

养生如有道

带病亦可活百岁

带病亦可活百岁
慢病巧养生，可做长寿星，慢性病人只要放平心态，精心呵护

慢性

病人
长寿

康 石◎主编

秘诀



养生如有道
带病亦可活百岁

慢性病 人长寿

秘诀

养生顾名思义就是保养生命。养生之道就是保养生命的道理与方法。

慢性病人只要养生方法得当，维持良好的精神状态、放松紧张的心理、科学合理地安排饮食、适当地坚持运动、摒弃不良生活习惯、相信科学并信任医生，慢性病人定能长寿。

ISBN 978-7-5384-3827-7



9 787538 438277 >

定价：26.80 元

养生如有道
带病亦可活百岁

慢性 病人 长寿 秘诀

康 石◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性病人长寿秘诀 / 康石主编. — 长春:

吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3827-7

I. 慢… II. 康… III. ①慢性病—康复—基本知识②长寿—保健—基本知识

IV. R442.9 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 059641 号

慢性病人长寿秘诀

康 石 主编

责任编辑: 吕东伦 封面设计: 王欣悦

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷有限公司

*

710×1000 毫米 1/16 开本 17 印张 25 万字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3827-7

版权所有 翻印必究

定 价: 26.80 元

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址: www.jlstp.com



“度百岁而去，终其天年”，可以说是每一个人发自内心的梦想。因此，想健健康康地度过一生，做一个幸福快乐的百岁老人，成了人们不懈的追求。

然而，俗话又说“十人十病”，生老病死是自然界的正常规律。人皆草木之人，食五谷杂粮，身体难免会患上疾病殃灾，虽说人体有一定的抵抗力，但终日生活在复杂多变而病菌沸扬的自然人社会里，天长日久免疫力就会减弱，像磨损的旧机器，常常会出现故障。那么，此时再想做百岁老人是不是就成了异想天开的幻想了呢？答案是否定的。

虽然带病长寿不如健康长寿好。不过，“小灾并非祸，有病久养也是福”。有慢性病的人，只要时刻不忘加强自身的养生与保健，同样会有长久而快乐幸福的晚年。实际上，古今中外，带病长寿的人不计其数。

法国大作家雨果我们是知道的，其长篇作品《巴黎圣母院》轰动当世文坛，人们无不称赞与羡慕这位伟大而了不起的年轻作家。可是，在他四十岁那年，突然心脏病恶性发作，于是，人们纷纷惋叹：“这颗耀眼的巨星将要陨落了。”

但是，刚进入中年的雨果却并不悲观，他非常积极地配合医

生的治疗，并坚信自己能好起来。在病情略有好转后，就在医生的监督下，开始改变自己原来的生活习惯，坚持每天进行各种体育锻炼……终于，他凭着顽强的毅力与必定会好起来的信念，向大自然要回了属于自己的健康。虽然，心脏病的病根还带在他的身上，而雨果却能精神焕发地继续沉思笔耕工作，创作不辍。在六十岁的时候，又创作了一部轰动世界的大作《悲惨世界》。一直到晚年，雨果仍然不停的锻炼与写作，八十岁那年，还写了一部戏剧《笃尔克玛》，寿高八十四岁而善终。

由此可见，只要心强志坚，调养得当，带病长寿就不是梦。

“莫将身病为心病”是明代思想家王阳明的名言，也是带病长寿的第一要素。一旦患病在身，重要的不在于病而是在“心”。人无论患有什么样的疾病，最可怕的并不是疾病本身，而是人自己对于疾病的恐惧和沮丧所带来的影响。因此，“挖树先刨根，治病先治心”。只要你对自己有信心，带病长寿也就不在话下。

那么，怎样才能实现带病长寿呢？一是靠内因；二是靠外因。其中，自身的努力是最关键的，也是最最重要的。这就说只要你能坚持带病养生，虽然不能长生不老，但却可以祛顽化疾，减缓病情，巩固机体，早日康复，达到延年益寿的目的。也就是本书所讲的：随应自然变化的规律，根据自身的病情，切合生活实际，从精神调养、生活起居、日常饮食、运动锻炼、医疗保健等几个方面综合保健与调养，就不会“半百而衰，夭折而去”，那么，实现带病长寿的梦想也就不是缥缈的神话！

编 者



目录

养生篇 养生如有道，带病亦可活百岁

第1节 带病养生亦长寿

病在医，养在己	3
养生千条，适己才益长寿	5
“平”益养生，“慢”益长寿	7
肢体养生，祛病益寿	8
炎炎夏日，养之有方	10
无欲无求，自然长寿	12

第2节 蔬果养生久健康

蔬果排毒，四季轻松可延寿	14
蔬果养生，对症调理益长寿	18
果蔬提炼精华，是你长寿伴侣	21

第3节 习惯养生健康一生

早练午休晚松，健康又长寿	26
多动少吃早睡，益寿又健美	28
养生有窍门，疾病远离你	30
晨酒晚茶黎明色，长寿大忌	31

抛弃“等一等”，长寿有保证	33
睡前泡泡脚，胜过吃补药	34
日常巧养生，可做长寿星	35
身心常舒展，高寿病离远	38

心理篇 心理阴霾一扫光，轻松又健康

第1节 莫将身病为心病

卸下心头千斤担，无累身长轻	43
有勇疾易退，坚强寿自长	49
治病先治心，长寿靠自己	54

第2节 打扫心理卫生，找回失去的健康

盲目乐观，自毁前程	58
心身耗竭，寿命自减	61

第3节 6副“心药”，帮你实现长寿梦

长寿的良药——幽默	64
超级维生素——欢笑	65
自由散步，有益长寿	68
轻松聊天，可去心病	69
正确认知，化解悲忧	71
心有期望，寿可延长	72

饮食篇 饮食科学合理，病少自然健康

第1节 合理饮食，调配机理助长寿

1、2、3、4、5，红黄绿白黑	77
养、助、益、充，寿可延长	80

饮食大赢家，主副巧搭配	85
“单腿”食物促长寿	87
对症饮食，“食”到病除	89
选择食物，就是选择健康	92

第2节 科学饮食，对症祛病保健康

偏食——长寿之大敌	96
水果也会“谋害”你	98
蔬菜水果，降糖功臣	100
日饮一杯奶，身体保康泰	107

第3节 常见病人，把好“饮食关”

饮食不忌口，血脂难稳定	109
择食要合理，血压才平衡	111
血糖若升高，食物惹的祸	112
清淡饮食，抛开肾“忧”	114
贪恋节日宴，癌病有风险	115
少吃油腻，稳定冠心病	116
利用饮食，摆平胆固醇	117
骨折莫怕，饮食能散淤	117
规律饮食，胃好身体棒	119
中风莫着急，分期饮食可调理	121
哮喘莫慌，饮食为你理顺呼吸	123

运动篇 合理运动祛疾患，坚持锻炼康复早

第1节 想要身体安，运动是关键

运动——对症选择很重要	127
运动——延长生命的基础	130
运动——提升身体免疫力	132

运动——打通血管淤滞	136
------------------	-----

第2节 运动保健，不怕病魔来缠

步行“3、5、7”，病轻强身体	139
-----------------------	-----

“坐”班族“坐收健康”	140
-------------------	-----

几种小动作，防病又健身	141
-------------------	-----

几种小“蹲”，锻炼全身	142
-------------------	-----

床边锻炼，亦可轻松健身	143
-------------------	-----

第3节 长寿不求仙，“举手之劳”可实现

举手之劳，健身健脑	145
-----------------	-----

活舌润丹田，踮脚解疲劳	147
-------------------	-----

推拿——“拿”掉疾病益寿龄	148
---------------------	-----

气功——调气和血，延年祛病	150
---------------------	-----

五禽戏——保长寿的武林秘笈	153
---------------------	-----

简单运动——和腰酸背痛诀别	156
---------------------	-----

日常运动——摆脱“老毛病”	158
---------------------	-----

习惯篇 摒弃不良习惯，走向长寿之路

第1节 良好饮食，长寿基石

安身之本，必资于食	163
-----------------	-----

血压不稳，低盐低脂	164
-----------------	-----

睡前喝杯水，远离脑血栓	167
-------------------	-----

谨记饮食习惯，确保肝脏无忧	168
---------------------	-----

第2节 讲究卫生，防范疾病

防止“病从口入”，做好饮食卫生	171
-----------------------	-----

厨房重地，把病菌扼杀在摇篮里	173
----------------------	-----

搞好个人卫生，病菌无处可藏	175
---------------------	-----

第3节 踢开长寿绊脚石，戒烟戒酒方健康

莫在“烟中行、酒中舞”	177
诀别烟酒，留住健康	180

第4节 好习惯在于培养，带病长寿不是梦

延年益寿，记住3个“不一定”	186
悦耳音乐，平静“激动的心”	187
谨遵医嘱，按时吃药	189
生活小处方，远离高血压	190
爱惜自己，参与爱肝行动	194

第5节 不觅仙方觅睡方

营造极致睡眠，脱离病魔	197
发挥午睡作用，减缓病情	200
保持最佳睡姿，祛病益寿	202
带病更要睡好，警惕失眠	204

治疗篇 相信医学，不怕病魔疾患

第1节 开启健康之门——求医问病不用愁

看病多“问”，领药细看	211
配合医生，疾病早日消除	214
做个聪明的病人，早日奔赴健康	217

第2节 维护长寿——就医路上有陷阱

有病就要医，切忌乱投医	220
就医需警惕，小心入误区	222
理性就医，避免上当	225

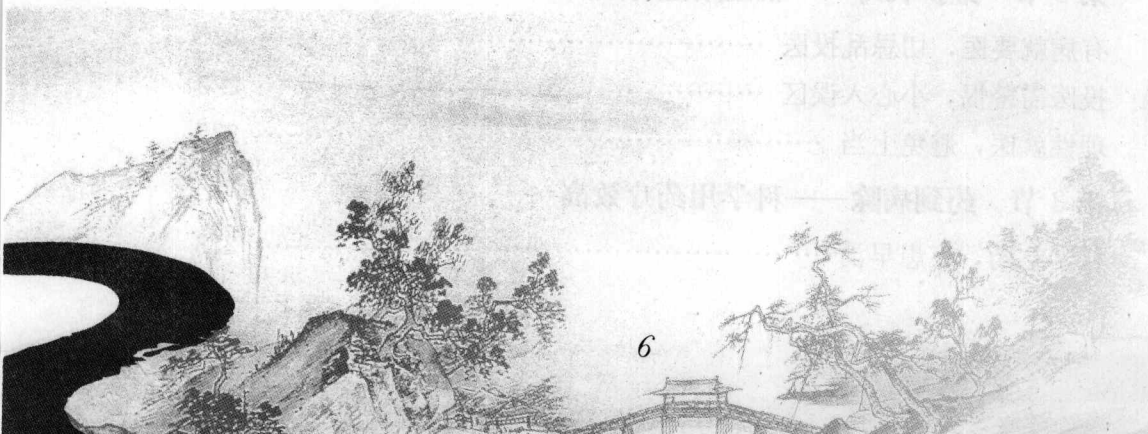
第3节 药到病除——科学用药疗效高

科学吃药，疾患早消	228
-----------------	-----

是药三分毒，莫要随意服	231
药食有相克，时时要牢记	233
能吃药不打针，能打针不输液	235
慢性病人要警惕，长期服药有原则	237

第4节 常见疾病——日常预防有措施

胸痛——疾病突发的前兆	240
亚健康——不可忽视的杀手	243
自我解救——为医治争取时间	246
爱“心”，就要了解心	249
当糖尿病遇到高血压	254
巧按摩，“手”到病轻	256
搓捏双耳祛病防衰老	258



养生篇

养生如有道，带病亦可活百岁

什么是养生？顾名思义，养生，就是保养生命。养生之道就是保养生命的道理与方法。

中医里，养生又称为摄生、道生、保生等。摄生即摄纳生命，就是说自己的寿命掌握在自己手里，如果一个人能注意养生，便可长寿，度百岁而去，终其天年。反之，如果不注意养生，就会半百而衰，夭折而去。因此，养生虽然不能长生不老，但却可以祛顽疾、延年益寿。养生贵在有道，即顺应自然变化的规律，从精神、起居、饮食、运动等方面综合调养的养生方法。

生老病死是自然界的正常规律。人皆草木之人，食五谷杂粮，身体难免会患上疾病殃灾，虽说人体有一定的抵抗力，但终日生活在复杂多变而病菌沸扬的自然界里，天长日久免疫力就会减弱，像磨损的旧机器，常常会出现故障。然而，一旦患了疾病，绝不能听天由命，用消极的思想去对待病情，而应该积极治疗，带病养生，便能达到健康长寿的目的。





第1节

带病养生亦长寿

带病养生，只要方法得当，并一直维持良好的精神状态，就不愁病情不好转。

其实，人体的适应能力和调节能力会因客观变化而做出积极改变的。对带病生存者说来，就是抗病和免疫能力的增强。乐观的心态和科学的生活安排，都可增强免疫功能，提高抗病能力。对于疾病缠身的患者，更应该正视这一科学道理，以利于病情的康复和生命的延续。



病在医，养在己

养生，首先要强调精神。只要能保持良好的精神，带病长寿就不是问题，中医认为，人的情志即精神世界是非常重要的。精神的调养是养生的一个重要环节。避免不良精神刺激，提高自我心理调节能力，是中医养生遵循的原则之一。《黄帝内经》说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。人应善于自我心理调节，消除不良刺激，保持良好心态。

因此，面对病情要有一个正确的心理：治病在医生，养病在自己。虽说病来如箭，病去如线。病来如山倒，病去如抽丝。但是，急病在

于治，慢病在于养。俗话也说，三分治病，七分养病。养病犹如修行，要放平心态，精心呵护，就不愁好不起来。

有些顽疾，如糖尿病、高血压、骨关节炎等，可能无法根治，于是带病生存便成为一种无奈的事实。

就当前医疗能力来说，有些病治不好并不奇怪，即使是再过若干年，科学进步能为人类健康提供更多的治疗手段，也会有些不能彻底根除的疾病。因此，正确认识这种矛盾关系成为正确对待疾病所必需。带病生存者也就有望达到“维持平衡、延缓发展或是保持现状”之目标。

带病养生，首先，掌握病况，稳定病情。掌握自己的病症特点，学习有关知识，从医药、心理、锻炼、饮食等几方面摸索适合自己的最佳治疗和康复途径。天长日久，经验和感觉会告诉自己，病发能预知，未发先早治。就可以实现带病长寿的愿望。

其次，就是心理状态。培养好心态，避免郁闷情绪，保持健康情绪。我们知道人生不如意之事常有，因此决不可因为一点小病、挫折就愁眉苦脸或大发雷霆。因为情绪是健康的大敌：怒伤肝，悲伤脾，忧伤肺，恐伤肾。心神不宁，情绪紧张，会令血压增高，心跳加快，旧病复发。因此病人要知足常乐，保持开朗乐观的情绪。既要动养身，又要静养心。保持良好情绪，心胸广阔，便可促进生理机能，激发免疫活力，达到带病养生的目的。

合理饮食很重要。在饮食上，要注意荤素结合，以素为主，养成良好的习惯。重要的是要根据自己的病情，摸索与之相符的饮食规律。如果过于忌口，则会养分单纯；毫不忌口，则会形成“病从口入”。因此，吃任何食品都必须考虑自己的承受力。

在日常习惯上，必须做到烟必戒，酒少饮。生活要有规律。培养多种健康兴趣，读书写字、培花栽草、歌舞器乐、棋类球类，自得其乐。凡遇赛事，好胜之心可有不可强，过强则易因怒伤神。应取“胜固可喜、败亦欣然”的态度，醉翁之意不在酒。



坚持锻炼，能使重病减轻，小病康复。坚持锻炼，能增强自身免疫力。坚持锻炼，重症患者也能延长生命，达到长寿目的。从生理学的角度看，衰老是由于新陈代谢迟滞、衰退引起的。适当运动可以促进新陈代谢起积极的作用。日本学者田靖弘也在研究了运动对人的生理功能和各个器官的不同影响后倡导“平衡健身法”，即经常使自身的营养、休息和运动保持最佳平衡状态。

病人应根据自身特点选择适当锻炼方式，诸如五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳、散步、慢跑以及气功等等。就自身的情况量力而行，持之以恒，就能增强自身免疫力，改善血液循环，疏通经络，促进健康。常言道：“动则不衰，用则不退。”人生一世，最宝贵的是身体。健康长寿当然好，带病养生也是福。



养生千条，适己才益长寿

养生最关键的是了解自己的健康指数，只有对自身的情况充分了解才能对症下药，量身而定，找到适合自己的养生术，就不愁不健康。

那么，如何判定自己是否健康呢？

首先，是自我感觉。一是能吃，能睡，两便正常，情绪良好，学习、工作中状态不错，疲劳后很容易恢复。二是不胖不瘦，身材适中。三是每年去医院的全方位体检全部正常者，如果你已经到了五六十岁，身体状况都能做到上面说的三条，说明你生活中的各种习惯，包括饮食、嗜好、生活规律都是适合你身体的需求，那么你原来怎样生活就按原来的规律继续下去，不必改变，随着年龄的增长，可以适当控制住量，但并不一定非要戒除。

其次，那些原来身体一直很好突然生病了的人，肯定是在某些方面出了问题。只要没有先天的疾病以及各种的突发的传染病，并经常参加体检，身体健康的人突然生病了，在治病的同时应冷静地想一想，生病之前的一段时间内在饮食、休息、情绪方面有没有明显的变化，