

新潮

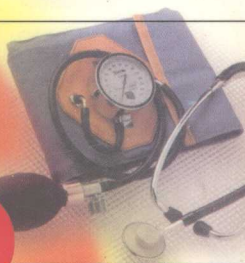
杨德才 汪莉 主编

养生与

XINCHAOYANGSHENG YUYANGBIN

汇粹国际国内
最新医学保健知识
给您一把
健康长寿的钥匙

养病



中医古籍出版社

R161

(21)

新潮养生与养病

主 编 杨德才 汪 莉

副主编 马绍春 邓永彰
江苏工业学院图书馆
藏书章

中医古籍出版社

责任编辑 吴炳银

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

新潮养生与养病/杨德才, 汪莉编写. —北京: 中医古籍出版社, 2004.4

ISBN 7-80174-203-6

I. 新… II. ①杨… ②汪… III. ①养生 (中医) —基本知识
②常见病—食物疗法 IV. R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118021 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京兴达印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 18.5 印张 460 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0001~4000 册

ISBN 7-80174-203-6/R·202

定价: 26.00 元

内 容 提 要

全书分为养生篇和养病篇两大部分。其中养生篇系统介绍了养生与长寿、养生与饮食卫生、养生与科学健身、养生与环境卫生等内容；而养病篇介绍部分常见病、多发病的非药物疗法和特殊病种的防治，着重介绍一些病症的饮食疗法、家庭护理及注意事项等内容。

前言

健康长寿是人们的终生追求。健康与长寿，健康是基础、是前提，健康虽不能代替一切，但一旦失去了健康就可能失去一切。只有健康，才能提高生命质量，长寿才有意义。

为此，人的一生中可以没有很高的地位，也可以没有很多的钱，但无论如何，不可没有一些必要的保健知识。特别是在当今高科技快速发展的时代，一方面生物技术、纳米技术、微电子技术、新材料技术等高科技领域的不断飞跃，给人类健康长寿造就了新的动力，带来新的希望；另一方面，生态环境的不断破坏，可持续发展的不平衡等问题，给人类生存也提出严峻挑战。面对现实，如何正确地处理生存与环境、环境与保健、保健与长寿的关系，医学专家们与时俱进，及时提出了人类在对待生命问题上要实现三大转变，一是由有病治病型转为无病保健型；二是由药物治疗转为非药物治疗；三是由痛苦地离开人间转为颐养天年，无疾而终。

鉴此，我们根据现代人生活的需要，汇集了近几年来国际国内医学保健专家关于养生、养病方面的一些保健知识。本书分为养生篇和养病篇，其中养生篇分为四大部分，即养生与长寿、养生与饮食卫生、养生与科学

健身、养生与环境卫生；而养病篇则介绍部分常见病、多发病的非药物疗法和特殊病种的防治，着重介绍一些病症的食物疗法、家庭护理及注意事项，以供读者参考。

由于我们知识水平有限，在编撰过程中，难免有不当之处，敬请读者指正。同时，对引用有关专家资料难以一一说明，在此表示歉意和感谢。

编者

2003年10月

代 序

科学预测，人的正常寿命是 120 岁，然而却很少有人活到上百岁。面对大打折扣的寿命，怎样才能给你一个无疾而终的 120 岁？

提前得病 50 年 减少寿命 50 岁

近日公布的“国民体质监测”报告中显示：劳心者不如劳力者；40 岁后的人身体机能呈明显下降趋势，表现为血压升高，肺活量下降；孩子身体越来越差，小胖子 5 年多了一倍，小学生中已出现了高血压，中学生开始出现动脉硬化。有人以为现在心脑血管病、肿瘤、糖尿病发病率高都是因为经济发达、生活富裕造成的。对此有专家指出，精神文明程度不足，健康知识缺乏是人类健康的直接破坏者。

按照世界卫生组织的定义：65 岁以前算中年人，65 岁至 74 岁算青年老年人，75 岁到 90 岁才算真正老年人。按照生物学的原理，人的寿命最短 100 岁，最长 175 岁，公认的正常寿命应该是 120 岁。人人都应该健康地活到 100 岁，这是正常的生物规律。可现在的情况是，平均寿命只有 70 岁，整整少活 50 岁，提前得病 50 年，这已成为当今社会严酷的现实。

一半人的死亡可以避免

据了解，影响人类健康的第一大疾病是心血管病。面对如此大的威胁，世界卫生组织有关人士说：“只要采取预防措施，能减少一半人的死亡，许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

某公司有一位董事长 38 岁便挣得上亿元，却得了心肌梗塞，虽救活了命，可心脏很薄，不能用力，为此他不敢咳嗽，大便不能使劲，整天小心翼翼地拄着一个拐杖。病后，他对自己拥有上亿财富，而生命质量大不如前，感到不可思议。医生告诉他以生命为代价的做法，违背了客观规律，如果早有健康的生活方式，病情绝不会这样严重。

美国有一位专家来中国讲学，他说有两句最重要的话，比一切药物都好的：一是吃饭七八分饱，当你还想吃时，就要离开饭桌；二是平常多出去走路，适量的运动就能预防糖尿病、冠心病、高血压。

健康教育要贯穿生命始终

健康教育就是用一些很简单的方法，预防很多重要的病。现在许多人认为，科技发达了，寄期望于高科技治病。为此有关专家指出，高科技虽好，代价太高了。曾经有一个 14 岁的孩子，做心脏移植手术后活了 214 天，花了 20 多万元。有一个人患高血压病，他从不吃药，12 年下来，转为动脉硬化、尿毒症，要透析。一个星期三次，一年 9 万元钱，最后也死了。其实，一天一片降压药，几毛钱就可相安无事，而此人因为愚昧最后

付出了生命的代价。

事实证明高科技远远不如预防重要。对于老年人患脑溢血多的情况，科学家强调要注意“三个半分钟”，即醒过来不要马上起床，在床上躺半分钟，坐起来又坐半分钟，两条腿下垂在床沿上等半分钟。经过这三个半分钟，不花一分钱，脑缺血没有了，心脏不仅很安全，而且减少了许多不必要的猝死、心肌梗塞、脑中风。还有“三个半小时”，打拳、跑步半个小时；中午睡半个小时，要补充睡眠；晚上慢步行走半小时。

健康的钥匙在自己手里

有关医学专家断言，如果坚持文明健康的生活方式，就可以大大减少疾病的发生。维多利亚宣言中，健康四大基石：合理膳食，适当运动，戒烟限酒，心理平衡。有数据表明遵守这一宣言能使高血压减少55%，脑猝死、冠心病大大减少。如此简单的生活方式，不花什么钱，一生平安。

为此，专家们呼吁人类在对待健康和生命问题上要实现三大转变，那就是由有病治病型转为无病保健型；由药物治疗转为非药物治疗；由痛苦地离开人间转为颐养天年，无疾而终。

老年人怎样做到生活自理

人到老年，各项生理机能衰退，体力逐渐下降，反应也趋于迟钝，到最后出现生活上难以自理，需要家人或护理人员的照料。因此，老年人要拉长生活自理的阶段。

生活自理，包括下列内容：

(1) 能照料自己的吃饭、穿衣、起居等基本生活需要。

(2) 行动自由，能够独立步行、骑自行车，或搭乘公共汽车外出活动，如逛街、采购生活日用品，逛公园，去电影院或图书馆等。

(3) 能独立地参加力所能及的社交活动，如到老年人活动中心参加文化娱乐活动，阅读报刊杂志，进行健身锻炼等。

能参与以上活动，则表明这位老年朋友完全健康或基本健康，这也就意味着他（她）的内脏生理机能及肢体的运动功能均属健全，即使患有轻度老年病或其他内脏疾患，也都处于“代偿”阶段。

老年人能够生活自理，对个人来说，是一种莫大的幸福。对社会来说，不需要增加任何额外的负担，也算是一份贡献。因此，凡是步入老年队伍的任何一员，都应努力做到生活自理，而且要尽可能长时间地维持生活自理能力。要做到这一点，必须十分重视日常生活中的自我保健，注意养生，增强自我锻炼；增强营养，使体力保持充沛；注意休息和睡眠，以便修复机体的损耗，延缓衰老过程。

老年人还应努力增强自我生活技能，要学会烹饪、洗刷，搞好个人卫生，学会使用各种家电，使生活自理达到较高的水平，使生活质量不断提高。

目 录

养 生 篇

养生与健康长寿	(3)
一、相关知识	(3)
(一)健康标准	(3)
1. 世界卫生组织提供的身心健康八项标准	(3)
2. 中华医学会老年医学会提出健康老年人的 10 条标准	(4)
3. 中年健康十大标准	(4)
4. 健康标准的自我监测	(5)
5. 健康状况十项自测	(6)
6. 女性健康自测法	(7)
7. 如何评估身体健康状况	(8)
(二)长寿之道	(10)
1. 健康长寿的要素	(10)
2. 长寿十戒	(10)
3. 经科学证实的长寿秘诀	(11)
4. 增寿方法	(12)
5. 长寿经验	(15)
6. 百岁老人的长寿之道	(16)
7. 诠释百岁老人生活	(18)
8. 预示长寿的迹象	(19)
(三)解析衰老	(20)

1. 五脏衰老的特征	(20)
2. 心理衰老自测法	(21)
3. 早衰的原因	(22)
4. 二十八害致人早衰	(23)
二、养生经验	(24)
1. 简易健身及养生法	(24)
2. 科学家对老人生活的十条建议	(25)
3. 相濡以沫十要	(26)
4. 古今名人养生之道	(27)
5. 养生自测法	(28)
6. 老来养生须识坎	(29)
三、养生保健常识	(31)
(一) 生活规律知识	(31)
1. 生命中的一天	(31)
2. 几种保健方式最佳时间表	(32)
3. 健康的生活方式	(33)
4. 生活应有规律	(34)
(二) 行动保健	(34)
1. 老年人的健康与姿势	(34)
2. 体态与养生	(35)
3. 老年人的危险动作	(36)
4. 小动作酿大毛病	(37)
5. 冬日生活禁忌	(37)
6. 五久易伤身	(38)
7. 养生医学	(39)
8. 防老别忘护膝	(40)
9. 有损健康的五种爱好	(40)
10. 如何使身体恢复最佳状态	(41)

(33)	(三)身心养护	(41)
(33)	1. 家庭卫生与老人保健	(41)
(33)	2. 养护你的免疫系统	(42)
(33)	3. 老年人如何保护好消化道	(43)
(35)	4. 克服不良行为	(44)
(35)	5. 老年人切勿生气 赌气	(46)
(35)	6. 玩牌要有限度	(46)
(35)	(四)生活用品	(48)
(35)	1. 拐杖	(48)
(35)	2. 眼镜	(48)
(35)	3. 手机	(50)
(35)	4. 牙膏 牙刷	(51)
(35)	5. 生活中的谬误	(53)
(35)	6. 餐桌谬说	(54)
(35)	(五)身心保健知识	(55)
(35)	1. 睡眠	(55)
(35)	2. 洗澡和泡脚	(59)
(35)	3. 清除体内的垃圾	(63)
(35)	4. 晒太阳	(65)
(35)	5. 衣鞋中的养生学	(68)
(35)	四、其他保健常识	(74)
(35)	(一)血型的奥妙	(74)
(35)	(二)人的耐力有多大	(75)
(35)	(三)脉搏——生命的脚步	(75)
(35)	(四)人身上的三件宝	(76)
(35)	1. 出汗	(76)
(35)	2. 放屁	(76)
(35)	3. 打喷嚏	(77)

(五) 儿童健康十忌	(77)
1. 忌发胖	(77)
2. 忌暴食	(77)
3. 忌偏食	(77)
4. 忌迫食	(78)
5. 忌过咸	(78)
6. 忌多糖	(78)
7. 忌蒙睡	(78)
8. 忌挖耳	(78)
9. 忌揉眼	(78)
10. 忌刺激	(78)
(六) 现代男子保健十要点	(78)
1. 胸口痛一定要去检查	(78)
2. 注意隐秘的睾丸癌	(79)
3. 改变几年不去医院的坏习惯	(79)
4. 尽量少吃些油腻和油炸食物	(79)
5. 还是不抽烟为妙	(79)
6. 关心自己身上的痣	(79)
7. 保持一定的体力活动	(79)
8. 忘记高血压的威胁	(80)
9. 入厕时间变长得当心	(80)
10. 了解家族史很重要	(80)
(七) 保护人体特区	(80)
1. 善待人体三角区	(80)
2. 人体三峡不可堵截	(81)
3. 人体三大保健特区	(82)
(八) 健身祛疾五要穴	(82)

养生与饮食卫生	(84)
一、喝的学问	(84)
(一) 饮水	(85)
1. 喝水的方法	(85)
2. 喝水的注意事项	(86)
3. 科学使用饮水设备	(89)
(二) 饮茶	(91)
1. 老年人饮茶十忌	(91)
2. 喝茶之前先洗茶	(93)
3. 怎样避免喝茶后兴奋	(93)
4. 茶久泡不宜多喝	(93)
5. 莫用鲜桔皮泡茶	(94)
6. 以茶代酒不可取	(94)
(三) 饮酒	(94)
1. 饮酒也要讲最佳	(94)
2. 怎样饮酒才健康	(95)
3. 解酒方法	(96)
4. 过量饮酒会诱发癌症	(96)
5. 夏季喝啤酒的学问	(97)
6. 下列人员不宜喝啤酒	(98)
7. 啤酒不宜长期冷冻	(99)
8. 买啤酒应认清瓶底标记	(99)
(四) 牛奶	(100)
1. 牛奶、奶粉和豆浆该如何选择	(100)
2. 新鲜牛奶质量鉴别法	(100)
3. 怎样鉴别变质奶粉	(101)
4. 饮用牛奶有讲究	(101)
5. 巧食酸奶味道更佳	(102)

6. 牛奶煮热营养会损失吗	(103)
7. 煮牛奶需讲究	(104)
8. 牛奶拌果汁	(104)
9. 细嚼慢咽喝牛奶	(104)
10. 牛奶最好傍晚喝	(105)
11. 莫用米汤冲奶粉	(105)
12. 生鲜牛奶不宜直接食用	(106)
13. 哪些人不宜喝牛奶	(106)
14. 女士喝豆浆男士饮牛奶	(107)
15. 小心牛奶里的抗生素	(108)
(五) 豆浆	(108)
1. 饮豆浆四忌	(108)
2. 塑料袋装热豆浆行吗	(109)
(六) 蜂蜜	(109)
1. 蜂蜜好吃须细品	(109)
2. 蜂蜜生用好	(110)
3. 七月莫吃生蜂蜜	(110)
(七) 冷饮	(111)
二、吃的学问	(112)
(一) 肉类食物	(112)
1. 动物肉	(112)
2. 肉汤	(118)
(二) 水产类	(119)
1. 鱼	(119)
2. 海鲜	(124)
3. 鳖	(127)
4. 螺肉	(128)
(三) 蛋类食物	(128)

1. 炒蛋宜即食勿剩	(129)
2. 煎蛋炸鸡易引发妇科恶疾	(129)
3. 留心带菌的松花蛋	(130)
4. 盛夏吃松花蛋应加醋	(130)
5. 营养鸡蛋不可随便吃	(131)
(四) 蔬菜类	(131)
1. 蔬菜不能这样吃	(131)
2. 绿色食品虽好须科学烹调	(133)
3. 绿色蔬菜怎样吃	(133)
4. 吃蔬菜应因人而异	(134)
5. 吃蒜防病要有度	(134)
6. 大蒜捣碎吃才杀菌	(135)
7. 生吃番茄须防病	(135)
8. 芦荟不准上餐桌	(135)
9. 灰茭不能吃	(136)
10. 食生姜莫去皮	(136)
11. 吃酸菜不当会有副作用	(136)
12. 蔬菜也含尼古丁	(136)
13. 哪些蔬菜污染少	(137)
14. 吃胡萝卜的宜与忌	(138)
(五) 水果类	(139)
1. 水果	(139)
2. 水果的两面性	(142)
3. 慎吃水果	(144)
(六) 佐料	(146)
1. 味精	(146)
2. 餐时加盐法保君寿与康	(147)
3. 嗜咸贪辣易留病根	(149)