

<<50岁以后的健康生活大全集>>

图书基本信息

书名：<<50岁以后的健康生活大全集>>

13位ISBN编号：9787222096172

10位ISBN编号：7222096175

出版时间：2012-6

出版时间：云南人民出版社

作者：冬云

页数：421

字数：710000

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>

<<50岁以后的健康生活大全集>>

前言

人过50天过午，过了50也进入多事之秋。

50岁，是什么概念？

也许很多人从来没有认真地思考过50岁对于一个人意味着什么。

当他们从忙碌的中年走过来，慢慢远离了上有老下有小、社会是中坚力量、身心极易疲劳的中年时期，终于把孩子抚养大。

孩子们像小鸟一样飞走之后，他们可以喘一口气了，却发现前面是茫然一片。

他们可能或正在面临着退休，收入下降；健康已经不再，生理和心理上的疾病不断侵袭着他们的身体；丧偶，死亡的阴影；儿女不在身边，养儿不再防老等等诸如此类的问题，这使得许多老年人的生活和心理走入了困境。

50岁后不论男女，身体都会出现一个更年期状态，这个时候体内激素水平开始下降，内分泌系统发生改变，人体的免疫功能逐渐降低。

50岁，是显性衰老的起点！

50岁，也是各种疾病初露端倪的起点！

到了50岁左右，就会出现老花、视物不清，并且开始有些健忘，许多老年性记忆力减退者不久便会发展为老年痴呆。

而吸烟、喝酒、生活不规律、长期饱食或睡眠不足等不良生活习惯，都会加速大脑衰老。

在人迈入50岁大关后，关节也开始出现问题，长期的工作使得膝关节、脊柱、尤其是腰、颈、髋关节等出现不同程度的劳损，还有骨质疏松，是导致骨质退行性病变的元凶。

进入50岁就意味着你老了吗？

当然不是，50岁正是开始享受生活的年龄，关键是提前做好充足的准备。

50岁也可以是这样一个起点！50岁，是健康良性发展的新起点！

50岁，同样还是延续幸福人生的重大起点！

停泊在这个起点上的你决定了航行的方向了吗？

50岁的你，回顾你的前半生，为所有的成就骄傲、自豪，看到儿女长大成人满意足，你的前半生总为了事业、家人操劳，但是你想过没有，你付出的是什么？

是身体健康——你生命中最重要的财富。

50岁以后，我们将要开始怎样的生活呢？

本书是针对中老年人量身打造的一本健康生活指导用书，运用轻松流畅的语言叙述方式，结合科学有效的健身理疗方法，将现实生活与中老年人健康相结合，指出中老年人日常衣食住行等方面易犯的错误和疏忽的细节，进行相应的指导，以达到祛病健身，使得中老年朋友能有一个健康科学的生活方式。

50岁以后，你需要减少热量的摄入，并保证营养足够；50岁以后，你得关注血压、血脂和血糖了，因为血脂异常会导致心脏病和中风；50岁以后，还需要进行精神情绪及智力方面的检查。

研究表明，对于老年老年痴呆这类的疾病，如果能及早发现并治疗，预后要好得多。

对于女性来说，进入50岁或在刚刚绝经之后，就应该进行骨密度测量，做好骨质疏松的预防工作：摄入足够的钙和维生素D等。

规律锻炼、参加社交活动。

拥有好身体，拥有好心态，是生活得健健康康、快快乐乐、轻轻松松的最根本保障。

针对老年人普遍存在和迫切需要解决的心理问题和健康问题，本书进行了全面的阐述，除了介绍老年人的基本生理特点、代谢状况、合理的膳食搭配和正确的用药方法及行之有效的养生之道外，还围绕老年人常见和多发的疾病进行指导性讲解，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、哮喘病、老年性痴呆、老年心理卫生等。

从心理健康、娱乐休闲、饮食健康、常见疾病、房事养生、家庭和睦、运动健身、情感婚姻、生活防骗等方面，为老年人的生活提供全方位指导，旨在帮助中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的营养、运动和生活方式对健康的影响，从而使得大家学会怎样做一位健康、快乐的老人。

<<50岁以后的健康生活大全集>>

本书内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是儿女送给老爸、老妈的一份好礼物，更是一份孝心的体现。

<<50岁以后的健康生活大全集>>

内容概要

《50岁以后的健康生活大全集》是针对中老年人量身打造的一本健康生活指导用书，运用轻松流畅的语言，结合科学有效的健身理疗方法，将现实生活与中老年人健康相结合，指出中老年人日常衣食住行等方面易犯的错误和疏忽的细节，进行相应的指导，以达到祛病健身的目的，使得中老年朋友能有一个健康科学的生活方式。

《50岁以后的健康生活大全集》针对老年人普遍存在和迫切需要解决的心理问题和健康问题，进行了全面的阐述，除了介绍老年人的基本生理特点、代谢状况、合理的膳食搭配和正确的用药方法及行之有效的养生之道外，还围绕老年人常见和多发疾病，如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、哮喘病、老年性痴呆等进行指导性讲解。

从心理健康、娱乐休闲、饮食健康、常见疾病、房事养生、家庭和睦、运动健身、情感婚姻等方面，为老年人的生活提供全方位指导，旨在帮助中老年朋友树立正确的健康观念，从而使得大家学会怎样做一位健康、快乐的老人。

本书内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是儿女送给老爸、老妈的一份好礼物，更是一份孝心的体现。

本书由冬云编著。

<<50岁以后的健康生活大全集>>

书籍目录

第一章 防止身体衰老

- 怎样认识现代人的年龄
- 50岁以后防止身体衰老的9项规划
- 吸烟是长寿的天敌
- 过量饮酒损寿命
- 防止50岁以后身体器官衰老的膳食原则
- 50岁以后衰老的变化和表现
- 测定50岁以后衰老的依据
- 老年色素与衰老
- 如何延缓50岁以后皮肤的衰老
- 影响寿命的因素
- 吃糖与长寿的关系
- 吃盐与长寿的关系
- 饮茶、饮水与长寿的关系
- 缺钙对寿命的影响
- 老年斑与健康的关系
- 肥胖与长寿的关系
- 健美锻炼与长寿的关系
- 合理安排生活有助长寿
- 良好心理因素有助长寿
- 催人年老的食品

第二章 保持健康活力

- 50岁以后怎样保持健康活力
- 50岁以后自我保健的要点
- 50岁以后如何预防和矫正驼背
- 50岁以后怎样保持腹部健美
- 50岁以后怎样保护好膝关节
- 职业者怎样消除疲劳
- 怎样才能睡好
- 怎样增强活力
- 中年人怎样防止体力下降
- 怎样测算体力年龄
- 高能量早餐有助健康
- 高纤维低脂肪的食品使人青春常在
- 保持健康活力的6种方式
- 性与活力
- 调畅情志有助保持健康活力
- 顺应自然, 劳逸结合
- 自我保健的方法

第三章 平衡饮食营养

- 老年人的营养素要求
- 老年人的营养侧重点
- 老年人的膳食平衡
- 老年人饮食宜注意的要点
- 老年人春季饮食宜养肝

<<50岁以后的健康生活大全集>>

老年人夏季饮食宜养心脾
老年人秋季饮食宜养肺
老年人冬季饮食宜养肾
老年人不宜常吃的10种食品
老年人的食谱应当求变
老年人宜“三低”
哪些老人需冬补
过饮过食对中老年人的危害
如何制作健康小食品
特殊的食物纤维
蔬菜营养丰富
味美健身的鲜果
强身滋补的干果
肉食营养丰富
老年人宜一日四餐
软烂精细食物并不适合老年人
老年人不宜过多食用蛋白粉
老年人不宜经常喝粥
老年人饮茶过浓伤身体
膳食“十不贪”，长寿就这么简单
老年人补铁要对症，不宜过于盲目
老年人患病，饮水有讲究
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿
晨吃三片姜，赛过人参汤
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神
小小花生是名副其实的“长生果”
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您
经常吃草莓，健体、寿累积
预防老年人疾病，黑木耳显身手
艾草——长寿之乡如皋的救命神草
“海菜”海中长，多吃寿命长
一年四季不离蒜，不用急着去医院
老年人长寿的密码藏在食物里
给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿”
萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁
多吃小辣椒，寿岁节节高
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来
常吃荞麦饼，健康到老不是梦
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜
喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀
每天吃两顿饭就能颐养天年
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野
荤素搭配，长命百岁不是梦
老年人饮食当“薄味静调”

<<50岁以后的健康生活大全集>>

“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶

老人饮食遵照“3+3”原则

多亲近远亲食物，你会百病不生

如皋老人个个都是营养搭配专家

多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强

老年人平补最能延缓衰老、祛病延年

雪莲舒筋寿命长

腰酸背痛腿抽筋，服用芍药甘草汤

多喝骨头汤，养好骨气享天年

素食养骨，从里到外滋养骨骼

软化血管就是跟生命盟约

老年人血稠，四点须注意

蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择

脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿

鹅养五脏，一年四季不咳嗽

粗制的粮食是心脏的“守护神”

要滋养元气，先调摄胃气

黑色食物保你肾旺人也旺

心理健康与调适

第四章 要想人年轻，首先要心理年轻

中年人的心理特点

中年人的心理卫生

如何正确面对心理失衡

中年人制怒的方法

挫折与排解

什么叫心理老化？

如何预防

年老过程心理变化的一般规律

如何保持良好的情绪

患老年精神疾病的主要原因

怎样缓解焦虑

老年身心保健诀

“老小孩”的预防

换个活法精神爽

老年抑郁症的自我疗法

怎样“欣赏”老伴的唠叨

精神紧张是怎么回事

中老年人如何面对精神紧张

调整身心、呼吸、睡眠以及松弛精神的方法

绝经期时身体与精神的变化

如何使中年时光变得更美好

爱可以拨回年龄的时钟

明确生活目标能使人长寿

如何克服危机带来的压力

表达感激之情能减少人际冲突

积极参加志愿者活动

中老年人的社会心理

<<50岁以后的健康生活大全集>>

心病要用心药治
性格与疾病
中老年人的心理需求
老年人怎样焕发“第二春”
老年人怎样排解孤独
中老年人丧偶后的心理调适
中老年人如何学会自我安慰
走出自闭，沐浴群体阳光
不再自私，快乐与人共享
握别自负，不学夜郎自大
化解邪恶，拥抱善良
纠正偏执，勿使人生败走麦城
平息暴躁，做事要计后果
平和让你浇灭心中的愤怒
放松，消融你的紧张
拒绝抱怨，化解不满
盘点心藏，清除孤独中的尘埃
摆脱抑郁的束缚
摆脱焦虑的绳索
化解恐惧的密码
扔掉拐杖，不要依赖
拖延是毁掉前程的恶魔
懒惰是人心的腐化剂
冲动是噩运的导火索
健康老人的“七少”保养心法
老年人的心理健康需注意
现代心理健康的十条标准
最损身体健康的是心理上的痛苦
心情不好是致病的罪魁祸首
没事瞎生气，最伤免疫力
忧愁过度催人老
孤独寂寞易使人产生消极心理
过于敏感妨害健康
老年人要保持心理平衡
“小事糊涂”有益身心健康
心气平和，保持健康最佳状态
心理平衡十要诀
消极情绪宜疏不宜堵
乐观的人活得久
老年人要学会淡泊和宽容
情志生克法让不良情绪难以任意泛滥
调摄七情，益寿延年
哭泣不宜超过15分钟
压力可用音乐来缓解
九个减压小妙方
老年人学会娱乐
祛虑，平衡心态就在钓鱼中

<<50岁以后的健康生活大全集>>

食物影响人的心情

吃和喝是这样使你心情愉快的

五个小动作，帮你消解郁闷情绪

刮痧，把焦虑从身上“刮”掉

拉耳垂法，摆脱神经衰弱

运动健身与态度

第五章 运动与长寿

50岁以后怎样选用健身器材

中老年人怎样选择适宜的锻炼项目

50岁以后怎样锻炼全身的肌肉

夏天锻炼怎样避免发生中暑

锻炼出汗后怎样正确补充水分

怎样快速消除锻炼后的疲劳

中老年人怎样消除工作的疲劳

运动中怎样尽量避免腰部损伤

中老年人怎样跑步才能健身

中老年人自我保健按摩的方法

自然力锻炼

保健功法

其他锻炼法

老年人参加体育锻炼的效能

运动损伤的预防和处理

睡前怎样锻炼才有助于入睡

怎样做床上运动

久坐时怎样锻炼

中老年人在健身运动中怎样进行自我监督

跳舞有益健康

如何练习瑜伽

户外锻炼的环境和气候选择

晨练“八不宜”

心血管病患者的运动方案

冠心病病人运动的注意事项

高血压病患者的体育锻炼

慢性腰腿痛患者的体育疗法

糖尿病病人怎样锻炼

哮喘病人怎样锻炼

慢性胃炎病人怎样锻炼

长骨刺后怎样锻炼

颈椎病病人运动的方法

老年肥胖者运动的注意事项

偏瘫病人怎样锻炼

中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼

能让双腿年轻起来的小运动

八卦掌，让老年疾病远离你

床上一分钟，保健变轻松

老年人最适合安步当车

第六章 健康的生活方式

<<50岁以后的健康生活大全集>>

从点滴做起养成良好的生活习惯
中老年人怎样在日常生活中改善体型
老年人每年定期检查身体的必要性
愉快迎接退休生活
老年人失眠怎么办
居室环境有讲究
乘凉与露宿须知
中老年人看电视的注意事项
如何点眼药
怎样保护鼻孔
老年人怎样保护口腔
怎样防治嘴唇干裂
怎样保护耳朵
在生活中怎样预防抽筋
健康的生活方式需要友谊
日常怎样科学养身
小心谨慎，减少生活中的意外
9个“一分钟”，老年保健好轻松
人老腿不老
每周洗澡一两次
健康听力让晚年更精彩
用好老年人的“膳食金字塔”
老年人常染发，健康受威胁
老年人如何预防白发
老年人不宜常穿平底鞋
挑选老年用品应以需要为原则
老年人打盹三不宜
老年人手脚麻木，是营养不良
热敷法助老年人耳聪目明脑健
老年人保健，从“头”做起
先醒心后醒眼的老年保健之道
人到老年，眼睛、耳朵、腿脚要特护
闲时搓搓摩摩，益寿又延年
老年人要尽量减少寒气的侵人
老年人治疗眼疾重在养肾补肝
老年人度夏季不妨“以热攻热”
老年人安全度夏有讲究
人老不等于脑老
老人并非越瘦越好
老年人应少吃甜食
老年人饮食宜清淡
老年人不宜过多食用脂肪
老年人适量吃鸡蛋有好处
老年人不宜多喝酒
老年人多喝咖啡对健康不利
老年人应注意清晨饮水
老年人不宜睡眠过多

<<50岁以后的健康生活大全集>>

老年人睡觉时不宜仰卧
老年人不应忽视无痛性疾病
老花眼突然不花不是返老还童
老年人也可以过性生活
老年人阳痿可以治疗
老年人应避免过度大笑
老年人应重视口腔卫生
老年人不可大量用降压药
老年人骨质疏松不能只补钙
老年人便秘吃泻药不足取
老年人不宜滥补营养

第七章 老年人顺时养生法

从《黄帝内经》中的“四气调神大论”说起

四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气

四季养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴

春季养“生”，让身体与万物一起复苏

适当“春捂”好处多，但也要捂对时间

夏季养“长”，适当宣泄体内淤滞

夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜

秋季养“收”，人应该处处收

敛不外泄天干物燥，秋季补水不可少

冬季养“藏”，养肾防寒是关键

冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部

立春保健养生方案

雨水保健养生方案

惊蛰保健养生方案

春分保健养生方案

清明保健养生方案

谷雨保健养生方案

立夏保健养生方案

小满保健养生方案

芒种保健养生方案

夏至保健养生方案

小暑保健养生方案

大暑保健养生方案

立秋保健养生方案

处暑保健养生方案

白露保健养生方案

秋分保健养生方案

寒露保健养生方案

霜降保健养生方案

立冬保健养生方案

小雪保健养生方案

大雪保健养生方案

冬至保健养生方案

小寒保健养生方案

大寒保健养生方案

<<50岁以后的健康生活大全集>>

我们体内有个不舍昼夜的“钟”
谁违背了作息规律谁就要受到惩罚

子时：恍惚冥杳，上床就寝

丑时：养肝吉时，熟睡为宜

寅时：以静制动，深度睡眠

卯时：积极起床，排出糟粕

辰时：天地阳盛，进食滋补

巳时：广纳营养，理家读书

午时：吃好睡好，多活十年

未时：消化食物，静养心神

申时：补水排毒，夕而习复

酉时：饭后散步，长寿百年

戌时：适度娱乐，安抚脏腑

亥时：阴阳和合，安眠长寿

第八章 疾病预防治疗的常识

怎样保护呼吸道

怎样保护胃

怎样保护心脏

怎样保护肝脏

怎样保护肾脏功能

怎样防止过早出现老年斑

怎样防止脱发

怎样防止“华发早生”

急性心肌梗死有哪些早期表现

怎样救治急性心肌梗死病人

怎样治疗高血压病

怎样治疗老年神经官能症

怎样治疗老年肺炎

怎样防止老年人早聋

咯血与哪些病有关？

如何治疗

怎样防止眼睛迎风流泪

老年人的尿路感染如何治疗

老年人尿失禁见于哪些病

怎样诊治泌尿系统结石

酒渣鼻是什么病

痛风如何治疗

老年皮肤瘙痒怎么办

心脑血管疾病的治疗与预防

中老年人用药要注意哪些问题

男性更年期综合征

阳痿的饮食疗法

附睾结核的治疗

前列腺增生症的治疗

阴囊瘙痒的几种常见原因

女性更年期综合征

为什么要警惕停经后的再次出血

<<50岁以后的健康生活大全集>>

激素替代疗法的适应证和禁忌证是什么
哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒
哪些原因可引起妇女白带异常
怎样根据异常白带的性状初步判断病因
霉菌性阴道炎怎样治疗
非特异性阴道炎如何治疗
为什么老年妇女容易发生阴道炎？
怎样治疗
健康自测：怎样预知脑血管疾病
隐性脑梗死，也能测出来
脑梗死患者的食疗方
四类食物脑梗死患者不要碰
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务
防脑卒中，常吃富含叶酸食物
脑卒中患者的饮食要“高低有致”
食治脑卒中，简单又安全
健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪
饮食有方，让脂肪肝患者不再为难
脂肪肝患者如何在饮食上去脂
脂肪肝的饮食禁忌
清肝饮食，让肝炎乖乖投降
吃对食物，让你的硬肝软下来
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”
健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆
治疗胃溃疡的“美食法”
胃溃疡的饮食禁区
特效饮食让胃炎不再找麻烦
饮食战略打退肠炎的进攻
饮食禁忌，从“肠”计议
消化不良，找“本草牌”健胃消食方
《本草纲目》中的腹泻食疗方
食疗帮你甩掉烦人的便秘
简单食疗胃痛消
以食为药，赶走霍乱
本草食疗，提升你下垂的胃
为肾盂肾炎患者开出的食疗单
急性肾炎患者共享饮食疗法
给慢性肾炎患者的食疗方
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩
用食物护卫你的“娇脏”——肺
以食养肺益气，让支气管炎知难而退
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访
消气解肿，肺气肿的食疗王道
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”
健康自测：你的骨质疏松了吗
防治骨质疏松，食物是最好的“钙源”
强筋健骨，还属食疗最有效

<<50岁以后的健康生活大全集>>

骨质疏松症的饮食禁忌

健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗

警惕糖尿病的早期信号

糖尿病患者日常饮食安排

本草动口不动手，轻松“吃掉”糖尿病

糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人

糖尿病饮食的禁忌

健康自测：你的血压高吗

四个注意，高血压患者的健康套餐

对症开方：不同类型高血压的食疗法

用吃的办法把高血压拒之门外

饮食怎样降血压

高血压病人的饮食禁忌

健康自测：冠心病在你身上发生的几率

冠心病患者的饮食妙方

做冠心病父母的保健大厨

饮食帮你拒绝冠心病

冠心病患者的饮食禁忌

健康自测：简易自查高脂血症

高脂血症患者也要大胆地吃

用食物拦住血脂的上升趋势

高血脂患者的饮食禁忌

健康自测：你是否会成为痛风的下一个目标

用饮食做健康盾牌，痛风不敢来

痛风患者的饮食禁忌

健康自测：早期肿瘤早发现

警惕癌变的信号

十二种癌症打招呼的方式

食疗是对抗癌症最有力的武器

抗癌食谱：有癌治癌，无癌防癌

少食多餐，让胃癌渐行渐远

肝癌患者营养法则：“红绿搭配”、“营养平衡”

用食物增强机体免疫力，给肺癌患者“一线生机”

“挥别”高脂饮食，“避而不见”大肠癌

以食养身，阻截血癌肆意

癌痛来袭，要用食物这个“止痛药”

肥胖并发症：肥胖背后的“黑暗军团”

应对肥胖，饮食就是最佳“狙击手”

不逞口腹之欲，吃出标准体重

疾病自查诊断流程图

章节摘录

人体需要的营养物质很多，但也不是越多越好，要适时、适量，否则，就会造成营养过剩，对人体的生命活动不利。

所谓营养物质的适时、适量，就是指蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水这6种营养素在体内的代谢作用恰好能满足人体正常生命活动的需要，即达到营养上的平衡。

糖类食物属于碳水化合物，是人体不可缺少的营养物质之一。

美国学者认为，老年人的碳水化合物应占总热量的55%~60%。

我们指的糖，并不单指甜味食品。

糖有3种形式：葡萄糖、果糖为单糖，蔗糖、麦芽糖为双糖，淀粉、纤维素为多糖。

麦芽糖和蔗糖有甜味，葡萄糖和果糖次之，淀粉和纤维则感觉不出甜味。

糖在人体内最容易被吸收利用，它的代谢作用和消化作用也比其他营养迅速。

我国人民历来习惯于以多糖类的淀粉做主食，如大米、小麦、玉米、高粱等。

以大米为例，0.5千克大米能提供的热量，足够一人一天能量的消耗。

但对老人来说，果糖更适宜，因为果糖在机体内更容易被吸收，又能经过氨基化和转氨基作用合成氨基酸。

通常过量的糖类食物进入人体后，除了供血糖正常消耗外，还会在细胞内转化为脂肪积存起来，使人发胖，而果糖转化成脂肪的可能性要小一些。

有些人平时虽然很少吃脂肪食物，但由于过多食用糖类食物，结果也长胖了，原因就在于糖向脂肪的转化。

过多的蛋白质除了氧化释放能量、构成人体组织蛋白外，也会转变成糖类或脂肪。

多食糖类食物会诱发胰腺分泌大量的胰腺素，胰腺素能促进糖类转变为脂肪，并在皮下、腹腔内的大网膜和肠系膜上沉积起来，会使腹部肥胖，其结果是造成腹压增高，腹壁肌肉松弛。

这些都不是健康的象征，还会使人的寿命缩短。

总之，中老年人切不可认为营养素多多益善，须知物极必反，老年人更应该控制糖和脂肪的摄入量。

吃盐与长寿的关系 食盐的化学名称叫氯化钠或钠盐，其中氯的含量占60.66%，钠占39.34%。

人们常用食盐作调味品，盐能刺激味觉，促进食欲和增加唾液的分泌。

人们吃盐主要是吸收其中的钠离子，以及钾、镁、钙离子，以维持人体内的盐代谢平衡、水平衡、渗透压和酸碱度的平衡，即人体的“内环境”平衡。

多余的钠离子，通过尿液、汗液、粪便排出体外。

据测定，一人一天只需3~10克食盐，就足以满足其生理功能的需要。

在炎热的天气或大量活动后，因排汗较多，体内的盐含量大大减少，这时需要有适当的补充，否则，如肌肉的钠离子减少过多却未及时补充，会引起肌肉痉挛。

人的味觉主要由舌组织的味蕾产生。

味蕾在出生后11个月形成，70岁以后味蕾数量急速减少。

高龄老人的甜、咸、酸、苦四种味觉发生了改变，其中以甜味和咸味下降最明显，这使老人不自觉地增加糖和盐的摄入量。

如果食盐超出人体的正常需要，就会造成“内平衡”失调，细胞外渗透压增高，细胞内的水分被吸到细胞外，或细胞外的水分排不出去，导致水肿。

另外因食盐中的钠离子主要分布在血浆和组织液中，而血液中的钠离子增多就会把组织液中的水分吸收过来，形成血管内血容量增加。

同时，由于小动脉血管壁内钠离子及水分滞留，引起小动脉收缩而增加血管压力，造成血压升高。

长期过多地进食咸味重的食品，血压上升后不下降，就变成高血压病。

如果再不注意调整饮食，则肾脏排泄钠离子和水的功能就会明显减退，血压继续升高还会引起心力衰竭。

不少营养学家通过调查发现，在食盐摄入量每日不超过3克的地区，其居民平均血压较低，而且随着

<<50岁以后的健康生活大全集>>

年龄的增长, 血压升高的趋势也不明显。

然而, 这些地区的居民一旦迁到摄盐量较高的地区, 其血压也会相应升高。

临床上, 许多高血压病人, 多配以低钠膳食, 效果很好。

这说明, 食盐摄入量对血压有明显的影响。

为此, 老年人的膳食要以清淡少盐为宜。

饮茶、饮水与长寿的关系 水是构成人体组织的重要成分, 占整个体重的65%。

我们吃的食物, 包括糖、蛋白质、维生素、无机盐等, 都要先溶于水, 才能被消化吸收。

新陈代谢后的废物, 也要溶解在水中, 才能排出体外。

由于体内水分的分布及循环才能使身体保持恒温。

近年来, 科学家还发现, 到了老年期, 人体细胞内的水分一般会减少30%~40%, 因而影响了身体对各种营养的吸收, 皮肤逐渐老化干燥, 失去弹性, 皱纹增加。

有些老年人则表现为“津液不足”, 易患慢性便秘等。

由此可见, 中老年人必须注意及时补充水分。

老年人因生理上的变化, 往往对口渴不敏感, 加之体内容易缺水, 所以要养成每天不渴也要适当饮水的习惯。

如果觉得白开水淡而无味, 可以喝茶。

茶叶中含有大量的氟, 喝茶可增加氟的摄取量, 减少骨质疏松症的发生。

每天喝上两三杯茶对身体是有益的。

老年人不宜喝浓茶, 因为茶叶里的咖啡因会导致兴奋过度、心动过速、心律不齐或失眠等。

老年人宜饮绿茶, 因为绿茶中的咖啡因含量比红茶要少。

老年人补充水分的最好方法是喝汤。

把肉、鱼、瓜菜等煮成汤, 既有营养, 又味美可口。

清晨起床后先喝一杯水对身体大有益处。

因为经过一夜的睡眠, 胃和小肠食物基本上都已排空, 喝了水, 就等于给排空的肠胃来一次清洗, 既有助于当天食物的消化吸收, 又可防治便秘。

据专家研究发现, 冠心病所致的心绞痛和心肌梗死多发生在上午, 其原因之一是经过一夜的睡眠, 水分已从汗液、尿液和呼吸中排出体外, 使血液变得黏稠, 血管腔也因血流量减少而变窄。

这就增加了患粥样硬化的冠状动脉发生急性供血不足的几率, 甚至闭塞的危险。

若起床后能喝上一杯水, 即可达到补充水分、降低血液黏稠度和使血管扩张复原的目的。

应该注意的是, 摄水过多、过快对机体也不利, 对老人尤其有害。

因为突然大量地补充水分会增加心脏和肾脏的负担。

老年人饮水的方法以少量多次为宜。

缺钙对寿命的影响 人到老年, 骨骼系统也发生了变化。

随着年龄的增长, 组织继续脱水, 骨质疏松, 强度及韧性减低, 脊柱弯曲度增加, 逐渐变得弯腰驼背。

这种体态的变化, 很重要的一个原因就是缺钙。

儿童生长发育时需要补充钙, 老人防衰益寿也需要补充钙。

老年人活动量少, 进食少, 加之胃肠道功能减弱, 从食物中摄取的钙不能被完全吸收, 势必引起钙的缺乏。

随着年龄增长, 身体各器官的代谢机能降低, 骨骼中的大量钙质离开骨组织进入血液中, 通过肾脏排泄到尿里, 随小便排出体外, 致使骨内钙质减少, 骨的脆性增加, 也就容易弯曲和断裂。

如何延缓这种现象的发生呢?

(1)注意营养, 增加食物中钙质的含量 高蛋白食物有利于基质的形成, 因此, 老人要吃高蛋白、高钙食品。

有专家建议, 每天应摄取1000毫克的钙。

最好的办法是从食物中而不是从补品中摄取。

可以补充钙的食物有: 奶制品(脱脂奶、酸奶和无脂奶酪)、鱼和贝、水果、蔬菜、谷物和豆类。

<<50岁以后的健康生活大全集>>

尤其是牛奶，蛋白质和钙的含量很高，是老人不可缺少的食品。

下述每种食物可补充大约300毫克的钙：2杯松软干白酪；2杯牛奶；5盎司鲑鱼；1杯脱脂牛奶；1杯酸奶。

通常每天喝上几杯脱脂奶或无脂酸奶，吃上一些豆子、全麦麦片和鱼肉等，就可以保持身体的柔韧性。

如果出于某种原因，你需要摄入钙补品。

有可咀嚼和不可咀嚼的两类。

服用钙补品，最好是吃饭前或睡觉前服，以保证吸收。

有一点需注意：钙补品不能和铁补品或含铁的多维片(多种维生素片)同时服用，因为钙能干扰身体对铁的吸收。

(2)参加体育锻炼 “生命在于运动”，健康的体魄、旺盛的精力来源于适度的持之以恒的劳动或体育锻炼。

肌肉的收缩对骨骼中生骨细胞的活动有着良好的刺激作用；适度的肌肉运动，还能促进血液循环和胃肠道的消化吸收，有利于钙质的吸收。

(3)补充维生素 缺少维生素C会影响细胞间质的发育，使骨的皮质变薄。

维生素D和维生素A可促进肠道对钙质的吸收，所以，老人服用钙剂时，应同时服用维生素，特别是维生素D。

(4)日光浴 中老年人每天晒晒太阳，对防止骨质疏松有一定的作用。

经过紫外线照射，皮肤内的7-脱氢胆固醇即转变为胆固化醇(维生素D)，这种人体自身的维生素D的转变，可以改善肠道对钙质的吸收功能，从而延缓骨骼系统的老化。

P16-18

<<50岁以后的健康生活大全集>>

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>