

目 錄

■健康快樂100歲	5
專家忠告 • 01 老年人的總體健康標準	10
• 02 健康在於自我管理	14
• 03 「睡睡」平安	19
• 04 健康是「養」出來的	24
• 05 老年人的健康自測	27
• 06 老年人的生理	30
• 07 當心「病從口入」	38
• 08 「走」出健康新天地	45
• 09 心理健康是個大指標	49
• 10 蛋白質不等於脂肪	53
• 11 開朗度過每一天	57
■60歲真是正當年	59
專家忠告 • 01 健康每一天	63
• 02 為甚麼總是這麼煩？	68
• 03 走出憂鬱	75
• 04 關注老年性癡呆症	79
• 05 要健康，動起來	82
• 06 菜籃子裡的敵人	87
菜籃子裡的朋友	88

- 07 留意身體裡的「隱形殺手」..... 93
- 08 老年人的運動..... 101
- 09 用「晨脈」調節運動量

■高血壓和性健康	107
專家忠告 • 01 高血壓從何來	112
• 02 抵抗高血壓	113
• 03 高血壓自我診斷	116
• 04 降壓藥常識	119
• 05 和疾病賽跑	125
• 06 老年人的性問題	129
• 07 老年春同樣很重要	130
• 08 老年人的性能力和頻率	137
• 09 老年人性生活中應注意的問題	143
• 10 老來春之男性篇	151
• 11 老來春之女性篇	154
• 12 警惕糖尿病	160
• 13 糖尿病與飲食	165
• 14 小心高血脂	170
• 15 控制高血脂從減肥做起	173