

<<细节决定健康之中老年长寿保健>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康之中老年长寿保健细节>>

13位ISBN编号：9787538436044

10位ISBN编号：7538436049

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：纪康宝,纪康宝 编

页数：320

字数：350000

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>

## <<细节决定健康之中老年长寿保健>>

### 内容概要

给爸爸妈妈的健康长寿枕变书！

继《细节决定健康》之后，再次为您提示中老年养生长寿必知的500个健康细节！

本书汇集了11个方面500个健康细节，针对中老年人在养生保健方面经常遇到的，亟需解决的问题，力求为中老年提供科学、实用、系统的养生保健知识，帮助中老年人增强自我保健意识，讲求现代科学的健康之道，是中老年健康养生所必读。

## <<细节决定健康之中老年长寿保健>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健

## &lt;&lt;细节决定健康之中老年长寿保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 合理膳食——藏在锅盆瓢勺里的科学 1 老人一天吃两顿饭好吗 2 老人早餐宜迟不宜早 3 中老年人多饮水有益处 4 老年人科学选择饮用水 5 老年人应该科学“吃油” 6 中老年人需常用食物来补钙 7 中老年人限量吃粉丝 8 中老年人宜多吃鱼 9 多吃茄子能去老年斑 10 老年人吃饺子有讲究 11 适量吃巧克力有助于中老年人养生 12 海藻类食品有助于老年人保健 13 中老年人偏爱精细食物值得注意 14 中老年人常食洋葱好 15 中老年人常吃大蒜葆青春 16 老年人多吃红薯可长寿 17 中老年人常吃香蕉对健康有益 18 老年人宜荤素搭配 19 老人少吃盐能长寿 20 中老年人吃“液态肉”有好处 21 中老年人宜常吃菠菜 22 中老年人应少吃酸性食物 23 中老年人常吃马铃薯好处多 24 中老年人五味巧入口 25 中老年人饮酒有讲究 26 中老年人多喝茶有益养生 27 老年人不宜多吃油条 28 中老年人吃白木耳有讲究 29 中老年人服食人参有禁忌 30 中老年人不能全靠牛奶来补钙 31 中老年人常吃梨好处多 32 吃羊肉可治中老年人便秘 33 中老年人应该走出不敢吃鸡蛋的误区 34 老年人应尽量少喝鸡汤 35 中老年人喝骨头汤好处多 36 中老年人多喝豆浆有何好处 37 中老年人常吃花生更长生 38 中老年人妇女不宜多喝咖啡 39 中老年人一日三餐的安排 40 肥胖中老年人饮食宜知事项 41 中老年人可使用食物来应对消化不良 42 中老年人要尽量不吃剩饭菜 43 中老年人使用炊具要谨慎 44 中老年人“少吃点”能长寿 45 中老年人饭后宜知事项 46 老年人嗜食怎么办 47 中老年人饭后宜知事项 48 中老年人补锌可改善生存率

第二章 生活起居——让每一分钟都装满舒适惬意 1 中老年人生活起居要规律 2 中老年人安睡有方 3 中老年人选择枕头有讲究 4 中老年人床铺要合理选择 5 中老年人使用床垫有讲究 6 中老年人睡眠要充足 7 失眠的老年人静卧也是休息 8 中老年人到底该不该睡午觉 9 中老年人午睡有七忌 10 中老年人打盹有讲究 11 中老年人怎样选择睡姿防病治病 12 中老年人睡眠中手指发麻怎么办 13 中老年人睡觉口干的原因与对策 14 老人晨炼睡回笼觉到底好不好 15 经常熬夜的中年人如何保养 16 中老年人宜盖蚕丝被 17 打鼾会加速衰老 18 中老年人匆匆起床有隐患 19 怎样布置老年人的房间 20 高楼老人不要没病憋出病 21 老年人房间如何安装灯饰？

22 中老年人如何配戴老花镜 23 中老年人在生活中如何保护膝关节 24 生活环境对中老年人健康的作用 25 怎样保持室内空气清新 26 有利于净化空气的植物 27 不可忽视中老年人居室色彩 28 中老年人要注意浴室卫生保健 29 老年人如何防止摔跤 30 老年人驾驶机动车应注意哪些方面 31 中老年人看电视有讲究 32 中老年人使用电脑要合理 33 中老年人沉溺电脑游戏对健康不利

第三章 日常保健——随时随地成为养生专家 1 中老年人日常保健的几个误区 2 调控生物钟可抗衰延年 3 大脑保健最重要 4 咀嚼可以防止老年人大脑老化 5 中老年人如何判断自己是否衰老 6 如何安全渡过更年期 7 如何才能让女性更年期来得更晚些 8 中年人如何消除疲劳 9 中老年人洗澡有讲究 10 中老年人如何预防“闪腰” 11 中老年人平时要经常叩齿 12 中老年人平时要多咽唾液 13 中老年人经常提肛好处多 14 中老年人常抖腿能保健 15 中老年人搓捏双耳益处多 16 中老年人应重视夜间保健 17 中老年人如何增强记忆力 18 中老年人需防厨房油烟危害 19 中老年人如何保护听力 20 声响刺激有益老年人养生 21 老年人需学会自言自语 22 中老年人洗头有讲究 23 啤酒洗头能预防中老年人脱发 24 中老年人如何通过涌泉穴来养生保健 25 中老年人如何泡脚才有益 26 中老年人摇扇好处多 27 中老年人应寒头暖足 28 中老年人刷牙有讲究 29 中老年人使用手机要注意安全 30 中老年使用电器要谨防电磁污染 31 老年人如何保护嗓子 32 中老年人谨防驼背 33 中老年人口干症的日常调治 34 中老年人应勤洗下身 35 中老年人不宜久坐 36 中老年人不妨“顾镜自怜” 37 中老年人走路有讲究 38 老年人理想的洗浴方法

第四章 美容服饰——举手投足风姿犹存 1 中老年人常打扮有益健康 2 中老年人美容从“头”开始 3 中年男性如何预防秃顶 4 老年人最好少染发 5 中年女性如何瘦脸 6 中老年女性宜“把脸交给鸡蛋” 7 中老年人如何保养颈部 8 老年人应用营养性化妆品 9 中年人要知道保湿抗老化 10 中老年人如何赶跑眼角细纹 11 中老年人如何延缓眼袋的出现 12 中老年人如何延缓老年斑的出现 13 中老年人也要抹防晒霜 14 中年男性如何预防皱纹变深 15 中老年男性如何使用化妆品 16 中老年男性如何护肤 17 老年女性化妆应“淡” 18 中年女性化妆宜知 19 中老年女性如何预防乳房下垂 20 老年人着装有技巧 21 老年女性也应戴文胸 22 中老年人服装搭配有技巧 23 老年人穿裤子有讲究 24 老年人不宜穿平底无跟鞋 25 中老年人肥胖者如何穿衣 26 中老年男性穿正式西服有讲究 27 老年人穿内衣要合理 28 中老年人宜根据肤色穿衣

第五章 运动有道——一步步为营的将健康霸占

第六章 休闲娱乐——谨慎老夫能发少年狂

第七章 疾病预防——防微杜渐才

<<细节决定健康之中老年长寿保健>>

是最坚固的盔甲第八章 疾病用药——处处展现自力更生的尊严第九章 四季养生——因时制宜笑傲岁月变换第十章 两性生活——暗暗打造宝岛不老的神话第十一章 心理调适——养怡之福可得永年

## <<细节决定健康之中老年长寿保健>>

### 章节摘录

插图：第一章 合理膳食——藏在锅盆瓢勺里的科学1 老人一天吃两顿饭好吗很多老人因为退休以后，随着活动量的减少，实施“一天两餐制”，即每天只吃两顿饭。

其实，这种习惯是非常不好的。

老人每天只吃两顿饭，人体从饭中摄取的葡萄糖不足以满足大脑生理活动所需，而大脑的营养供应如果长期不能充足，就会严重损害记忆力和大脑其他功能，甚至引发记忆障碍或痴呆。

如果每天只进食两餐，每餐间隔时间过长，这就会增加每一餐的进食量。

老人的消化功能日益减退，如果每一顿的饮食摄入过多，就容易引起消化不良，从而增加消化系统，以及心、肾等器官的负担。

总之，老年人进餐的要旨在于“少食多餐”，即一天多吃几顿饭，每顿饭少吃一些。

以符合老年人的。

细节提醒老年人可根据自己的作息时间和消化情况来调整饮食的时间，最好做到一日四餐。

每天一定要按时进餐，这样，肠胃的蠕动和消化液的分泌就会在固定时间内形成规律，才能使身体及时获取多种、且平衡的营养，以满足肌体的需要，保证身体健康！

2 老人早餐宜迟不宜早很多老年人都认为“早睡早起身体好”，习惯于每天五六点起床，早早吃完早餐去锻炼。

但是，专家指出，老年人吃早餐过早，容易导致肠胃疾病。

此外，人体在早晨处于自然环境的排出期，如果过早进食，体内能量就会被转移用来消化食物：而老年人各组织器官的功能都已逐渐衰老，自然循环必然受到干扰，代谢物不能及时排出体外，这样就会成为各种老年疾病的诱发因素。

所以老年人的早餐是不能过早的。

一般来说，早餐一般应在8点半至9点之间进行较为合适。

细节提醒人体经一夜的睡眠之后，体内消耗了一定的水分，且肠胃的功能尚在激活中，消化功能不强。

此外根据老年人的身体特点，早餐应选择一些容易消化。

且富含水分的食品，如豆浆、牛奶、粥、馄饨等，不宜进食油腻、煎炸及刺激性大的食物，否则会劳脾伤胃，导致消化不良。

3 中老年人多饮水有益处水是生命的源泉，是人体重要的七大营养素之一，体内新陈代谢都需要水来参加才能完成。

成年人体内正常的水分一般为体重70%左右。

老年人因肌肉和各个脏器的萎缩，存在于细胞中的水分会相应减少。

水对老年人有着更重要的作用。

因此，老年人平时要注意饮水，不要等到口渴了再喝水，那样体内已严重缺水。

在饮水方法上要“量少次多”，更不要暴饮，因为大量饮水会增加心脏负担。

在正常饮食的前提下，每日饮水量以1000毫升左右为宜。

细节提醒中老年人在清晨饮水好处更多，有利尿作用、排毒、预防高血压、动脉硬化、心绞痛等作用。

但要注意饮水量，专家建议清早的饮水量一般在200~400毫升之间为宜，否则会影响早餐进食，也会增加胃的负担。

4 老年人科学选择饮用水正常情况下人每天至少要饮1200毫升水。

我们日常生活中的饮用水一般有矿泉水、纯净水、蒸馏水等，都符合人体健康饮用的标准。

但对于老年人来说，饮用低矿化度优质天然矿泉水最为适合。

优质天然矿泉水中的微量元素，如锌、铁、钙、硅、铜、锶、锂等能参与人体内酶、激素、核酸的代谢，具有十分积极的作用。

硅能防治心血管病、动脉硬化、糖尿病，及多种癌症；锶、锂可降低心血管病的发病率，提高抗病能力；锌能帮助治疗糖尿病；铁可预防贫血和癌症；铜则有利于缺血性心脏病的保健。

## <<细节决定健康之中老年长寿保健>>

而这些矿物质在纯净水、蒸馏水中就含量比较低，甚至没有。由此看来，优质天然矿泉水是老年人的最佳选择，适当饮用，有助于防病治病，达到延年益寿的作用。

细节提醒老年人早晨起来后，空腹饮一杯温热优质天然矿泉水，能降低血液浓度，使动脉管壁变宽，利于血液正常循环，有助于预防心血管病的发生。

5 老年人应该科学“吃油” 老年人不宜过食油脂类食物，这是因为该类食物中含有较多的脂肪。如果老年人摄入过多的脂肪，会影响食欲和消化能力，引起肥胖，诱发动脉硬化、冠心病等不良健康问题。

建议不要多吃油，也不能，不食油，或不食荤食，这同样也会对健康不利。

医学家和营养学家们的最新研究表明，植物油中含有较丰富的不饱和多烯酸，容易发生自动氧化而生成过氧化物（如果过氧化物在肝脏上形成时，会诱发肝硬变；如果在血管壁上形成时，会老化血管，造成动脉硬化）。

此外，过多食用植物油会产生脂褐素，在皮肤上形成老人斑。

因此，老年人要科学“吃油”，科学的吃荤，最重要的是保持营养物质的平衡，过多或偏食哪一种油类食物，对人体的健康都不利。

老年人应以食用植物油为主，适当食用动物油。

国内外科学家推荐吃“混合油”，即植物油与动物油混合食用，且人体每天摄入的植物油和动物油的比例最好为2：1。

此外，食用的动、植物油可根据身体状况和需要及劳动强度的大小科学搭配。

6 中老年人需常用食物来补钙钙的主要功能是构成骨骼和牙齿，血液的凝固、很多酶的激活，以及维持神经肌肉的正常功能等都需要钙。

另外，人到中年以后，体内容易发生钙质代谢障碍，这种代谢平衡的紊乱，可导致骨质疏松症，因而对外来的抵抗力减弱，容易发生骨折。

在我国，根据临床研究表明，中老年人从食物中摄取的钙质，一般都未达到实际需要量即每天800~1000毫克。

因此，补钙对老年人来说，就显得非常重要了。

除了能增强体质，防治骨软化症和骨质疏松外，在防治其他疾病方面也有实际意义，例如钙的降血压作用明显可靠，能预防动脉硬化等疾病。

在常见食物中，牛奶含钙量最高，此外大豆、虾米、虾皮、海带、绿叶蔬菜、以及谷类食物中也含有一定量的钙质，所以中老年人，应多食些这类食物。

细节提醒中老年人宜多食用含钙丰富的食物，选择食物时还应考虑到老年人的消化功能衰弱的因素，所以要选择容易消化吸收的食物，如乳类制品、鸡蛋、虾、骨头汤等。

7 中老年人限量吃粉丝粉丝大多是用绿豆、蚕豆、马铃薯、番薯等加工制作而成的，因粉鲜滑可口而备受人们的青睐。

对于中老年人朋友来说，要慎吃粉丝，尽量限制。

粉丝在加工制作过程中，为了解决黏连、断条等问题，往往要添加明矾，明矾中含有较多的铝，而且，人的肾脏排铝能力有限，长期大剂量摄入铝会导致它在体内蓄积，对人体造成多方面的毒害。

比如，铝对脑神经有毒害作用，会干扰人的意识和记忆功能，导致老年性痴呆症等。

当然，并非所有粉丝都含有明矾。

随着科技的发展，现在有不少厂家开发出无明矾的优质粉丝。

老年人如果为了丰富饮食而去购买的话，一定要注意挑选。

细节提醒日常生活中，我们经常可以看到在一些家庭中，有铝锅存在。

其实，炊具是不易用铝制品的。

因为铝锅在高温，或者金属铲在与铝锅碰撞、摩擦等情况下，都有可能使铝锅的铝成分释放出来，从而危害人体健康。

铁锅是我国的传统厨具，也是最近世界卫生组织专家提倡使用的厨具。

所以，我们最好弃用铝锅而使用铁锅，更为健康、安全。

## <<细节决定健康之中老年长寿保健>>

8 中老年人宜多吃鱼鱼肉中的蛋白质含量非常高，多数鱼类的蛋白质含量可达19%左右，高于肉、蛋、奶的蛋白质含量，而且易于消化吸收，利用率高达90%。

不同的鱼有不同的特性：比如鳝鱼能补虚生血，但体热之人不可多食；草鱼性能暖胃和中；带鱼能暖胃泽肤，但多食则会生风发疮；鲢鱼能利尿消肿；鲫鱼能健脾利湿；泥鳅能暖胃壮阳；甲鱼能滋补肝肾、益气清热，但寒热内盛者忌食。

总之，应根据自身体质来选择。

不过，中老人最好不吃煎鱼（容易中风）、不吃烧焦的鱼肉（容易诱发癌症）、少吃像鳝鱼、鱿鱼、乌贼这些无鳞鱼，因为无鳞鱼含有较高胆固醇（每日胆固醇摄入量不超过300毫克为宜）。

细节提醒有的人爱吃鱼头和鱼籽，这是不可取的。

因为鱼籽在鱼腹里，周围布满了血管，鱼头更是血管多多，而这些恰恰是各种残留的有毒化学物质聚集区。

所以，不要多吃鱼头和鱼籽。

9 多吃茄子能去老年斑中老年人因血管逐渐老化与硬化，在的手、臂、面颊等位置会出现老年斑（也叫“寿斑”），医学上称之为“脂褐质色素”。

医学研究证明，要想不长或少长老年斑，只有增加体内的抗氧化剂。

最理想的抗氧化剂是维生素E，它在体内能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素。

茄子就含有丰富的维生素E，是用饮食防治老年斑的理想食物。

茄子味甘、性凉（脾胃虚寒便溏者不宜多食），含有丰富的维生素、蛋白质以及钙等营养素，能使人体血管变得柔软，并且会增强血管壁弹性。

茄子还能散瘀血，故可降低脑血管栓塞的几率，长期食用还能使老年斑颜色变浅。

此外，茄子对出血性疾病、高胆固醇血症、癌症等均有一定程度的防治作用。

所以，老年人可在日常生活中，多在饮食中添加茄子食谱。

细节提醒茄子在烹饪过程中容易吸油，造成油脂摄入量增多，对健康会产生负面影响。

有两种方法可以解决这一问题：一是先把茄子蒸一下，然后再烧或者炒；二是炒时先不放油（用小火干炒片刻），等到其中的水分炒掉、茄肉变软之后，再用油烧制。

10 老年人吃饺子有讲究饺子是一种复合食物，含有多种都是人体必需的营养素。

饺子皮就是碳水化合物，饺子馅更是营养俱全：肉馅的属于蛋白质，植物油是脂肪，素馅的有维生素、纤维素、微量元素以及矿物质。

每人一顿可吃25个左右的饺子，如果意犹未尽，那么可以去皮吃馅，然后再喝一碗饺子汤，既能彻底解决饥饿感，又能利于消化吸收。

对老年人来说，吃饺子需注意以下几点：一是不吃煎饺，因为它又干又硬，不易消化；二是不吃夹生馅饺子，因为它容易引起消化不良、腹胀、胃肠道不适；三是不吃像韭菜、野菜粗芹菜等粗纤维馅饺子，它们不易消化，容易增加肠胃负担；四是晚餐不吃饺子。

中老年人晚上外出活动少，睡得较早，胃肠道蠕动慢，吃饺子容易引起腹胀不适。

此外，由于消化不良会引起心脏病发作，因此有胃病和心脏病的患者也不宜多吃饺子。

中老年人最好吃白菜、萝卜、鸡蛋馅等容易消化的饺子。

细节提醒人们喜欢用新鲜蔬菜做饺子馅，并且往往把它剁碎，然后挤干水分，这是不科学的。

因为菜汁中含大量的胡萝卜素、维生素以及人体所需要的各种矿物质，把菜汁挤掉就会丧失大量营养，实在不划算。

11 适量吃巧克力有助于中老年人养生最近一项临床研究表明，中老年人适量吃些巧克力能降血压和减低一些中老年人常患的疾病，如癌症、心血管疾病等。

另外，巧克力还能调节人的情绪，具有安神和抗忧郁的作用，很多医生甚至用巧克力来治疗轻微忧郁症。

不过，很多人担心吃巧克力会发胖，其实这是一个很大的误区。

一块50克重的巧克力所提供的能量约为835千焦，相当于83克粮食所提供的能量，约占每人每天总能量的10%。

因此，健康的中老年人在保持能量平衡的条件下，吃巧克力是不会引起肥胖的。



## <<细节决定健康之中老年长寿保健>>

此外，巧克力含的单宁可以减少牙菌斑的产生，对龋齿有预防作用。

所以种种好处表明，中老年人，如有条件最好适量吃些巧克力，可对身体有益。

细节提醒运动前15分钟补充适量巧克力，有助于运动中的能量供给和运动后体力恢复。

12 海藻类食品有助于老年人保健人步入中老年后，身体内的微量元素会加快流失，容易导致微量元素缺乏症。

而日常的饮食很难完全满足人体对微量元素的需求，这时可以多吃些像海带、紫菜、裙带菜、龙须菜、马尼藻等海藻类食品。

研究证明，海藻类食品含有的优质蛋白质、不饱和脂肪酸，正是糖尿病、高血压、心脏病患者所需要的。

另外，海藻类食品还含有丰富的硒、海藻多糖、亚油酸、亚麻酸以及活性多肽等元素，对动脉硬化、脑血栓、糖尿病及癌症等均有很好的防治作用。

并且海藻类的食物含有丰富的碘元素、牛磺酸等，这对防治甲状腺功能低下，防止中老年人脑过早衰退等也很有益。

所以，中老年人朋友，应多摄入海藻类食物。

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>