

健康长寿指南

● 张传谋 编著

金盾出版社

健康长寿指南

张传谋 编著

金盾出版社

内容提要

作者根据近年来医学专家提出的健康新理念,从日常生活起居、心理、运动、饮食、防病、用药和体检等方面介绍了养生保健知识,指导广大群众科学养生,达到知、信、行的统一,在健康中享受生活,在生活中累积健康。本书内容丰富,资料翔实,是一本集科学性、通俗性、实用性于一体的科普读物,适合各阶层人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿指南/张传谋编著. —北京:金盾出版社,2007. 6
ISBN 978-7-5082-4500-3

I. 健… II. 张… III. 长寿-保健-指南 IV. R161.7-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 040879 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

装订:桃园装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:313 千字

2007 年 10 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10001—21000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着我国医疗卫生事业的不断发展和人们生活水平的不断改善,人均寿命不断提高,老年人口迅速增加,抗老防衰,健康长寿,已成为人们普遍关心的共同话题。人不可能长生不老,也不会返老还童,衰老是不可抗拒的自然规律。但是,如果从青壮年起就注意养生,采取各种科学有效措施健身,延缓衰老,则是完全可以做到的。世界卫生组织提供的资料显示,人的健康长寿与遗传因素的关系仅占15%,社会因素占10%,医疗条件占8%,气候条件占7%,而60%则取决于自己。因此,健康长寿很大程度上在自己的把握之中。中医学指出,“法于阴阳,和于术数;饮食有节,起居有常,不妄劳作,并配合保健运动、饮食和药物调养防病于未然,就可能达到‘形与神俱’,而尽终天年,度百岁乃去”。由此看来,要想将健康牢牢掌握在自己手中,就要摒弃陋习,养成科学的生活方式,让自己远离“亚健康”状态,达到抗老防衰,健康长寿的目的。为此,我编写了《健康长寿指南》一书。书中从日常生活起居、心理、运动、饮食、防病、用药和体检等方面,介绍了养生保健知识,指导广大群众科学养生,达到知、信、行统一,在健康中享受生活,在生活中累积健康。

本书内容全面,资料翔实,是一部集科学性、通俗性、实用性于一体的卫生科普读物。

笔者在编写本书过程中,曾参考和应用了有关文献资料,特向原作者致以最真挚、最衷心的感谢。

由于笔者水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者给予指正。

张传谋

2007年1月

目 录

一、日常生活保健篇

生活规律,起居有常	(1)
一日生活保健巧安排	(2)
健康从睡眠开始	(3)
六种武器帮您睡个好觉	(4)
四种睡眠习惯不利于健康	(4)
睡前三宜三忌	(5)
自我调理改善虚衰功能	(5)
四味长寿药	(6)
关注日常生活小节	(7)
祛火高招	(7)
发热时喝茶要慎重	(8)
快速恢复精力的五种方法	(9)
更年期妇女养生四要	(9)
六种养足妙法	(10)
日常护眼有六法	(10)
健齿新概念	(11)
多近树,常吃素,忘掉数	(12)
鞋跟过低催脚老	(13)
莫要因福惹祸	(13)
别对家庭污染视而不见	(15)

美容七个一	(16)
劳累后喝点醋	(17)
驾驶员不宜空腹吃香蕉	(17)
给不适当减肥方法揭老底	(17)
四勤一懒,延年益寿	(18)
戒烟限酒,健康和您做朋友	(19)
健康六要素	(20)
损害健康的六大毛病	(20)
长寿需有“十伴”	(21)
人怎样能长寿	(23)
人何时衰老	(24)
人老脑先老	(25)
保持年轻有秘诀	(26)
保护听力六招	(27)
身心健康的七大标准	(28)
为什么要推行洗手行动	(29)
保护头发显健康	(30)
染发要酷更要健康	(32)
芦荟治秃顶与白发	(33)
认识家庭健康	(33)
节日谨防七种病	(35)
儿童节期间的保健	(36)
让儿童拥有一个健康的环境	(37)
孩子终身享用的六个秘诀	(38)
生理年龄判断标准	(39)
如何界定中老年	(40)
关注 40 岁现象	(40)
中年人的加、减、乘、除	(40)

中年人养生	(41)
人老护肝五注意	(42)
老年人日常生活七忌	(43)
老年人应避免的六个危险动作	(44)
预防老年人失眠	(44)
安度五期,长寿可期.....	(45)
老年人生活八定时	(45)
国外健康长寿八大秘诀	(46)
国外养生招数	(47)
养生一字诀	(48)
日常养生最佳时间	(49)
健康要舍得投资	(49)
增加免疫力十五法	(50)
听专家讲健康的生活	(52)
似是而非的卫生习惯	(53)
摒弃不良卫生习惯	(54)
不良习惯危害大,防微杜渐重养成.....	(55)
日常用品卫生细节	(57)
日常养生做好五个一	(58)
用健康新观念替换旧脑筋	(58)
健康新理念	(60)
回家漱漱口,小病不常有.....	(62)
排痰四法	(62)
家庭莳养花卉应防中毒	(63)
警惕钞票上的病菌	(64)
饭后七戒	(65)
勤奋工作有利身体健康	(66)
消除大脑疲劳十法	(66)

增进健康靠自己	(68)
“烧心”是何原因	(69)
高枕有忧	(69)
笑口常开——男儿有泪赶快弹	(69)
千万不要死于无知	(70)
“体感气温”与天气预报为何不同	(70)
退热须知	(71)
抗老防衰与起居嗜好	(72)
长寿与性	(73)
体重指数	(74)

二、防病篇

预防流感的简易方法	(76)
感冒没有特效药	(77)
防治感冒方七则	(78)
狂犬病的传染与预防	(79)
分餐整合健康	(79)
浅谈乙型病毒性肝炎	(80)
春季的衣食住行	(83)
老年人春练五不宜	(83)
春季保健注意疾病防治	(84)
春暖花开防“喘病”	(85)
春天谨防旧病复发	(85)
春季健身浴	(86)
倒春寒的危害	(87)
春夏养阳	(87)
夏季进补大有裨益	(88)
夏季调摄有四补	(88)



夏日养生新主张	(90)
中暑指数	(92)
中暑后饮食五忌	(92)
秋冷防感冒九法	(93)
时令时节话保健	(94)
妙法治秋燥	(95)
衣食住行随秋应变	(96)
秋日保健重养肺	(97)
秋风起谈养生	(97)
秋季应预防五种常见病	(97)
晚秋是心肌梗死的高发期	(98)
秋季怎样减肥	(99)
冬季护肤诀窍	(100)
冬季预防心绞痛复发	(101)
老年人冬天“懒”些好	(102)
老年人冬季长跑的衣食住行	(102)
老年人冬季怎样保护足	(104)
冬季养生好方法	(105)
冬季进补需对路	(106)
冬季洗澡五不宜	(106)
冷水脸、温水牙、热水脚	(107)
颈椎病的病因	(108)
低头综合症的预防	(108)
高血压防治“三个三”	(109)
高血压的非药物防治	(109)
老年性痴呆的预防	(110)
糖尿病防治	(111)
心脏病的预防	(114)

关爱心脏新建议.....	(116)
预防冠心病的简明措施.....	(117)
冠心病病人如何安然度夏.....	(118)
牙病与急性心肌梗死.....	(120)
预防脑血管病宜从日常生活做起.....	(120)
心脑血管病的秋冬季预防.....	(121)
血脂.....	(122)
脂肪肝防治.....	(123)
肝硬化绝非不可逆转.....	(126)
骨质疏松的预防.....	(128)
鸡蛋可防乳腺癌.....	(129)
诱发癌症的危险因素.....	(129)
预防癌症十二条原则.....	(130)
“夫妻癌”引出的教训.....	(132)
怎样保护皮肤.....	(132)
如何防止青春痘.....	(133)
口臭的预防.....	(134)
便秘的防治.....	(134)
预防痔疮的捷径.....	(135)

三、心理卫生篇

心理健康三标准.....	(136)
如何保持心理健康.....	(137)
微笑+幽默=年轻+健康.....	(138)
十乐助你长寿.....	(139)
健康还需“多情”些.....	(140)
友情是健康的良药.....	(141)
克服嫉妒心理五法.....	(141)



快乐每一天.....	(142)
重视“六心”欢乐多.....	(143)
德——长寿的法宝.....	(144)
长期紧张是健康的杀手.....	(145)
让精神跑步.....	(147)
抑制发怒的四个高招.....	(147)
学会摆脱不良情绪.....	(148)
保持心平气和的五个方法.....	(148)
不良情绪会致癌.....	(149)
音乐与长寿.....	(150)

四、运动养生篇

运动使人健康.....	(151)
有氧锻炼与无氧运动.....	(152)
各种运动的热能消耗.....	(153)
久坐害处多,劝君多运动	(154)
每天运动 30 分钟——预防疾病的最小量	(155)
体育锻炼好处多.....	(156)
晨练指数.....	(157)
晨练五注意.....	(157)
运动要适度.....	(158)
呼吸运动的方法.....	(159)
三者运动.....	(160)
剧烈运动后六不要.....	(160)
运动后消除疲劳.....	(161)
步行——最好的运动.....	(161)
走出一个健康心脏.....	(163)
全球流行快步走.....	(164)



跑步锻炼应注意体育卫生	(164)
跑步——有效的运动	(165)
登山——心血管体操	(166)
登山指数	(167)
跳舞	(167)
伏案工作者的锻炼方法	(168)
春季养生重在锻炼	(168)
秋天——减肥的最佳时节	(169)
金秋锻炼须四防	(170)
耐寒锻炼始于秋	(171)
寒冬锻炼五不宜	(172)
科学运动助康复	(173)
几种慢性病病人适合的运动	(174)
梳手又梳脚,健康跟着走	(174)
脸部保健操	(175)
45 天让你腹部平平	(175)
60 秒消除疲劳	(176)
常做益寿操,健康永相伴	(177)
老年人保健操	(177)
体胖老年人的健身方法	(178)
电脑桌前的保健操	(179)
练耳健肾操	(180)
活动左侧肢体开发右脑思维	(181)
办公室内健身术	(182)
失眠的运动疗法	(184)
肩周炎功能锻炼法	(185)
绘画、书法与长寿	(185)
劳动能增寿	(186)

冷水浴抗老防衰.....	(186)
运动前后补水分.....	(187)
安全游泳四项注意.....	(187)

五、食物知识篇

常见食物的生理作用.....	(189)
无机盐的生理作用及食物来源.....	(211)
维生素的生理作用及食物来源.....	(214)
美容养颜的食物.....	(217)
最佳养生食物.....	(219)
绿色蔬菜——天然长寿药	(220)
有利于男性健康的 12 种食物	(221)
防癌食物.....	(224)
致癌食品.....	(230)
致癌物质——亚硝酸盐.....	(230)
淡水水族的药用价值.....	(231)
蜂蜜抗老防衰.....	(232)
健脑食物.....	(232)
最佳护脑食物.....	(234)
胆固醇的生理作用.....	(234)
吃粗粮的学问.....	(235)
饮食要根据年龄需要.....	(236)
体内天然清道夫.....	(237)
健康“杀手”——防腐剂.....	(238)
食物的酸与碱.....	(239)
常见的冬季御寒食物.....	(240)
具有排毒功效的水果.....	(241)
消“脂”食物.....	(242)

居家备“四辣”，佐餐又治病	(243)
纳豆——“万能药”	(245)
干果养生	(245)
红糖、白糖哪个营养好	(246)
凉白开水——富有生物活性的饮料	(247)

六、科学饮食篇

科学饮食抗老防衰	(249)
饮食养生	(250)
节制饮食抗老防衰	(251)
老年人饮食应注意四度	(252)
饮食金字塔	(253)
补钙和维生素 D	(254)
对症选择适宜的水果	(255)
谷豆混吃好	(258)
大米小米怎么吃好	(259)
有些蔬菜不宜生吃	(259)
常食鱼能健康长寿	(260)
吃出健康来	(261)
老年人怎样吃水果	(264)
冠心病患者可以吃鸡蛋	(265)
饮食不当催人老	(266)
有协同作用的食物搭配	(267)
食物搭配不当影响健康	(268)
酒与食物	(271)
部分食物吃法有讲究	(271)
不宜多吃的食物	(272)
五色养生汤营养丰富	(274)

老年人缺乏肉奶蛋,抗病能力减一半	(275)
善饮者长寿.....	(276)
用锅不当危害健康.....	(277)
蔬菜残留农药清除法.....	(277)
烹调保钙方法.....	(278)
饭后八不急.....	(278)
清除体内垃圾.....	(279)
七类人不宜吃豆制品.....	(280)
醋的妙用.....	(281)
喝牛奶的学问.....	(281)
餐桌上的“三大纪律、八项注意”	(282)
怎样保护蔬菜中的维生素.....	(283)
改掉坏习惯,恢复好身材	(283)
多吃菜少吃饭不利健康.....	(284)
夏季多吃六种菜.....	(284)
“一二三四五”和“红黄绿白黑”.....	(285)
一天一苹果,医生远离我	(289)
五成癌症是吃出来的.....	(290)
喝豆浆要讲科学.....	(291)
科学饮水保健康.....	(292)
对症选择吃水果.....	(293)
生活小窍门.....	(294)

七、健康食谱篇

健康食谱之一.....	(295)
健康食谱之二.....	(295)
健康食谱之三.....	(296)
假日食谱.....	(297)

脑血管病患者食谱	(297)
心肌梗死患者食谱	(298)
高脂血症患者食谱	(298)
心力衰竭患者食谱	(299)
心脑血管疾病患者食谱	(299)
便秘患者食谱	(302)
高纤维食谱	(302)
糖尿病患者食谱	(302)
冠心病患者食谱	(303)
降血脂饮食	(304)
减肥食谱之一	(305)
减肥食谱之二	(305)
降胆固醇食谱	(305)
美容保健食谱	(306)
祛白发食谱	(309)
对症使用粥疗	(310)
食疗	(322)
食物面膜	(330)

八、用药和体检篇

禁用忌用慎用的含义	(332)
吃药莫跟广告走	(333)
哪些服药方法不科学	(334)
什么时候不该用药	(335)
舌下含药要注意方法	(335)
吃药之前细鉴别	(336)
定期清理家庭药箱	(337)
药品不良反应的认识误区	(338)

