

<<不可不知的999个健康常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的999个健康常识>>

13位ISBN编号：9787504731814

10位ISBN编号：7504731811

出版时间：2009-10

出版时间：欧阳家悦 中国物资出版社 (2009-10出版)

作者：欧阳家悦 编

页数：304

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>

## <<不可不知的999个健康常识>>

### 前言

人能否健康长寿，既非上帝安排，也非命中注定，而是靠自己主观努力，探索养生奥秘。

俗话说：生命有限，养生奥秘无穷。

从古到今，从国内到国外，人们都在探索如何健康长寿。

许多皇帝拼命寻找长生不老药，但寿命却不如老百姓长，这是为什么呢？

现代科学证明，关键是生活方式。

世界卫生组织(WHO)明确公告：“健康基因遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式占60%。

”研究证明，良好的生活方式可以大大减少疾病，延长寿命。

生命在于平衡，平衡才能健康长寿，失衡就会生病、生癌，甚至死亡。

宇宙间万事万物无一不遵循这个道理，这是宇宙间一切生命存在而永恒不灭的法则。

孔子的中庸之道，老子的道家学说，中医的阴阳五行，国际上提出的健康宣言等，都是平衡论。

老子早已指出：“我命在我不在天”，“天下大事必做于细”（《老子·六十三章》）。

我们应以认真仔细、精益求精的精神，规范自己。

也就是说，你的生命完全掌握在你自己的手中，特别是生活的细节。

## <<不可不知的999个健康常识>>

### 内容概要

养生就是要保持良好的生活方式，通过“调”、“补”、“养”，达到平衡。

“调”，就是调整身体状况，即调整人体的精、气、神，祛除病因，把身体从各种非正常状态，调节、恢复到自然、平衡的身体健康状态。

“补”，就是全面补充、加强吸收、均衡营养。

通过“养”，使人最大限度地减少并补充先天元气物质的消耗，从而达到健康长寿的目的。

《不可不知的999个健康常识》是专讲细节常识的书。

从养生保健、饮食健康、常见病保健、运动、日常生活、睡眠、生理、心理、男女更年期等方面，提出大量中老年保健的细节常识，具体告诉你这些细节，哪些宜做，哪些忌做，操作性很强。

中老年朋友们：当您每天起床照镜子，发现自己脸上皱纹多了，不得不感叹自己真的老了。

衰老是自然现象，虽然不能制止，但是我们可以延缓它的到来。

注意身体的细节保养，您就比别人更能拥有年轻。

关注这些养生常识细节，正确选择“宜”做哪些，“忌”做哪些，您就能在生活中把命运掌握在自己手里，不断认识衰老的原因及其对策，使自己快快活活一辈子，轻轻松松一百岁。

## 书籍目录

第一章 中老年养生保健宜忌一、中老年养生保健之宜中老年健康长寿宜注意“三个平”中老年健康宜“说三道四”老年人宜注意养生七字诀中老年宜知晓长寿的十个捷径中老年宜注意自主性养生原则中老年宜注意平衡性养生原则中老年宜注意特殊性养生原则中老年宜培养乐观心态中老年宜加强修身养性中老年宜饮食有节,生活规律中老年宜注意身心锻炼中老年宜注意延年益寿十条准则中老年宜注意维生素B12的补充二、中老年养生保健之忌老年人忌等口渴了才喝水老年人忌等病了才体检老年人忌等急了才如厕老年人忌等困了才睡觉老年人忌等饿了才吃饭老年人忌说话快速老年人忌吃饭过快老年人忌过分仰脖老年人忌猛然回头老年人忌裤带过紧老年人忌饱食老年人忌烫澡老年人忌行路慌忙中老年养生忌盲从第二章 中老年饮食健康宜忌一、中老年饮食之宜老年人膳食宜“适当、适量”老年人宜注意饮食“四保证”中老年宜掌握健康饮食十大原则老年人宜注意三餐科学老年人宜注意反常的饮食中老年宜控制高脂高热饮食老年人宜有自己的“膳食宝塔”中老年旅游宜注意饮食中老年宜“蛋乳素食”中老年宜“合理素食”中老年宜合理吃肥肉中老年宜少吃无鳞鱼类老年人宜“粗茶淡饭”中老年男性宜吃十种健康食品中老年早餐宜迟老年人宜吃软早点老年人早餐宜吃少中老年宜合理喝粥中老年饮茶宜贵在品中老年宜补钙中年人宜补铬老年人宜补锌老年人宜多食含铜食物中老年男性宜少补铁中年妇女宜多吃含硼食物中老年女性宜进补、养血中老年宜用枸杞消除疲劳中年女性宜内补中老年吃西红柿宜做熟中老年宜常吃银耳中老年宜吃红枣中老年宜食莲子中老年吃水果宜有选择中老年宜常吃苹果中老年女性宜吃草莓中老年宜常吃葡萄老年人宜吃带馅面食中老年宜少吃糖类食品中老年宜多吃菠菜老年人防视力模糊宜多吃绿色蔬菜老年人便秘宜吃豇豆中老年宜常吃苦瓜中老年宜常吃莴苣老年人祛斑宜多吃茄子老年人膳食宜加点“藻”老年人预防老年痴呆宜吃腐竹中老年宜常吃芝麻中老年宜多吃腰果中老年益寿宜吃栗子老年人宜吃葵花子老年人宜多吃玉米老年人宜少吃油炸花生老年人宜吃巧克力“三高”老人宜吃猪血老年人宜吃猪蹄老年人御寒宜吃海带老年人宜常吃虾皮中老年宜慎服蜂王浆中老年进补人参宜对症老年人宜以蜜代糖二、中老年四季饮食之宜老年人冬春季宜补充维生素D中老年春季宜增甘少酸中老年春季宜吃温补阳气的食物中老年春季宜多吃蔬菜中老年春季宜药补增益中老年春季宜补充多种营养老年人夏季饮食宜合理第四章 中老年运动健身宜忌一、中老年运动健身之宜中老年宜注意锻炼五原则中老年宜注意“三五七”原则中老年健身宜注意针对性老年人锻炼宜循序渐进老年人锻炼宜严格控制运动量老人宜运动和静养相结合中老年运动养生宜注意因病而异老年人慢跑宜注意距离和速度老年人慢跑锻炼宜掌握心率老年人宜坚持散步中老年宜常步行防六种疾病中老年宜保持正确的行走姿势中老年宜注意传统的长寿十秘诀老年人宜适当爬楼中老年宜做跳绳运动中老年疲劳宜注意加强锻炼中老年宜多骑自行车中老年出游宜穿合适的鞋袜中老年出外旅游宜预防脚泡老年人宜唱歌延寿中老年宜大吼大叫中老年宜用手锻炼中老年宜做手臂运动中年人从早晨起床后宜旋转手、脚腕中老年宜做旋转拇指动作中老年宜做手指交叉动作中老年宜做自我握手动作中老年宜用温风吹手老年人宜用手掌摩擦法中老年宜揉耳健身老年人宜常拍拍耳中老年宜自我按摩防耳聋中老年宜经常伸伸脖子中老年宜摩擦皮肤健身老年人宜健美颈部老年人宜昂首挺胸老年人宜做眼保健操防老花老年人宜用“摇身法”锻炼视力老年人宜经常活动双脚老年人宜经常跷脚老年人宜做踮脚运动老年人宜赤脚搓圆木中老年宜常按摩肾俞穴护肾中老年宜按摩延缓皱纹出现老年人宜常活动脚趾健胃中老年消除头痛头昏宜按印堂和神庭中老年治风湿宜一捻一揉中老年提高氧摄取能力宜运动中年人神经衰弱宜多锻炼中老年宜做旋转网球运动老年人玩健身球宜持之以恒老年人运动宜注意酸楚感老年人宜注意运动痛感老年人运动时麻木宜停止运动中老年纠正葡萄糖耐量异常宜运动中老年降胆固醇宜运动中老年降血压宜运动中老年增进心肺功能宜运动中老年抑制血栓形成宜运动中老年防治冠心病宜运动二、中老年四季健身之宜中老年春季运动前宜做好准备老年人春季宜多做户外活动老年人春季宜多外出散步中老年春季宜踏青出游中老年春季宜放风筝中老年春季宜常按摩鼻子中老年夏季旅游宜选择海滨中老年夏季宜游泳中老年夏季宜钓鱼老年人夏季宜扇扇子老年人夏季运动宜适量老年人夏季锻炼忌过急老年人夏季锻炼忌过激中老年夏季锻炼忌过量中老年夏季忌在强烈阳光下锻炼中老年夏季锻炼后忌猛饮水中老年夏季锻炼后忌大量吃冷饮中老年夏季锻炼后忌骤然降温中老年秋季宜调节睡眠中老年秋季宜登山中老年秋季锻炼宜添衣中老年冬季宜进行耐寒锻炼中老年冬季宜在下午锻炼中老年宜适当冬泳中老年人忌长时间冬泳中老年冬季宜注意体育卫生三、中老年运动健身之忌中老年初始锻炼忌采取大运动量、

## &lt;&lt;不可不知的999个健康常识&gt;&gt;

高强度锻炼中老年初次进行器械锻炼，忌把所有的器械都做遍中老年忌增加运动而不控制饮食中老年忌空腹运动中老年忌以出汗衡量运动效果中老年忌增加运动强度来减肥中老年忌不坚持运动中老年忌所有运动都穿一种鞋中老年忌带病坚持锻炼中老年忌因膝关节退化停止运动中老年忌运动疲劳期饮酒中老年运动中忌口渴时大量饮水或口干舌燥忍着不喝中老年忌剧烈运动中立即停下来休息中老年忌大量运动后马上洗浴中老年忌运动后大量吃糖果老年人忌空腹慢跑老年人慢跑忌不避风雨老年人忌过度安逸老年人忌摔跤老年人忌长时间游泳老年人忌饭后立即百步走中老年打太极拳忌半途而废中老年打太极拳忌过度疲劳中老年打太极拳忌采用多种功法中老年打太极拳忌闭门照图自学中老年练气功时忌过饱和过饥中年人忌运动后喝啤酒老年人忌用力过猛老年人忌练腿功中老年忌胡乱按摩老年人忌跳迪斯科过度中老年按摩忌认为越痛越有效老年人忌参加竞争性运动老年人忌参加特殊性质的运动项目第五章 中老年日常生活宜忌一、中老年日常生活之宜老人居室光线宜明亮有度老人居室宜减少噪声老人居室宜陈设简单老人居室装饰布置宜符合老人的心理需求老人床具的安置宜适当老人居室的温度和湿度宜适当老年人宜注意反常气候中老年宜留意家里的11处卫生死角中老年宜常在花间走中老年宜常读书老年人宜谨防电视性腰痛老年人宜选择适合自己的床垫中老年宜正确使用按摩椅中老年宜防麻将综合征中老年宜采用腹式深呼吸法老年人天冷宜早系围巾老年人宜关注体温的变化老年人发热宜及时就诊中老年男性宜注意保护头发中老年宜用生芝麻治脱发老年人宜重视低热老年人宜重视经常流眼泪老年人宜注意咽部异物感中老年男性宜下厨中年人休息时宜把双腿架高老年人吃饭宜专心老年人宜正确使用和保护假牙老年人宜正确拔牙老年人宜捶背老年人洗澡宜注意“四不”老年人宜警惕洗澡晕堂情况老年人宜警惕洗澡时胸痛老年人心脏不好宜“半身浴”老年人洗澡宜正确选择香皂中老年宜静坐冥思老年人宜常用脚后跟走路老年人宜注意走路安全老年人宜注意乘车安全中老年外出旅游宜防晕车二、中老年四季生活之宜中老年春季宜注重家居绿化中老年女性春季衣着宜宽松中老年春季宜“春捂”中老年春季宜适当添减衣物中老年夏季宜防痄子中老年夏季居住环境宜凉爽中老年夏季洗脚宜用热水中老年夏季宜注意居住大环境的绿化中老年夏季家居宜采用冷色调中老年夏季宜适当出点汗中老年夏季宜防中暑老年人夏季宜防“情绪中暑”中老年夏季宜穿吸湿性好的服装中老年夏季宜用药枕防暑老年人夏季宜加强防病意识中老年夏季宜穿透气性强的服装中老年夏季宜穿散热快的服装中老年秋季养生宜防凉中老年秋季养生宜防燥中老年秋季衣服宜增减适宜中老年秋季宜冷水浴中老年秋季冷水浴前宜先热身中老年冬季养生宜防寒中老年冬季养生宜护肾中老年冬季居住环境温湿宜适中中老年冬季宜加强头部保暖中老年冬季宜加强背部保暖中老年冬季宜加强脚部保暖老年人冬季宜防盥洗烫伤老年人冬季宜防取暖器烫伤老年人冬季宜防在被窝里取暖烫伤老年人旅行前宜到医院进行体检老年人旅行宜避免过度疲劳老年人旅行宜选择适宜景点老年人宜警惕清晨饥饿感老年人宜警惕清晨面部浮肿老年人宜警惕晨僵中老年经常疲劳宜调整饮食睡眠中老年宜戒烟中老年宜警惕“电视心情”中年人久在办公时宜养成正确的坐姿中年人办公宜调整电脑屏幕中老年宜警惕“电视颈”中老年宜警惕“电视腿”三、中老年日常生活养生之忌中老年忌忽视日常生活中的健康杀手中老年日常生活忌“三害”夜间忌给老人打电话中老年忌“从一而终”用床垫中老年忌长期用冷水刷牙中老年忌马路上晨跑中老年忌高温油烟中老年忌很久不曾开怀大笑中老年忌不给自己“情绪化”的机会中老年忌跷二郎腿老年人忌久视老年人忌久坐老年人忌久坐沙发老年人忌坐硬板凳老年人忌久立老年人忌久卧老年人忌久行老年人忌行动过快老年人忌快速起立老年人忌攀高老年人忌久晒太阳老年人忌站着穿裤子老年人忌摸黑行走老年人突然摔倒后忌马上扶起来老年人健身忌常走卵石路老年人洗澡忌次数过多老年人忌大使用力过度老年人忌蹲着大便老年人忌后仰洗头中老年忌长时间戴变色眼镜老年人忌常戴耳机老年人忌常染头发中老年乙肝患者夏季忌过于疲劳中老年忌乱用按摩器老年人冬季忌用“老头乐”老年人忌忽视脚部的保暖老年人忌用盐水漱口老年人忌久穿平底鞋老年人忌经常穿拖鞋老年人忌空调避暑中年人身体疲劳忌“硬熬”中年人身体患病时忌“硬熬”老年人的手帕忌“兼职”过多中老年忌用浓茶解酒中老年忌大量喝冰镇饮料中老年忌边看电视边喝酒中老年男性忌拔胡须中老年忌刮舌苔中老年男性忌用肥皂洗脸中老年洗脸时忌用脸盆中老年洗脸时忌用热水中老年洗脸时忌用湿毛巾第六章 中老年睡眠健康宜忌一、中老年睡眠之宜中老年宜注意健康的体魄来自睡眠中老年宜注意睡眠与健康长寿的关系老年人宜改善睡眠习惯老年人睡前宜进行8种小量运动中老年睡前宜“动一动”中老年睡前宜刷牙洗脸擦身中老年睡前宜洗脚老年人宜睡前捶背中老年失眠宜下床放松自己中老年宜使用暗示催眠法中老年睡前宜喝杯加蜜牛奶中老年宜穿睡衣睡觉中老年宜注意睡眠的用具中老年宜注意睡眠的姿势中老年宜注意

## &lt;&lt;不可不知的999个健康常识&gt;&gt;

睡眠的时间中老年宜注意睡眠的环境中老年宜防落枕中老年宜睡子午觉老年人宜养成良好的午睡习惯中老年躺在椅子上睡觉宜得法老年人嗜睡宜注意老年人宜注意夜间睡觉时出现呼吸暂停老年人瞌睡多宜防心脏病老年人宜警惕清晨早醒中老年宜防春困老年人春季早起宜伸懒腰中老年秋季宜早睡早起老年人冬季宜早睡晚起中老年冬季宜开窗通气老年人宜选个好枕头睡觉二、中老年睡眠之忌老年人忌临睡前进食中老年男子忌睡前娱乐过度中老年男子忌睡前抽烟、饮茶、喝咖啡老年人忌睡前洗头老年人忌睡前做剧烈运动老年人忌睡前用脑过度老年人忌睡前激动老年人忌仰面而睡中老年忌趴着睡觉老年人忌张口而睡老年人忌蒙头而睡老年人忌当风而睡老年人忌对炉而睡中老年忌面对面睡觉老年人睡眠忌太多老年人忌醒后马上起床老年人忌锻炼后睡“回笼觉”老年人中风后白天忌多睡中老年忌开灯睡觉中老年男性忌光着上身睡觉中老年睡觉时忌抬高手臂中老年忌戴手表睡觉中老年忌在汽车上睡觉中老年忌常睡软床中老年忌长期卧床中年人忌睡得太少中老年忌“饮酒助眠”中老年忌长时间睡电热毯中老年忌“高枕无忧”中老年忌认为“睡时多梦是没睡好”中老年忌看完电视就睡觉中老年忌“晚上不睡觉，白天睡个够”第七章 中老年生理健康宜忌一、中老年生理健康之宜中老年宜定期体检中老年手脚冰冷宜注意中老年宜常听自己的“心声”老年人宜防手足粗糙干裂老年人宜警惕痰中带血和咯血老年人宜掌握正确咯痰方法中老年宜防驼背中老年男性宜常洗下身中老年男性宜预防排尿障碍性疾病中老年男性排尿宜采用下蹲式中老年男性宜留意阴囊坠胀老年人宜注意眼睛干涩中老年眼花宜及早配戴老花镜老年人配戴老花镜宜先验光老年人宜3年一换老花镜老年人宜注意皮肤卫生中老年宜注意睡眠美容中老年宜注意病理性疲劳中年人宜注意抗早衰中老年男性宜注意衰老的十大标志中老年男性宜经常按摩强肾穴中老年延缓衰老宜捏腋窝老年妇女宜注意外阴瘙痒老年妇女宜防治排尿失禁老年妇女宜注意排尿不畅老年妇女宜注意分泌物异味中老年女性宜积极治疗尿道及阴道感染中老年宜掌握防止性衰老的诀窍中老年宜掌握提高性功能的妙招中老年男性宜及时补充雄激素中老年男性宜注意食疗延缓性欲衰退中年男性宜适当性幻想中老年男性宜勤练“回春功”中老年男性精子含量低宜补充叶酸老年人宜适当进行性生活中老年女性宜正确对待性功能障碍中老年宜注意长寿不可缺少性爱中老年宜充分认识性生活的好处中老年男性宜注意十大性误区老年人宜保持对性生活的浓厚兴趣中老年“性福”宜以质补量中年人宜即兴做爱老年人房事宜适度中老年宜把握房事的频率老年人宜把握房事的时间再婚老年人宜营造融洽的夫妻关系中老年宜克服性生理的“剪刀差”再婚老年人宜对性生活取得一致看法老年人宜适当采用非直接性交方式老年人性交姿势宜以舒适为好老年女性宜正确对待性需求老年女性房事宜使用润滑剂老年人性生活宜加强情感交流老年人性生活宜积极调动情绪老年人性生活宜注意力集中老年人性生活宜破除“男尊女卑”的观念老年人性生活宜延长爱抚时间中老年性生活频率要因人而异中老年病人宜注意房事风险老年男性功能性阳痿宜综合治疗中老年高血压患者宜注意的性生活问题中老年冠心病患者恢复性生活宜注意的问题中老年中风患者宜注意的性生活问题中老年肢体伤残的夫妻宜协调性生活中老年糖尿病患者宜注意房事养生二、中老年生理健康之忌中年男性忌长期吸烟酗酒中年男性忌常洗桑拿中老年男性骑车车座忌过高中老年忌盲目追求“老来瘦”中年人忌留胡须中老年妇女经期忌捶背中老年妇女忌穿紧领口衣服中老年妇女忌穿花色内裤中老年妇女患穿胸紧的衣服中老年妇女忌穿紧腰裤中老年忌忽视性保健老年人忌抑制性生活中老年人忌性生活过频中老年忌盲目听从壮阳广告中年人忌用鹿茸壮阳中老年忌乱用壮阳药第八章 更年期健康宜忌一、更年期之宜中老年宜注意“更年期综合征”的症状女性更年期保健宜注意十点更年期宜注意心理卫生更年期妇女宜注意退潮热更年期潮热汗出宜按摩女性更年期宜均衡营养更年期女性宜预防骨折更年期女性宜大胆追求快乐更年期女性宜定期体检更年期女性宜注意卫生检查更年期女性宜选营养性化妆品女性宜注意更年期的先兆预防女性宜注意月经紊乱现象更年期宜避孕男性宜注意更年期生理变化和症状男性更年期宜谨防心理骚扰男性更年期宜注意饮食营养男性更年期避免性功能减退宜放松男性更年期宜补雄激素更年期宜动静相宜更年期宜加强身体锻炼更年期宜进行体力劳动二、更年期健康之忌女性忌“提前”进入更年期女性更年期忌消极悲观更年期女性忌把心悸当成心脏病更年期女性忌传播流言飞语更年期女性忌忽视性保健更年期女性忌过分敏感更年期女性忌盲目怀疑更年期忌运动过度更年期女性忌停止运动更年期骨质疏松症病人忌暴饮暴食第九章 中老年心理健康保健宜忌一、中老年心理健康之宜老年人宜克服四大心理障碍中老年宜注意“老化情绪”老年人宜有“四伴”以养心中老年宜防心老中老年宜注意心老的七大征兆中老年养心宜掌握八招中年人宜预防“恐老症”老年人宜防精神异常老年人宜预防神经衰弱老年人宜预防记忆力衰退中年男性宜适当宣泄和疏导中年人宜提高适应能力中老年夏季宜静心

## &lt;&lt;不可不知的999个健康常识&gt;&gt;

中老年宜走进自然老年人“返童现象”宜正确对待老年人宜神补老年人宜与邻居和谐相处老年人宜广交朋友中年夫妇相处宜宽容老年夫妇宜讲点“悄悄话”老年人宜遗忘经历的坎坷老年人宜宣泄养生老年人宜静坐养生老年人宜“自作多情”老年人宜心灵“牵手”老年人宜“老来俏”老年人宜心安老年人宜有进取心态老年人宜预防意识障碍老年人宜“老有所为”老年人宜培养多方面的兴趣老年人宜学会转移注意力老年人宜多参加社交老年人宜多交友老年人宜及时排遣抑郁老年人宜有良好的自我认识中老年宜常听音乐中老年宜琴棋书画中老年宜读书看报中老年宜积极锻炼记忆力老年人宜丰富日常生活老年人宜培养幽默感老年人宜正确对待丧偶的现实老年人丧偶后宜避免自责老年人丧偶后宜转移注意力老年人丧偶后宜寻求新的生活方式二、中老年心理健康之忌中老年忌“老年意识”老年人忌心理失衡中老年忌懒惰散漫的生活老年人忌“十个怕”中年人忌长期处于紧张状态中老年夏季宜注意食物保鲜中老年夏季宜注意饮食卫生老年人夏季宜吃醋老年人夏季宜适当吃点“酸”老年人夏季宜多吃点“苦”中老年夏季生吃果蔬宜消毒中老年夏季宜多吃抗炎杀菌的蔬菜中老年夏季宜多吃含水分多的瓜类蔬菜中老年夏季宜多吃清热祛湿的凉性蔬菜中老年夏季宜多吃败火解毒的蔬菜中老年夏季宜补充蛋白质中老年夏季宜补充水分和无机盐中老年夏季宜多食清补之品中老年夏季宜喝热茶中老年夏季受凉后宜喝姜糖水中老年男性夏季宜喝番茄汤中老年夏秋季宜吃洋葱中老年秋季宜吃滋阴食物中老年秋季宜少辛增酸中老年秋季宜多吃粥中老年秋季宜补充健身汤中老年冬季饮食宜温热松软中老年冬季饮食宜增苦少成中老年冬季进补宜辨证而为三、中老年防治疾病饮食之宜老年人降血糖宜用凉开水泡绿茶中老年男性宜适当饮酒中老年防心脏病宜适当喝啤酒中老年吸烟者宜多喝牛奶中老年护眼宜喝菊花茶老年人宜日饮一口醋、酒、油老年人宜少吃盐老年人宜多喝配方奶中老年防高血压宜多喝橘子汁中老年防前列腺炎宜多喝苹果汁老年人患高脂血症宜科学饮食老年人宜常吃保护心脏的食物中老年宜少食影响皮肤的食物中老年男性宜合理饮食防止脱发中老年防脑血栓宜常吃鱼中老年防哮喘宜多吃鱼中老年防血管病宜常吃黑木耳中老年防血管病宜常吃核桃中老年降血压宜常吃香菇中老年降血压宜喝牛奶补钙中老年降血压宜常吃大蒜中老年降血压宜常吃甜瓜和酸奶中老年降血压宜吃绿豆老年人抗衰老宜常吃桂圆中老年宜吃菠菜+胡萝卜中老年忌发挥余热过度老年人忌终日缅怀过去的生活中老年忌常发怒中老年忌紧张、焦虑的心理中老年忌攀比中老年忌嫉妒他人中老年忌贪心老年人忌猜疑中老年忌固执中老年忌孤寂中老年忌“动心”中老年忌抑制叹息中老年忌过分依赖子女中老年忌在再婚问题上自我封闭中老年男性忌抑制哭泣中老年忌拒绝倾诉老年人忌产生厌世心理老年人忌有轻生意念老年人忌单独进食老年人忌吃饭时生气老年人忌寂寞心态老年人忌过于唠叨老年人忌管得多老年人忌有失落感老年人忌生活过于安静老年人忌过分好强老年人忌过分牵挂老年人忌兴奋过度老年人忌娱乐过度中老年宜吃维生素C+铜中老年宜吃芝麻+海带中老年宜吃谷物+蔬菜+葡萄酒中老年宜吃苹果+洋葱+茶叶中老年宜吃豆腐+鱼类中老年宜吃豆腐+萝卜中老年脑力劳动者宜食鱼、虾中老年脑力劳动者宜吃鸡蛋中老年宜吃鸭肉+山药中老年宜多吃有机食品中老年异常恼怒时宜食瓜子中老年焦虑时宜食燕麦中老年宜常吃大豆四、中老年饮食之忌中老年忌饮食紊乱中老年忌米面食品放凉吃中老年忌多用作料调味中老年忌常用热油炒菜中老年忌过量吃豆制品老年人忌一天吃两顿饭中老年忌懒于咀嚼中老年忌过量食辣椒老年人忌过量食豆腐中老年忌常吃精米、精面中老年忌吃醋不当中老年忌常吃菠萝老年人忌常吃冰西瓜老年人忌常吃油炸食物中老年忌常吃鱿鱼中老年忌生吃海鲜中年前列腺炎男性患者忌常“吃香喝辣”中老年冬季吃火锅忌不当进食老年人忌食用过多高蛋白食物老年人忌多吃水果或水果罐头中老年忌在睡前吃补品中老年忌过多进补中老年忌乱服用补药、营养品老年人忌常喝咖啡老年人忌边吃肉边喝茶中老年忌“饭后一杯茶”中老年忌用橘子皮泡茶喝中老年夏季忌大量饮酒中老年忌擅自服用药酒中老年检查血糖前两天内忌吃高糖食物老年人忌喝太多牛奶中老年检查肾功能前3天忌大量进食高蛋白食物老年人忌牛奶与滋补药同服老年人忌牛奶与酸味水果、含酸饮料同时食用老年人忌牛奶与糖共煮饮用中老年忌饮高温久煮的牛奶中老年忌饮用冷冻保存后的牛奶中老年忌食用酸败食品老年人忌暴饮暴食老年人忌吃冷食老年人忌过食老年人忌偏食中老年忌成食中老年忌烫食中老年忌蹲食老年人饮食忌硬老年人忌吃存放过久的食品中老年忌吃煮得太久的鸡蛋中老年忌不吃早餐老年人忌过食导致肚子胀气的食物老年人营养膳食中忌缺铁中老年忌吃新鲜的黄花菜中老年忌吃新鲜的木耳中老年忌吃腐烂的生姜中老年忌吃久存的老南瓜中老年忌空腹吃西红柿中老年忌空腹吃香蕉中老年忌空腹吃橘子中老年忌空腹喝牛奶中老年忌空腹喝酸奶中老年忌空腹吃大蒜中老年发热忌多食葱中老年忌吃鲤鱼“臊筋”中老年忌吃鱼腹内“黑衣”中老年降血压忌吃白面包中老年忌葱蒜与蜂蜜同食中老年忌葱蒜与

## &lt;&lt;不可不知的999个健康常识&gt;&gt;

中药地黄同食中老年忌葱与狗肉、公鸡肉同食中老年忌晚餐吃太晚中年人忌三餐比例失调中老年忌往豆浆中加红糖中老年忌用豆浆冲鸡蛋喝中老年忌用保温瓶存放豆浆中老年饭后忌先抽烟中老年忌嗜酒中老年饭后忌松皮带中老年饭后忌立即睡觉

第三章 中老年常见病保健宜忌一、中老年心脑血管疾病防治之宜中老年宜注意何种胸痛为心绞痛中老年宜注意治疗心绞痛的“五药事”中老年宜注意硝酸甘油服法中老年宜把握心梗抢救黄金时间中老年宜注意防治心绞痛中老年宜注意营养不良引发心脏疾病中老年宜预防中风老年人宜预防脑溢血中老年宜警惕脑动脉硬化老年人防中风宜平缓降压中老年防中风宜“咬紧牙关”中老年中风患者宜做好心理护理中老年中风患者宜做好个体化护理中老年宜注意频繁哈欠老年人宜警惕脑外中风老年人冷热交替时宜防“眼中风”中老年防治中风宜注意控制高脂血中老年宜注意服中药降脂中老年宜注意血黏度升高老年人宜重视“老年环”老年人耳垂出皱纹宜当心动脉硬化中老年宜注意夜间发脑血栓和脑出血老年人突现“傻象”宜警惕脑梗老年人宜当心下肢动脉硬化闭塞症老年人宜警惕下肢浮肿中老年宜重视半夜呛咳中老年宜警惕血压偏低中老年高血压患者宜吃莲子心中老年高血压患者宜吃蚕豆花中老年高血压患者宜吃葫芦中老年宜午饭后到户外散步降血压老年人确诊高血压前1~3周宜低盐饮食中老年做心电图、脑流图前24小时内禁酒老年人宜警惕“老来胖”中老年预防高血压宜掌握十原则中老年宜及早发现心脏病中老年宜注意保护肾脏

二、中老年其他常见病防治之宜老年人宜正确对待高楼住宅综合征中老年宜科学掌握服药时间中老年宜警惕肺结核老年人宜防治慢性支气管炎中老年宜注意糖尿病先兆老年人宜定期检查眼睛老年人眼皮耷拉宜赶紧查血糖老年人宜正确对待突然失明老年人宜注意防治青光眼中老年宜注意糖尿病的饮食控制中老年宜注意正确注射胰岛素中老年宜注意防治脂肪肝中老年血虚宜重视补血中老年宜小心对待贫血老年人宜常做眼球体操老年人宜注意眼白出血老年人宜正确对待白内障老年人宜预防老年性白内障老年人宜防治“流脑”老年人宜正确应对剧烈头痛老年人宜当心佝偻病老年人宜注意疝气的防治中老年患肿瘤宜综合治疗中老年宜警惕癌症中老年宜警惕无痛性肺癌中老年男性宜防乳腺癌老年人宜防膀胱炎老年人宜注意肺炎临床误诊症状老年人宜警惕流感演变为肺炎老年人宜注意“黄斑变陛”的防台中老年剧咳宜谨防意外老年人宜正确治疗抽搐老年人情绪不稳宜警惕血管性痴呆老年人防老年痴呆宜动手做“手操”中年男性宜护大脑老年人宜防治骨质疏松老年人宜预防骨质增生老年人宜警惕反复便秘老年人宜重视便秘症状老年人宜注意防瘙痒中老年宜防尿少、浮肿症状中老年宜防颈椎病老年人宜警惕颈部增粗中老年宜早治突发性耳聋老年人宜慎用助听器老年人宜警惕流鼻血老年男性宜及时治疗口腔白斑老年人宜注意口干症老年人宜食疗防皮肤和口鼻干燥老年人宜警惕掉牙为中风先兆老年人宜防牙齿过敏症老年人舌痛宜防脑栓老年人牙痛宜防心绞痛老年人宜防胃下垂中老年进补宜固护脾胃中老年宜防缺血性腹痛老年人宜防急性腹痛老年人腹泻宜警惕并发症中老年强肾壮腰宜常搓“腰眼穴”老年人宜警惕突然腰痛老年人宜防“腹卒中”老年人患肩周炎宜用温灸治疗老年人宜保护肾脏老年人宜防食物性肠梗阻老年人宜警惕缺血性结肠炎老年人宜谨防胆结石症中年妇女宜警惕子宫肌瘤中老年妇女宜防腕管综合征老年人宜防下肢水肿老年人5种脚肿宜赶紧查中老年防老抗衰宜从腿脚开始中老年宜常做足部护理老年人脚底发热宜及时就医老年人宜提防腿抽筋老年人足跟疼痛宜用跌打丸老年人宜注意正确排尿老年人出现眩晕时宜赶快卧倒老年人宜警惕尿多老年人宜注意夜间发哮喘病中老年宜注意夜间急腹症中老年宜注意夜间发痛风症老年人宜注意夜间发胆结石症老年人“老慢支”宜少用镇咳药老年人宜正确使用非处方药中老年宜注意服抗心律失常药不当致失眠中老年宜注意服抗高血压药不当致失眠中老年打鼾宜主动就医中老年宜注意服利尿药不当致失眠中老年宜注意服强心苷类药不当致失眠中老年宜注意服抗抑郁药不当致失眠中老年选择药物宜平和中老年宜吃鹿尾补肾中老年肥胖者宜健康减肥中老年对抗感冒宜用“蜜姜感冒饮”中老年膝关节痛宜先打针中老年旅行中宜携带应急药品老年人宜注意低体温老年人宜经常热敷后脑门老年人头部疼痛宜经常热敷中老年宜经常热敷护眼中老年宜经常热敷耳朵中老年宜警惕药源性消瘦中老年突然消瘦宜警惕患恶性肿瘤老年人突然消瘦宜警惕患甲状腺机能亢进病老年人突然消瘦宜警惕患慢性传染病老年人突然消瘦宜警惕胃肠道系统疾病老年人突然消瘦宜警惕肾上腺皮质功能减退中老年宜警惕眼睛不适是肝脏功能衰弱的先兆中老年宜警惕耳朵不适是肾功能衰弱的先兆中老年宜警惕嗅觉不适是肺功能衰弱的先兆中老年宜警惕嘴唇不适是胰腺功能衰弱的先兆中老年宜警惕味觉不适是心脏功能衰弱的先兆中老年宜警惕牙齿和头发脱落是早衰的信号中老年宜警惕身高和体重下降是早衰的信号中老年宜警惕听力和视力减退是早衰的信号中老年宜注意皱纹和色斑增生中老年宜注意便秘影响皮肤中老年服用四环素类药物宜合理配餐中老年服铁剂时宜合理配餐中老年



## &lt;&lt;不可不知的999个健康常识&gt;&gt;

服用脂溶性药物宜合理配餐中老年宜增加抗氧化剂的摄入三、中老年四季常见病防治之宜中老年春季宜防流行性感冒中老年春季宜防旧病复发中老年春季宜防花粉过敏症中老年精神病患者宜防春季复发中老年春季宜防“非典”中老年春季宜防红眼病中老年春季预防“非典”宜注意个人卫生中老年春季预防“非典”宜谨防外出传染中老年春季预防“非典”宜注意家庭卫生中老年春季预防“非典”宜注意不要与宠物接触中老年冬病宜夏治中老年夏季宜防痢疾中老年男性夏季宜慎防阴茎头包皮龟头炎中老年夏季宜防止感冒受凉老年人夏季宜防“暑热症”中老年夏季宜防湿毒中老年夏季宜防冷病侵袭中老年夏季宜服益气生津的药物中老年夏季宜服健脾和胃的药物中老年秋季宜药物养生中老年秋季宜防治疟疾中老年秋季宜防治支气管哮喘中老年秋季宜注意慢性咽炎的防治中老年秋季宜注意心血管病的预防老年人冬季宜防治关节炎中老年人冬季宜防治雪盲症中老年人冬季宜防治冻疮四、中老年常见病保健之忌中老年扭伤忌马上贴膏药中老年人忌盲目打针和输液老年人忌迷信抗衰老药物老年人治病用药忌过多中老年人忌病多滥用药中老年人重感冒不宜吃补药中老年人忌常服用安眠药中老年人服药忌忽视忌口中老年人忌乱吃感冒药中老年人忌乱用止咳药老年女性忌长期服用雌激素老年人忌忽视老年性甲亢老年人忌长期服用止痛药老年人忌忽视“心口难受”老年人忌忽视尿潜血老年人忌疏忽胃肠不适老年人忌轻视胃炎老年人忌疏忽类风湿性关节炎老年人忌忽视手抖老年男性忌忽视血尿老年人忌服引起脱发的药物老年人忌忽视“气短”老年人便秘忌补之过度老年人头痛忌服止痛药中老年人患流行性感忌乱服抗生素中老年人忌服影响体型的药物中老年人忌中西药双管齐下中老年人忌忽视膝关节骨质增生中老年人忌忽视髌骨软化症中老年人忌忽视陈旧性半月板损伤中老年人忌忽视膝关节特发性骨坏死中老年人高血压患者忌冷水浴中老年人前列腺癌患者忌喝牛奶中老年人哮喘病患者忌胸腹部受压中老年人心脏病发作忌随意搬动中老年人脑溢血发作忌震动老年人忌凭感觉判断疼痛老年人忌凭感觉判断隐匿疾病老年人忌凭感觉判断发烧症状中老年人忌凭头晕感觉判断血压中老年人忌感觉好了立即停肾上腺皮质激素类药中老年人忌感觉好了立即停降糖药中老年人忌感觉好了立即停降血压药中老年人忌感觉好了立即停服心脏病药中老年人体质过敏者忌用消炎痛中老年人胃病患者忌用消炎痛中老年人哮喘病人忌用消炎痛中老年人高血压病人忌用消炎痛中老年人忌腹泻就用止泻药中老年人忌腹泻不好便急于更换药物中老年人忌腹泻乱服抗生素中老年人忌腹泻私自使用止痛剂中老年人忌腹泻稍有好转就停药中老年人腹泻忌生吃大蒜中老年人忌用药时间错位中老年人忌加糖服中药中老年人忌用茶水服药中老年人忌将中药用保温瓶煎中老年人忌将中药直接用开水煎中老年人忌滥用影响皮肤的药物中老年人吃完药忌立刻就寝中老年人忌以病试药中老年人忌擅自停药中老年人浴前忌服降压药中老年人忌用药量偏小中老年人忌用药时断时续中老年人用药忌疗程不足中老年人忌用药量过大中老年人患痛风病忌饮茶……第四章 中老年运动健身宜忌第五章 中老年日常生活宜忌第六章 中老年睡眠健康宜忌第七章 中老年生理健康宜忌第八章 更年期健康宜忌第九章 中老年心理健康宜忌

## 章节摘录

中老年宜小心对待贫血贫血是中老年人的常见病，但是出现贫血，很多人却不以为然，最多也就是吃吃补药。

殊不知，贫血很可能就是让他们害怕的心血管疾病的“引子”。

临床上，有很多中老年人就是因为出现贫血没有及时治疗，导致心绞痛、心律失常的发生。

专家提醒，贫血不一定是由偏食或营养不良引起的。

一些疾病也会引起贫血，如慢性胃肠道疾病、肿瘤、慢性肾功能衰竭、慢性结核病、失血(痔疮连续出血、中年女性月经量过多、子宫肌瘤等)。

如果是其他疾病引起的贫血，要针对原发病进行治疗。

而对于饮食原因引起的贫血，要多吃含铁量高的食物，主要是瘦肉和蛋类等动物性食品。

需要注意的是，老年人贫血除了查血色素，还要查大便潜血。

对于出现进行性贫血的老年人，要尽早做细致的全身检查，包括肺部、胃肠道、血液、泌尿生殖系统等检查，以便发现贫血的病因，及时对症治疗。

老年人宜常做眼球体操人到老年以后都想拥有一双明亮的眼睛。

那么，在你的眼睛还没有发花以前，利用转动眼球的方法来锻炼眼睛吧。

为了促进眼珠的血液循环，首先要对眼窝进行指压。

由于眼球周围都是骨骼，因此，进行指压时，手指要尽量靠近眼球，轻轻地指压多次。

另外，锻炼支撑眼球的肌肉的眼球体操方法也能奏效。

做眼球体操的方法如下：首先双眼向右远方眺望，然后把视线转向左远方，接着把眼睛用力紧闭几次，双眼看斜右上方，然后看左下方，反之，看斜左上方，又看右下方，紧跟着睁大眼睛，使眼球上下左右地转动。

这样下去，只要持之以恒，你就能保持明亮的眼神。

老年人宜注意眼白出血白眼珠上的出血称结膜出血。

老年人结膜出血往往在不知不觉中发生，突然被人发现，患者多无感觉，也不影响视力，少数人出现过一次性的疼痛和胀感。

结膜出血呈现均匀一致的红色，多呈片状，边界清楚。

如果出血多，则呈紫红色，出血的部位稍隆起。

结膜出血红白分明的形态，很容易辨认。

专家介绍：结膜出血常常引起人们的恐慌，认为眼睛出血会引起严重的后果，其实，结膜出血不会给眼睛带来什么危害，大约一两周就可自然吸收消失。

但是老年人一旦发生了结膜出血，首先要去医院检查，查明病因，而治疗的重点应是对原发病的治疗。

结膜出血的本身多能自然恢复，眼部可用热敷，促进吸收，也可服用钙片和维生素C等。

老年人宜正确对待白内障一些老年人不知不觉中视力逐渐下降，最后失明，经医生检查才知道患了老年性白内障。

医学上把眼睛的晶体混浊造成视力下降，称作白内障。

老年性白内障的病因很多，有人认为主要是过多地接受了紫外线照射的缘故。

比如，经常在户外工作接受阳光照射的人比在室内工作的人患病多。

老年性白内障从开始到晶状体全部混浊，往往需要十几年甚至更长的时间，所以患了白内障不要精神紧张，要用充分的时间进行治疗。

目前，治疗白内障的主要疗法是手术疗法。

通过眼科手术把混浊的晶体取出来，使外界的光线重新进入眼内，恢复视力。

药物疗法是辅助疗法，常用的药物有白内停、卡他灵、法可灵、障眼明等。

药物只能预防或延缓白内障的进展，不能根治白内障，仅适合于初发期白内障治疗。

老年人宜预防老年性白内障老年性白内障是一种常见的后天性白内障，根据初步的调查研究认为，阳光中的紫外线、外界温度、环境缺氧、维生素和微量元素的缺乏，均与白内障的形成有关。

## <<不可不知的999个健康常识>>

如果能针对病因采取防护措施，老年性白内障是可以预防的。

如经常在户外劳动，从事野外露天作业和在日光下长时间曝晒的人，要采取措施减少阳光对眼睛的辐射和紫外线对晶状体的光化学损伤。

而60岁以后视力下降的老年人，若戴上黄褐色太阳镜，则可防止视力进一步减退和预防白内障的发生。

此外，要预防脱水，因人体在发生脱水的情况下，体内液体正常代谢紊乱，就会产生一些异常的化学物质，损害晶状体，导致白内障发生，而对已有白内障的患者，脱水可使病情加剧。

还有，人眼中维生素c的含量较高，但随着年龄的增长，眼睛的晶状体营养不良，其维生素C含量会明显下降，所以中老年人要在膳食中多吃些维生素含量丰富的食物，尤其是维生素C、E，这样能减弱光线和氧对晶状体的损害，有效防止老年性白内障的形成。

最后，老年人每次看书、写字的时间不能太长，要保证必要的休息，不要使眼睛过于劳累。

老年人宜防治“流脑”过去总认为，流行性脑脊髓膜炎(简称“流脑”)是儿童易患的传染病。

殊不知，老年人也会患此病。

“流脑”多发生在4~5月份，老年人“流脑”年龄多为60~65岁，女性多于男性，农村发病高于城市。

从症状上看，多数老年患者发病较慢，早期症状很轻，无特异性，常见的有咽痛、头痛、头昏，老年人“流脑”常被当成一般“上感”得不到重视。

有的老年“流脑”来势凶猛，病人有头痛、呕吐、血压升高、意识障碍、脉搏缓慢等表现；也有的不时抽搐，呼吸不规则。

如果这种病人平时有高血压、动脉硬化，则常被误认为是发生了“中风”。

防治老年人“流脑”关键在预防。

老年人要建立科学的生活方式，按时作息，保证睡眠；要经常参加适当的体育锻炼，增强体质，提高机体的抗病能力；要注意精神卫生，避免不良刺激。

老人住房应通风透光，保持空气洁净及适宜的温度湿度。

饮食上注意营养，常吃些富含维生素的蔬菜和水果。

在“流脑”流行季节，尽量不串门，少去或不去公共场所。

要根据天气变化增减衣服，预防感冒。

可经常吃点大蒜、洋葱，或用一些蒲公英、野菊花、板蓝根等煎水代茶饮用，加强预防。

## <<不可不知的999个健康常识>>

### 编辑推荐

《不可不知的999个健康常识》：一本专讲健康细节的书，《不可不知的999个健康常识》从饮食保健、运动保健、睡眠养生、更年期调养、常见病防治、生理保健和心理保健等各个方面讲述养生健康常识，清楚地告诉您哪些宜做，哪些忌做，内容丰富，科学实用，是您必备的养生保健手册。快快活活一辈子，轻轻松松一百岁只要注意身体的细节保养，您就比别人更能拥有年轻。

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>