

中医养生理论



健康长寿秘诀

中老年 养生 宝典

现身说法寿星长寿秘招

抛却空洞白话养生说教

主编 王竹星

古语云：“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。随着我国快速进入老龄化社会，关注老年人健康成为了摆在全社会面前的重要问题……。书中为中老年朋友介绍了大量实用、有效的养生长寿知识，等着你在书中寻找开启自己健康之门的密码……



天津科学技术出版社

中医养生理论



健康长寿秘诀

中老年

养生

宝典

现身说法寿星长寿秘招

抛却空洞白话养生说教

主编 王竹星

古语云：“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。随着我国快速进入老龄化社会，关注老年人健康成为了摆在全社会面前的重要问题……书中为中老年朋友介绍了大量实用、有效的养生长寿知识，等着你在书中寻找开启自己健康之门的密码……



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生宝典/王竹星主编. —天津:天津科学技术出版社,2008. 12

ISBN 978-7-5308-4773-2

I. 中… II. 王… III. ①中老年—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138835 号

责任编辑:李荔薇

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 王竹星 主编

电话(022)23332403(编辑室) 23332393(发行部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 20 字数 250 000

2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:26.8 元

天津科学技术出版社

前言

人最宝贵的就是生命，因为生命对于每个人只有一次。

现今，人们的寿命已普遍延长，出现了不少百岁老人，探索寿星的奥秘，使养生成为人类最关注的问题，尤其是中老年人。

在漫长的岁月里，人类与大自然进行着各种斗争，为了保护生命、繁衍后代，在劳动与生活中，逐渐认识了生命活动的一些规律，学会了自我保健的一些方法，并相互传授。在古代，我们的祖先把这种保健延年的活动称为养生。总之，养生即保养生命之意。

近几年来，人们对健康理念有了更新的认识。健康，不仅指身体无疾，也包括心理的健康、生活方式的健康，以及与他人合谐快乐的相处。而以上健康的标准，正是中华养生保健的范围，这也是养生保健近年来受到青睐的原因。与年轻人相比，中老年的身体器官开始出现变化，生理上逐渐开始衰老，而由于生理上的变化进一步影响心理上的变化；同时，中年人又处于社会与家庭的特殊时期，他们既是家庭中的顶梁柱，又扮演着社会中的重要角色并承担着责任。所以，中老年人在身体衰退期和心理高压期等多种因素下，往往易患各种疾病。

中老年

目 录

第一章 轻松话养生

第一节 养生涵义

什么是养生	001
源远流长的养生文化	002
养生是个系统工程	003

第二节 养生原则

养生原则有哪些	005
维持生命的物质基础	007

第二章 颐养天年与寿夭

第一节 生命与衰老

什么是衰老	009
什么是自由基?	010
造成人生命衰老原因	011
衰老的机理变化	013
男性衰老的十大标志	015

第二节 天年与长寿

什么是天年	016
现代科学怎样认识“天年”	017
人类长寿之谜	018
人的寿命与哪些因素有关	019

中老年养生宝典

长寿与低氧环境	020
长寿的奥秘	020
寿命超长属于遗传特性	021
长寿等式:营养+健身	022
长寿秘诀:八分饱	022
长寿者的特征	023
长寿老人的生理特征	023
活过90岁的特征	023
什么是长寿者的典型性格	024
身体偏胖者长寿	025
五官功能与长寿	026
欲得长寿,科学帮忙	027
老人要敢于长寿	028
日本人的长寿方法	028
长寿最怕“心”先老	029
老年九贪寿命缩短	030
寿命不易长的九种人	031

第三章 了解自己,科学养生

第一节 中老年人的生理特点

呼吸系统的生理特点	033
循环系统的生理特点	033
血液系统的生理特点	034
运动系统的生理特点	034
内分泌系统的生理特点	034
消化系统的生理特点	035
泌尿系统的生理特点	036
生殖系统的生理特点	036
皮肤系统的生理特点	036
感觉器官的生理变化	037

第二节 中老年人的心理特点

中老年人心理发生哪些变化?	037
---------------------	-----

目 录

中年人的心理卫生	038
老年人的特有心理期待	040
做好“角色退场”准备	041
希望：老年人身心健康的支柱	042
人老最怕“心”先老	043
人到老年不宜“暴怒”	044
老年养生忌伤感	044
消极的态度有损健康	045
别让嫉妒危害身心	046
老年人心理变异的几种类型	047

第四章 心理养生

——健康心理，长寿的保障

第一节 心理保健

性格修养与健康长寿	049
八戒怡心境	050
老年心理的调适与养生	051
想象养生	052

第二节 心理调适与疗法

老年人如何防止“心理老化”	053
老年丧偶善调适	054
运用心理疗法养生	056

第五章 环境养生

——环境养人，长寿的条件

第一节 优化环境

老人居室环境与健康	060
老人居室重在健康	061
老人养花益寿	062
老人适宜种什么花	062

中老年养生宝典

适宜摆放居室内的植物	063
杉木装修更环保	064

第二节 不宜环境

老人不宜久呆的环境	065
房间里的几个细节最易致癌	066

第六章 生活养生

——健康的生活方式是长寿的基石

第一节 起居养生

老人日常生活保健	067
起居养生十六宜	068
调整生活方式预防老年失聪	070
老伴儿不要分床而眠	070
老年人要常日光浴	071
老人度冬宜暖背	071
晒被子后别反复拍打	072

第二节 穿戴养生

关于染发的四点提醒	072
老年人慎穿平底鞋	073
老人穿内裤也得讲究	073
换夏装前请先这样做	074

第三节 洗漱卫生

老年口腔保健办法多	075
洗漱也养生	075
老年人怎样保持牙齿健康?	076
老人镶假牙后的注意事项	077
假牙保养的正确方式	078
坚持梳头有什么保健作用	079
梳浴健肤	079

第四节 安全防范

老人洗澡多注意	079
---------------	-----

目 录

老人洗澡为啥出现“晕堂”症状	080
老人慎除冰箱霜	081
身上佩玉，可防疾病	081
老年人不要坐硬板凳	082
老年人为什么怕摔跤？	082
老人忽然“闪腰”应怎样对待	083
老人要警惕不明原因的摔跤	083

第七章 情志养生

——“精、气、神”人生的支柱，长寿的支点

第一节 情志机理与特点

情志致病的机理	085
中老年人在情绪方面表现出哪些特点	086

第二节 精神内守

什么叫精神内守	087
老人要随遇而安	088
静听天籁宁心养神	089

第三节 调养精神

精神养生最重要	089
古人如何调养精神	090
加强脑保健有益于长寿	091
中老年因人养神	092

第四节 大脑养生

勤用脑有益延缓心理衰老	093
大脑养生十要诀	094
老人锻炼脑力三法	095

第五节 养神之道

德性是养生之根本	095
积极心理宜养生	096
感情应力与延年益寿	097

中老年养生宝典

第六节 乐观宽容

安乐养生观	098
快乐是健康大处方	099
笑口常开	099
避免孤独	100
要学会幽默	100
六乐增寿	100
宽容与健康	101

第八章 文娱养生

——文化娱乐,健康的“调节阀”

第一节 读书养生

读书的好处有哪些	102
读书与养生	103

第二节 读书与保健

读书是健脑的法宝	104
读书:给大脑做操	105
读书与健康	105

第三节 音乐养生

音乐的养生功效	106
调节情绪的音乐养生	107
音乐抗老回春	108
现代音乐疗法	109
饭后音乐养生	110
音乐疗法有益于老人痴呆	110

第四节 书画养生

书画艺术与健康长寿	111
书画艺术与养生	111
书画:挥毫舞太极	113

第九章 节气养生

——季节变化, 身体健康的闹钟

节气养生总论

节气养生的理论与原则	115
------------------	-----

第一节 春季养生

春季精神调养

精神调养	115
------------	-----

起居保健

早春衣服宜渐减	116
春困养生的起居要点	117
怎样预防春困	117
春季居室绿化	117

春季饮食

饮食调养	118
春季宜吃蒜、葱、枣	118
春吃山药有好处	119

运动保健

春季养阳贵在锻炼	119
春季锻炼三防	120

防病保健

春季防面瘫	120
春季食疗护咽喉	121

第二节 夏季养生

夏季精神调养

夏季怎样精神养生	122
----------------	-----

起居保健

盛夏居室如何布置	122
盛夏防暑	123

饮食调养

夏季饮食调养方法	124
----------------	-----

中老年养生宝典

自制消暑饮料	124
防病保健	
夏季应备哪些药	125
第三节 秋季养生	
秋季精神调养	
秋季怎样进行精神调养	126
秋季心理调适	126
起居保健	
秋季起居保健要点	127
饮食调养	
秋季养生饮食调理	127
秋食百合解秋燥滋润肺阴	128
防病保健	
秋燥慢性咽炎的防治	128
秋天四防	129
第四节 冬季养生	
冬季精神调养	
冬季如何进行精神调养	130
调养情志动静有度	130
起居保健	
起居有常，心身安康	131
寒冬脚的保暖	131
冬季勤开窗有利身体健康	132
饮食调养	
冬季怎样进行饮食调养	132
药粥与冬季养生	133
防病保健	
脑血栓病的预防	134
青光眼的预防	134

目 录

第十章 睡眠养生

——休息好,身体好

第一节 睡眠的意义和时间

睡眠的生理意义 136

睡眠的时间 137

第二节 睡眠的质量

睡眠的质量 137

第三节 睡眠环境

睡床的摆放位置 138

判断是否该换枕头的简便自查标准 138

千万不能常洗枕套而不洗枕头 139

枕头多高才合适 139

枕头软硬度要合适 139

睡觉的诀窍 139

第四节 睡眠须知

老人睡眠十二忌 140

冠心病睡眠四注意 141

第五节 失眠防治

中老年人失眠的原因 143

老年人服安眠药要小心 144

抗失眠十大良方 144

自我催眠法 146

第十一章 体质养生

——健康是长寿的“本钱”

第一节 体质分类与养生

体质是什么 147

体质的分类 147

中老年养生宝典

不同体质的养生	149
第二节 生物钟养生	
人体生物钟之谜	155
什么叫生物钟养生法	155
生物钟养生法	156

第十二章 食疗养生

——食养食疗,健康的养料

第一节 食养与原则

食养源流	159
饮食养生的原则	160
中年限食可长寿	164
老年人的膳食营养特点	165
怎样增进老年人的食欲	166
可补足每天钙量的两种蔬菜	167
怎样用食疗方治疗高脂血症?	167
老年人饮食营养新标准	168

第二节 饮剂与营养

中老年人应多喝水	169
老年人应多喝牛奶	172
老年人饮牛奶腹泻怎么办	172
善饮者长寿	173
抗老益寿类汤	173

第三节 膳食与营养

吃什么能长寿	175
常吃鱼可能使人长寿	176
控制饮食可以降低血液黏稠度	176
合理饮食可减少近四成癌症	177
减少寿斑该吃啥	177
老年人应重视膳食纤维	178
食物的最佳搭配	179

目 录

老年人应多吃猪血	180
老年人应多吃含铜食物	180
老人多吃含镁食品	181
常吃坚果益养生	181
红薯——健身长寿地瓜	182

第四节 饮食禁忌

气虚忌食物品	183
肾虚忌食物品	184
血虚忌食物品	184
阳虚忌食物品	185
阴虚忌食物品	185
12 类相克的食物、药品	186
中老年人饮食五不宜	186

第五节 食疗方

石苇和麦芽治排尿不畅	188
老年花眼食疗方	188
老人尿频食疗方	188

第十三章 药膳养生

——食药同源,健康的保障

第一节 药膳养生

药物养生溯源	190
--------------	-----

第二节 补气药膳

补中益气吃豆类蔬菜	191
补气药膳	192
中医补气粥	193
补气养血吃党参	193

第三节 补血药膳

黑大豆补血抗衰老	195
常用的有补血作用中药	196

中老年养生宝典

中医补血粥	198
第四节 补肾药膳	
老年补肾良方	199
第五节 健脑药膳	
健脑滋补方之一	200
健脑滋补方之二	201
防治老年痴呆的常用食物	201
中医健脑粥	202
第六节 安神药膳	
安神滋补方之一	202
安神滋补方之二	203
安神滋补方之三	203
安神滋补方之四	204
神经衰弱吃猪蹄	204
养心安神白醋蛋	204
中医安神粥	205
第七节 益精药膳	
益精方之一	206
益精方之二	206
益精方之三	207
第八节 健胃健体	
健胃食疗法	208
健体滋补方之一	208
健体滋补方之二	209
健体滋补方之三	209
健体滋补方之四	209

