

老年自我保健

八十七岁 蔡树勋 题

金文杰 撰著

中共浙川县县委老干部局
浙川县关心下一代工作委员会

蔡树勋

老年自我保健

全文杰 撰著

中共浙川县委老干部局

浙川县关心下一代工作委员会

2003年7月

老树著花无丑枝

(代 序)

《老年自我保健》这本由老年人主笔、既有知识性又有实践性的养生保健资料，在县委、政府的关怀支持下，在县电业局、教体局的热心帮助下，就要和读者见面了。她的出版，对增进老同志的身心健康，进一步激发广大老干部因人而宜、量力而行发挥作用，都是很有意义的。

该书编者全文杰同志原任县区划办副主任，退休后，他又积极投身关心下一代工作，任县关工委办公室副主任。工作中，这位年逾七旬的老同志，兢兢业业、无私奉献，多次受到上级表彰；工作之余，他结合自己的实践体会，倾注大量心血和汗水，悉心搜集了50余万字的保健资料，得到了许多老同志的询问索

求和认同。为便于查阅使用，我们摘其精要，归类成册，作为一份礼物和祝愿，敬献给广大离退休干部，以期对老领导、老同志们安享晚年，健康长寿有所裨益和帮助。

医学同样遵循与时俱进的发展规律。继临床医学、预防医学、康复医学之后，医学的范畴由原始单一的“消除疾病、挽救生命”，扩展到强化生存能力、提高生命质量领域。因而，作为医疗方法的辅助和延伸，自我保健是医学发展的新趋势，也是21世纪人类健康的主题。《老年自我保健》正是据此出发，从人的生理机能到心理活动，从饮食起居到健身锻炼，从日常保健到疾病防治，从实践方法到经验体会，深入浅出地介绍了养生和保健知识，比较具体地回答了有关健康方面的该做什么，不该做什么和怎样做的问题；尤其是该书回避了冗繁深奥的病理药理知识，对症直叙、简洁明快，通读故获益、断章亦收效，有较强的可

读性和实用性。

老树著花无丑枝，夕阳生辉富诗情。姑且不论该书价值究有几何，单从作者这种精神、这种境界、这种追求上说，就是对人生意义的具体阐释，其价值无法衡量。值得赞颂的是，我县老干部工作在县委、政府的正确领导下，老干部队伍始终保持着老有所学、老有所为、奋发昂扬的精神风貌和高尚晚节，他们根据自身的特长志趣，从不同角度、不同层面，发挥作用、服务社会，展示了老同志的崇高理想和不懈追求，《老年自我保健》的编印付版，就是这种精神风貌的缩影。希望广大老同志在汲取书中保健知识、保重身体的同时，继续力所能及地发挥作用，使老树著花、晚霞生辉成为我县老干部队伍中的绚丽风景！

中共浙川县委老干部局
浙川县关心下一代工作委员会

2003年7月

目 录

老树著花无丑枝（代序）.....	（1）
一、老年人注意心理养生.....	（1）
长寿的心理素质.....	（2）
老年人预防心理衰老.....	（6）
“六忘”保持老年人心理健康 ...	（9）
心理健康十法	（13）
养心治癌	（15）
心理衰老自测法	（17）
老年人学会宽容	（18）
养身先养心	（20）
老年人别找气生	（21）
人到老年忌“多心”	（23）
自己营造好心情	（24）
养生与养德	（26）

老年养生忌伤感	(31)
老年人要善待人生	(34)
长寿老人的心理五大特点	(36)
二、老年人学会健康生活	(38)
老年人日常饮食“十要”	(40)
老年人饮食“六个不宜”	(42)
人每天应吃多少肉	(44)
最佳食物搭配	(46)
蔬菜养生曲	(47)
黑色食品的保健功能	(48)
适宜老年人吃的八种蔬菜	(51)
常食猪血有益健康	(52)
茶叶的药用	(54)
中老年人可以吃蛋黄和肥肉	(55)
常食生姜可除“老年斑”	(58)
黄酒不同吃法与效果	(59)
脑力劳动者宜多吃葱蒜	(60)
喝蜜茶的好处多	(61)

食物疗法保健康	(63)
食用醋的保健作用	(64)
老年人日常饮食八宜	(65)
老年人日常饮食十忌	(67)
“五个一”养生保健康	(68)
“三养”与“三动”	(70)
老年人饮食“十不贪”	(72)
老年人乐观生活十法	(75)
健康生活训条	(77)
三、老年人运动保持适量	(79)
步行益处多	(80)
中老年人体育锻炼的侧重点	(81)
老年人简易保健操	(83)
健身按摩十九法	(84)
老年人春练五不宜	(92)
常做呼吸操可治糖尿病	(94)
垂钓与养生	(95)
转眼球的好处	(97)

梳头的保健作用	(98)
老年人清晨锻炼的禁忌	(100)
老年人“养夏”最重要	(103)
秋季养生与保健	(104)
健康午睡有好处	(107)
揉按脐腹助养生	(109)
春季老人的保健	(112)
老年人“六慢”保平安	(114)
夏季养生贵在“清”	(115)
四、老年常见病的预防	(118)
“亚健康状态”不健康	(119)
发生中风前有哪些预兆	(120)
人老防“逸病”	(123)
脑血管疾病的预防	(128)
防治心脑血管病秘诀	(130)
老年人警惕“脑危时刻”	(131)
老年常见病夜间发作的防治	(132)
舌痛要防脑血栓	(134)

高血压的茶疗方法·····	(135)
人体保健三大特区·····	(136)
慢性腰痛的自我按摩十法·····	(138)
老年性膝关节病的体育疗法·····	(140)
肺心病人安然过冬的方法·····	(141)
心脏病防治“十要”·····	(142)
冠心病病人请喝三杯“安全水”·····	(146)
如何延缓老花眼的发展·····	(147)
冬护脚好处多·····	(148)
预防前列腺疾病八法·····	(152)
预防老年痴呆症的方法·····	(154)
十七种病人应忌食冷饮·····	(158)
病人节日保健六忌·····	(160)
请关注“长寿穴”·····	(161)
消除老年斑十法·····	(163)
高血压患者应科学安排生活·····	(165)
老年痴呆的自我预测·····	(167)
恰当日晒助防癌·····	(171)

老年人睡眠十忌·····	(172)
日常生活中的防癌措施·····	(173)
防止失眠十法·····	(176)
病人的正确睡姿·····	(177)
秋季保健重养肺·····	(178)
银杏的保健作用·····	(180)
老年抑郁症自测法·····	(183)
五、老年自我保健之道·····	(187)
好学者长寿·····	(188)
老年人守则·····	(190)
做年轻型老人·····	(191)
爱情是生命的补药·····	(193)
老年保健歌·····	(195)
人生健康八要素·····	(196)
长寿歌·····	(198)
笑口常开颐养天年·····	(198)
老人健脑十字诀·····	(201)
开口十忌·····	(204)

老年人养生五要素·····	(205)
减去 10 岁的秘方 ·····	(207)
不气歌·····	(209)
笑的十大好处·····	(210)
老人养生“三字经” ·····	(211)
老年人保健“五忌” ·····	(213)
“十要”老年保健歌·····	(215)
老年人“八字”保健法·····	(216)
幸福晚年有“四老” ·····	(217)
“十清”老人歌·····	(219)
老年人养生“三点”法·····	(219)
老年人“六莫做” ·····	(220)
老年人保健应做到“四不” ·····	(222)
“七十三”、“八十四”说法由来 ·····	(224)
人生百岁不是梦·····	(225)
掌握养生主动权·····	(227)
孙思邈的养生之道·····	(229)

服唾液延年益寿	(230)
延年益寿“六要素”	(233)
六、饮食疗法有关食物简介.....	(234)
抗癌食物一览表	(236)
降血脂、胆固醇食物一览表	(251)
降血压食物一览表	(256)
降血糖食物一览表	(261)
抗菌食物一览表	(265)
编后语	(272)

一、老年人注意心理养生

人类愈来愈认识到，健康的概念已不仅仅是肉体本身，还包括心理在内。

心理养生将成为21世纪的健康主题，与之相应的心理治疗也将成为继外科手术和发现抗生素之后的又一医学革命。研究表明，人的心理活动和人体的生理功能之间存在着内在联系。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态。反之，则会降低或破坏某种功能，引发各种疾病。心不爽，则气不顺，则生病，正是这个道理。

心理养生是人类对健康认识的一大飞跃，既是人体自身的，更是社会的。因此，老年人要健康长寿，应十分注意心理养生，就是抓住健康的主题。

人的一生是不会一帆风顺的。不如意事常

八九，坎坷道路属正常。当遇到不顺心的事，要提高自己的控制能力，顺应社会和家庭中的各种变化，做好心理适应工作，力争做到“遇喜不狂，遇悲节哀”、“得意时淡然，失意时坦然”；要心胸开阔，心情舒畅，乐观向上，困难之中看到光明，失败之中找准教训；要充满自信，相信自身的抵抗力和生命潜力，切不要因老而暮气沉沉，要充满朝气，充满生活的乐趣和幸福；年老了要有精神寄托，不要无所事事，单纯地养老，单纯养老会越养越老。要老有所学，老有所为，老有所乐，老有奉献，使自己的一生成为平凡而光辉的一生。这里，初步介绍15种心理养生的方法，供老年朋友参考。

长寿的心理素质

长寿的大门钥匙很大程度上是掌握在你自

己手中的。追求长寿，不能依赖某些延年益寿的药物，也不能靠某些被吹得天花乱坠的营养保健食品。国内外医学成果越来越清楚地表明，积极奋发的精神世界，欢悦愉快的心理，对每个人的强身健体、防病祛病、延缓衰老等都具有其它药物所无法替代的积极作用。一个人，要想保持健康的精神状态，最重要的在于自我追求，自我调节。作为一个一心追求长寿的人来说，应从以下几个方面入手，加强心理素质的锻炼。

——乐观地估计自己的生命极限。人的寿命的最高极限到底会达到多少？迄今仍是一个谜，没人能说清楚。在我们的实际生活中，百岁以上的老人并不少见，多数人的生命，却总是在走到人生旅途的中后期，便戛然而止。正因为如此，有些人刚刚过了中年，心中就总是忘不掉自己的年纪，每天都在长吁短叹“来日不多”；还有人见到朋友、同事或是熟人发生

了不幸，总是会联想到自己将来的结局。这些负性心理状态是一些人难以长久保持健康生命力的重要原因，它不断地侵蚀着人们的身心，给人带来了疾病，加剧了人们的衰老进程。追求长寿的人，不应当有悲观的灰色心理，而应当确立“生命之树常青”这样积极向上的心态。

——充分地认识自己的生存价值。伴随着年龄的增长，心理、生活环境和内容的改变，一些老人感觉自己被社会所抛弃，成了可有可无的人，甚至成了家庭的累赘，轻视自身存在价值。这种心理对老人身心健康的危害是比较大的。有这样的心理，只会导致老人产生烦躁、忧郁、孤寂、失落等种种不良情感，进而失去生活的目标，厌倦生活，看淡人生，加剧衰老进程。所以，要想长寿，千万不要感叹今不如昔，以为人老了就一切都不行；而应牢记自己人老雄心犹在，人老了但仍有所为，