

<<中老年养生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生保健百科>>

13位ISBN编号：9787543952034

10位ISBN编号：7543952033

出版时间：2012-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊，林敬 著

页数：400

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中老年养生保健百科>>

前言

时光流逝，岁月无情。

无论是高低贵贱，还是贫富美丑，每个人都在一天天地变老，这是生命的规律，不以任何人的意志为转移。

但是，同为中老年时期，人的健康状况却大相径庭。

有的人虽年过花甲，却精神抖擞、腿脚利落，健康快乐地生活着，甚至还活跃在社会的各个领域；而有的人刚刚步入中老年时期就小病不断，药不离口，有的甚至掉进了疾病的泥淖，无法自拔，更不要说为实现更高的目标去奋斗了。

为什么同处一个年龄阶段的人，身体素质会有这么大差别呢？

原因有很多种，但有一点是肯定的，即不良的生活习惯是导致诸多疾病的“沉默杀手”。

健康并不是一种偶然，而是一种选择，我们每个人都可以选择健康。

事实上，懂得健康养生之道的人，即使到了古稀之年仍然可以拥有健康的身体和丰富多彩的生活。

因此，中老年人应该懂得关爱自己，了解自己的生理特征，科学安排饮食，合理开展运动，适时调整心理，密切注意生活细节；还要了解中老年人易得的疾病及其防治措施，掌握传统养生方法，并学会如何娱乐。

为了让更多的中老年朋友把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，从而活得更健康，更快乐，我们组织养生专家精心编写了这本《中老年养生保健百科》。

这是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书。

本书内容丰富、图文并茂，共分七章，分别包括“生理保健”、“食养保健”、“运动保健”、“四季保健”、“心理保健”“细节保健”、“疾病防治”。

既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。

它可以让中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的饮食、健康的运动和科学的生活方式，教会中老年人如何预防和应对疾病的困扰。

让中老年朋友鱼与熊掌可以兼得，既有健康的体魄，又有愉快的心情。

毫不夸张地说，本书是在为中老年人开辟一条益寿延年的康庄大道，沿着这条路走下去，人人都可轻松地活到天年。

中老年是一首动听的歌，中老年是一道山中的幽径，中老年人是继往开来的见证人，中老年人也是再创辉煌的自由人。

我们衷心地祝愿全天下的老人都能幸福、健康、长寿。

编者

<<中老年养生保健百科>>

内容概要

《中老年养生保健百科（经典珍藏版）》内容丰富、图文并茂，共分七章，分别包括“生理保健”、“食养保健”、“运动保健”、“四季保健”、“心理保健”“细节保健”、“疾病防治”。既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。

它可以让中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的饮食、健康的运动和科学的生活方式，教会中老年人如何预防和应对疾病的困扰。

让中老年朋友鱼与熊掌可以兼得，既有健康的体魄，又有愉快的心情。

毫不夸张地说，《中老年养生保健百科（经典珍藏版）》是在为中老年人开辟一条益寿延年的康庄大道，沿着这条路走下去，人人都可轻轻松松地活到天年。

<<中老年养生保健百科>>

书籍目录

序：延缓衰老，把握健康的脉搏第一章 生理保健——解密人体衰老的奥秘 明阴阳，阴阳决定寿命短长 养生，从一阴一阳说起 此消彼长，阴阳平衡中的养生启示 阴极而生，阴气决定寿命短长 阳极而长，阳气决定生命盛衰 中老年食补宜“四舍五入” 生命在于运动，健身助你增寿延年 衰老，从了解自己的身体开始 人体衰老与皮肤、身高变化 人体衰老与内分泌系统变化 人体衰老与眼睛视力变化 人体衰老与肾功能盛衰变化 人体衰老与新陈代谢强弱变化 人体衰老与呼吸系统强弱变化 人体衰老与消化系统强弱变化 人体衰老与骨骼、关节变化 人体衰老与精神心理波动变化 养生诀窍——老寿星的长寿之道 111岁的张振华：早上多喝1杯蜂蜜水 105岁的岳林：睡前暖身固脱1盆汤 101岁的张学良：会吃更会睡 百岁寿星程子久：按时定量运动 90岁的刘完素：“养、治、保、延”

第二章 食养保健——中老年人的饮食清单 以食为天，银发族的吃“文化” 是药三分毒，药补不如食补 饮食路上食物纤维不能少 维生素，生命活动的必需之物 醋，给健康加一把安全“锁” 煎、炸、熏、烤食物，少吃为宜 蜂蜜，对老年人好处多多 不吃早餐，危害多多 老年养生：吃干吃万，不如吃五谷杂粮 大米——健脾养胃的“人间第一补物” 玉米——防治便秘、肠炎的良药 小麦——能当主食的“补虚食物” 燕麦——糖尿病、冠心病的首选 薏苡仁——肠癌、胃癌、肺癌的“健康之禾” 延年益寿，食疗“理气补津” 长寿到天年 红薯——强筋益气、清热解毒 青椒——温中下气、开郁去痰 佛手瓜——理气和中、疏肝止呕 竹荪——健脾益胃、补气止痛 鸡肉——温中益气、补虚填精 牛肉——补中益气、止渴止涎 樱桃——调中益气、祛除风湿 绿豆——清暑益气、止渴利尿 蚕豆——益气健脾、利湿消肿 吃吃喝喝：小食物，“养心”大疗效 龙眼——补血安神、养心健脾 莲子——养心安神、益肾固精 百合——清心调中、润肺止咳 苦瓜——清心开胃、活血消炎 西葫芦——除烦止渴、消热利尿 排忧解难，吃对食物没有烦恼 失眠：帮你酣然入睡的食物 血管老化：让你血管年轻的食物 郁闷：从饮食中获得好心情 心气不顺：给心脏添加润滑剂的食物 性恐惧：让你“性”趣盎然的食物 对症食疗，让你健康永驻 高血压患者的饮食战略 冠心病患者的饮食调养 心肌梗死患者的饮食调理 糖尿病患者饮食的“宜”和“忌” 慢性胃炎患者调养有方 胆囊炎、胆结石患者的饮食控制 骨折患者的饮食调养原则 痛风患者饮食的注意事项 便秘患者的“小偏方” 肿瘤患者化疗期间的饮食调理 性功能减退的“小偏方”

第三章 运动保健——健康和长寿的良药 要想身体好，运动少不了 慢运动，健康的重要基石 运动调理的5个基本点 延年益寿，这里为你推荐晨起健身法 晨练前喝杯水，抗病还可防病 健身有讲究，运动误区不要闯 剧烈运动，小心发生贫血 健康1+1，快快走进运动乐园 步行，延年益寿的“百炼之首” 爬楼梯，让你健康长寿步步高 长盛不衰的“八段锦”，让你延缓衰老 游泳，强健筋骨健康来 中国武术奇葩——太极拳 爬山强壮体魄，登高征服衰老 搓搓脚心，防病还可健身 “一拍，三按摩”治“手脚冰冷” 健身球，健身强体、陶冶情操 骑自行车，跟健康赛跑

第四章 四季保健——中老年人的春夏秋冬 春花烂漫，“银发族”养生保健有要点 保健有道，春季养生的原则 立春饮食宜“升补” 春季风多雨少，要注意排毒 春令时节，饮食有宜忌 春季锻炼，应知“四点” 春季勤梳头，通畅血脉还可降压 中老年春游应知“八点” 早春当心疾病复发 炎炎夏季，风光不同养生也不同 保健有道，夏季养生的原则 夏至养生：以养脾为重 炎炎夏日，饮食有宜忌 绿豆汤，夏季“消暑益气”佳品 苦味食品，“银发族”夏季不可少 夏季养生，应知3大原则8项注意 纳凉避暑时谨防“空调病” 夏季当防“冰箱病” 夏季老人防中暑“小妙方” 夏季午睡，为健康“充电” 养生保健，夏季别忘了夜间避风 秋日私语，中老年保健有话说 保健有道，秋季养生的原则 秋季养生：以养肺为主 防病延年，秋季养生应注意“五点” 秋后洗澡，倾听西医和中医的说法 秋季防脱发“小妙方” 秋季进补，一定不要忘了“养阴” 这些素食，是秋季进补的宝贝 切记：秋季进补不要少了鱼 须知：哪些人不宜吃鱼 霜降当心痔疮复发 雪舞隆冬，保健好身体就好 保健有道，冬季养生的原则 冬季传统养生有“三要” 冬季寒冷，谨防感冒缠身 呼吸系统疾病注意“八点” 冬季食补有讲究 进补不要少了“维生素K” 小寒吃火锅也有宜忌 寒冬吃红薯，好处道不尽 冬季别忘泡泡脚

第五章 心理保健——“银发族”的怡情养心法 忽视心理健康，就是坐看生命流逝 心理不健康，人就不可能健康 对对看，你的心理健康吗 不妨做一个中老年人心理测试 关心老人的9种心理需求 长寿老人的心理特征 看开不看破，心理调适保健康 情绪佳、疏泄好，不生病 看得开，“服老”让气顺过来 滋五脏

、畅疏泄：吞吞口水就“补津” 明舍得，养心安神拒病千里之外 学点心理知识很重要 中老年心理自我调适3步走 中老年患者的心理护理法 痴呆老人的5种情感及对策 年轻的心，人老精神不衰老第六章 细节保健——生活细节助延年益寿 睡方胜过仙方——睡眠越好，人越健康 优质睡眠，中老年人健康的朋友 须知：中老年人睡眠要点 生活作息规律化，合理“定时” 中老年睡前宜做好“六件事” 睡觉多注意，快乐享天年 失眠，这里为你推荐“八种”催眠法 安眠药，一种治标不治本的权宜之计 夕阳红——“老来俏”也有长寿之法 “老来俏”有益于中老年人身体健康 穿衣7法，让健康快乐“靓”起来 老年人穿衣忌“三紧” 中老年人选内衣有学问 中老年人选鞋“四大注意” 消除皱纹，让你找到年轻时的美 “染头发”暂保青春却带来疾病 中老年性爱——为健康添寿添福 和谐的性生活对身心有益 中老年人多长时间过1次性生活 中老年人性爱注意事项 防止性衰老的方法 畏惧心理，引起性功能障碍 中老年男性阳痿，怎么办 雄性激素，老年男性要慎用 培养良好的生活乐趣——融休闲享晚年 音声声，声声入耳助长寿 舞蹈运动，世界上最好的安定剂 修身养性，绘画颐养天年 鸢者长寿，放风筝晦气和病根全跑掉 钓翁之意不在鱼，在于情绪之乐也 没事常旅游，助兴又调心 旅游中应注意的3个要点 传统老人养生妙法——经络 益寿防老，经络养耳“三字经” 神阙穴，恢复先天真息的还童药 百会穴，“老不糊涂”的灵丹妙穴 老年高血压，经穴来会诊 膝关节炎，揉揉压压除病根第七章 防患于未然——中老年人常见疾病及防治 高血压 冠心病 糖尿病 高脂血症 前列腺炎 肩周炎 风湿性关节炎 老年肥胖 老年性眩晕 慢性支气管炎 慢性胃炎 老年性便秘 老年性失眠 老年性骨质疏松 老年皮肤瘙痒 老年性白内障

章节摘录

阴阳之气的消长变化就犹如是生命时钟的年轮一样，走到什么地方，显示的是生命的盈亏，只要掌握了阴阳相关知识，那么，就能“读”出关于寿命短长的秘密。

从出生到身体成熟，阳气逐渐增加，阴气较弱；到了中年，阴气就开始增加超过阳气居于主导，“阴长阳消”中人体开始衰老。

它告诉我们，中老年人一定要注意补养阳气。

需要再次强调的是，我们谈养生并非是针对自然衰老而言，因为自然衰老的本身只可顺应天地之道，是不可逆转的，任何生命都逃脱不了死亡。

事实上，养生的实质也不是崇尚一种“与天斗与地斗，其乐无穷”的情怀，而是倡导顺应自然的规律。

所以，这里谈养生，对抗的是那些让你“未老就先衰”的各种不良因素。

那么，有的人就要问了，人到中年不正是阳极的时候，衰老理所当然，又如何有抗衰老的说法呢？错！

这里对阳极在生命中运行的判断是错误的。

按照自然衰老的规律来看，人的寿命为120~150岁左右，按自然寿命来计算，人的中年应为60~75岁左右，所以，正常情况下，人的阳极也应该在60~75岁左右的时候，开始出现阳气衰弱的情况。

而现代人一些较为长寿的地方平均寿命才75岁左右，这就告诉人们，人们的生活方式有问题，养生方法有问题。

延长寿命是一个目标性的话语，没有指导的意义，那么，如何才能给自己添寿呢？

方式有许多，可以锻炼，可以饮食，可以调整习惯等等，但途径就一个，那就是延缓阳极期的到来。

所以，人们抗衰老养生就要在阳极期还没到来之前就做好准备。

各种现代生活的大环境不改变，所以，人们抗衰老养生也不得不面临30多岁就要保养阳气的现实。

根据太极生命钟，衰老是起于中年，就是说在阳气最盛的时候，开始长阴了，阳极一阴生。

虽然这个时候你阴开始长了，这样一个趋势不可逆转，但是只要让它长得晚一点，长得慢一点，这就是抗衰老。

而且稍微提前行动更容易收到良好的效果，这也就是我们一直倡导养生需“节在丰时”的道理所在。

中年人，无论是男人还是女人都是家里的顶梁柱，也无论是自主创业还是像螺丝钉一样坚守自己的工作岗位，大多是骨干。

所以，承担的任务也很多，工作、家庭上，生理、心理上的负荷都很重。

所以，中年人特别要保护你的阳气，不要过分耗损。

具体说来，如何调理自己的阳气呢？

首当其冲的就是养心神。

《黄帝内经》说：“精神内守，病安从来”，说的也就是这个道理。

也正是养生的时候，没有很好地“安顿心灵”，为健康埋下后患，如老年人甚至中年人出现猝死的现象，其实质就是心神不宁。

关于心神不宁影响健康，我们从“燥”与“躁”两个字的区别就可以看出来。

“燥”是火字偏旁，指如火烤般干燥。

“燥热”当然是说既干且热。

不同于湿热；“口干舌燥”当然指极度口渴的嘴干难耐状况。

上焦火盛称“燥火”，中医常诊断病者是燥热咳嗽还是风寒咳嗽，此时“燥”即指“火”；“躁”是“足”旁，可想而知是指顿足捶胸之急躁状态。

因此“躁”指焦躁、性急、不冷静。

所以有急躁、暴躁、焦躁等词。

所以，从形式上看，“燥症”多实，而“躁症”多虚妄，但两者相比较而言，前者乱的身体之局部，而后者则乱的是人体之“神”。

从实际生活中，我们也知道，一个人如果出于“焦躁”的状态时，是什么事也干不成的。

<<中老年养生保健百科>>

所以，这里将安心神作为了补养阳气的第一要略。

从《易经》的角度来看，“有其内，必形于外”，这一点从衰老的角度来看，大家更有清晰的认识，我们的五脏、我们的皮肤、肌肉、骨骼等，这些身体器官到了老年都开始衰退了。

腰也弯了，膝盖也不行了，甚至感觉双腿也不听使唤了。

走路弯弯曲曲，耳朵也听不清了，眼睛也看不清了，五脏六腑的功能也老化了。

整个形体，包括五脏功能衰退了，皮肤、肌肉也起皱了。

正是因为这样，老年人更要加倍地爱护我们的身体。

补养阳气，从形体上，提得最多的就是骨骼的保养，尤其是骨质疏松等的防治。

一个常见的补养的方式就是锻炼，这里需要特别说明的是，很多老年人的锻炼是不科学的，陷入了一个陷阱走进了所谓健康的误区。

不少老年人认为在年轻的时候，没有时间锻炼，现在有时间了，儿女都结婚参加工作了，自己也难得有那份闲心。

再说，日子好过了，对生活也充满了信心，所以，说起锻炼身体是干劲十足，经常进行超强度的锻炼。

甚至有的人有一种要将年轻时候流逝的健康找回来的一种锻炼心理。

从表面上看，这是一种“不服老”的情怀，但实际上则是在违背自然规律。

所以，过度的锻炼不但没起到强身健体的作用，膝关节却累坏了，五脏也更加疲劳了。

老年人的身体已经处于退化，所以，这时运动应适度，应该保养好五脏，不要让它们再增加负荷。

因此，我们必须要保持科学的运动，不是说你运动得越多越好。

骨骼是支撑我们整个人体的骨架，如果骨架出了问题，则肌肉、皮肤都支撑不住，所以中年人尤其要注重骨骼的保养。

提到从形体入手进行防止衰老，除了常常提到晒太阳的方法之外，饮食也是个重要的问题。

概括地说，豆浆、豆腐等豆制品都是补钙的佳品，牛奶、鸡蛋以及虾皮、海带、贝类、栗子等等是补钙不错的选择。

从分类的角度来看，中年人的饮食补阳可以结合自身情况做一个选择：如补中益气、温肾壮阳的狗肉；补脾、滋补血液、补肾益精的鸡肉；宣肺祛痰、温中利气的补阳食物芥菜；补肾壮阳、健脾暖胃的补阳食物韭菜。

作为食物补阳，要特别提到的就是瓜子，因为向日葵是太阳的骄子，它吸收太阳的精气最多。

南瓜、石榴、柿子等，凡是向阳的东西，都补阳气。

这也是顺天地之气给我们在养生上的重要启示。

P14-17

<<中老年养生保健百科>>

编辑推荐

为了让更多的中老年朋友把握健康的脉搏，延缓衰老和及时防治疾病，从而活得更健康，更快乐，我们组织养生专家精心编写了这本《中老年养生保健百科》。

这是一本为中老年朋友带来健康、幸福的书。

本书内容丰富、图文并茂，共分七章，分别包括“生理保健”、“食养保健”、“运动保健”、“四季保健”、“心理保健”“细节保健”、“疾病防治”。

既有我国医学宝藏中传统之经典，又有当今国际医学界最前沿的新成果；既注重了专业性、科学性的要求，又力求深入浅出，通俗易懂，不失为中老年人自我保健的好帮手。

本书由易磊、林敬编著。

<<中老年养生保健百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>