

<<老年人不生病的智慧>>

图书基本信息

书名：<<老年人不生病的智慧>>

13位ISBN编号：9787802203099

10位ISBN编号：7802203090

出版时间：2008-7

出版时间：中国画报

作者：鲁曼俐

页数：209

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>

<<老年人不生病的智慧>>

前言

人们生病的时候才会觉得，原来健康对于生活是那么的重要。不消说祛除疾病会消耗大量的金钱，更可惜的是，还要消耗掉生命的宝贵年华和生活的质量。而预防疾病，就明智多了，将为人们节省大量的财力、精力、时间。尤其对于那些更容易被疾病侵扰的老年人，怎样才能让自己不生病，或者少生病，更体现了老人们一生的智慧。

老人们要为自己的健康负责。
老人们走过风风雨雨的几十年。
需要有一个平静的晚年来安享。
只有健康，才能活得更加有尊严。

为人子女的，要尽孝悌之义，也要对自己父母的健康负责。
而对父母最大的孝敬，不是等父母生病了为他们救治，而是让疾病永远远离父母。

《老年人不生病的智慧》以老年人的健康长寿为宗旨，从饮食、养生、心态、运动、两性等九个方面总结出若干经验，教导老年人如何预防生病，帮助老年人树立健康意识和学习强身健体的方法。全书深入浅出的，通俗易懂，定能成为老年人健康的朋友。

本书的出版还有另一个意义，随着社会的发展，我国已经进入老龄化的社会，预计到2010年，我国60岁以上的老年人将达2亿，老龄化已经成为社会的焦点问题。
普及老年人健康知识，是我国社会文明的要求，也是每个有良知的人应尽的义务。

最后，祝天下所有老年人都有不生病的智慧，都有健康晚年，都能安享生活。

作者 2008年6月20日

<<老年人不生病的智慧>>

内容概要

一书在手，获得幸福晚年的全部秘诀。

父母的健康，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。

父母的健康是儿女的最大福气；而父母保护身心的健康则是给儿女最大的财富。

身体有病了再去治是被动的、迫不得已的行为，身心都遭受比较大的损害。

只有在健康的时候，通过健康，科学、智慧的办法力求不得病，或把疾病消灭于萌芽状态，这才是上策。

<<老年人不生病的智慧>>

书籍目录

第一章 饮食决定健康——食物是最好的医药 合理的饮食结构对健康最重要 冲绳岛人长寿的饮食方案 如何吃出健康 饮食牢记四句话 老年人饮食十大注意 老人早餐三宜三不宜 饮用酸牛奶需要注意 杂食有利于身体健康 饮茶清淡为宜 一天应补多少盐 餐前喝水利吸收 饭后饮茶弊端多 剩菜打包要谨慎 肉色发红食用要谨慎 喝绿茶, 抗前列腺癌 体质不同吃不同水果 夏天常吃鸭肉不上火 滋补食疗有禁忌 常吃橘子可防癌 单吃是营养, 混吃是毒素

第二章 养生之道——老年人的健康快车 春季养生应注意什么 立春多甜少点酸 清明气血要和谐 夏季养生应注意什么 秋季养生应注意什么 冬季养生应注意什么 唾液的保健功能不可小视 摄入蛋白质过多对健康不利 睡眠过多容易疲倦 夏季苦味食品宜多吃 冬季应警惕的疾病 中老年人泡脚应注意哪些问题 蜂蜜王浆助您延年益寿 枸杞益肝明目抗衰老 食物过敏杀手排行榜 抗抑郁药的副作用不容乐观 运动也能健脑 黑芝麻滋润强壮抗衰老 板蓝根不能当茶随便喝 山药补脾养胃助消化

第三章 留意身体信号——及早发现疾病, 及早治疗 亚健康的表现及对策 排便带血可能得了痔疮 高血压背部撕裂疼痛紧急就诊 警惕吞咽困难 假牙不适及时处理 急性呼吸短促是病兆 足后跟行走痛是发炎 五官是健康的晴雨表 感冒有哪些病兆 慢性支气管炎的征兆 高血压有什么症状 心绞痛有何征兆 糖尿病有何征兆 脑血栓有哪些征兆 脉管炎有什么征兆 从舌苔看身体健康状况 老年人“三低”不可忽视 老人“气短”要当心 腰背疼痛警惕内脏 下肢寒冷可能是病兆 冠心病的身体征兆

第四章 防患于治——预防乃健康之本 健康自测小常识 定期体检是对自己健康的负责 有下列症状应抓紧时间体检 过度紧张透支健康 年轻心态抗衰老一 退休的心理调适 重视情绪锻炼 笑可以治病 发怒是典型的慢性自杀 老年焦虑症的治疗 老年抑郁症的治疗

第六章 日常起居——家庭健康生活方式攻略 老年人失眠有何法 居家铺地毯不卫生 空调仔细洗个“澡” 严防室内有污染 不宜常用凉水冲脚 晚睡晚起为何有害 电器不宜集中摆放在卧室里 不宜使用隔夜龙头水 警惕家庭衣物的隐患 新衣服为什么也会含毒 晨练不宜穿纯棉衣服 醒后懒床5分钟 常睡软床不利健康 晨练后千万不要睡“回笼觉” 早睡早起好身体 谨防电视综合征 “空调”避暑危机四伏

第七章 生命在于运动——适当地运动让您更长寿 动一动, 少病痛 老年人怎样合理安排运动量 老年人锻炼应注意哪些事宜 老年人运动的五大注意 避免运动的不良习惯 步行, 最安全的老年运动 怎样预防运动时中暑 眼球运动可刺激并强化肝功能 预防老化的脚伸直运动 防止动脉硬化的有效体操 使精神振作的踏步运动 冬季锻炼防误区 大餐之前多运动 无汗运动也健身 “金鱼摆尾”治腰痛 登高延缓老化 提肛练习治痔疮

第八章 老年两性——最红不过夕阳红 正确地对待老年两性 性生活对老年人生活有意义 老年人再婚对身心有好处 老年人再婚对家庭社会好处多 再婚夫妇相处要和谐 再婚老年人是否应有性要求 老年人如何防止性衰老 适度的性生活能延缓性衰老 老年男子不宜随便补充雄激素 能够长寿的性行为 女性“性爱肌”的锻炼 秋季性生活应注意什么 提高性欲的“爱情食品” 补充维生素B2可提高房事质量 夫妻分床利健康

第九章 健康知识——安享晚年, 一身轻松 老人噎食如何有效急救 老年人要注意的耳朵保健 老年人的牙齿保健 老人忌做的七种危险动作 一份行之有效的降血压食谱 降血脂该吃什么 “饭后百步走”该怎么走 维生素该怎么补 用酸奶制伏口臭 胡萝卜是个好东西 晚餐与病 午餐的六种理想食物 清晨饮水有利健康 痛风把好饮食关 家庭病房要怎么布置

<<老年人不生病的智慧>>

章节摘录

第一章 饮食决定健康——食物是最好的医药 合理的饮食结构对健康最重要在我们的日常生活中，能做的最有益健康的事就是将目光放长远，不管是在智力、体力还是在饮食方面。我们常为了小事斤斤计较，却忽略了真正的重大问题，这其中就包括合理的饮食结构。毫无瑕疵的健康食谱根本就不存在。

但无数的人愿意为这不存在的东西花费时间、金钱和精力。

其实，只要注意平时哪些东西可以多吃点就已足够。

搭配很简单，基本就是四季瓜果蔬菜，加上粗粮以及适量脂肪，这已经能满足大多数人的健康需求了。

除了这些，再给大家开一张“亨德森食物搭配食谱”。

1.别老往食物里放盐。

过量食盐是导致高血压的一大原因。

让盐罐从餐桌上消失，尽量控制自己，少给或不给饭菜加盐。

2.早餐必不可少。

米粥、酸奶以及全麦面包，使人一天充满活力。

3.少吃快餐以及方便盒饭，尽可能现做现吃。

4.每天至少喝8大杯水，帮助排除体内毒素。

水占人体的比重最大，人体对水的需求甚于食物。

5.每天至少吃5份新鲜水果和蔬菜。

不赞成只吃一个菠萝的做法。

一份的量相当于~个小苹果或一棵椰菜。

6.每周吃3次鱼，最好是鱼油含量丰富的鲑鱼等。

7.喝酒适量有度。

男性每周最多喝21个单位（一个单位相当于一杯125毫升酒精浓度为9%的酒），女性每周14个单位就够了。

8.每天喝的茶、咖啡以及含咖啡因的软饮料总共不超过6杯。

9.少吃红肉（牛肉、羊肉等），每周最多吃2—3份。

10.尽量用植物油和橄榄油代替黄油和动物脂肪。

一日三餐要正常，老年人可以适当地少吃多餐。

不吃饭除了使身体觉得饥饿外，对健康也毫无好处。

有规律的饮食习惯有助于消化和睡眠。

身体就像一架机器，虽然它比一般机器要复杂和精妙得多，但它仍只是一架机器，需要小心呵护。

要想让它长期正常运转。

就得给它补充燃料。

冲绳岛人长寿的饮食方案每次逛书店我都发现书架上总有那么多关于饮食减肥的书籍。

以我的专业眼光去看，这些书确实能让读者减掉几磅，不过减少的不是腰围而是腰包。

我曾经读过一本饮食方面的书，令我印象很深刻。

主要饮用酸牛奶需要注意酸牛奶也叫酸奶酪，它是用鲜牛奶经过乳酸杆菌发酵制成的，具有颜色乳白、酸甜适口、清香宜人等特点。

酸牛奶含有大量维生素C。

营养价值要比鲜牛奶高，不仅保留了鲜牛奶中蛋白质、脂肪和糖等营养成分，而且还能刺激胃酸的分泌，促进人体新陈代谢，使营养物质易于被人体吸收。

酸牛奶在防病治病中亦有特殊功效，它能有效地治疗消化不良、腹胀和因饮食不当所引起的腹泻。

常饮用酸牛奶能使肠内酸度升高，抑制病原体繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气和促进体内糖、脂肪和蛋白质的代谢，具有降低血胆固醇，防止动脉粥样硬化的作用。

饮用酸牛奶要注意几点：一是不要煮沸；二是不要空腹饮用；三是不要与药物同时服用。

<<老年人不生病的智慧>>

另外，暂时喝不完的酸牛奶应放在2.

C左右的低温中。

以免失效变质。

杂食有利于身体健康 人体需要的营养素有很多种，若不杂食，很难达到“营养素齐全”，故杂食是必要的。

这方面我们的祖先已为我们提供了丰富的经验，即讲的是日本冲绳岛上的老寿星们，这给了我很多有益的启发。

；中绳是世界上老寿星最密集的地方，在那里，人的平均寿命是85岁，在世界上算是最长的了。

另外，这些百岁老人的身体，比西方国家更年轻的人还要健康。

岛上的健康统计数据同样给人留下深刻的印象。

岛上居民患心脏病的几率仅是西方人的1/5，患癌症的几率是西方人的1/2，胆固醇值是世界最低的。

这里男性70岁时雄性激素睾酮还是西方同龄人的3倍，更能享受由此带来的生活乐趣。

这些老人有长寿秘诀吗？

有。

但不是神药，也没有抗衰老的酒，有的只是一种健康的生活方式：营养均衡的食物，乐观的生活态度。

一眼看去，百岁老人的食物有些古怪，大部分是苦瓜、姜黄根茶。

不过，这实际上融合了东西方食物的精华。

首先，冲绳老寿星们的能量摄入量比西方人少30%。

他们中几乎没有胖子，有的只是肌肉。

第二，他们平均每天吃7份新鲜水果、蔬菜，还有数量不少的米饭和鱼。

第三，很少吃肉类和乳制品，盐的摄入量也不大。

每天不到1茶匙。

主要食物有大蒜、生姜、洋葱、西红柿、鱼和大豆，这些东西都富含类黄酮和抗氧化剂。

正是这些食物，有效地降低了心脏病和癌症的患病率，这些东西在我们平时的食物中却不常见。

单是食物保证不了长寿。

除了健康饮食外，还要有适度且稳定的身体锻炼计划，主要是武术、打坐和减轻压力的运动，比方说舒展舒展肢体、深呼吸，也可和好友一起聊天谈笑。

现在。

我们几乎不会为了健康急匆匆赶到超市，买回大堆味道古怪的茶叶和太极拳的光盘。

但对真想健康长寿地活下去的人，有几条原则还得遵守。

其中之一是，西餐对身体有害无益。

再一个是，只强调某种健康食物。

收效不会太大。

强健的身体还要有清醒的心智，有对自己健康负责的态度，以及亲朋好友的支持。

这些在医生开的药方上都找不到。

另外。

根据现代营养学，老年人多吃含核酸的食物，可以比较有效地阻止老化，抗击衰老，常见食物有芦笋、蘑菇、菠菜、菜花和芹菜等蔬菜以及鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼、虾和动物肝脏等。

传统的抗衰老食物有核桃、黑芝麻、松子、沙棘、桑椹、无花果、莲子、芡实、大枣、猕猴桃、桂圆、荔枝、杏及杏仁、黑木耳、黑糯米、蘑菇、胡萝卜、鹌鹑及鹌鹑蛋、蜂蜜、黄豆、花生、海参等。

人们往往将这类食品与有延年益寿作用的中药搭配，调制后服食。

如何吃出健康下面的原则和建议，你应该作为健康食谱的基础。

食物多样化日复一日地食用同一食物会引起食物过敏反应。

它也同样会引起“味觉疲劳”，并导致饮食过量。

如果你将食物多样化，你就能够更加心满意足地享受所吃的食物。

<<老年人不生病的智慧>>

食物多样化还会促进营养素的平衡。

每种蔬菜都含有特定的氨基酸、维生素、矿物质和其他营养素，但是没有一种蔬菜能够提供你所需要的所有营养素。

我们的建议是将你的食物进行轮换。

减少或避免面食 尽管小麦是历史相对短暂的农产品，但却大量使用在西方食物中。

这引起了面食过敏反应，特别是对谷蛋白的过敏反应。

谷蛋白是小麦的主要蛋白质成分。

很多人发现，减少面食摄入后就解决了长期的消化疾病。

你可以自己试验一下，用两个星期避免面食，看其对长期的消化疾病有什么影响。

你也可以用前面提到的食物抗体试验，或特定的血液“谷蛋白耐受不良性”检测，来测量你对面食的过敏反应。

多摄入蔬菜 多吃新鲜的，有机的，和淀粉含量少的蔬菜，这一重要性怎么强调也不过分。

蔬菜含有大量的营养素和纤维，并且升糖指数和卡路里密度低。

但是注意，蔬菜的烹调不要过分。

过分烹调蔬菜会导致维生素和植物化学物质等营养素的流失。

我们建议，烹调蔬菜最好的方法是稍微蒸熟。

很多蔬菜可以生吃，不过，过多生吃蔬菜会引起胃肠不适综合症。

多摄入有颜色的蔬菜（但不要吃发霉变质的肉类）多摄入自然颜色的蔬菜，你就能获得各种必需的营养素。

我们建议你读读马西卡·泽门曼写的书《吃适合你自己的颜色》。

多摄入新鲜压榨的蔬菜汁 最健康的饮料是从压榨机中压榨出来的新鲜的、有机的和淀粉含量少的蔬菜汁。

这种蔬菜汁卡路里含量低，但维生素、矿物质和植物化学物质非常丰富。

压榨蔬菜汁最理想的蔬菜包括旱芹、黄瓜和茴香，你也可以使用少量的绿叶和红叶莴苣、长叶莴苣、苜蓿菜、宽叶莴苣、菠菜、欧芹和羽衣甘蓝。

胡萝卜和甜菜糖分含量高，所以，如果要用的话，量一定要少。

喝茶，别喝咖啡 我们不反对喝少量咖啡，它对精神集中有作用。

但是，我们强烈推荐用喝茶代替喝咖啡。

我们在第四章讨论了咖啡的强酸性特征。

另外，咖啡含大量咖啡因，红茶的咖啡因含量仅为咖啡的1/3，绿茶的咖啡因含量仅为1/4。

还有，茶中有很多健康成分。

最近的美国心脏学会刊物《循环》杂志（circulation）上发表了一项研究，其结果表明，每天喝至少两杯茶能够减少44%的心脏病死亡率。

这一发现认为红茶和绿茶具有同样效果，但不包括各种草药。

茶还含有L-苏氨酸，它能够降低皮质（甾）醇水平和促进放松。

绿茶效果特别好，其所含有的抗氧化剂成分能够减少心脏病和癌症的几率。

饮酒适量适量饮酒显然能够促进血管健康而减少心脏病和中风的几率。

但请明白，酒尽管在科学上不是碳水化合物，但是，其新陈代谢过程是相同的，并且有较高的升糖负荷。

过量饮酒和酗酒的危险众所周知。

吃早餐，多进餐 一定不要忽略每天的第一餐，否则会出现疲劳和导致低血糖。

最好是吃健康的早餐，并且用少吃多餐代替暴饮暴食。

每次少吃，但增加次数，避免消化系统负担过重，并且尽量减少胰岛素波动，从而避免出现胰岛素抵抗和对碳水化合物的强烈需求。

避免不健康的快餐。

快餐食品多含有高升糖指数的淀粉、糖分和不健康脂肪。

并会导致对更多快餐食品的需求。

<<老年人不生病的智慧>>

应该食用低淀粉含量的蔬菜和少量水果充饥。

制定计划如果你去餐馆，出席宴会或旅游，应该带上健康食品和调味品，并坚持自己的营养计划。例如，柠檬汁和甜菊（卡哈苡昔的非糖部分）制作的糖精就能够配制出味鲜但不含卡路里的色拉酱。

饮食牢记四句话有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱。

合理膳食中的“四”就是四句话，即“有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱”。

为维持全面均衡的营养，应粗细粮搭配，单吃粗粮或单吃细粮，都不能维持全面的营养。

粗细粮搭配，一个礼拜吃三四次粗粮，棒子面、老玉米、红薯这些粗细粮搭配营养最合适，有明显的蛋白质互补作用，能提高蛋白质利用率。

还有维生素、微量元素、纤维素的互补效益。

2004年，全世界评选十大健康食品，头一个就是红薯。

你就是再有钱，永远都别忘了小米、燕麦、南瓜、红薯、老玉米这些东西。

因为粗粮含的纤维素、维生素比细粮多得多。

吃过多甜食对健康不利。

据我国10个南北城市人群9年前瞻性研究。

分别每日平均多吃50克肉、蛋或糕点，则血胆固醇分别平均升高9毫克/分升、31毫克/分升和22毫克/分升。

可见蛋类对胆固醇影响最大，糕点次之，肉类最小。

根据实际调查，我国人群食糖消耗量远低于西方国家，目前尚未达到“过食”程度。

“三四五顿”是指每天吃饭的次数，即在总量控制下，少食多餐。

仅仅少量多餐这一饮食习惯本身，就可以相当有效地预防糖尿病、高血脂。

在每日摄取量不变的情况下，早中餐比例大，有利于降血脂、减体重，晚餐所占比例大则相反。

少量多餐可使血糖波动幅度及胰岛素分泌幅度变化趋缓。

对于超重者，应当早餐占40%，午餐占40%。

晚餐占20%，有助于降血脂减肥。

最后是“七八分饱”。

吃饭七八分饱是最好的习惯，因为要留二三分底，千万不要吃得太饱。

请大家无论如何记得吃饭一定要七八分饱，记住这一句话就可以延年益寿，这句话非常重要。

老年人饮食十大注意1.饭菜要香老年人味觉、食欲较差，吃东西常觉得缺滋少味。

所以，为老年人做饭菜要注意色、香、味。

2.质量要好老年人人体内代谢以分解代谢为主，需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。

如多吃些鸡肉、鱼肉、兔肉、羊肉、牛肉、瘦猪肉以及豆类制品，这些食品所含蛋白质均属优质蛋白，营养丰富，容易消化。

3.数量要少研究表明，过分饱食对健康有害，老年人每餐应以八成饱为宜，尤其是晚餐。

4.蔬菜要多新鲜蔬菜是老年人健康的朋友，它不仅含有丰富的维生素C和矿物质，还有较多的纤维素，对保护心血管和防癌、防便秘有重要作用，每天的蔬菜摄入量应不少于250克。

5.食物要杂蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素，这些营养素广泛存在于各种食物中。

为平衡吸收营养，保持身体健康，各种食物都要吃一点，如有可能，每天的主副食品品种应保持10种左右。

6.味道要淡有些老年人口重，殊不知，盐吃多了会给心脏、肾脏增加负担，易引起血压增高。

为了健康，老年人一般每天吃盐应以6至8克为宜。

7.饭菜要烂老年人牙齿常有松动和脱落，咀嚼肌变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。

因此，饭菜要做得软一些，烂一些。

8.水果要吃各种水果含有丰富的水溶性维生素和金属微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱度平衡有很大的作用。

为保持健康，两餐之间应吃些水果。

<<老年人不生病的智慧>>

9.饮食要热老年人对寒冷的抵抗力差，如吃冷食可引起胃壁血管收缩，供血减少，并反射性引起其他内脏血循环量减少，不利于健康。

因此，老年人的饮食应稍热一些，以适口进食为宜。

10.吃时要慢有些老年人习惯于吃快餐，不完全咀嚼便吞咽下去，久而久之对健康不利。

应细嚼慢咽，以减轻胃肠负担，促进消化。

另外，吃得慢些也容易产生饱腹感，防止进食过多，影响身体健康。

老人早餐三宜三不宜一、宜迟不宜早老年人的早餐一般应在8点半到9点之间较为合适。

二、宜软不宜硬老年人早餐宜吃容易消化的温热、柔软食物，如加些莲子、红枣、山药、桂圆和苡仁等保健食品，则效果更佳。

三、宜少不宜多饮食过量超过肠胃的消化能力，食物便不能被消化吸收，久而久之，会使消化功能下降，胃肠功能发生障碍而引起胃肠疾病。

<<老年人不生病的智慧>>

编辑推荐

《老年人不生病的智慧》中懂得不生病的智慧，掌握科学的方法，做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人。

健康快乐既是老年人生活的首要目标，也是他们全部生活的根本支点。

不管你生活的“线”有多长，“面”有多广，“体”有多大，都要从健康快乐这个“点”出发。

离开了这个“点”，其他一切均会失去光泽。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 每个人都有两

位医生：一位是医院的大夫。

一位是你自己；大夫靠药物赶走疾病。

自己靠精神赢得健康。

人一定要有这样的本领：既能够战胜逆境。

也能战胜疾病，而且能战胜逆境与疾病共同向你发起的进攻。

——全国政协委员、《光明日报》原总编辑 袁志发关爱

老年。

不仅要做到老有所养，老有所安，老有所为。

老有所乐，还要帮助老年人“老有所悟”。

对于相当一部分老人来说，仅有物质生活的充盈并不等于幸福和快乐。

在思维方式、生活方式越来越多元的社会环境下，他们还需要精神上的充实。

想得开，想得通。

想得远，想得深。

——清华大学新闻与传播学院院长

、《人民日报》原总编辑 范敬宜21世纪，人们对健康的认识达到了前所未有的高度，健康已经成为人们永恒的话题。

社会发展以人为本，人以健康为本，健康以疾病预防为本。

只有提高个体生命质量，提高大众健康水平，社会经济文化的发展才能获得强大的支持。

拥有健康已成为人们不懈的追求，健康生活不仅关乎个人和家庭的幸福。

更是关系社会和谐发展的大课题。

我们各级领导、干部和每一个社会成员都要树立这样一个观念。

——卫生部保健局常务融局长 王捍峰 父母的健康

，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。

不生病是每个老年人的最大心愿和追求，是老年人在这个世界上活得轻松、自在、健康、快乐的最基本保障。

<<老年人不生病的智慧>>

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>