

益寿细节

冯晓玲 张市超 著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

益寿细节

冯晓玲
张市超
著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

益寿细节/冯晓玲,张市超著.
武汉:湖北人民出版社,2007.10

ISBN 978 - 7 - 216 - 05179 - 8

I. 益…

II. ①冯…②张…

III. 长寿—保健—基本知识

IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088126 号

益寿细节

冯晓玲 张市超 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:960 毫米×1280 毫米 1/32
字数:310 千字
版次:2007 年 10 月第 1 版
版次:1-7 000
书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05179 - 8

经销:湖北省新华书店
印张:9.875
插页:1
印次:2007 年 10 月第 1 次印刷
定价:28.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

前言：长寿锦囊送给您

近年来，保健养生新法传遍全球，给老人生活带来一股清新的健康之风。

客观地说，从年青时的风华正茂，到中年的意气风发，直至老年的“人老珠黄”，这是人类的客观规律，更是自然法则。

随着社会的进步，现代科技的发展，让老人的夕阳岁月重放光彩的时刻来到了，人活百岁不是梦，这是许多大科学家、名医们得出的共同结论。

但要实现多个“梦”，是需要努力的，是要科学地保持良好的生活方式和掌握一些养生益寿的具体细节方法的。

《益寿细节》正是当前国际国内广为流行且行之有效的科学养生益寿方法，是中老年朋友饭后茶余保健康乐的良好益友。

有兴趣的中老年朋友不妨按书中的方式方法一试，您一定会心旷神怡，大有收益！

这里有几点说明：

第一，本书的一些益寿方法是经过科学检验的，权威可信，但每个人的身体素质状况因人而异，本书最适合中老年朋友参考使用。

第二，本书编排体例力求科学，但由于养生益寿的方法很多，本书只能择要而从。个别方法因叙述角度不同，出现重复，可起强调作用。

第三，书店里养生保健的书众多，本书的特点重在“细节”养生，所选事例典型，容易操作。

“养生保健不是为长寿而长寿。人既要长寿地活着，就应该活得健

康,活得幸福,头脑清晰,不痴不呆,活得有尊严。”这是医学科学家给老年人的衷心祝愿,也是《益寿细节》给中老年朋友最实在的回报。

编 者

2007 年 5 月

目 录

第一部分 益寿细节长寿经

一、细节决定活百岁

- 北京寿星：编竹筐、卖蝈蝈、爱聊天，棒！ /2
- 上海寿星：街头抓拍风景，热衷设计网页，牛！ /2
- 湖北钟祥寿星：多吃黄豆及豆制品，诚！ /3
- 浙江余姚寿星胡益平：爱走路，稳！ /3
- 海南寿星符惠英女士：一生只喝井水，不喝开水，奇！ /4
- 广东寿星麦杏女士：爱嚼槟榔，牙好！ /4
- 河南寿星李秀花女士：心不烦、脸不板、嘴不贪，慈！ /5
- 四川寿星马伯良：百岁“掌”百岁店，妙！ /5
- 四川寿星杜品华女士：上山割猪草，从不发脾气，乐！ /5
- 浙江寿星蒋永珩：90岁仍装裱字画，善！ /6
- 上海寿星罗洪：平淡、平常、平静，实！ /6
- 辽宁寿星申荫山：“苦”老头的甜生活，新！ /7
- 江苏寿星施玉红女士：喜爱吃鸡蛋，美！ /8
- 台湾省寿星陈椿原：穿衣三分冷，吃饭留点饥，勤！ /8
- 台湾省寿星李凤仪女士：打麻将养生，智！ /9
- 北京寿星李景荣女士：百岁笑拍“写真”集，绝！ /9
- 湖北寿星刘士标：裁裁剪剪益寿，好！ /9
- 国外老人的退休生活：good！ /10
- 国外寿星趣事多，OK！ /11

二、当代名人养生细节

- 抗非典名医钟南山院士:一日四餐,运动、年检 /12
- 美籍华裔陈香梅女士:注重仪表、跳绳、看书 /13
- 电影艺术家陈强:注意运动、讲究饮食、有个好心情 /14
- 国际奥委会官员何振梁:打网球、高尔夫球、钓鱼 /14
- 作家陈忠实:聊天、下棋、吼秦腔 /14
- 著名相声演员姜昆:爱笑加“一二三四五” /15
- 著名企业家曾宪梓:不抽烟、不喝酒、以德化怨 /16
- 影视明星成龙:不偏饮偏食,每天出汗 /17
- 香港女演员米雪:爱美的女人不会老,每天走 8000 步 /18
- 当代学者于光远:爱劳动、创新、无烦恼 /18
- 漫画家丁聪:养生“无道”,锻炼“半道” /19
- 地理学家侯仁之:宽容、锻炼、听医生的话 /19
- 土壤学家关君蔚院士:不计得失、谦虚做人 /20
- 科学家钱伟长:走路,相信、说服、发现、征服自己 /21
- 各国首脑的养生高招 /22
- 英国女皇伊丽莎白二世:控制饮食,敏捷步行 /24
- “全球最美的女人”索菲亚·罗兰:养生“八诀” /25

三、现代名人养生细节

- 伟人毛泽东:游泳,爱吃茶叶喜梳头 /26
- 伟人邓小平:打桥牌,游泳,吃四川菜,喝茅台 /28
- 文豪郭沫若:日常饮食多样化 /29
- 华侨教育家张国基:吃素、锻炼、情畅、适度 /30
- 豫剧大师常香玉:练功出汗、笑口常开、善举济困 /31
- “文化昆仑”钱锺书:幽默童趣、淡泊名利、夫妻情深 /31
- 大学者马寅初:冷热水浴、爬山 /33
- 作家冰心:注意饮食、散步、心情舒畅 /34
- 百岁老人陈立夫:养身在动,养心在静 /34
- 侯宝林等大师:笑、二不怕、一青二白 /35
- 艺术家赵子岳:身体锻炼、饮食得当、精神愉快 /35

画家刘海粟:放得下、吃得进、便得出、睡得着 /36

四、我国古代名人养生益寿细节

老子:见寿抱朴,少私寡欲 /37

庄子:调理身心,全面营养 /37

孔子:不息则久,大德必寿 /38

华佗:动静结合,天人合一 /39

张仲景:养神畅志为健康之本 /40

孙思邈:五味不欲偏多,最喜吃小米 /40

张景岳:中年应修理 /41

武则天:尚文习武、开朗宽容、处变不惊 /42

陆游:注意居室采光,读书习字写诗 /42

乾隆皇帝:吐纳肺腑、活动筋骨、十常四勿、适时进补 /43

纪晓岚:食精肉、喝浓茶、抽水烟,性格通脱诙谐 /44

郑板桥:坚忍者寿 /44

《长生秘诀》:起床拍胸防感冒 /45

五、中外长寿地区考察解密

广西巴马人的长寿秘笈 /46

贵阳长寿地区的饮食习惯 /47

香港老人活到一百岁的秘诀 /48

江苏如皋寿星的长寿秘诀 /49

日本冲绳岛长寿村解密 /51

六、中外寿星长寿特点和经验

我国寿星长寿的共同特点 /52

美国寿星的长寿秘诀 /53

韩国寿星的长寿方法 /54

国际医学专家发现:活过九十岁老人的共同特点 /54

七、中外古今养生方法及民间益寿细节

- 古代名人短寿警示录 /55
- 古人益寿“三有,三去” /56
- 古代名人养生“六诀” /56
- 古代文人养生益寿法 /57
- 古代名人对联养生益寿法 /58
- 古人八大饮食经 /59
- 民间养生益寿“十要诀” /59
- 民间长寿七法宝 /61
- 现代健身延年“五个平衡” /61
- 通向长寿“六定式” /62
- 两个“长寿穴”,常揉可益寿 /62
- 美国科学家延年益寿“六规律” /63
- 日本民间“长寿歌” /64
- 德国医学家“返老还童”七字诀 /64
- 美国医学家开出的长寿“十处方” /65
- 美国对老人的“十大鼓励” /65
- 日本护士“逼”老人自己干活 /66
- 通向长寿的良好生活方式 /67
- 趣味益寿方法 /68
- 一句话长寿经 /69
- 新世纪长寿新观念 /70
- 自测长寿潜能方法 /71

第二部分 顺应自然和谐养生

一、顺应自然养生法

- 洪昭光养生新理念 /73
- 遵守生物运行钟养生 /73
- “养心”为养生之首 /75

补血养血、益气生血为养生宗旨	/75
元气(真气)养生法	/76
保养脾胃的四要诀	/77
巧吃鱼鳞养生	/77
减少室内外环境污染的养生措施	/78
根据不同性格养生	/79
食热粥养生	/80
饭前养生比饭后好	/80
养胃护胃十四招	/81
三高五低七分饱养生法	/82
四季养生要点:春季重在调神、活动、宽身	/83
四季养生要点:夏季应做到“动静相应”	/84
四季养生要点:秋季应慎起居,避风寒,适当运动	/86
四季养生要点:冬季应顺应阳气潜藏	/88
更年期妇女养生“四要”	/89
十二种简易养生法	/90
“朝三暮四”巧养生	/91
随时随地养生	/92
回归自然养生法	/93
寿星二十四小时养生法	/94
《陆地仙经》养生要诀	/95
呼吸到脐,寿与天齐	/96

二、中老年性生活养生细节

年老体衰,性生活有讲究	/96
老年人舒适的性交体位	/97
能提高“性趣”的水果	/97
抑制性机能衰老的方法	/98
中老年夫妇也可“即兴做爱”	/99

第三部分 防病祛疾棒身体

一、常见疾病防治调理

基因防病魅力无穷 /101

老年痴呆的防治调理 /102

高血压的有效预防 /104

经典降压方法 /105

高血压病人一日巧安排 /106

预防糖尿病“五要点” /107

抗击糖尿病“八策略” /107

有效预防心肌梗塞 /108

保护心脏的七条建议 /109

中风前的蛛丝马迹 /110

最快捷有效识别脑卒中(中风)的简易测试法 /112

预防中风有诀窍 /112

妙用饮食防中风 /113

脑卒中(中风)的家庭急救 /114

警惕日常生活的“致癌”杀手 /115

癌症的有效预防 /117

有效防治骨质疏松症 /118

慢性支气管炎的预防 /119

老慢支的饮食防治 /119

颈椎病的预防 /119

日常生活中预防颈椎病 /120

胆囊炎、胆石症的防治方法 /120

失眠的预防 /121

老人睡眠十二忌 /122

孩子般入眠好方法 /123

解析梦境找疾病 /124

正确的睡姿能治病	/125
睡前保健操让你快入睡	/126
防治前列腺的生活方式	/127
感冒的五种新诱因	/128
预防感冒的好方法	/129
老人要防范好肺炎	/130
肺结核和老人过不去	/130
中老年脑动脉硬化有征兆	/131
脑动脉硬化的防治方法	/132
小细节防心脑血管病	/132
给细胞充电防病法	/133
二十四节气易发疾病与防护	/135

二、防病祛疾小招术

巧治偏头痛	/136
大盐热炒治腰腿痛	/137
甩手转腰缓解腰痛	/137
揉摩腹部祛胃痛	/138
自我防治肩周炎	/138
治老人尿频验方	/138
按摩穴位巧除尿不净	/139
泡茶妙饮治小病	/139
妙用热水巧祛疾	/140
日常小病轻松搞定(患者经验谈)	/141
蹬脚运动疏通便秘	/141
五种老年病轻松搞掂	/142
男人胡须不能拔,一拔全身都是病	/143
突发心脏病,咳嗽能救命	/143
气温骤降防感冒	/143
老人口干应对方法	/143
老人腰背痛须防内脏病	/144

中老年视力突然出现下降,莫忘查血压 /144

香蕉越熟抗癌效果越显著 /144

电脑旁摆仙人掌可抗辐射 /144

蛋黄茶防治老年病 /144

痔疮的预防 /145

樱桃可治关节炎 /145

妙用蔬菜治病 /145

水果吃掉难言之隐 /146

治疗哮喘三偏方 /147

水果的防病功效 /147

清凉油巧解鼻息肉 /148

红色食品能抗感冒 /148

感冒时别戴隐形眼镜 /148

感冒初期不宜吃西瓜 /148

在感冒流行季节防感冒好方法 /149

能预防心血管疾病的食物 /149

冠心病入莫忘夜间喝水 /149

每天吃三个核桃,可预防心脏病 /149

多吃水果,预防心血管疾病的发生 /149

多吃水果、蔬菜可降低中风 /150

将床头抬高 10 度,防治夜间心绞痛 /150

三七红枣鲫鱼汤可治冠心病 /150

黑木耳可防治动脉硬化 /150

心脑血管的调护措施 /150

西红柿具有保护心脏的作用 /151

防治脑萎缩方法 /151

热水擦颈防梗塞 /151

胃、肝的保养小技巧 /151

给肝脏送新鲜氧气和营养素的方法 /151

肾病患者多吃些海带好 /151

呼吸疗法治便秘 /152

防癌食物 /152

哪些病人不宜吃月饼 /152

第四部分 有氧运动玩健康

一、走去疾病,走出健康

健身运动时间选择有讲究 /155

步行运动是中老年人最好的锻炼方法 /155

风靡世界的快步运动及方法 /156

有氧大步走八法 /157

老了也能走得快 /158

中老年人可“对症”散步 /159

健身祛病请“怪走” /160

走出一颗健康心脏 /160

老人走鹅卵石有要求 /161

女性快走最益健康 /163

二、有氧运动健身心

中年人有氧慢跑方法技巧 /163

仿生运动健身心 /164

卧操揉穴祛百病 /165

增强内脏功能的新颖颤抖操 /166

十指巧动拥健康 /166

中老年大脑聪明操 /166

随时运动巧健身 /167

呼吸运动强身体 /168

健康有益“小动作” /168

老人健身“阳台操” /169

- 情趣锻炼妙活动 /170
- 运动因病而异 /174
- 几种老年常见病的康复锻炼 /175
- 体胖老人健身方 /177
- “脊柱蛹动操”防治或延缓脊柱病变 /177
- 光脚跳好处多 /178
- 有情有趣运动细节 /178
- 常揉“四区”利健康 /182
- 老而不聋有七招 /183

第五部分 寿从口来善饮食

- 健康营养十五“食” /185
- 美国最新膳食指南 /186
- 六大饮食助老人长寿 /187
- “按年龄”吃饭 /187
- 健忘的饮食调理 /188
- 巧吃食物妙祛病 /189
- 益寿健康的 19 种食物 /190
- 五颜六色,食物各有其营养 /197
- 世界流行的八大食疗法 /199
- 最新流行的食品疗法 /200
- 缺乏维生素的“营救”方案 /202
- 高血压的营养疗法之补充 /203
- 预防中风的食物疗法 /203
- “病从口防” /204
- “寿从口来” /205
- 谨防“吃”出胆结石 /206

多吃核酸食物能抗衰益寿	/207
老人营养不可缺锰	/207
“善饮”能出健康	/208
能祛病的食物有“绝活”	/209
防癌饮食十二法	/210
茄子能软化血管还能抗癌	/211
健康离不开的菜	/212
根据体质巧食蔬菜	/212
喝汤祛病新发现	/213
八种人慎用人参	/214
老人饮食“十不贪”	/215
美国专家推荐十四种长寿食品	/216
清代皇室长寿膳食四机密	/216
饮食细节促健康	/217

第六部分 童化老年好心态

心理衰老的表现	/226
不良心理的表现	/226
老人“怪、疑、懒、呆”早发现	/226
老年人的“瞎操心”和抚慰十法	/227
气候变化会影响老年人的情绪	/229
老人维生素缺乏易引起的精神问题	/230
“心灵整容”的魅力方法	/230
欣赏别人是尊重,欣赏自己是自信	/231
少年夫妻老来伴,快乐“嬉戏”添魅力	/232
“拜”动物为师,可使我们更开心更长寿	/232
维持心理平衡的要诀	/233

- 晚年“三心”、“六趣”延寿 /234
- 童化老年做个“老顽童” /234
- 欣赏美女十分钟,等于有氧运动半小时,有助延寿 /235
- 幽默益寿歌 /235
- 心理养生益寿口诀 /236

第七部分 时尚保健送健康

一、生活好方式,保健新起点

- 国外老人流行生活方式“新起点” /238
- 给机体充磁保健法 /239
- 一日关键时间的保健 /239
- “做人”好,身体棒 /240
- 人老不糊涂良方 /241
- 自我保健基本方法 /242
- 国外自我保健新招:读书遐想娱乐 /243
- 人老嘴勤益身心 /244
- 老人“忘”、“宜”交织可健身 /245
- 老人冬季慎防吸入性肺炎 /246
- 老人冬季怎样预防骨折 /247
- 老花眼的保健方法 /248
- 自我按摩防耳聋 /249
- 下肢保健法 /249
- 中老年人学会保护前列腺 /250
- “不当”的晚餐可致病 /252
- “脑危时刻”请警惕 /253
- 老人护肾妙法 /253
- 老人防摔有窍门 /254