

<<中老年日常生活保健细节全书>>

图书基本信息

书名：<<中老年日常生活保健细节全书>>

13位ISBN编号：9787537552240

10位ISBN编号：753755224X

出版时间：2012-8

出版时间：白建乐 河北科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：白建乐

页数：432

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>

## <<中老年日常生活保健细节全书>>

### 前言

健康长寿，必做于细中老年期是每个人生命中颐养天年的美好时期，更是品味人生、享受人生的重要阶段。

长寿是每个人在步入老年期后的梦想，据不完全统计，全国60岁以上的老人已超过1.6亿人。

大量的科学研究和事实都充分证明：长寿早已不再是炼丹炉里的古老传说。

但是，我们所期待的长寿老人应当是身心健康、行动灵活、有益社会的“健康老人”。

古语说：“我命在我不在天。”

“在正常情况下，人只有调养得法，才能达到延缓衰老而长寿的目的。”

事实上，老人的大多数健康问题都是由不良生活细节引起的。

退休后，老人多赋闲在家，往日忙碌工作的景象已一去不返，有一部分人随着生活节奏的放慢，养成了好逸恶劳、喜静懒动的习惯；还有的老人误解了“生命在于运动”，认为退休后有了充足的时间，于是就尽情锻炼，超负荷的体育运动，大量消耗了身体的能量；也有平素爱管“闲事”的老人，即便年纪大了精力不济，也总是勉为其难迎难而上，结果出现了“心力交瘁”的情形；另外，也有因为子女成家而异居的老人，从而产生各种孤独、寂寞感，甚至引发“空巢综合征”。

不管是心理危机还是生理功能的衰退，都使得老人的晚年生活并不像想象中的那么幸福，而这一切都可以从生活中无处不在的细节入手改善。

换句话说，我们无法抗拒生老病死的生命发展规律，但却能通过改变生活中的小陋习去提高生活质量而延长寿命。

本书正是基于此，从老年人生活的点滴入手，洞悉老年人日常生活中容易被忽视的健康细节，对健康长寿进行最新、最准、最科学的诠释。

全书从老年人的益寿饮食、骨骼保养、季节养生、医疗用药、居家生活、心理健康、运动娱乐、常见病调理等八大方面入手，详细介绍了养生保健的知识，旨在帮助老年人树立正确的健康观念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，教会老年朋友如何预防和应对疾病的困扰。

人们常说，最美不过夕阳红，如何把这段美好的景致经营得更久远，正确对待自己的健康问题，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个老年朋友最大的愿望。

希望通过阅读本书，能够让你从日常生活的每一个细节做起，达到健康长寿的目的。

同时，尽信书不如无书，老年人在真正身患疾患时，一定不要迷信书本，尽早就医为上。

在本书的编写过程中，许多养生专家为我们提供了大量帮助，在此一并表示感谢！

另外，本书由于成书较为仓促，难免有所疏漏，还望各位读者朋友及营养学界同仁批评指正。

最后，希望所有中老年朋友都能拥有健康的身体，安享夕阳红。

## <<中老年日常生活保健细节全书>>

### 内容概要

超值内容，实用权威，好学易懂，其乐无穷。  
老年人自己的保健全书，自助健康，日常小病一扫光。  
洞悉老年人健康细节，诠释最新、最全、最科学的长寿秘诀。

## <<中老年日常生活保健细节全书>>

### 书籍目录

第一篇 老年人益寿饮食细节 第二篇 老年人骨骼保养细节 第三篇 老年人季节养生细节 第四篇 老年人医疗用药细节 第五篇 老年人居家生活细节 第六篇 老年人心理健康细节 第七篇 老年人运动娱乐细节 第八篇 老年人常见病调理细节

## 章节摘录

第一章 健康的饮食习惯让老人更长寿饮食“七守八戒”，老年人健康延年老年人的牙齿通常有松动或脱落的迹象，咀嚼肌也在逐渐变弱，消化液和消化酶分泌量减少，胃肠消化功能降低。因此，在饮食上就更要注意。

要想吃得健康，老年人首先应该牢记“七守八戒”的原则，这是最基本的。

我们先说“七守”，其实就是七个需要注意的方面：（1）多喝水、喝汤，不喝或少喝含糖饮料、碳酸饮料和酒。

（2）吃东西要有节制，不要暴饮暴食，每餐最好只吃七八分饱。

（3）尽量采用健康的烹调方式。

能生吃的不熟吃（番茄例外），能蒸煮的不煎炒，能煎炒的不炸烤，少放盐和味精。

（4）多吃鱼类、海鲜、肉类、蛋类、坚果、种子、天然植物油、绿叶蔬菜和低糖水果等卡路里比较低的食品。

（5）少吃会让自己过敏的、含有害物质的食品，如油炸食品、氢化油食品或腌制食品等。

（6）严格控制糖和淀粉的摄入，不吃或少吃细粮，少吃血糖生成指数高的食物。

要多吃粗粮（未进行精加工的食物）；吃饭时最好先吃含膳食纤维多、血糖生成指数低的食物，如绿叶蔬菜、坚果和肉类。

（7）增补多种营养素。

增补抗氧化剂，包括维生素A、维生素C、维生素E以及含原花青素高的食物，如可可和绿茶。

增补矿物质包括钙、镁、铁、锌、硒、铬等。

除此之外，还要牢记健康膳食“八戒”：（1）戒贪肉。

膳食中如果肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管疾病的防治。

（2）戒贪精。

如果长期食用精米、精面，体内摄入的纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘等病症。

（3）戒贪杯。

长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。

如果老人饮酒过多，还易导致肝硬化。

（4）戒贪咸。

摄入的钠盐量太多，会增加肾脏负担，容易引起高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

（5）戒贪甜。

过多吃甜食，会造成机体功能紊乱，引起肥胖症、糖尿病等，不利于身心保健。

（6）戒贪硬。

胃肠消化吸收功能不好的人，如果贪吃坚硬或煮得不烂的食物，久而久之容易导致消化不良或胃病。

（7）戒贪快。

饮食若贪快，食物没有得到充分的咀嚼，就会增加胃的消化负担。

同时，还易发生鱼刺或骨头卡喉的意外事故。

（8）戒贪饱。

饮食宜七八分饱，如果长期贪多求饱，既增加胃肠的消化吸收负担，也会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死等意外。

据研究，人的自然寿限是120岁，现在绝大多数的老人都活不到这个年纪。

其实，若能在生活中多遵守一些健康原则，相信每位老人都能活到天年，走完生命的完美旅程。

食物的温度左右老人的健康在吃饭的时候，家中的老人总会习惯性说上一句，“快趁热吃吧。”

长久以来，中国人总是习惯吃热食，这也是由我们自身的体质决定的。

我们不像西方人总是吃那些高热量的东西，寒凉容易侵入体内，导致疾病，吃热的才会舒服。

不过，有些老人吃越热的东西才越觉得舒服，其实这样对健康是不利的，应该予以纠正。

古代医学家孙思邈在《千金翼方》中指出：“热食伤骨，冷食伤肺，热无灼唇，冷无冰齿。”

## <<中老年日常生活保健细节全书>>

”所以，老人进食时一定要注意冷热的平衡。

1. 热食的危害从冒着热气的面条，到热乎乎的粥，以及滚烫的火锅，似乎中国人的饮食一直离不开“热”这个字。

尤其是老年人比较畏寒，更是顿顿要“热”。

的确，亚洲人的体质相对较弱，吃热食可以为身体提供更多的能量，帮助人们御寒，保持体温。

相比之下，欧美人平时吃的食物本身热量更高，因此对食物温度没有特别的要求，在他们的饮食结构中冷食较多。

但是，现在有越来越多的研究显示，饮食过热和食管癌等多种消化道疾病息息相关。

食管壁是由黏膜组成的，非常娇嫩，只能耐受50～60℃的食物，超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。

过烫的食物温度在70～80℃，像刚沏好的茶水，温度可达80～90℃，很容易烫伤食管壁。

如果老人经常吃烫的食物，黏膜损伤尚未修复又受到烫伤，可形成浅表溃疡。

反复烫伤、修复，就会引起黏膜质的变化，进一步发展成肿瘤。

2. 寒凉食物更不可取太热的食物老人不宜吃，但寒凉食物同样也不可取。

在炎热的夏天，一些老人耐不住燥热的天气，希望通过吃冷饮的方式来为身体降温。

不过，老人总吃冷饮会伤害“胃气”，降低身体的抵抗力。

中医所说的胃气并不单纯指“胃”这个器官，而是包含脾胃的消化、吸收能力，后天的免疫力和肌肉的功能等。

老年人的消化功能已经明显减退，对冷饮的耐受力也降低了很多，特别是那些平时就畏寒之阳虚体质者，如果过多食用冷饮，不仅会引起胃肠道消化功能紊乱，还可能诱发更为严重的疾病，所以老年人要慎喝冷饮，而体质虚弱的高龄老人，最好禁喝冷饮。

总的说来，最健康、最合适食物温度是“不凉也不热”。

许多家长在给小宝宝喂饭时，都会吹至微温后再喂，其实，这个温度对老年人来说同样是最合适的。

用嘴唇感觉有一点点温，也不烫口，就是最适宜的。

同样，老人在喝水时也应讲究温度。

日常最好饮用温水，水温在18～45℃。

过烫的水不仅会损伤牙齿的釉质，还会强烈刺激消化道黏膜。

即使在冬天，喝的水也不宜超过50℃。

如果实在怕冷，可以多吃些姜、胡椒、肉桂、辣椒等有“产热”作用的食物，既不会损伤食道，还有额外的保健功效。

“七分饱”是老人的长寿方老一辈的人经常会说：“吃饭不宜吃饱，七分就可以。”

其实很多长寿老人都遵守着这样的饮食习惯。

“七分饱”在科学上叫做“低热量膳食”，这也是大家公认的最有效的能够延年益寿的办法之一。

美国科学家做过这样的实验：100只猴子随它吃饱，另外100只猴子七八分饱，定量供应，观察结果最后证明，所有高寿猴子都是平时只吃七八分饱的。

中医老话里也说：“若要身体安，三分饥和寒。”

现代营养学研究发现，如果进食过饱，大脑中有一种被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质就会明显增多。

这些“纤维芽细胞生长因子”能够使毛细血管内的皮细胞和脂肪增多，促使动脉粥样硬化发生。

如果长期饱食，势必导致动脉硬化，出现大脑早衰、智力减退等现象。

动脉硬化也正是老年痴呆症的诱发因子。

俗话说“胀憋了”就是这个意思。

这是一句西南地区的方言土语，“胀”就是吃得过饱，“憋”就是傻。

古人对吃得太多的认识是很深刻的。

吃得过饱会使大脑运转迟缓。

## <<中老年日常生活保健细节全书>>

很多老人都有这样的经历：吃得过饱，精神恍惚，睡意油然而生。

这是因为人身上的血液都跑到了肠胃系统“工作”了，导致人脑缺血。

人进入成熟期之后，特别是进入中老年时期，机体的各个系统的代谢功能已经趋于平稳，有的则呈下降态势，人体所需的热量也相对平稳或者减少。

此时，如果进食达到“十成饱”的程度，就会自然会增加胃肠的负担，造成体内能量过剩。

而适当节制饮食，每餐只吃“八成饱”，就能预防多种疾病，如心脏病、糖尿病、肾脏病等；还能消除或防止许多较为常见的老年病症，如白内障、毛发变白、身体虚弱等；此外，节制饮食还可以延缓或防止各种癌症的发生。

……

## <<中老年日常生活保健细节全书>>

### 编辑推荐

《中老年日常生活保健细节全书(超值黄金版)》由白建乐编著，超值内容，实用权威，好学易懂，其乐无穷。

老年人自己的保健全书，自助健康，日常小病一扫光。

洞悉老年人健康细节，诠释最新、最全、最科学的长寿秘诀。



<<中老年日常生活保健细节全书>>

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>