产生胺、酚、氨、吲哚等致癌物质。

晚餐过饱易有恶梦。饱胀的胃肠可使胃肠、肝、胆、胰紧张活动,使相应的大脑细胞处于兴奋状态,而且可扩散至大脑皮质的其他部分,于是恶梦不断,睡眠质量下降。

晚餐吃得多的人容易肥胖。试验表明,每天早上一次摄入2千卡路里的食