

<<老年人不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<老年人不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787511300829

10位ISBN编号：7511300820

出版时间：2009-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：赵月芹

页数：242

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>

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 前言

生活中，人们只有在生病的时候才会发觉，原来健康对于人们的生活是那么的宝贵！毋庸置疑，祛除疾病会消耗掉大量的金钱，而且更为惋惜的是还会消耗掉大量宝贵的时光并使自己陷入痛苦之中。

因此。

相对而言，在日常生活中积极地预防疾病就显得是那样的明智了，因为这将为人们节省大量的财力、精力和时间。

尤其是对那些更容易被疾病侵扰的老年人来说，如何能够让自己不生病，或者少生病，则更需要老年人用积极健康的生活方式来应对了。

随着社会的发展，我国已进入老龄化社会，预计到2010年，我国60周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。

普及老年人的健康知识，不仅是我国社会文明的发展需求，也是每个中华儿女应尽的义务。

每个老年人都希望自己拥有一个健康的身体，因为只有拥有健康的体魄，才能拥有一个幸福快乐的晚年。

老年人历经生活的艰辛，劳累几十载，的确需要有一个平静幸福的晚年来安享。

由此，为人子女要尽孝悌之道，就要对自己父母的健康负责。

而对父母最大的孝敬，不是等父母生病了再为他们救治，而是要让疾病永远远离他们身边。

本书以老年人的健康长寿为宗旨，从饮食、养生、心态、运动、两性等多个方面总结出若干条经验，教导老年人如何预防疾病，从而帮助老年人建立正确的健康意识以及在生活中养成不生病的生活方式。

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 内容概要

本书根据最新的健康理念，结合老年人的身心特点，针对老年人的居家环境、日常膳食、科学运动、婚姻与性生活、更年期保健、心理与健康、用药与生活细节、常见病的防治、家庭常规护理等方面的需求，详细地介绍了养生保健的知识。

旨在帮助老年人建立正确的健康观念。

了解合理的饮食、健康运动和科学的生活方式。

教会老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

以帮助老年人提高自我保健水平，从而延年益寿，快乐健康地享受晚年。

## &lt;&lt;老年人不生病的生活方式&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 药补不如食补：食物也可以用来治病 老年人饮食保健基本原则 老年人不宜多喝牛奶 老年人早餐宜忌 老年人饮茶宜清淡 老年人平时应多喝水 老年尿频应多吃哪些食物 老年人吃水果要有选择 降血脂食品要常吃 老年人最益常吃的几种食物 预防老年痴呆的食品 具有抗癌作用的水果 老年人要常喝药粥 老年人如何开胃 夏天常吃鸭肉不上火 夏日解暑养生方 秋天老年人饮食要点 冬季老年人饮食原则 单吃是营养，混吃是毒素

第二章 治病不如防病：预防疾病于未然 老年人春季生活保健常识 老年人夏季养生注意事项 老年人秋季养生注意事项 老年人冬季养生注意事项 如何预防中暑 如何预防感冒 高血压早期症状和预防 如何预防低血压 如何预防脑血栓 如何预防老年性白内障和青光眼 老年痴呆症的预防方法 如何预防中老年猝死 老年人口腔保健 老年人特殊的营养要求 老年人养生宜嘴勤 老年人最易生病的时刻 警惕老年人上消化道出血

第三章 养生重在养心：心理调节至关重要 老年人的养心之道 正视老年人的真正需求 老年人心理健康标准 经常性情绪冲动有害身体健康 过度紧张透支健康 发怒是典型的慢性自杀 远离老年抑郁，警惕性情突变 老年人如何正确对待疾病 老年人如何应对更年期 老年人也要防网瘾 养心务必要养德 四季养心之道 黄昏恋心理解析 关爱空巢老人 要读懂空巢老人的潜台词 老年人如何预防精神衰老 老年男性退休后心理调适 别伤害老年人的自尊心 丧偶老人如何心理调适

第四章 生命在于运动：科学锻炼延年益寿 老年人锻炼注意事项 运动锻炼要因病而异 避免运动的不良习惯 娱乐抗衰六法 “饭后百步走”该怎么走 步行，最安全的老年运动 擦胸揉腹能延年益寿 老年人春季保健原则 老年人夏季锻炼要点 老年人秋季强身要“四戒” 老年人冬季健身四要点 老年人旅游保健要点 老年人跳舞有禁忌 保龄球健身法 五禽戏健身法 福寿操健身法 倒走健身法 老年人柔韧性锻炼 穴位按摩可有效提高免疫力 老年人要常做防老操 无汗运动也健身

第五章 养成生活好习惯：切莫打乱生物钟 睡前保健四良方 老人睡眠留心四个错 老年人睡眠十忌 快速入梦五大妙招 午睡半小时益寿又延年 起床时的注意事项 晚睡晚起有害健康 老年人勿熬夜 老年人对付失眠的诀窍 常睡软床不利健康 晨练后不宜睡“回笼觉” 谨防电视综合征 改善老年人睡眠质量的方法 老年人卧室莫放钟 正确对待老年人的性心理 老年人如何过性生活 老年病人性生活需要注意事项，夫妻分床利健康

第六章 留意身体信号：及早发现及早治疗 24小时健康自检 定期体检是对自己健康的负责 老年人体检注意事项 老年人健康体检自查 亚健康的表现及对策 排便带血可能和痔疮有关 背部撕裂疼痛应就诊 警惕老年人吞咽困难 警惕急性呼吸短促症状 足后跟行走痛是发炎征兆 老年人得了抑郁症怎么办 腰背疼痛警惕内脏 下肢寒冷可能是病兆 老年斑的形成与预防 老年人干咳须早检查 老人不能凭感觉辨疾病 五官是健康的晴雨表 从舌苔看身体的健康状况 慢性支气管炎的症状 心绞痛的症状 糖尿病的症状 脑血栓的症状 脉管炎的症状 冠心病的症状 老年人与癌病

第七章 健康来自平常细节：老年人的健康生活小常识 老年人要注意时常检测血压 腿足保健方法七种 晨练不宜穿纯棉衣服 老年人不宜常用凉水冲脚 “返老还童”现象值得警惕 注意细节，让你有一口好牙 老人噎食如何紧急处理 自我按摩保健法 老年人腿脚保健八法 老年人应重视口腔保健 老年人的耳朵保健 冬季皮肤保健要点 老年男性侧坐可预防前列腺病 老年人腰部保健要点 老人忌做的七种危险动作 老年人如何提高生活质量 老年人慎用清热药物 老年人维生素该怎么补 老年便秘喝酥油 晚餐食多易生病 老年人怎样能减少腹胀

第八章 居家健康好环境：环保才能身体好 老年人房间布置要点 老年人居家不宜铺地毯 老年人居室空调要常洗“澡” 严防老年人居室污染 老年人卧室电器不宜集中摆放 老年人警惕家庭衣物隐藏病菌 老年人内衣有讲究 老年人家庭病房布置 饮水机应经常消毒 适宜于居室摆放的花草 家居保洁的十大方法 清除家中的卫生死角

## &lt;&lt;老年人不生病的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 药补不如食补：食物也可以用来治病 老年人饮食保健基本原则 人体像一部机器，需要适时地保养，才能够好用、耐用。

营养不良，免疫力变差，感染性疾病如肺炎增加，影响疾病复原；但若营养过剩，饮食偏差，体重过重，则罹患慢性病的就会增加，可见营养对于保健的重要性。

因此如何正确饮食，维持良好的营养状态，以拥有健康，快乐生活是饮食保健的目标。

下面的原则和建议，你应该作为健康饮食的基础： 1.食物多样化 经健康专家长期研究发现，长时间食用同一种食物会引起食物的过敏反应，这将会引起“味觉疲劳”，并导致饮食过量。

如果你的日常饮食食谱多样化，这不但会促进营养元素的平衡吸收，而且你也可以更加放心地享受你所喜欢的各种食物了。

2.营养均衡 可确保摄取到维持健康所需的各类营养素。

老年人基础代谢下降，机体功能减弱，活动减少，能量的需要比一般成人低。

应根据个人生活特点、饮食习惯、体力活动强度及身体状况适时进行调整。

评价能量出入是否平衡最简单的方法就是测量体重。

(1) 每天都要吃水果、蔬菜、油脂、五谷、肉鱼豆蛋奶，并且经常轮换选择，不要每餐重复吃相同的食物。

(2) 适量摄取热量，以维持理想体重为原则。

(3) 摄取足够的优质蛋白质，如奶类、豆浆、鱼、瘦肉。

(4) 不偏食、不暴饮暴食。

少量多餐。

3.食物品种多样化 任何一种食物都不可能含有人体所需要的各种营养素，合理的膳食包括谷类、奶豆类、动物性食品、蔬菜及水果、油脂类。

粗细搭配，少吃碾磨过精的粮食，多食富含纤维的全谷类、薯类等食物，多选深绿色、橙黄色新鲜蔬菜。

4.多蔬果 可获得纤维质、矿物质、维生素，预防便秘，增加胆固醇排泄，增加身体抗氧化能力。

(1) 多选用深绿色或深黄红色蔬果，维生素含量较丰富。

(2) 可用果汁机搅碎、或剁碎、或煮烂，连同菜渣一同食用。

5.多喝水 帮助体内废物排泄，预防及改善便秘。

(1) 每天应该摄取6-8杯水。

(2) 我们不反对喝少量咖啡，它对集中精神确实有相当好的效果。

但是，我们还是积极推荐用喝茶来代替喝咖啡。

因为，实验已经证明了在咖啡中含有大量的咖啡因，但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咖啡的1/4。

此外，茶中还含有很多其他的健康成分。

当然，在临睡前也不宜喝浓茶，以免影响营养素的吸收及睡眠。

(3) 睡前减少喝水，以免频尿而影响睡眠。

6.少油 由于分解脂肪酵素及胆汁分泌量减少，油腻食物不易消化；而且高脂肪饮食与肥胖、脂肪肝、心血管疾病与某些癌症有密切关系；摄取过多的饱和脂肪及胆固醇更是造成心血管疾病的主要因素之一。

(1) 少吃肥肉、五花肉、肉燥、香肠、核果类等脂肪量高的食物。

(2) 少吃油炸、油煎、油酥食品、奶油蛋糕、巧克力等。

(3) 肉类应选用瘦肉，去皮的鸡鸭肉，去皮的蹄膀等。

(4) 采用清蒸、红烧、卤、水煮、凉拌、熏烤等烹调方法，以减少用油量。

(5) 蟹黄、鱼子、内脏、蛋黄等胆固醇高，不宜大量食用。

7.少糖 老年人常有葡萄糖耐受不良现象，且糖除了提供热量外，几乎不含其他营养素，又易



## &lt;&lt;老年人不生病的生活方式&gt;&gt;

引起肥胖。

- (1) 多选用五谷根茎类食物，少吃精致糖类，如蜂蜜、炼乳、甜食及可乐、汽水等加糖饮料。
- (2) 甜食宜放在一餐之末，以免影响食欲、降低营养素之摄取。

8.味道要淡 味觉、嗅觉灵敏度减退，口味变重，而过多的食盐与高血压的发生有密切的关系。

- (1) 多摄取新鲜食物，少吃盐渍、腊味或罐头等盐分高的食品。
- (2) 采用烤、熏、蒸的烹调方式，以保存食物的鲜味。
- (3) 利用具有酸味（如白醋、柠檬、苹果、菠萝、蕃茄），甘美味（如香菇、海苔），香辛料（如胡椒、芫荽、香椿、葱、姜、蒜、芥末）等材料调味，以减少用盐量。
- (4) 减少使用盐水浸泡食物及水果。

9.饭菜要烂 老年人的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，饭菜需要软一些、烂一些，以利于老年人的消化和吸收。

10.适量饮酒 适量饮酒能够促进血管健康，从而减少心脏病和中风的几率。

但是，尽管酒在科学上不是碳水化合物，但其在人体内的新陈代谢的机理是相同的，同样有较高的升糖负荷。

老年人最好不饮酒，即使饮酒也应限量。

11.吃早餐，多进餐 你一定不要忽略了每天的早餐，否则会出现疲劳和导致低血糖。

最好是吃健康的早餐，并且用少吃多餐来代替暴饮暴食，这样可以有效避免老年人消化系统负担过重，并且能够尽量减少胰岛素波动，从而避免体内对胰岛素的抵抗和对碳水化合物的强烈需求。

12.良好的就餐环境，注意饮食卫生 最好不要让老人单独进餐，家人的陪同，愉快的气氛，均有促进食欲的作用。

选用新鲜、无污染的食物。

老年人不宜多喝牛奶 老年人体内甲状旁腺激素的分泌过盛与性激素的日渐减少，导致体内钙吸收障碍。

同时，老年人膳食中钙的摄入量又不足，以致发生骨质中钙的不断流失，而造成骨质疏松，骨骼变脆，易发生骨折等症状。

所以，老年人要注意补钙。

牛奶，以其营养丰富、含钙量高、机体吸收利用率高等优点被全世界公认为重要的补钙食物来源。

但意大利科学家最近研究发现，老年人过多地饮用牛奶补钙得不偿失，因为牛奶能促使老年性白内障的发生。

其原因是牛奶含有5%的乳糖，通过乳酸酶的作用，分解成半乳糖，极易沉积在老年人眼睛的晶状体并影响其正常代谢，而且蛋白质易发生变性，导致晶状体透明度降低，而诱发老年性白内障的发生，或者加剧其病情。

因此，老年人为防止缺钙，不要把牛奶作为补充钙的唯一来源。

既可以选用乳酸钙、葡萄糖钙、维生素D等药物，也可以选用虾皮、虾米、鱼类、贝类、蛋类、肉骨头、海带及田螺、芹菜、豆制品、芝麻、红枣、黑木耳等含钙高的食物来补钙，以天然食物为最佳。

而且，在饮用酸牛奶时要注意以下几点： (1) 不要煮沸。

(2) 不要空腹饮用。

(3) 不要与药物同时饮用。

(4) 暂时喝不完的酸牛奶应放在2 左右的低温环境中，以免变质。

老年人早餐宜忌 我们都知道一天中早餐是最重要的一餐，那么你知道最佳的早餐需要哪些食物吗?下面我们就看看最佳早餐的宜忌。

1.宜 (1) 宜早：老年人的早餐一般应在8：30-9：00之间较为合适。

(2) 宜软：老年人早餐宜吃容易消化的温热、若软食物，如加些莲子、红枣、山药、桂圆或苡仁等保健食品，则效果更佳。

## <<老年人不生病的的生活方式>>

(3) 宜少：老年人消化功能较弱，饮食过量会造成胃肠功能的超负荷，使消化功能下降，并且胃肠功能很容易发生障碍而引起胃肠疾病。

2. 忌 (1) 油条、油饼：一是油炸类食品脂肪含量高，胃肠难以承受，容易出现消化不良，还易诱发胆、胰疾患，或使这类疾病复发、加重。

对于那些消化吸收好的老年人，往往由于脂肪摄入过多而易引起肥胖。

二是多次使用的油里往往会有较多的致癌物质，如果常吃油炸的食品，可增加患癌症的危险。

(2) 甜食类：甜食含糖量高，如果摄入糖过多，可引起肥胖，由于多余的糖在体内可转化为脂肪，因此还可引起无机盐缺乏。

(3) 动物内脏类：动物内脏如肝、肾、脑等均含胆固醇甚高，老年人如经常食用，会使血中胆固醇增高，从而容易引发冠心病、动脉硬化、高血压等心脑血管疾病，或使原有的病加重。

老年人饮茶宜清淡 饮茶是中国人的传统习惯，茶具有降血脂、抗血栓、杀病菌、防污染等系列保健作用。

但饮茶不当也是有害无益的，尤其是经常喝浓茶，对身体绝对是有害的。

所以，老年人在饮茶时应注意以下几点： 1. 不要饮浓茶 茶叶中含有咖啡碱，咖啡碱有兴奋神经的作用，浓茶的咖啡碱含量更多，容易产生心动过速、心律不齐等症状。

因此，患有高血压、冠心病的老年人饮茶要注意清淡，不要饮用浓茶。

2. 不要睡前饮茶 茶叶中的咖啡碱具有较强的兴奋大脑的作用，而且睡前饮茶还会使心脏机能亢进、神经过度兴奋，从而造成失眠。

3. 不要空腹饮茶 一些老年人有早起空腹饮茶的习惯，其实这对健康无益。

晨起时胃中空空，饮茶会引起肠胃不适，可以选用牛奶、豆浆等饮品代替。

4. 不要饮隔夜茶 隔夜茶由于放置时间太久，容易被各种病原微生物污染，茶水中的复杂成分也易发生变化，饮用隔夜茶容易导致肠胃疾病。

.....

## <<老年人不生病的生活方式>>

### 编辑推荐

《老年人不生病的生活方式》是献给所有老年人的健康生活自助指南。  
父母的健康，儿女的责任——子女送给老人的最佳礼物。

疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。  
老年人应尽量减少对药物的依赖，重建对身体的自信。  
求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在良好生活方式上。  
这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

每个老年人都希望自己健康长寿，许多人生病后都希望有最好的医生、用最好的药物来治疗。  
但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持。因为真正高明的医生不在医院，而是你自己；真正的灵丹妙药不在药房，而在你身体之内，在你的健康生活方式当中。

关爱父母是儿女应尽的责任和义务，父母的健康是子女的福分。  
子女最大的安慰，莫过于父母拥有一个健康的身体，而孝敬父母应从关爱父母的健康生活方式开始。

健健康康过百岁，快快乐乐养天年，掌握全新健康理念，打造优质老年生活，做一个健康、快乐、幸福、长寿的老年人。



<<老年人不生病的生活方式>>

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>