健康生活系列

中老年健康长寿小百科

张绍民 主编

吉林科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.

前　言

据第 缘次人口普查统计，我国老年人口接近全国人口的 员园豫，远园岁以上的老年人已达 员源圆亿，而中年人口也在全社会占有很大比重。我国在人口组成上已经是老年型国家。中年人如何健康生活，老年人如何健康长寿，作为一个现实问题，已越来越引起全社会的关注。

当今的中老年人迫切需要一本能够真正指导健康的书籍。为此，我们特组织了一批中老年健康长寿专家编写了《中老年健康长寿小百科》。

本书内容丰富，条理清晰，语言通俗易懂，举凡中老年人身体健康中的生理、心理、日常健康、科学长寿、保健养生、休闲养心、营养调理、性爱幸福、美容、健体、疾病护理等，洋洋大观，无一不是中老年人在生活中所实际碰到或要实际运用的。全书实用性强，针对性强。相信本书能给广大中老年朋友带来健康、长寿和幸福，会得到您的喜欢，您会对它爱不释手。

《中老年健康长寿小百科》　编委会

图书在版编目 CIP 数据

中老年健康长寿小百科 / 张绍民编著. -- 长春：吉林科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5384-8355-1

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①中年人－保健－通俗读物 ②老年人－保健－通俗读物 Ⅳ. ①R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 020215 号

责任编辑：车　强　　封面设计：康笑宇

中年老健康长寿小百科

张绍民　编著

吉林科学技术出版社出版、发行

河北彩虹印刷有限公司印刷

开本 710 毫米×1000 毫米　1/16　印张 12　字数 200 千字

2015 年 1 月第一版　2015 年 1 月第一次印刷

定价：39.80 元

ISBN 978-7-5384-8355-1

社址：长春市人民大街 4646 号　邮编：130021

发行部电话：0431-85677817　85635177　85651759

电子信箱：pub@jlstp.net　传真：0431-85635185

版权所有　翻印必究

如有印装质量问题，可寄印厂退换。

需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录

✣ 生理心理篇

◇ 中老年人的生理

新陈代谢的变化 ……1
内分泌系统的变化 ……2
泌尿生殖系统的变化 ……3
脑与脊髓的变化 ……4
呼吸系统的变化 ……5
消化系统的变化 ……6
心脏与血管的变化 ……7
感觉器官的变化 ……8
骨与肌肉的变化 ……9
血液系统的变化 ……10
免疫功能的变化 ……11

◇ 中老年人的心理

中年人的心理特点 ……12
老年人的心理特点 ……13
老年人的“成就需要”……14
老年人的精神寄托 ……14
老年恐惧症 ……15
老年人的孤独感 ……16
老年人的猜疑心理 ……16
老年人的自私心理 ……17
老年人的唠叨 ……18
老年人的嫉妒心理 ……18
老年人的固执心理 ……19
老年人的“返老还童”现象 ……19
老年人的“隔代亲”心理 ……20



目　录



✣ 日常健康篇

◊ 中老年与烟酒茶奶

提倡饮奶 ……1
蜂蜜是补品 ……2
怎样选用果汁饮料 ……2
吸烟与健康 ……3
中老年人饮酒适量可健身 ……4
中老年人吃糖宜少忌多 ……5
老年人如何饮水最好 ……5
老年人饮茶 ……6
矿泉水的功能 ……7
咖啡的提神功能 ……7

◊ 中老年的精神陶冶

老年学习有益健康 ……8
老年与阅读 ……9
退休后的生活 ……9
情绪影响健康 ……10
培养良好情绪的原则 ……10
调节情绪的方法 ……10
精神情绪与健康长寿 ……10
七情调养 ……10
交友谈心有好处 ……11
做到豁达超脱 ……11
反馈的作用 ……12
恰到好处地使用惊吓 ……12
转移目标的妙处 ……13
音乐有益 ……13
适当地激怒 ……14
安慰的作用 ……14

目　录

暗示有益健康 ……3
大笑的神奇作用 ……3
养生益寿三字经 ……4
外国养生谚语 ……4
中国养生谚语 ……5
名人养生名言 ……5
老年人生理年龄自测 ……6
谈梦说病 ……6

◇旅游与健康

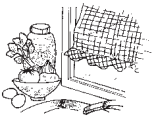
旅游的益处 ……7
外出旅游注意事项 ……7
旅游常用保健药品 ……8
旅游摄影 ……8
哪些老年人不宜乘飞机 ……9
在旅游时怎样合理食用蔬菜 ……9
在旅行时怎样选食水果 ……10

◇中老年日常实用保健技巧

中年期如何进行身心保健 ……10
中年如何进行家庭保健 ……11
如何用好枕头 ……11
露宿与乘凉要注意之处 ……12
肺心病病人过冬的方法 ……12
减去 5 岁的“秘方”……13
早餐食用枸杞子的好处 ……13
红参解决年老尿不畅 ……14
倡导素食养生 ……14
转变角色换个活法 ……15
养猫要防疾病 ……15
养狗要提防狂犬病 ……16



目　录



养鸟要防止人生病 ……1
静化好室内空气 ……2
中年妇女应防止胆石症发生 ……3
女性使用高锰酸钾要讲究科学 ……4
老年妇女尿路感染的防治 ……5

◇生活中来

如何从生活中获得保健 ……6
如何从家庭中获得保健 ……7
如何从穿着上获得保健 ……8
从学习中获得健康法 ……9
从气味中获得健康法 ……9
从五味获得健康法 ……10
如何从健美中获得保健 ……10
如何从自然环境中获得健康 ……11
如何从阳光下获得健康 ……12
如何从花卉中获得健康 ……13
如何从颜色上获得健康 ……13
如何从声音里获得健康 ……14
如何从负离子中获得健康 ……15
如何从室内环境里获得健康 ……16
如何从空气里获得健康 ……16
如何从饮水中获得健康 ……17

◇中老年人的居室安排

老年人的居室选择 ……18
居屋的最佳室温 ……18
改善卧室空气质量的 ……19
底层居室防潮防霉 ……19
减少居室噪音污染 ……20
科学使用空调器 ……20
老年人宜睡什么床 ……21

目　录

室内光线明亮 远法 辕园缘
怎样布置厨房、减少厨房污染 辕园缘
室内养植花卉的注意事项 辕园远
室内如何摆放绿色植物 辕园远
阳台绿化法 辕园远
老年人居室的合理布置法 辕园苑
怎样合理铺设门毡 辕园苑
居室的灯具选择 辕园苑
居室色彩与老年人心理 辕园愿
老年人的家具选择 辕园愿

✣保健养生篇

◊ 养生常识

春季的养生之道 辕员园
夏季的养生之道 辕员员
秋季的养生之道 辕员猿
冬季的养生之道 辕员猿
健康要诀 员源条 辕员源
饭后 缘不宜 辕员缘
适当晒太阳有益健康 辕员远
返老还童 苑字诀 辕员远
常甩手有益健康 辕员苑
伸懒腰好处多 辕员苑
打呵欠的益处 辕员苑
漱口护齿 源法 辕员愿
常梳头益处多 辕员愿
揪耳养生法 辕员愿
长寿者的立、坐、卧、行 辕员怨
催人早衰的 愿大因素 辕员怨



目　录

◊ 中药养生

补血药 ……1
补气药 ……2
补阳药 ……3
补阴药 ……4
活血化淤药 ……5
药膳 ……6

◊ 头、面部穴位保健按摩

常用按摩穴位 ……7
按摩方法 ……8

◊ 躯体保健按摩

躯体按摩常用穴位 ……9
心区按摩 ……10
两肺区按摩 ……11
胃区按摩 ……12
肝脾区按摩 ……13
肾区按摩 ……14
关元穴按摩 ……14
收功法 ……14
劳宫、涌泉穴按摩 ……15

◊ 体育锻炼的好处

体育锻炼对消化功能的作用 ……16
体育锻炼对心血管功能的作用 ……16
体育锻炼能增强肝脏的功能 ……17
体育锻炼与神经系统 ……18
体育对老年人体型健美的作用 ……18
体育与长寿 ……19



需要全本请访问 www.ertongbook.

目　录

◊ 日常体育健身法

散步 …… 1
慢跑 …… 2
爬楼梯锻炼法 …… 3
登山锻炼 …… 4
跳舞 …… 5
保健球锻炼法 …… 5

◊ 针对具体病症的运动

冠心病病人的体育锻炼 …… 5
肥胖、糖尿病病人的体育锻炼 …… 5
便秘患者的体育锻炼 …… 6
腰腿痛患者的体育锻炼 …… 6
高血压病人的体育锻炼 …… 7
肩周炎、颈椎病病人的体育锻炼 …… 8
慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人的
　体育锻炼 …… 8
感冒患者的体育锻炼 …… 1
胃下垂病人的体育锻炼 …… 1
神经衰弱与体育疗法 …… 2
适合痔疮病人的医疗体操 …… 2
肺结核病人的体育锻炼 …… 3
手足冰冷症的体育医疗 …… 3
失眠的体育疗法 …… 3

◊ 体育锻炼应注意的事项

体育锻炼的“源忌”…… 4
体育锻炼的“源要”…… 4
户外锻炼的环境和气候选择 …… 9
运动损伤的预防和处理 …… 9
要注意运动量的自我监督 …… 5



目　录

运动后的“缘不宜”
老年人游泳应注意的问题
跑步中对脚的保护
醒后不宜立刻做剧烈运动
冬天锻炼要注意保护皮肤
晨跑后不宜睡“回笼觉”



◇中老年人的起居科学

起居应顺应生物钟
睡眠长短与寿命
睡好觉的 个方法
老年人睡前温水洗脚的好处
起居防治失眠的要点
起居如何防中风
看电视的注意事项
老年人排便不宜用力过猛
老年人如何刷好牙
老年人宜睡药枕
克服失眠 愿秘诀

◇幽默养生

诗人的幽默
太出名的幽默
脑袋的故事
火在诗里燃烧
但丁与铁匠
领带和灵魂
林肯与下属
玻利瓦尔与下属
斯大林与下属
基辛格与下属
卡特与农民

目　录

里根与侍从 [illegible]
马歇尔与助手 [illegible]
劳森与下属 [illegible]
约翰逊与下属 [illegible]
邱吉尔与下属 [illegible]
欧阳修与长辈 [illegible]
新凤霞与长辈 [illegible]
伽利略与长辈 [illegible]
温莎与长辈 [illegible]
张大千与晚辈 [illegible]
齐白石与晚辈 [illegible]
老舍与晚辈 [illegible]
华盛顿与晚辈 [illegible]
鲁迅与朋友 [illegible]
徐悲鸿与朋友 [illegible]
钱钟书与朋友 [illegible]
夏衍与朋友 [illegible]
侯宝林与朋友 [illegible]
海明威与朋友 [illegible]
大仲马与朋友 [illegible]
格贝里与朋友 [illegible]
秋天落叶 [illegible]
女人小语 [illegible]
释放条件 [illegible]
夫妻对话 [illegible]
分别 [illegible]
妈妈的告诫 [illegible]
人狗颠倒 [illegible]
喜剧演员 [illegible]
烤好的乳猪 [illegible]
人云亦云 [illegible]



目　录

✣ 科学长寿篇



平躺有益健康 ……
高抬脚利健康的窍门 ……
倒行百步健胃的窍门 ……
洗脚擦脚心的窍门 ……
活动手指健脑的窍门 ……
双手并用可防脑溢血的窍门 ……
晨晚长啸吐故纳新的窍门 ……
松弛筋骨的窍门 ……
适度紧张有益健康的窍门 ……
伸懒腰有益健康 ……
冷水洗脸好处多 ……
刷牙的窍门 ……
使用药物牙膏的窍门 ……
漱口护齿 源法 ……
梳头防脑溢血、肩周炎 ……
少吃盐可养生 ……
想象好笑的事情保健康 ……
秋季养生 缘要诀 ……
不利健康的 远种生活方式 ……
有碍健康的 缘种习惯 ……
夏天锻炼防中暑 愿法 ……
午睡如充电 ……
不要坐着午睡 ……
不宜午睡的 猿种人 ……
正确的睡眠姿势 ……
睡前莫吃甜食 ……
床铺不是越软越好 ……
床铺多高为好 ……
选用枕头的窍门 ……
正确叠被法 ……

目　录

非药物治疗失眠的秘诀 [illegible]
睡眠保健的窍门 [illegible]
凉爽消暑 愿药浴 [illegible]
按摩穴位消除疲劳的窍门 [illegible]
消除脚的疲劳的窍门 [illegible]
胖人度夏 猿要诀 [illegible]
盛夏防暑 愿饮 [illegible]
消除疲劳的窍门 [illegible]
脑力劳动者保健妙方 [illegible]
心脏病患者的保健窍门 [illegible]
养生秘诀 [illegible]
补肾能抗衰老 [illegible]
老年性爱亦延寿 [illegible]
哪些人易长寿 [illegible]
粗米能延年益寿 [illegible]
老年养生 源戒 [illegible]
性格与长寿的关系 [illegible]
女性长寿的秘密 [illegible]
健康的‘座右铭”[illegible]
长寿最新窍门 [illegible]
抗衰老的窍门 [illegible]
延年益寿与饮食 [illegible]
长寿食品——花生的作用 [illegible]
走路长寿的窍门 [illegible]
青年期降低胆固醇可望长寿 [illegible]
长寿 员缄诀窍 [illegible]
夫妻恩爱有益于长寿 [illegible]
食物保健防止早衰 [illegible]
多疑不利于长寿 [illegible]
延年益寿 远要素 [illegible]

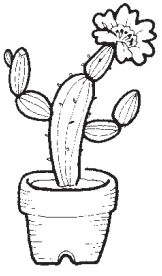


目　录

✣ 休闲养心篇

◊ 养花种草

怎样在小院内养花 ■■■■
怎样在阳台上养花 ■■■■
家庭养花工具的购置 ■■■■
怎样选择泥花盆 ■■■■
怎样扦插 ■■■■
怎样给花卉换盆和用土 ■■■■
怎样自制花肥 ■■■■
养花浇水的注意事项 ■■■■
盆栽花卉叶子变黄怎么办 ■■■■
盆栽花卉怎样过冬 ■■■■
冬季室内盆花出现病虫害怎么办 ■■■■
怎样防止吊兰枯萎 ■■■■
怎样养植文竹 ■■■■
怎样养植兰花 ■■■■
怎样养植水仙花 ■■■■
怎样养植昙花 ■■■■
怎样养植米兰 ■■■■
怎样养植茉莉 ■■■■
怎样养植金桔 ■■■■
怎样养植菊花 ■■■■
怎样养植晚香玉 ■■■■
怎样养植牡丹 ■■■■
怎样养植玫瑰 ■■■■
怎样养植杜鹃花 ■■■■
怎样养植丁香花 ■■■■
怎样养植栀子 ■■■■
怎样养植夜来香 ■■■■
怎样养植含羞草 ■■■■



需要全本请访问 www.ertongbook.