中老年人科学生活

健康生活百科

刘烨辑编著

华龄出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.c

目　　录

第一章摇运动与健身

第一节摇体育运动与延年益寿…… 员缘
一、运动为什么能健身 …… 员缘
二、跑步有利于健康吗 …… 员苑
三、散步有利于健康吗 …… 员苑
四、快步行走有利于健康吗 …… 员苑
五、冬泳有利于健康吗 …… 员愿
六、登高有利于健康吗 …… 员怨
第二节摇运动注意事项…… 员园
一、锻炼身体需掌握哪些原则 …… 员园
二、早晨锻炼应注意哪些事项 …… 员园
三、夏季锻炼需注意哪些事项 …… 员员
四、冬季锻炼需注意哪些事项 …… 员猿
第三节摇适合老年人的健身运动…… 员缘
一、健身跑对人体有何作用 …… 员缘
二、健身的姿势要点和基本技术要求是什么 …… 员苑
三、健身跑应注意哪些问题 …… 员苑
四、健身走对人体有何作用 …… 员愿
五、健身走的技术要求是什么 …… 员怨
六、何为走跑交替锻炼法 …… 员员
七、何为四段健身跑锻炼法 …… 员员

八、原地跑的动作要求是什么 …… 员缘
九、如何进行踏步运动 …… 员猿
十、爬楼梯对人体有何作用 …… 员缘
十一、爬楼梯有哪些注意事项 …… 员远
十二、何为拍打健身法 …… 员苑
十三、甩手健身法的基本动作是什么 …… 员园
十四、踢毽子有什么好处 …… 员员
十五、跳绳有什么好处 …… 员员
十六、何谓练功十三式 …… 员园
十七、何为五禽戏 …… 员愿
十八、熊形戏 …… 员怨
十九、鹤形戏 …… 员怨
二十、鹿形戏 …… 员园
二十一、虎形戏 …… 员园
二十二、猿形戏 …… 员员
二十三、练五禽戏时应注意如下几点 …… 员园
二十四、何为八段锦 …… 员缘
二十五、如何预防人体老化 …… 员远
二十六、何为抗衰老按摩 圆法 …… 员怨
二十七、何为养气功 …… 员缘
二十八、何为内养功 …… 员苑
二十九、何为放松功 …… 员愿
三十、何为强壮功 …… 员怨
三十一、何为修面功 …… 员怨
三十二、何为五官按摩保健功 …… 员园
三十三、何为梳头功 …… 员园

第二章摇环境与交往

第一节摇自然环境与长寿…… 员
一、生活环境与长寿有关系吗 …… 员
二、噪音对身体有危害吗 …… 圆
三、春季养生应注意哪些事项 …… 猿
四、夏季养生应注意哪些事项 …… 源
五、秋季养生应注意哪些事项 …… 缘
六、冬季养生应注意哪些事项 …… 远
七、夏季养生有何秘诀 …… 远
八、冬季养生有何秘诀 …… 苑
九、老年为什么要躲避风邪 …… 愿
第二节摇社会交往与长寿…… 愿
一、人际关系与健康有何关系 …… 愿
二、老年如何寻求积极的欢娱生活 …… 怨

第三章摇饮食与营养

第一节摇老年人的营养需要食物中含有哪些营养素…… 员
一、蛋白质的功能及来源是什么 …… 圆
二、脂肪的功能及来源是什么 …… 猿
三、碳水化合物的功能及来源是什么 …… 源
四、维生素有哪些生理功能 …… 缘
五、老年人所需的无机盐及微量元素有哪些 …… 远
六、水有哪些生理作用 …… 愿

七、老年人每天需要多少热能 …… 愿
第二节摇老年人如何挑选适宜的营养素 …… 员猿
一、人体合理营养的基本要求有以下四个方面： …… 员猿
二、蔬菜有哪些营养特征…… 员源
三、水果有哪些营养特征…… 员远
四、肉类有哪些营养特征…… 员苑
五、蛋类有哪些营养特征…… 员愿
六、鱼类有哪些营养特征…… 员怨
七、豆类有哪些营养特征…… 圆园
八、牛奶有哪些营养特征…… 圆员
九、茶叶有哪些营养特征…… 圆员
十、人脑需要哪些营养…… 圆圆
十一、更年期妇女需要哪些营养…… 圆猿
十二、旅游时需要哪些营养…… 圆源
十三、高血压病人需要哪些营养…… 圆缘
十四、恶性肿瘤病人需要哪些营养…… 圆远
十五、冠心病人需要哪些营养…… 圆愿
十六、糖尿病病人需要哪些营养…… 圆怨
十七、血脂过高者需要哪些营养…… 猿园
十八、慢性肾炎病人需要哪些营养…… 猿园
十九、消化性溃疡病人需要哪些营养…… 猿员
二十、老年便秘者需要哪些营养…… 猿圆
二十一、如何判断营养缺乏…… 猿猿
二十二、水果不可代替蔬菜…… 猿缘
二十三、你会吃鸡蛋吗…… 猿苑
二十四、吃豆制品越多越好吗…… 猿愿
需要全本请访问 www.ertongbook

二十五、菠菜与豆腐可以同时食用吗…… 猿恕
二十六、鸡汤的营养比鸡肉高吗…… 猿恕
二十七、减肥就是拒绝脂肪吗…… 源园
二十八、夏天喝牛奶“上火”吗 …… 源园
二十九、长期吃素对身体有好处吗？…… 源员
第三节摇合理调配膳食 …… 源圆
一、老年人应如何进食…… 源圆
二、老年人应如何保持膳食均衡…… 源源
三、一年四季应如何安排膳食…… 源远
四、一日三餐如何安排膳食…… 源苑
五、如何建立良好的饮食习惯…… 源愿
六、老年人有哪些饮食禁忌…… 缘远
第四节摇食物的烹调 …… 远员
一、烹调有何作用…… 远员
二、烹调食物有哪些禁忌…… 远源
三、烹调时如何掌握油温…… 远愿
四、烹调时应如何掌握火候…… 苑园
第五节摇小议烟酒茶水 …… 苑圆
一、吸烟有哪些危害 …… 苑圆
二、饮酒有哪些利弊…… 苑源
三、饮茶的利弊…… 苑远
四、缺水有哪些危害…… 苑愿
五、如何补充体内水分…… 苑愿
六、饮水的最佳时间…… 苑愿

第四章摇食补与药补

第一节摇食补与药补 …… 愿
一、究竟有没有‘补药”…… 愿
二、老年人应如何用药…… 愿
三、何为食物的性味…… 愿
四、碱性饮食有何作用…… 愿
五、哪些食物可以补血…… 怨
六、哪些菜食用时需小心…… 怨
七、老人应如何补钙…… 怨
第二节摇饮食新法与保健古方 …… 怨
一、治疗老年尿频有何妙方…… 怨
二、治疗老人夜间多尿有何妙方…… 怨
三、治疗老年性痴呆有何妙方…… 怨
四、治永银屑病有何妙方…… 怨
五、治永皮炎有何妙方…… 怨
六、治永股癣有何妙方…… 怨
七、治永皮肤疥疮方有何妙…… 怨
八、治永鱼鳞病方…… 怨
九、治永足癣感染方…… 怨
十、治疗酒糟鼻有何妙方…… 怨
十一、治疗眩晕症有何妙方…… 怨
十二、治疗血友病有何妙方…… 怨
十三、治疗妊娠呕吐有何妙方 …… 员园
十四、催乳有何妙方 …… 员园

十五、治疗老年忧郁症有何妙方 …… 第四四
十六、治疗中、老年震颤性麻痹症有何妙方 …… 第四五
十七、何为辣疗法 …… 第四五
十八、何为核酸疗法 …… 第四四
十九、常见药膳粥有哪些 …… 第四四
二十、常见药膳汤有哪些 …… 第四六
二十一、常见药膳糕饼有哪些 …… 第四八
二十二、常见药膳膏类有哪些 …… 第四九

第五章摇养生与养性

第一节摇情绪与长寿 …… 第五二
一、长寿与情绪有什么关系 …… 第五二
二、长寿的秘诀是什么 …… 第五六
三、如何保持心理平衡 …… 第五七
四、如何克服恶劣情绪 …… 第五九
五、不良情绪可致癌吗 …… 第六八
六、笑有利于健康吗 …… 第六八
七、哭有利于健康吗 …… 第六九
八、如何调整离退休后的心理变化 …… 第六九
九、什么是气功养生 …… 第七五
十、练功前应做哪些准备 …… 第七四
十一、练功时要遵循哪些要领 …… 第七四
十二、练功时应采取什么姿势 …… 第七二
第二节摇现代养性观 …… 第七六
一、老年人有哪些心理恐惧表现 …… 第七六

二、如何克服虚荣心理 …… 第缘
三、如何改变多悔的性格 …… 第缘
四、性格内向的人有何优势 …… 第远
五、垂钓有什么情趣 …… 第范
六、什么是“蚯蚓病” …… 第愿
七、下棋乐在何处 …… 第恕
八、饲养观赏鱼有益吗 …… 第园
九、挥毫书画有哪些情趣 …… 第员
十、欣赏音乐可以健身吗 …… 第猿
十一、养花有益健康吗 …… 第源

第六章摇诊断与祛病

第一节摇疾病的自我诊断 …… 圆员
一、眼睛疾病如何自我诊断 …… 圆员
二、肺部疾病如何自我诊断 …… 圆圆
三、心脏疾病如何自我诊断 …… 圆源
四、肝脏疾病如何自我诊断 …… 圆缘
五、肾脏疾病如何自我诊断 …… 圆远
六、胃肠疾病如何自我诊断 …… 圆范
七、血液疾病如何自我诊断 …… 圆愿
第二节摇家庭自我护理知识 …… 圆苑
一、如何测量体温 …… 圆苑
二、如何测量脉搏 …… 圆员
三、常见外伤有哪些治疗方法 …… 圆猿
四、如何实施家庭隔离 …… 圆源

五、小外伤如何处理 …… 圆圆缘
第三节摇常见病、多发病的防治 …… 圆圆远
一、怎样预防尿路感染 …… 圆圆苑
二、尿路感染期间应注意哪些问题 …… 圆圆苑
三、前列腺肥大有何危害 …… 圆圆员
四、夜尿增多有何危害 …… 圆圆圆
五、如何防治便秘 …… 圆圆猿
六、如何缓解便秘 …… 圆圆源
七、癌症是怎样发生的,如何预防…… 圆圆缘

第一章摇运动与健身

摇摇生命在于运动,运动能延年益寿,中老年朋友如何找到一套适合自己的运动方式呢,本章为您精心推出。

第一节摇体育运动与延年益寿

一、运动为什么能健身

生命在于运动,运动是健身的亲密伙伴,原因如下:

员遭运动提高了神经系统的机能。老年人记忆减退,听觉视觉减弱,睡眠欠佳,既容易疲劳又容易生病。这都是由于老年人的大脑抑制和调节机能减弱的结果。如果坚持运动,经常练气功、太极拳,就能提高大脑的抑制和调节机能,对防止神经系统的老化及预防疾病都会有积极作用。

圆遭运动提高了心脏功能。科学研究证明,老年人心肌细胞的能量减少比肝脏和肾脏明显。人从事紧张活动时,常常感到心慌气急、力不从心,这就是心肌细胞能量不足的表现。适当的运动锻炼能提高心脏功能。同时,长期坚持锻炼的老年人,肌肉发达,肌肉的放松和收缩,对心脏起支持作用。所以肌肉发达对提高心脏的功能是非常重要的。

猿遭运动能提高肺功能。运动使老人保持一定的肺活量,延缓

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肺和胸腔的老化，运动对提高老人的胃肠功能也有明显的效果。总之，通过运动能改善人体的新陈代谢，防止器官功能下降，提高免疫力，从而少生病或不生病，达到健康长寿的目的。

二、跑步有利于健康吗

我们所说的跑，不同于体育竞赛上的跑，而是健身跑，它不要求记录，不限制距离，只要求自己感觉跑的轻松自在就可以了。所以说，健身跑是一种根据个人意愿的跑，是一种不受制约的跑，是一种轻松愉快的跑。

健身跑可使心肌强壮有力，增加心脏排血量；促进呼吸肌发达，增大肺活量；促进新陈代谢，减少体内水分，排除体内脂肪和胆固醇；对骨骼关节病变、高血压、冠心病、动脉硬化、肥胖症、神经衰弱、慢性支气管炎、消化道溃疡、内脏下垂等，都是一种积极的预防和治疗措施。健身跑对青年人来说，可使肌纤维增多，肌肉发达，因而体态变得更加健美；对中老年人来说，可使骨骼中有机物含量降低，预防骨关节病变，提高抗病能力，振奋精神。所以说，健身跑又是一种力所能及的跑，对谁都适应，对谁都有益无害。

老年人的健身跑，要量力而行，以慢跑为主。速度由慢到快，距离由近到远，循序渐进，可以走、跑交替，一切以全身舒畅为准，千万不要勉强。

依据国外一些研究报告，心脏病患者如果病情轻微，也可以健身跑。不过，事先要经过医师的检查，并在其指导下进行。

健身跑不受时间、场地的限制，也不需要器材来辅助，人人都可参与，效果极佳，这是一种力量与完美结合，非常理想的运动。

三、散步有利于健康吗

散步有利于健康吗？回答是肯定的。步从步速来看，一般要比正常的走路或跑步慢上半拍至几拍，于是两只手便不必在身体两力很累地左右摆动 散步者的两只手可以从容地放进裤兜或背在身后，这样一下子就使散步闲适和随意起来。

散步不像跑步一类运动剧烈，却也属体育项目中运动量最小的一种锻炼方式。医学研究发现，散步能够调节和改善大脑皮层功能，松弛神经，稳定情绪以及扩张全身小血管，因此散步对人有着积极的保健作用。据介绍，最佳的散步步速应保持在每分钟 [illegible] ～ [illegible] 步之间，脉搏维持在每分钟 [illegible] ～ [illegible] 次以内。在这种前提下散步，就像吃一剂补药。散步者走走停停，停停走走，也仿佛并不在散步，而是在散心。当心情不愉快时去外面走一走，看看四处的风景，烦恼便被丢到九霄云外。这时的散步类似对渍己的心理进行一次调节。因此散步对散步者生理以及心理而言，都是大有益处的。

综上所述，散步既简单又经济，对身体极为有利，老年朋友们，快来参加这项活动吧。

四、快步行走有利于健康吗

快步行走是介于跑步与散步之间的一种运动，如果每个月大步流星地走 远次、每次 [illegible] 分钟，可以大大降低过早死亡的危险。即便把遗传方面的因素考虑在内，这个方法也十分灵验。

有关资料表明，与一天到晚坐着的人相比，疾行者过早死亡的危险要少 [illegible]。

在非洲有一个叫玛萨的民族，尽管他们常年吃高脂肪食物，但

却很少有人患心血管病,体力也很强。突其原因,原来他们生活中有快步行走的习惯。有人对世界长寿村的百岁老人进行过调查,发现他们大都是善于走路者。

多运动,多走路,不仅使腰和腿的肌肉结实,双腿有力而灵活,而且会使全身器官功能得到锻炼,变得强壮。这是因为走步时人全大部分肌肉骨骼都参加了活动,使血液循环加速,肺活量增加,肌肉的能量、物质代谢率提高,从而使人的肌肉发达,心肺功能改善,减少各种疾病的发生。

步行锻炼身体,从古至今一直为人们所重视,有关学者指出:“人类衰老首先是从脚开始的”;“一个人的脚力弱,则他的寿命也短”。所以我们说,快步行走是一种延年益寿的好方法。

五、冬泳有利于健康吗

游泳时,两分种内皮肤温度中降到比水温仅高出 [illegible]。内部体温虽然瞬间不会下降很多,但随着人体热量的散失也会逐渐降低。对没有经过冬泳的人来说,当内部体温降到 [illegible]时就会出现生理障碍,感到异常不适;内部温度降到 [illegible]时,人就会处于半昏迷状态。但是,对于长期习惯于冬泳的人来说,在冷水中时间稍长一些,内部温度虽降到上述程度,仍能正常活动,感觉良好。有人测试过冬天潜入水下捞海的日本北海道的“海女”,在 [illegible]的海水中,她们每次可在水中作业 [illegible]分种,尽管这时口腔、肛门温度下降到 [illegible],但仍能正常活动。

人类的寿命可能与人体内的生物化学反应速率有关。人体的生物化学反应速率对温度尤为敏感,当人体温度稍有降低,体内的生物化学反应速率就会随之降低,这可能就是为什么地处寒带的北方人比热带南方人晚熟和相对长寿的原因之一。长期冬泳的

人,已适应了低温或寒冷,冬泳时体温处于低限,这样就降低了体内生物化学反应速度,有利于延年益寿。

最近,美国全国毒物学研究中心著名的生物化学家指出:"如果在冰柜里睡觉,30岁时会比现在40岁的人看起来更年轻、更健康。冷房可安全地将人的体温降低2益左右,随着体温下降,我们所有的体内运动会减慢至近乎静止状态,还可消灭癌症和心脏病等。"这虽是一种设想,在实际生活中不易做到,但如果坚持冬泳,降低体温是可能做到的。

冬泳还可使血管因冷缩热胀而得到锻炼,变得更富有弹性,改善体内微循环。冷水低温刺激还可使人体产生保护性反应,使心脏得到锻炼。同时,冬泳还可以锻炼人的意志,增强与困难作斗争的信心。

六、登高有利于健康吗

重阳节登高,是我国的一次传统风俗,由此可见我们的祖先就喜欢登高。

登高最普遍的形式是爬山和上楼梯。爬山对老年人健身有特殊的好处,青山绿水,树木葱郁,花香鸟语,环境的优雅和空气的新鲜,这些都有利于长寿。生活在城市里的老人,身居高楼大厦,每天爬爬楼梯,也是一种极好的锻炼方法。

登高可以说是走与跑的结合。因为攀登的脚步是缓慢的,与散步速度相仿,但登高需将人体提升,所承担负荷可与跑步相当,故而运动强度较大。老年人登高更应缓步,不可过急,如腿脚一时支撑困难,亦可借用手的力量,如爬山时可拄拐杖,登楼时可攀扶手,这样手腿并用,既可活动全身,又可以避免跌倒和损伤。

第二节摇运动注意事项

一、锻炼身体需掌握哪些原则

进行体育锻炼，是保证身体健康、延年益寿的重要方法，但是如果盲目的、无选择的、无计划的去锻炼，只能是事倍功半，有时甚至是有害的。锻炼身体应掌握如下原则：

员遵应该根据自己的兴趣和身体状况来选择锻炼项目，不感兴趣的或力不从心的项目不必勉强。

圆运动量要适当，不要过度疲劳或强度过大，不可损伤肌肉组织，但也不能运动量太小，达不到锻炼目的。

猿贵在持之以恒，坚持不懈，但生病时应注意休息。

源特殊的锻炼项目，如气功、武术、登山、滑雪、游泳，应专门请老师指导，不可自己盲目进行。

任何一种体育项目都会对身体产生有益的作用，只不过侧重点不同而已。如果神经系统或身体某个部位需要特别锻炼，应根据医生嘱咐来选择适当的锻炼项目。但对一般人而言，长跑、跳绳、打羽毛球、排球、篮球、乒乓球、游泳、爬山、下棋（象棋和围棋）、打牌、举杠铃和哑铃、做广播操和徒手操（自编）、健美操、按摩等，都会有助于增强体质。

二、早晨锻炼应注意哪些事项

许多人喜欢在天未亮时就到花丛或树下去锻炼身体，以为清晨空气新鲜，于健康有益，其实这种做法是错误的。

我们都知道,植物在生长过程中,利用日光的能量进行光合作用时,能吸收空气中的二氧化碳,放出氧气,这是植物净化空气的本质所在。但是,当光照强度不足时,植物主要是进行呼吸作用,而不是光合作用,这时,它吸收氧气,放出二氧化碳。在天亮前,它们进行一夜的呼吸作用,已向空中放出了大量二氧化碳,而光合作用还未开始进行,在这种环境中锻炼身体或进行其它活动,往往会吸收较多的二氧化碳而不是新鲜氧气,所以天亮前不要到花丛或树下去锻炼,尤其是浓雾、阴雨天,气压低的早晨就更不适宜了。等天亮以后,远点~苑点钟就可。同样原因,深夜最好也不在花丛及树下乘凉、逗留。

三、夏季锻炼需注意哪些事项

夏季锻炼身体应注意以下几事项:

员.慢跑锻炼避免中暑。人体正常体温为 猿苑.缘益,但盛夏慢跑时,体温可升高 圆.缘益~员.缘益,甚至更高,若再遇上高温,高压气候,则很易引起中暑。因此,锻炼时间一般不要安排在中午,地点要选择在有遮荫的地方,运动量不宜过大,体弱者每分钟增加的心率不应超过 圆园次,出汗过多进要喝些淡盐水、绿豆汤等。

圆.日光浴要适可而止。日光浴虽好处很多,但照晒过度也会对眼睛和体内水分平衡不利,且能引起皮肤肿疼、皮疹、皮炎、烧伤、水泡,甚至会引起皮肤癌等病症。日光浴最好选择在上午 怨时~员园时或下午 源时~远时这段时间进行。开始可照晒 员园分钟左右,然而可逐渐增加到 员~圆个小时。要不断转换体位,切忌一开始就把皮肤晒暴皮。若光线较强,可戴墨镜,亦可用白布或帐遮挡一下眼睛。一天的照晒时间不可过多,要适可而止。

猿.游泳锻炼应注意的事项。不要空腹游泳,以防体内能源供

需要全本请访问 www.ertongbook.com