



中老年保健协会推荐
实用生活指南

ZHONGLAONIANREN

全国优秀畅销读物

SHENGHUOBABOJIANBAIKE

中老年人 生活保健

健康长寿从这里开始……



人生在世
健康为本

夕阳无限好 不为黄昏愁

SHENGHUOBABOJIAN



实用生活指南
SHIYONGSHENGHUOZHINAN

中老年人生活 保健



ZHONG
LAONIANREN
SHENGHUO
BAOJIAN

前言

目前,我国老龄人口将近占到人口总数的 15%,说明我们的社会正在向老年型社会转变。

社会的老龄化是从人的老化开始的,人的老化是自然规律。人们虽然不能违背这一规律,但可以利用这一规律,使人的晚年生活得更快乐,更有意义,也就是人们当今常说的“老有所养,老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐。”要达到这一目的就得创造两个条件:一是老年人生活的客观社会环境。这就是说,我们党和政府及其地方组织和社会的其他成员(包括家庭成员),要关心老年人,支持老年人,为他们提供必须的条件。二是老年人自身生活必要具备的主观因素,包括一般的心理、生理、病理知识,社会交往、家庭生活常识,文化、娱乐修养,以及了解和掌握相关的法律、政策。

对于第一个条件,建国以来,党和政府已经作出了不少努力,而第二个条件则需要老年人自己作努力。这就有必要学习一些基本生活常识,学些保健养生之道,使自己的晚年生活有目的,有计划,能祛病防衰,延年益寿。

为了满足老年人的上述需要，我们特组织知名专家教授和长期从事老龄工作的学者共同编纂了本书，祈望能够对老年人有所帮助。

其实，老年人只是人生的一个特定阶段，他们今天的身心健康状况是从昨天（过去）逐渐演变而来的，从这点上来说，本书对今天是中青年，明天（未来）是中、老年的朋友也有积极的实用价值，这或许也是本书名为《中老年人生活保健》的缘由之一吧！

编委组

2003 年 11 月

目 录



修心·养性

健康的关键在哪里	1
怎样做到心理平衡	2
养生先要养心	2
如何划分年龄	3
人为什么会衰老	4
老年人健康的特征有哪些	4
老年人与青壮年相比有哪些特点	5
衰老有哪些表现	5
什么是预期寿命与健康寿命	6
我国老年医学会提出的健康老人标准 是什么	6
日本学者提出的健康老人标准是什么	7
世界卫生组织提出的健康老人标准 是什么	7

全球老年保健的目标是什么	7
为什么保健要从中年开始	8
什么器官最先出现衰老	9
什么是过早衰老	10
什么是延缓衰老	10
什么是同步衰老	10
什么是新陈代谢	10
中老年人的新陈代谢会发生哪些变化	11
激素与衰老有何关系	11
什么是“脑功能”减退	13
什么原因导致中老年人“脑功能”减退	13
中老年“脑功能”减退有哪几种类型	15
中老年人肾功能会发生什么变化	15
中老年人的膀胱功能会发生什么变化	16
中老年男性的生殖器官会发生哪些变化	16
中老年女性的生殖器官会发生哪些变化	16
老年人的消化功能会发生哪些变化	17
老年人的心血管功能会发生哪些变化	17
中老年人的呼吸系统会发生哪些变化	17
中老年人的感觉器官会发生哪些变化	18
中老年人的骨与肌肉会发生哪些变化	20
中老年人的免疫功能会发生哪些变化	20
老年人的食管功能有哪些变化	21
老年人易发生胃食管反流吗	21
为什么老年人的胃黏膜对损伤因素的 敏感性增加	22
老年人的小肠功能有哪些变化	23
老年人的结肠功能有哪些变化	23
老年人肝脏对应激反应的敏感性为何 会增加	24
老年人的胆道功能有何改变	24
老年人胰腺外分泌减少对食物消化有 影响吗	25
老年人消化系统功能改变对药物代谢 有影响吗	25

中年期有哪些心理特征	25
中年人心理健康的标准是什么	26
老年人的心理健康与长寿有关系吗	27
愉快积极型的老人有何心理特征	28
直接兴趣型的老人有何心理特征	28
关心健康型的老人有何心理特征	28
解脱型的老人有何心理特征	29
追求支持型的老人有何心理特征	29
坚持工作型的老人有何心理特征	29
冷淡型的老人有何心理特征	29
自责型的老人有何心理特征	29
愤怒型的老人有何心理特征	30
哪些因素会引起心理衰老	30
心理衰老有何表现	30
如何自测心理衰老	32
老年人有哪些常见的心理需求	33
老年人需要哪些精神寄托	34
为什么要重视心理年龄	34
心理健全的人有哪些表现	35
心理健全能延年益寿吗	35
如何获得健全心理	35
什么是固执心理	36
老年人的固执是怎么形成的	36
老年人怎样克服固执心理	36
个性和情绪与健康长寿的关系密切吗	38
老年期有哪些矛盾心理	38
离退休老人常有哪些心理变化	39
老年人为什么爱唠叨	40
后悔心理对老年人有不良影响吗	40
老年人能过度悲痛吗	41
失落感对老年人有不良影响吗	41
自傲和自卑心理对老年人有害吗	41
多疑和嫉妒心理对老年人有害吗	41
老年人能杞人忧天吗	41
疑病症产生的原因是什么	42

怎样衡量心理衰老程度	42
早年型长期患病老人有何心理特点	43
晚年型长期患病老人有何心理特点	43
轻型长期患病老人有何心理特点	44
重型长期患病老人有何心理	44
卧床型长期患病老人有何心理特点	44
缺乏经济收入的老年人有哪些心理特点 ...	45
孤独型老年人有哪些心理特点	46
耳聋型老年人有哪些心理特点	46
如何照顾耳聋型老年人	47
什么是回归心理	47
老年人的回归心理是不良心理吗	48
什么是中年人的心理惰性	48
什么是中年人的行动惰性	48
什么是中年人的病态惰性	49
中年人如何克服惰性	49
什么是老年“十乐”	49
身心愉悦有哪“五然”	50
老年人在情绪方面有哪些特点	50
老年人对死亡有哪些情绪反应	51
老年人为什么会自杀	52
如何预防老年人自杀	52
为什么老年人记忆力差	52
为什么老年人的性格容易变化	53
不良情绪对生理功能有何影响	53
“七情五志”与精神性致病因素的 关系如何	54
老年人再婚有哪些心理障碍	54
老年人向往再婚的心理需求有哪些	55
老年人在人格上有何特征	56
老年丧子有何心理反应	57
中年人的自私心理有何特点	57
中年人的自私心理有何表现	58
中年人的贪婪心理有何特点	59
中年人的贪婪心理有何表现	60



什么是空虚心理	61
怀旧心理有何表现	61
什么是情绪老化	62
引起情绪老化的因素有哪些	62

饮食 · 营养

老年人的饮食原则	64
每日三餐应定时定量	65
老年人对热能有何需求	66
老年人对蛋白质有何需求	67
老年人对脂肪有何需求	68
老年人对碳水化合物有何需求	68
老年人对矿物质及微量元素有何需求	69
老年人对维生素有何需求	70
老年人对水有何需求	71
饮食清淡有益长寿吗	71
长寿老人的膳食有何特点	72
老年人饮食营养要注意哪些问题	72
老年人膳食营养的现状有待改善吗	73
营养在抗衰老中有什么作用	74
改善营养能增长人类寿命吗	75
营养过剩会产生哪些问题	76
长期饱食有损寿命吗	77
老年人为什么要少吃无鳞鱼	78
老年人进食如何掌握速度	79
老年人进食如何掌握饱度	79
老年人进食如何掌握温度	79
老年人进食如何掌握硬度	79
饮食未变而体重增加的原因是什么	80
维持一日三餐的习惯是否重要	80
为什么会感觉所有食物都是一个味道	80
没有经济困难的老人也会营养不良吗	80
中老年人如何正确认识胆固醇	81
中老年人每天可摄取多少胆固醇	82

如何适量摄取胆固醇	82
为什么不能偏食植物油	83
吃素好处多吗	84
防老抗病的有效饮食有哪些	85
老年人为何更应多吃蔬菜	86
老年人适当吃些药膳有何益处	87
老年人应有饮食禁忌吗	87
老年人有何饮食禁忌	87
老年人如何安排一日三餐	88
吃得过饱会导致衰老吗	89
营养不均衡会导致衰老吗	89
饮食无规律易导致衰老吗	90
烹调不恰当易导致衰老吗	90
不渴也应喝水吗	90
冠心病人的夜间三杯水为何称为 “安全水”	91
中老年人能吃肥肉吗	92
人到中年为什么忌长吃精食	92
老年人能多吃鱼肝油吗	92
老年人为什么要细嚼慢咽	93
饭后“百步走”好吗	93
老年人能过量摄食高蛋白吗	93
老年人能吃水果罐头吗	93
老年人能常饮啤酒吗	94
老年人能边笑边吃吗	94
老年人能多吃葵花籽吗	94
老年人能多吃糖吗	94
老年人宜喝咖啡吗	95
老人喝咖啡应注意什么	95
老年人为什么要防噎	96
老年人应如何防噎	96
蜜糖的营养比蔗糖好吗	97
食醋对老年人健康有益吗	97
常食水果能防衰老吗	98
老年人吃水果应注意什么	99

怎样对待老年人挑食	99
老人进餐如何生津味	100
早餐与寿命有关吗	101
老年人有必要补充维生素 D 吗	101
核酸与衰老有何关系	101
如何补充核酸	102
老年人为什么要多摄取食物纤维	102
老年人应喝什么样的牛奶	103
“多食骨头易生骨刺”的说法科学吗	104
老年人食粥能益寿吗	104
冷食能多吃吗	105
老年人吃冷食应注意什么	105
鸡汤宜多饮吗	105
鹌鹑蛋宜食吗	106
半熟豆浆能喝吗	106
吃饭时生气有何害处	107
吃饭时宜用脑吗	107
中老年人宜吃哪些动物肉	108
中年脑力劳动者应如何注意营养保健	109
中年人减肥健美有哪些饮食原则	109
消瘦的中年人怎样吃才能增重	111
哪些食物可以预防眼病	112
老年人节食减肥为什么应慎重	112
老年人节食减肥应注意哪些方面	113
老年人宜多食黑色食品吗	113
老年人如何根据个人特点选用 滋补食物	114
老年人如何根据所患疾病选用 滋补食物	114
老年人如何根据饮食性味选用 滋补食物	114
老年人如何因时因地选用滋补食物	115
天然食物是最好的滋补品吗	115
老年人宜常饮红茶和绿茶吗	116
目前中年人的饮食营养存在哪些问题	116

中年人怎样通过调节饮食减肥	117
哪几种人适宜在春季进补	118
春季怎样进行食补	118
夏季为何要注意食补	119
夏季怎样进行食补	119
秋季食补有何好处	119
秋季怎样进行食补	120
冬季为何要注重食补	120
冬季怎样进行食补	120
能过量食用粽子吗	121
汤泡饭宜吃吗	121
饭后能松裤带吗	122



生活 · 卫生

为什么生活要有规律	123
起居有常能健康长寿	124
睡眠长短与人的寿命息息相关	125
起床和入睡的最佳时间	126
怎样控制脑衰老	126
老年人睡枕头以多高为宜	127
成年人怎样选择睡眠姿势	128
早睡早起能延年益寿吗	128
老年人睡前应做哪些准备	129
睡前用温水洗脚有何好处	130
中老年人为何宜睡硬板床	130
中老年人能常服催眠药吗	131
晨练后能睡“回笼觉”吗	132
晨练后睡“回笼觉”有何害处	132
为什么早晨醒后要赖床五分钟	133
为什么不能坐着打盹	133
中老年女性化妆有何要求	133
中老年女性化妆有何要点	134
老年人为什么宜摇扇纳凉	134
如何安排老年人的居室	135

老年人穿鞋应注意什么	135
为什么要做好中老年人的夏季保健	136
如何做好中老年人的夏季保健	136
中老年人洗澡如何防滑倒	137
中老年人洗澡如何防心脏病	137
中老年人洗澡如何防中风	137
中老年人洗澡如何防晕倒	138
中老年人洗澡如何防烫伤	138
中老年人洗澡如何防着凉	138
为什么中老年人宜坐便	138
中老年人穿衣应注意什么	139
老年人饭后能立即看电视吗	139
老年人能连续长时间看电视吗	139
老年人能观看激烈竞赛和惊险节目吗	140
老年人染发好吗	140
为什么不能久坐	140
老年人为什么忌猛回头	140
极度安静的环境适合老年人吗	141
老年人勤洗澡好吗	141
下棋过度有损健康吗	141
中年人能用脑过度吗	142
为什么牙刷毛不能过硬	142
老年人夏天睡觉能贪凉吗	142
老年人用冷水洗脸有何好处	142
老年人排便为何不宜用力过猛	142
老年人如何刷牙	143
老年人如何克服失眠	143
如何选择居室灯具	144
如何选择老年人的家具	145
怎样选择老年人的衣料	145
老年人怎样选择内衣	145
中年男士如何穿着更年轻	146
怎样选配老花镜	147
老年人怎样选择假发	147
老年人怎样选择假牙	148

老年人怎样选配和使用助听器	148
老年人如何选择护肩	149
老年人如何选择护胃用品	149
老年人需要护腰吗	149
老年人需要腿套吗	149
老年人怎样消除皱纹	150
老年妇女怎样使用唇膏	150
哪些食品可延缓面部皮肤老化	150
注意洗脸的方法可延缓面部皮肤 老化吗	151
保健按摩能延缓面部皮肤老化吗	151
药物护理能延缓面部皮肤老化吗	151
中年男性保健有何禁忌	151
中年女性保健有何禁忌	152
下棋有何好处	153
老年人打麻将过度有何危害	154
为什么老年人过节更应注意保健	154
老年人怎样保护牙齿	155
为什么中年教师要注意保护嗓子	156
哪些食疗方法可保护嗓子	157
哪些蔬菜可保护嗓子	157
中老年人宜提倡哪些文娱活动	158
中老年人坐后能猛然站起吗	158
勤思能延缓大脑衰老吗	158
老年人带手杖好吗	159
冬季养生为何要暖背足	159
寒冬烟雾对老年人有危害吗	160
如何减轻烟雾对老年人的危害	160
为什么练书画能延年	161
如何选用肥皂	161
如何涂擦护肤油脂	161
如何注意手套的卫生	162
如何注意围巾的卫生	162
什么是正确的行走姿势	162
什么是正确的站立姿势	163



什么是正确的坐姿	163
为什么“老来俏”有利健康	163

运动·娱乐

运动能使人长寿吗	165
老年人运动要注意什么	166
中年人运动有哪些禁忌	166
为什么说“保养腿足,八十不老”	167
如何保养腿脚	167
中年人健身锻炼有何要诀	168
坚持适度运动能延缓衰老吗	169
中老年人进行健身锻炼要循序渐进吗	169
老年人要重视体型健美吗	170
运动能使老年人体型健美吗	171
患隐性疾病的老年人能跑步吗	171
中老年人跳迪斯科易出现哪些问题	171
哪些因素易导致迪斯科舞蹈病	172
什么是干浴健身法	172
干浴健身法有何好处	173
什么是倒走健身法	173
什么是爬行健身法	174
平躺能健身吗	174
甩手可以健身吗	175
散步是最好的锻炼方式吗	175
什么是普通散步法	175
什么是快速步行法	175
什么是定量步行法	176
什么是摆臂散步法	176
什么是摩腹散步法	176
气功能防脑老化吗	176
如何做简易气功	176
什么是八段锦	178
慢跑能益寿吗	179
怎样做健身体操	179

太极拳有何健身效果	180
怎样打太极拳	180
练太极拳应注意什么	180
中老年人游泳应注意什么	181
中老年人如何寓运动于日常生活	181
日光浴有何好处	182
怎样进行日光浴	182
怎样做颈椎操	182
叩齿能美容健身吗	183
叩齿要讲究方法吗	183
如何做哑铃健身操	183
哪些运动是简便、经济的减肥法	184
指掌运动能健脑防呆吗	185
快走有哪些好处	185
中老年人怎样选择健身器械	186
“打耳光”也能健身吗	186
什么是凯格尔骨盆底肌肉运动	187
什么是干浴面与鸣天鼓	187
如何做电视机前保健操	187
运动能使思维敏捷吗	188
多流汗能长寿吗	188
雨中散步有何妙处	189
什么是水中跑步	189
拉揪双耳有何益处	189
冲洗肠胃符合养生之道吗	190
赤足走路有何益处	190
爬楼梯能防衰老吗	190
摩腹有何好处	191
练气功应注意什么	191
癌症病人应适当运动吗	192
癌症病人如何进行锻炼	193
肝脏有病的人能锻炼吗	193
肝病病人锻炼有何注意事项	193
肝病病人如何选择锻炼项目	193
智力锻炼同防衰有关系吗	194

起床时怎样健身	195
怎样运睛明目	196
自我按摩能防治疾病吗	196
自我按摩有哪几种	197
怎样捏手指健身治病	197
怎样锻炼关节防衰老	198
什么是内养功	198
什么是松静功	198
什么是强壮功	199
练坐功有何好处	199
练坐功的要领是什么	199
什么是龟息养生法	199
什么是“一二三”健身法	200
什么是“延年九转法”	200
运动之后如何“休息”	201
运动后不宜做哪些事情	202
多伸懒腰好吗	202
做家务与锻炼有何关系	203
春天如何进行运动养生	203
春天运动锻炼要注意什么	203
胃病患者怎样锻炼	204
登山运动有益于老年人的健康吗	204
登山运动有何科学方法	205
跳舞有何好处	206
保健球锻炼有何科学依据	206
老年人适合用保健球进行锻炼吗	207
怎样利用保健球进行锻炼	207
慢性冠心病病人怎样进行体育锻炼	208
颈椎病人怎样进行体育锻炼	208
高血压病人怎样进行体育锻炼	208
常用的是放松功和站桩功	208
肩周炎病人怎样进行体育锻炼	209
中风偏瘫病人怎样进行体育锻炼	209
如何处理运动时抽筋	210
如何处理运动时腹痛	210