



CHANGSHOU
BAOJIAN

长寿保健
600问

蒋繁隆 主编

沈阳出版社

长寿保健600问

蒋繁隆 主编

沈阳出版社

责任编辑：陶野 王守勋

特约编辑：周力

装帧设计：王海森

责任校对：王璋

长寿保健600问

蒋繁隆 主编

沈阳出版社出版

(沈阳市和平区十三纬路2段19号)

新华书店天津发行所发行

沈阳市第二印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 字数：1-418000

印张：16¹¹/₁₆ 印数：40001-45000

1988年7月第1版 1990年8月第2次印刷

ISBN 7-80556-054-4/R·1 定价：6.00元

主 编 蒋紫隆

副主编 李仁、邱凤林、陈继廉、杨荣科、唐家礼、张丽珠

编 委 (按姓氏笔划)

于志勇、马琪瑞、王云卿、王庆芳、王天培、文克显、
艾振玉、刘永祥、刘丽佳、吴秀清、肖劲华、李象
兴、陈捷、周勤文、周菊林、张守光、张天明、
袁永林、姜兴文、胡斌、栗国帮、黄志勇、彭志
高、喻永浮、杨少平、薛文奎

编写人员 (按姓氏笔划)

丁伦明、门新、于莉、于锡香、马子航、马淑馨、
马芡芹、王长洪、王廷顺、王玉魁、王松筠、王义
军、王觉非、王鲁慧、王有才、王荣久、王吉庆、
王世平、王锡铎、王秀兰、王有纪、王金宝、王淑
华、尹芳、邓郁、傅丽珍、冯培华、冯青、石勤
林、田亚民、刘永库、刘国维、刘晓、刘再治、
刘豫秋、刘林红、刘玮、刘淑华、刘忠民、许荟林、
关庆举、关维义、吕秀、纪澍泓、孙增先、陈天
球、陈允华、陈宗舜、李兴才、李滨毓、李爱阳、
李世荣、吴敏、肖勤选、匡湘宗、余昌时、应如
琴、何力勤、宋杰辰、邹素贤、周莹、周绍增、
周保福、尚丽新、林朝胜、林素芬、范毓莉、侯淑
芬、侯峰、易韩延、武桂兰、郑秋莎、赵超、赵成
阁、赵颐望、赵录年、赵永贵、赵笑梅、姜兴余、
姜树忠、张守忠、张威、张敏、张迅、张福英、张
洪明、张秀珍、张淑英、郭伟、孟俊倩、孟庆富、
高大鹏、高军、徐江、徐敏、盖全武、黄炳全、黄
淑贤、崔世运、曹文斌、曹雪莉、盛伟、隋泗、董
瑞祥、韩同彦、韩行俭、韩振卿、杨树衡、杨福
林、杨楠、谢桂芝、谢可宇、樊新亚、樊东明。

前 言

科学与经济的发展，社会文明的进步，使人类延年益寿。目前，我国老年人口剧增，预计到本世纪末将由现在的八千九百万达到一亿三千万，成为人口结构老年型的国家。由此，老年保健问题显得突出。中华民族有着尊老敬老的传统美德，晚年的健康长寿是人类的共同愿望。但在现实生活中，能活到百岁的老人为数不多，究其原因，主要是疾病所致。据统计资料表明，衰老死亡率等于零，疾病死亡率达100%。由此可见，老年长寿，除具有良好的生活条件外，还必需注意疾病的预防，积极做好自我保健。许多寿星经验证明，只要注意运动养生、生活卫生、预防疾病，就能延年益寿。沈阳军区和辽宁省的140多位专家、技术人员编写出版的《长寿保健600问》，给老年人带来了福音，堪称是延年益寿的指南。

本书吸收了当代医学科学的新知识、新成就和世界著名寿星的保健经验，紧紧围绕老年人的衣、食、住、行等问题，系统地阐述了保健的有关理论和方法，有关老年房事和求医保健内容，属国内首次系统刊出。本书采用问答的形式，紧密结合生活实际，有较强的针对性；文字简练，语言通俗，具有初等文化水平的老人就能看懂；许多文章还注意引用古典故事、真人真事，把保健科学道理形象化，读起来趣味性很强，有一定的吸引力、感染力。可以说是老年人生活卫生、防病求医、保

2. 前 言

健长寿的良师益友。

愿《长寿保健600问》的出版,能增进老年人的健康长寿!

1988年3月于沈阳

目 录

一 衣着.....	1
1. 着装与健康有关系吗?	1
2. 老年人着装有什么要求?	2
3. 整洁美好的着装能焕发精神吗?	3
4. 戴帽子有哪些益处?	3
5. 老年人应戴什么样的帽子?	4
6. 老年人戴耳罩好吗?	5
7. 老年人应戴什么样的眼镜?	6
8. 老年人配戴变色镜好吗?	7
9. 戴口罩应注意什么?	7
10. 老年人选择什么样的口罩为宜?	8
11. 你知道系围巾的好处吗?	9
12. 老年人应选择什么样的内衣?	9
13. 老年人穿睡衣好吗?	10
14. 老年人为什么要勤换内衣?	10
15. 老年人穿尼龙内衣的利与弊是什么?	11
16. 为什么老年人衣裤宜宽松?	12
17. 老年人为何爱穿羽绒服?	13
18. 老年人应如何选系腰带?	13
19. 使用护腰对老年人有何益处?	14
20. 老年人穿什么样的鞋好?	14
21. 穿袜子应注意些什么?	15

2 · 目 录

22. 穿拖鞋应注意哪些事项?16
23. 气管炎病人为什么要注意衣着的保暖?17

二 膳食.....18

24. 为什么养生需食补?18
25. 老年人需要哪几种营养素?19
26. 老年人为什么要讲究平衡膳食?20
27. 老年人每日需要多少热量?20
28. 老年人每天应该吃多少食品?21
29. 老年人的膳食应注意什么?22
30. 怎样克服偏食的习惯?23
31. 为什么节制饮食能长寿?24
32. “有钱难买老来瘦”的观点对吗?25
33. 为什么蛋白质是老年人不可缺少的营养素?26
34. 怎样评价蛋白质的营养价值?26
35. 为什么老年膳食应注意完全蛋白质的比例?27
36. 膳食中为什么要注意蛋白质的互补作用?28
37. 老年人“吃素”好吗?29
38. 老年人的最佳食用油是什么油?29
39. 你知道吃鱼脂能预防冠心病吗?30
40. 为什么老年人应少食高胆固醇食物?31
41. 常用抗生素的老年人为什么需补充生物素?32
42. 老年人为什么要少吃糖?32
43. 你知道吃红糖能预防疾病吗?33
44. 你知道人体中的必须微量元素及其功用吗?33
45. 铁与老年健康有何关系?35
46. 铁锅为什么又成了炊具中的热门货?36
47. 为什么少吃盐有益健康长寿?36
48. 铬与动脉硬化有什么关系?38
49. 为什么说锌是生命的火花?39
50. 老年人为什么容易缺钙?39
51. 为什么老年人在补充钙、磷的同时要补充维生素D?40

52. 碘对老年健康为什么既不可缺又不可多呢?41
53. 老年性痴呆与饮食中含铝多有关吗?42
54. 为什么说食物纤维有益健康长寿?43
55. 为什么老年饮食需补充足量的维生素C?44
56. 吃维生素C越多越好吗?45
57. 你知道含维生素C最多的沙棘果吗?45
58. 维生素E为什么能防衰老?46
59. 为什么补充维生素A能防老年人夜盲症?47
60. 哪些食品和维生素有美容护发作用?48
61. 哪些菜肴适合老年人食用?49
62. 为什么要把牛奶计划在老年人食谱中?54
63. 酸牛奶有何保健益寿之功?54
64. 怎样制做酸牛奶?55
65. 为什么喝牛奶晚上比早上好?56
66. 为什么久食玉米能益寿?56
67. 为什么说蜗牛是老年人的营养佳品?58
68. 为什么说大豆的食用价值较高?59
69. 为什么把豆制品列为老年长寿的第一食品?60
70. 怎样从营养学角度选择蔬菜?61
71. 老年人为什么应常吃胡萝卜?62
72. 为什么说红薯是天然的长寿食品?63
73. 吃红薯应注意什么?64
74. 魔芋为什么有防病保健作用?65
75. 吃大蒜有哪些益处?65
76. 食葱对老年人有何好处?67
77. 为什么说海带是“长寿菜”?68
78. 为什么老年人应适当地多吃些菠菜?69
79. 吃芹菜有何益处?69
80. 西红柿为什么被人们所喜爱?70
81. 芦笋为何被称为“迷你食品”?70
82. 为什么冬葵可称为营养蔬菜?71
83. 黄花菜能健脑防衰吗?72

4 · 目 录

84. 为什么食用鲜黄花菜可中毒?73
85. 元葱为何是老年人的理想食品?73
86. 为何多吃萝卜可防病?74
87. 褐藻酸钠类食物有哪些保健作用?74
88. 老年人吃干果好不好?75
89. 核桃为什么被誉为“长寿果”?76
90. 银耳有哪些营养功能?77
91. 苦杏仁有哪些营养价值?77
92. 为什么矿泉水有保健作用?78
93. 为何麦饭石又称“长寿石”?79
94. 老年人怎样合理饮水?79
95. 白开水为何说是最佳饮料?80
96. 为什么说癌症与饮食有密切关系?81
97. 你知道蟹壳中有抗癌物质吗?82
98. 卷心菜有防癌作用你信吗?83
99. 为什么大枣有防胃肠癌的作用?83
100. 猕猴桃何以被誉为“抗癌果”?84
101. 怎样检查罐头质量?85
102. 鱼的新鲜度怎样鉴别?86
103. 怎样鉴定肉的鲜度?87
104. 豆猪肉为什么不能吃?88
105. 为什么老年人食用牛肉比猪肉好?89
106. 吃涮羊肉为何要预防旋毛虫病?89
107. 吃生鸡蛋为什么不好?90
108. 动脉硬化、冠心病患者能吃鸡蛋吗?90
109. 为什么空腹吃柿子易患“柿石症”?92
110. 为什么剩饭菜需经充分加热后才能食用?92
111. 为什么吃豆腐要煮沸消毒?93
112. 老年人食用凉拌菜应注意什么?94
113. 为什么不能用废旧的书刊报纸包装食品?94
114. 哪种塑料制品可以盛放食品?95
115. 为啥要少吃油炸食品?96

116. 家庭怎样贮藏食品?	97
117. 哪些食物容易引起中毒?	98
118. 吃豆角能中毒吗?	98
119. 发芽的土豆能不能吃?	99
120. 食用蘑菇应注意什么?	100
121. 香菇为何被称为“餐桌上的佳肴”?	101
122. 老年人食用鲈巴鱼为什么要倍加小心?	101
123. 怎样防止误食河豚鱼?	102
124. 为什么不能食用霉变食物?	102
125. 吃火锅为什么也能中毒?	103
126. 食物在烹调中怎样减少营养素的损失?	104
127. 烹调方法对营养素有何影响?	105
128. 怎样减少蔬菜烹调中维生素C的损失?	108
129. 米、面怎样制做才符合营养卫生要求?	108
130. 食醋有哪些好处?	109
131. 使用味素为什么要讲究方法?	110
132. 巴马县寿星饮食有什么特点?	111
133. 苏联长寿之乡的饮食习惯是什么?	111
134. 你知道日本长寿膳食的几点要领吗?	112
三 起居	114
135. 老年人为什么要起居有常?	114
136. 老年居室环境有什么卫生要求?	114
137. 老年人居室为什么朝南好?	115
138. 气温对老年健康有何影响?	116
139. 为什么室内要经常通风?	117
140. 居室养花与老年人健康有什么关系?	117
141. 色彩与健康有何联系?	118
142. 老年人能住高楼吗?	119
143. 怎样选择和保养地毯?	120
144. 厨房的空气污染对老年人有何危害?	121
145. 负离子与老年健康有何关系?	122

6 · 目 录

146. 为什么老年人睡觉也要讲究科学?	123
147. 老年人如何选择枕头?	125
148. 老年人睡觉打鼾怎么办?	126
149. 睡觉为什么不宜蒙头?	127
150. 老年人失眠如何自我保健?	128
151. 梦与健康有何关系?	129
152. 老年人为什么常有夜游症发生?	130
153. 老年人为什么不要乱用催眠药?	131
154. 老年人为什么不宜久卧?	132
155. 老年人为什么应养成午休习惯?	132
156. 患病长期卧床的老年人为什么要勤翻身?	133
157. 勤晒被褥有什么好处?	134
158. 老年人早起应注意什么?	134
159. 为什么牙病是影响健康的大敌?	135
160. 怎样刷牙才是正确的?	136
161. 为什么睡前刷牙比晨起刷牙好?	137
162. 使用牙膏、牙刷需注意些什么?	137
163. 镶装假牙后应注意哪些事项?	138
164. 老年人洗澡应注意什么?	139
165. 老年人使用什么样便器好?	140
166. 室内厕所怎样除臭、垢?	140
167. 老年人看电视应注意些什么?	141
四 健行	143
168. 老年人为什么容易摔跤?	143
169. 老年人行走怎样预防摔跤?	143
170. 上街时怎样注意安全?	144
171. 老年人应如何注意脚的保健?	145
172. 为什么饭后不能剧烈运动?	146
173. 劳动为何有益于健康?	147
174. 为什么老年人劳动应量力而行?	147
175. 为什么洗衣宜用温水?	148

176.老年人能否乘坐飞机?	149
177.乘飞机应注意什么?	150
178.晕车、晕船怎么办?	150
179.为什么维持一种姿势不利于健康?	151
180.老年人为什么不宜站立过久?	152
181.老年人为什么不宜久坐?	153
182.老年人起立时为何出现头晕?	153
183.益寿杖对老年人有何用处?	154
五 性爱	155
184.什么是老年人性医学?	155
185.为什么说性爱有益于老年人身心健康?	158
186.老年人应怎样对待性爱?	158
187.老年人的性欲和性功能有什么变化?	159
188.绝经后老年妇女性功能是否消失?	160
189.子宫切除术后影响性生活吗?	160
190.包皮过长影响性生活吗?	161
191.饮酒可影响性生活吗?	162
192.哪些药物能引起功能障碍?	163
193.怎样排除老年性生活的心理障碍?	164
194.关于老年人性生活省力方法事宜?	166
195.用隔房的方法解决射精快对吗?	166
196.妇女阴道润滑慢怎么办?	166
197.患哪些疾病应节制性生活?	167
198.性生活应注意哪些卫生事项?	169
199.精液是身体的精华吗?	170
200.遗精是病吗?	170
201.早泄是病吗?	171
202.什么叫手淫? 如何看待手淫?	172
203.手淫有害吗?	173
六 习惯	175

8 · 目 录

204.坐着打盹有何害处?	175
205.为什么卧位看书伤眼睛?	175
206.老年人经常梳头有何益处?	176
207.染发有益吗?	177
208.挖耳有什么害处?	177
209.怎样养成用鼻呼吸的习惯?	178
210.如何注意鼻腔卫生?	179
211.蘸唾液点钞票、翻书报有哪些害处?	179
212.为什么说刷牙的习惯不好?	180
213.为什么不能吞痰、吸涕?	180
214.养成勤洗手的习惯有什么好处?	181
215.“老头乐”止痒有何弊处?	182
216.老人喝咖啡有什么利弊?	183
217.饮茶都有哪些药理功能?	184
218.饮茶应注意些什么?	185
219.正确的泡茶方法是什么?	186
220.老人饮酒应注意些什么?	187
221.过量饮酒对身体有哪些害处?	187
222.怎样戒酒?	188
223.吸烟可以导致心血管病吗?	189
224.吸烟为什么可致肺癌?	190
225.吸烟为何与肺心病有关?	191
226.戒烟能使人长寿吗?	192
227.为什么说戒烟关键在于毅力?	193
七 情绪	194
228.老年人心理健康有哪些标准?	194
229.老年人如何进行身心健康的自我测定?	195
230.老年人如何保持身心健康?	195
231.老年人有什么心理要求?	196
232.老年人心理变化有何外在表现?	198
233.怎样矫治老年变态心理?	198

234. 如何消除“疑嫉”心理?	199
235. 老年人有哪些性格特点?	200
236. 调养精神的秘诀是什么?	201
237. 积极情绪可以振奋精神吗?	202
238. 老年人如何保持乐观情绪?	202
239. 为什么说乐极能生悲?	203
240. 为什么“笑一笑”，能“十年少”?	203
241. 怎样控制过喜?	204
242. 消极情绪对老年人健康有什么影响?	205
243. 为什么“愁一愁”，会“白了头”?	205
244. 大怒对身体有哪些害处?	206
245. 老年人怎样息怒?	207
246. 过分悲哀可使机体衰老吗?	207
247. 悲痛对人体有什么危害?	208
248. 如何发泄和克制悲痛?	209
249. 惊吓可引起心律失常吗?	210
250. 遇到委屈如何解脱?	210
251. 为什么老年人也要注意读书学习?	212
252. 写作能健脑吗?	212
253. 书法对健康有益吗?	213
254. 吟诗为什么能调养精神?	214
255. 绘画能使人长寿吗?	215
256. 抚琴对老年人的精神能产生哪些益处?	215
257. 欣赏音乐为什么能推迟大脑衰老?	216
258. 为什么下棋能防老?	217
259. 为什么下棋也要有节制?	217
260. 垂钓为何能陶冶情操?	218
261. 旅游有益于健康吗?	218
262. 经常想自己不老可以延缓衰老吗?	219
263. 夫妻恩爱与健康长寿有什么关系?	222
264. 为什么老年人要广交朋友?	222
265. 怎样保全元气才能延年益寿?	223

266. 老年人如何解忧	224
--------------	-----

八 强身 226

267. 为什么运动能延年益寿?	226
268. 运动能增强大脑功能吗?	227
269. 运动为何能强筋壮骨?	227
270. 运动为什么能改善心血管系统功能?	229
271. 运动增强呼吸功能的原因是什么?	230
272. 运动锻炼为什么能增进食欲?	230
273. 为什么锻炼能改善泌尿系统功能?	231
274. 运动对造血系统的影响是什么?	232
275. 运动为什么能减肥?	234
276. 运动锻炼应注意什么?	234
277. 怎样选择锻炼环境?	236
278. 为什么锻炼身体要顺应四时的变化?	236
279. 为何说老年人选择早晨时间锻炼最好?	237
280. 锻炼前为什么应做准备活动?	238
281. 怎样正确掌握运动量?	238
282. 如何进行自我运动监督?	240
283. 为什么老年人体育锻炼不能急于求成?	241
284. 运动时为什么要量力而行?	241
285. 为何运动锻炼贵在坚持?	242
286. 怎样消除运动后的疲劳?	243
287. 老年迪斯科的优越性是什么?	244
288. 为什么说长跑是一项较好的健身运动?	244
289. 老年人长跑应注意什么?	245
290. 慢跑锻炼的好处和要求是什么?	246
291. 为什么散步有利于老年人健身?	247
292. 保健拳操的优越性是什么?	247
293. 做保健拳操应注意哪些事项?	248
294. 怎样做防老保健操?	249

295. 医疗体操的作用与要求是什么?	250
296. 眼保健操如何做?	251
297. 模仿猴爬可防治哪些疾病?	252
298. 游泳有哪些健身作用?	252
299. 老年人游泳应注意什么?	253
300. 怎样冬泳?	254
301. 如何进行冷水锻炼?	255
302. 日光浴为什么有益健康?	256
303. 怎样进行空气浴?	257
304. 健身球有哪些保健作用?	258
305. 如何进行健身球锻炼?	258
306. 健身环有哪些保健作用?	259
307. 太极拳有什么健身作用?	260
308. 怎样学练太极拳?	261
309. 什么叫气功?	270
310. 气功的抗衰老作用是什么?	271
311. 老年人如何练气功?	272
312. 练气功的要点是什么?	273
313. 如何防止气功“出偏”?	274
314. 怎样学练七星拳?	275
315. 八段锦怎么练?	276
316. 如何练五禽戏?	278
317. 练功十八法怎么做?	280
九 补养	289
318. 补养对延年益寿的作用是什么?	289
319. 为何补养必须有针对性?	290
320. 补养应注意什么?	290
321. 补养有什么禁忌?	291
322. 怎样使用补阴药?	291
323. 怎样辨别阴虚证?	292
324. 哪些人可服大补阴丸?	292