

中老年养生健体必备读物

# 健康长寿指南

雷柏青 编



华侨大学离退休教育工作者协会

中老年养生健体必备读物

# 健康长寿指南

雷柏青 编

---

华侨大学离退休教育工作者协会

# 泉新出〔98〕内书第 01 号

## 内 容 提 要

本书是一本科普性读物,汇集了国内外多种报刊近年来刊登的有关中老年养生保健的知识和经验,内容包括长寿之秘、养生之道、饮食营养、体育锻炼、生活保健、精神修养和疾病防治等,集科学性、知识性、实用性和可操作性于一书,适合中老年人阅读,有益于中老年抗老防衰、益寿延年。

### 中老年养生健体必备读物 健康长寿指南

雷柏青 编

\*

华侨大学印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 8·字数 190 千字

1998 年 3 月第 1 版·1998 年 3 月第 1 次印刷

\*

内部发行

华侨大学离退休教育工作者协会

(地址:福建泉州市 邮码:362011 电话:2691659)

## 编 者 的 话

我国老年人口目前已达 1.2 亿,再过几年,我国就要成为老年型国家。人口老龄化给党和政府乃至全社会提出了一个新课题:如何让众多的老年人活得更长一些,活得更健康一些。国家新近颁布的中国老年法明文规定,要“开展多种形式的健康教育,普及老年保健知识,增强老年人的自我保健意识。”编印本书的目的,正是为了给广大中老年朋友提供一件难得的保健珍品。

古往今来,生与死这对矛盾一直在苦恼着人们。探索生命之秘,实现健康长寿已成为人类梦寐以求的美好愿望。诚然,谁都知道,健康是延年的朋友,早衰是长寿的死敌,但并非人人都懂得抗老防衰、养生保健的奥秘,这就难以与健康长寿的美好心愿相适应了。

十多年前,笔者还是个中年人,从表面上看,中年人年富力强,精力充沛。其实,从人体内部的生理变化和内脏器官的功能看,中年人已进入由盛变衰的转折时期,体质逐渐下降,加之中年人肩负工作和家庭两副重担的压力,如不注意自我保健,自然容易诱发各种疾病。7 年前,由于身体不适,笔者前往医院作检查。体检结果犹如晴天霹雳,医生断言笔者身患晚期癌症,生命处于倒计时。面对死神的挑战,此时此刻,意志至关重要,精神绝不可摧。为了生存下去,除了进行一些必要的医治外,笔者主要致力于自我保健和科学养生。近年来,通过潜心学习、吸取古今中外养生保健的科学知识和实践经验,逐渐形成了符合自身情况和具有自身特色的养生之道,这就是:

“粗茶淡饭，饮食调配，不嗜烟酒，营养均衡；锻炼身体，持之以恒，气功按摩，容颜养身；起居有常，睡眠充分，处事从容，心态平衡；忘记年龄，忘了疾病，常忆孩时，焕发童心；琴棋书画，艺海怡情，忘忧消愁，潇洒人生；读书阅报，，写书撰文，勤笔不辍，益脑健身；经常旅游，纵览名胜，赏心悦目，壮骨强筋；广交朋友，以诚待人，多行善事，修身养性；淡泊名利，与世无争，知足常乐，体健寿增。”实践证明，此道颇为灵验，不仅战胜了病魔，且身体一年更比一年强。回首晚年岁月，笔者体会最深的是：没有健康就没有一切。面对疾病和衰老不能被动挨打，只能主动出击。只有懂得养生之道，才能走出人生误区，只有坚持抗老防衰，才有实现健康长寿美好心愿之可能。

为了有助于广大中老年朋友抗老防衰、益寿延年，笔者特将近年来收集到的一些零散养生保健资料，经过选编、分类和整理后，汇集成册，以供大家阅读和借鉴，但愿此书能成为朋友们养生保健的益友。只要我们在生命的自我管理中遵循科学的养生保健原则和方法，采取有效的强身健体措施，定会取得显著效果，就能实现抗老防衰、健康长寿的美好心愿。

本书资料选自多种报章杂志，在此，谨向原作者致以崇高的敬意和由衷的感谢！

谨以此书献给为了祖国的繁荣富强而奉献了毕生精力和正在为四化建设奉献美好青春的广大中老年朋友！祝愿朋友们健康长寿，青春永驻！

雷柏青

1998 年春于华侨大学

# 目 录

|            |     |
|------------|-----|
| 编者的话 ..... | (1) |
|------------|-----|

## 第一章 长寿探秘

### 一、寿命的概念和老年人的身心变化

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 何谓寿命 .....        | (1) |
| 2. 怎样推算人类的正常寿命 ..... | (1) |
| 3. 什么是早衰和早死 .....    | (2) |
| 4. 什么是老死和病故 .....    | (3) |
| 5. 老年人身体变化特征 .....   | (3) |
| 6. 老年人内脏器官变化特征 ..... | (4) |
| 7. 老年人大脑功能变化特征 ..... | (5) |

### 二、探寻长寿秘密

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| 1. 认识衰老探寻长寿 .....                    | (6)  |
| 2. 抗衰老的秘诀 .....                      | (7)  |
| 3. 美科学家发现控制衰老的基因 .....               | (8)  |
| 4. 长寿奥秘的新发现——降低体温 .....              | (9)  |
| 5. 引人注目的“长寿战略” .....                 | (10) |
| 6. 现代科技证明：人类寿命有条件再延长 .....           | (11) |
| 7. 英未来学家预测 21 世纪人类平均预期寿命 100 岁 ..... | (13) |
| 8. 科学家预言：21 世纪人类可活到 150 岁 .....      | (13) |
| 9. 美国科学家认为人将可活到 180 岁 .....          | (14) |
| 10. 缩短寿命的三十六害 .....                  | (15) |
| 11. 长寿五要素 .....                      | (15) |
| 12. 哪些人可能长寿 .....                    | (16) |
| 13. 掌握生命运动规律可长寿 .....                | (17) |
| 14. 年轻的奥秘 .....                      | (17) |

### 三、百岁寿星之秘

1. 北京百岁寿星之秘 ..... (18)
2. 上海百岁寿星之秘 ..... (20)
3. 广州百岁寿星之秘 ..... (22)
4. 新疆地区百岁寿星之秘 ..... (24)
5. 音乐指挥家长寿之秘 ..... (26)
6. 世界寿星的七大秘密 ..... (27)
7. 百岁老人长寿歌 ..... (28)

## 第二章 养生之道

### 一、养生杂谈

1. 健身意识是养生之本 ..... (29)
2. 懂得养生之道的人长寿 ..... (30)
3. 从皇帝和医家的寿限看科学的养生观 ..... (31)
4. 健康长寿八件事 ..... (32)
5. 老年人养生勿入误区 ..... (33)
6. 养生须走自己路 ..... (34)
7. 中老年养生 14 法 ..... (35)
8. 老人养生五要诀 ..... (37)

### 二、古人养生

1. 老子的养生观 ..... (38)
2. 孔子的养生观 ..... (38)
3. 孟子的养生观 ..... (40)
4. 中国的长寿女皇——武则天 ..... (41)
5. 百龄名医孙思邈长寿奥秘 ..... (42)
6. 古人养生八·八诀 ..... (44)

### 三、名人养生

1. 邓小平同志的长寿之道 ..... (45)
2. 黄鹤百岁话养生 ..... (47)

3. 百岁教授陈纳逊体健智高归五勤 ..... (48)
4. 张大千的养生之道 ..... (49)
5. 名人养生纵览 ..... (50)
6. 三位百岁寿星话养生 ..... (51)

#### 四、外国人养生

1. 阿登纳的养生之道 ..... (52)
2. 里根的养生哲学 ..... (53)
3. 托尔斯泰的养生秘诀 ..... (54)
4. 身健笔勤的韩素音 ..... (55)
5. 吃蚂蚁养生长寿的人 ..... (57)
6. 国外中老年养生诀窍 ..... (58)
7. 活 100 岁并不难, 请按 10 项办法做 ..... (59)
8. 养生三字经 ..... (60)

### 第三章 健康长寿与饮食营养

#### 一、生命赖于饮食滋养

1. 饮食与寿命 ..... (61)
2. 蛋白质是人体生命的基础 ..... (61)
3. 健康的使者——维生素 ..... (62)
4. 人体离不开微量元素 ..... (63)
5. 老年易缺的元素——钙、磷、铁 ..... (64)
6. 怎样补充微量元素 ..... (64)
7. 蔬菜的营养分类 ..... (65)

#### 二、保健食品简介

1. 适合老年人的保健食品 ..... (65)
2. 哪些食物最养生 ..... (67)
3. 能够美容养颜的食品 ..... (67)
4. 美国人推崇的 10 种食品 ..... (68)
5. 堪称人体“清道夫”的食物 ..... (70)

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| 6. 人类“健康之友”——蜂蜜 .....          | (70) |
| 7. 中老年人的健康卫士——红葡萄酒 .....       | (72) |
| 8. 五种食物不妨天天吃 .....             | (73) |
| 9. 多喝牛奶对心脏有益 .....             | (73) |
| 10. 每天喝 10 杯茶可延寿 5 至 7 年 ..... | (74) |
| 11. 中老年人多吃鸡蛋益处大 .....          | (74) |
| 12. 常吃山芋对健康极为有利 .....          | (75) |
| 13. 常吃枣不显老 .....               | (75) |
| 14. 常吃生萝卜有益健康 .....            | (76) |
| 15. 花生是养生益寿的理想食品 .....         | (76) |
| 16. 劝君常吃紫菜 .....               | (77) |
| 17. 多吃南瓜好处无穷 .....             | (77) |
| 18. “黑色食品”的营养保健功效 .....        | (78) |
| 19. 怎样选择肉食进补 .....             | (79) |
| 20. 风靡日本的保健食品——醋豆 .....        | (80) |
| 21. 长寿食品——豆腐 .....             | (81) |
| 22. “长寿菜”——海带 .....            | (81) |

### 三、科学合理的膳食结构

|                      |      |
|----------------------|------|
| 1. 膳食结构与健康 .....     | (82) |
| 2. 如何吃得更健康 .....     | (83) |
| 3. 传统膳食结构是最佳选择 ..... | (83) |
| 4. 专家开出延缓衰老的食谱 ..... | (84) |
| 5. 吃得科学合理与健康长寿 ..... | (84) |
| 6. 素食——饮食新潮流 .....   | (86) |
| 7. 人至中年食养为先 .....    | (86) |
| 8. 老年人每天吃多少好 .....   | (87) |
| 9. 食用蔬菜十忌 .....      | (88) |
| 10. 饮食中的“错配鸳鸯” ..... | (89) |

### 四、食疗荟萃

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 防病的最佳食物 .....        | (91)  |
| 2. 绿茶抗癌之谜 .....         | (91)  |
| 3. 萝卜是防癌“良药” .....      | (92)  |
| 4. 葡萄含有大量抗癌物质 .....     | (93)  |
| 5. 卵磷脂可防治老年痴呆症 .....    | (93)  |
| 6. 枸杞可抗人体衰老 .....       | (94)  |
| 7. 延年益寿的骨头汤 .....       | (95)  |
| 8. 冬瓜泥鳅汤可治慢性肝炎 .....    | (96)  |
| 9. 食柑桔有助防动脉硬化 .....     | (96)  |
| 10. 土豆既减肥又防中风 .....     | (97)  |
| 11. 常吃醋渍蒜瓣对健康大有裨益 ..... | (98)  |
| 12. 巧食鸭肉可治病 .....       | (99)  |
| 13. 老人尿频食疗 8 法 .....    | (99)  |
| 14. 长期失眠患者食疗便方 .....    | (100) |
| 15. 糖尿病患者的饮食治疗 .....    | (101) |
| 16. 饮食防耳聋 .....         | (101) |
| 17. 眼病食疗 .....          | (102) |
| 18. 降血脂食品 .....         | (103) |
| 19. 食疗美发 .....          | (104) |
| 20. 20 种抗癌蔬菜排座次 .....   | (105) |

## 第四章 健康长寿与体育锻炼

### 一、生命在于运动

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. 老年人体育锻炼有益健康长寿 ..... | (106) |
| 2. 心率决定寿命长短 .....      | (107) |
| 3. 老年期的生理特点和锻炼要求 ..... | (108) |
| 4. 日常运动原则 .....        | (109) |
| 5. 明确目的 运动得当 .....     | (110) |
| 6. 运动一小时 延寿一小时 .....   | (110) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 7. 体育锻炼切忌随意性 ..... | (111) |
|--------------------|-------|

## 二、掌握科学的锻炼方法

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. 运动先选项 .....            | (112) |
| 2. 人到中年锻炼更要得法 .....       | (113) |
| 3. 慢跑是理想的健身运动 .....       | (114) |
| 4. 中老年人跑步要注意方法 .....      | (115) |
| 5. 散步——老年人最适宜的运动 .....    | (115) |
| 6. 几种走路锻炼法 .....          | (116) |
| 7. 睡前百步走 .....            | (117) |
| 8. 健康体魄始于脚下 .....         | (118) |
| 9. 老年人游泳可健身抗衰 .....       | (119) |
| 10. 钓鱼对健康的三大好处 .....      | (120) |
| 11. 一反常态的健身法 .....        | (121) |
| 12. 民间流行的倒走健身法 .....      | (122) |
| 13. 减少腹部脂肪三法 .....        | (123) |
| 14. “五十肩”的体育疗法 .....      | (124) |
| 15. 常做头部保健操 祛病强身效果好 ..... | (124) |
| 16. 脸部常运动 老年耳目明 .....     | (125) |
| 17. 晨炼先饮水 .....           | (126) |
| 18. 晨炼不宜过早 .....          | (126) |

## 三、气功与按摩

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 百岁老翁笑谈气功长寿 .....     | (127) |
| 2. 老年人练什么功好 .....       | (128) |
| 3. 强身健体之良药——太极拳 .....   | (129) |
| 4. 风靡世界的健身法——超觉静坐 ..... | (130) |
| 5. 逆式呼吸保健法 .....        | (131) |
| 6. 长寿健身五功 .....         | (131) |
| 7. 日本防衰老五法 .....        | (132) |
| 8. “腹部发音”的养生术 .....     | (132) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 9. 养目有术 事在人为 .....   | (133) |
| 10. 按摩防治老花眼 .....    | (134) |
| 11. 按摩防治慢性胃肠炎 .....  | (134) |
| 12. 中老年人揪耳健身法 .....  | (134) |
| 13. 按摩治失眠 .....      | (135) |
| 14. 按摩治疗老年斑 .....    | (136) |
| 15. “大肚皮”变小有妙招 ..... | (136) |
| 16. 前列腺肥大的按摩方法 ..... | (137) |
| 17. 按摩治尿频有奇效 .....   | (138) |
| 18. 以指代梳梳头好 .....    | (138) |
| 19. 头皮按摩法巧治白发 .....  | (139) |
| 20. 气功、按摩防治脱发 .....  | (140) |

## 第五章 健康长寿与生活保健

### 一、生活多彩人长寿

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 生活情趣与自我保健 .....    | (141) |
| 2. 老年生活话“四化” .....    | (142) |
| 3. 老年人要善于自寻生活乐趣 ..... | (143) |
| 4. 老年人怎样活得潇洒些 .....   | (143) |
| 5. 老年人也应讲究仪表美 .....   | (144) |
| 6. 晚年生活适度消费为好 .....   | (145) |
| 7. 老年人要有爱好 .....      | (146) |
| 8. 喜爱音乐能延年 .....      | (147) |
| 9. 爱好书画可长寿 .....      | (148) |
| 10. 老年人跳舞益处多 .....    | (148) |
| 11. 高歌低吟促养生 .....     | (149) |
| 12. 音乐处方 .....        | (149) |
| 13. 欣赏——健康长寿的朋友 ..... | (150) |
| 14. 社交活动有益健康 .....    | (151) |

15. 勤讲会说 不易衰老 ..... (152)
16. 有益于健康的“生活经” ..... (153)
17. 人生快乐十要诀 ..... (153)
18. 生活多彩寿命长 ..... (154)

## 二、善于保健享天年

1. 世界卫生组织颁布的人体健康十条标准 ..... (154)
2. 养生保健要从中年做起 ..... (155)
3. 中年保健靠内力 ..... (156)
4. 中年人保健八忌 ..... (157)
5. 晚餐与中年保健 ..... (158)
6. 中年知识分子的夜间保健 ..... (159)
7. 谈谈老年人的自我保健 ..... (159)
8. 老年人健康状况的现代标准 ..... (161)
9. 老年人昂首挺胸益健康 ..... (162)
10. 老年保健六则 ..... (162)
11. 晨起前保健 10 分钟 ..... (163)
12. 改善老人遗忘三法 ..... (165)
13. 冷水洗脸擦身好 ..... (165)
14. 抬高双脚 消除疲劳 ..... (166)
15. 午睡好处多 ..... (166)
16. 爱打盹是老人健康长寿的标志 ..... (167)
17. 老人睡前五件事 ..... (168)
18. 人老如何不糊涂 ..... (168)
19. 仰睡好处多 ..... (169)
20. 不花钱的美颜法 ..... (169)
21. 容颜不老方 ..... (170)
22. 饭后保健七不宜 ..... (170)
23. 健康指数的简易测定 ..... (171)

## 第六章 健康长寿与精神修养

### 一、讲究心理卫生

1. 老年人要注意心理卫生 ..... (173)
2. 长寿的心理素质 ..... (174)
3. 步入中年莫“恐老” ..... (175)
4. 长寿最怕“心”先老 ..... (176)
5. 心理疲劳是健康的大敌 ..... (177)
6. 老年人心理危机种种 ..... (178)
7. 巩固和多疑是老人健康的杀手 ..... (178)
8. 心理老化的 15 种表现 ..... (180)
9. 善恶影响人的寿命 ..... (180)

### 二、延缓心理衰老

1. 延缓心理衰老的方法 ..... (182)
2. 戒怒——养身之本 ..... (183)
3. 老年“三忘”延年益寿 ..... (184)
4. 单身老人的心理自我调适 ..... (184)
5. 预防精神老化办法多 ..... (185)
6. 老年人感兴趣的冥思心理疗法 ..... (186)

### 三、加强精神修养

1. 有益健康的精神追求 ..... (186)
2. 老年人的性格修养 ..... (187)
3. 性格影响容颜 ..... (188)
4. 处事从容日月长 ..... (189)
5. 老人自重三则 ..... (189)
6. 自信——健康长寿之本 ..... (190)
7. 现代修养七要素 ..... (190)
8. 精神健康八标准 ..... (191)
9. 老人要有“五自”精神 ..... (192)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 10. 做一个“年轻型老人” ..... | (193) |
|----------------------|-------|

## 第七章 中老年常见病防治

### 一、延寿必须抗病

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. 疾病与寿命 .....         | (194) |
| 2. 威胁老年人的主要疾病 .....    | (194) |
| 3. 引起老年人死亡的常见疾病 .....  | (195) |
| 4. 中老年人深夜易发的病及对策 ..... | (195) |
| 5. 怎样预防老年病 .....       | (196) |
| 6. 老年人要定期参加体检 .....    | (197) |
| 7. 老年人应做哪些体检 .....     | (198) |

### 二、脑部疾病防治

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. 致死、致残的元凶——脑出血 ..... | (199) |
| 2. 老年人易患老年性痴呆 .....    | (200) |
| 3. 如何防治大脑老化 .....      | (200) |
| 4. 雌激素与早老性痴呆 .....     | (201) |
| 5. 老年斑和痴呆 .....        | (202) |
| 6. 血压偏低要防止脑血栓 .....    | (202) |

### 三、心血管疾病防治

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 危害老人健康的大敌——冠心病 ..... | (203) |
| 2. 老人冠心病的特殊表现 .....     | (204) |
| 3. 防治高血压病的重要环节 .....    | (205) |
| 4. 高血压患者鼻出血小心中风 .....   | (205) |
| 5. 高脂血症的防治 .....        | (206) |
| 6. 老年人减轻心脏负荷之法 .....    | (207) |
| 7. 心血管病人自我保健四则 .....    | (207) |

### 四、癌症病防治

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 癌症的早期信号 .....        | (208) |
| 2. 诱发癌症的 25 种危险因素 ..... | (209) |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 3. 老年人防癌的四项措施 .....             | (210) |
| 4. 改善饮食习惯可以防癌 .....             | (211) |
| 5. “五心”能抗癌 .....                | (212) |
| 6. 治疗癌症有新法 .....                | (213) |
| 7. 癌症将有治愈希望 .....               | (214) |
| 8. 不手术、不化疗、不放疗,让癌细胞“改邪归正” ..... | (214) |
| 9. 防癌歌 .....                    | (217) |

## 五、糖尿病的防治

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 糖尿病的蛛丝马迹 .....       | (217) |
| 2. 哪些人易患糖尿病 .....       | (218) |
| 3. 糖尿病与吃糖的关系 .....      | (219) |
| 4. 老年性糖尿病的三大并发症 .....   | (220) |
| 5. 维生素E可保护糖尿病人的心脏 ..... | (221) |
| 6. 糖尿病患者的体育疗法 .....     | (221) |
| 7. 治糖尿病单验方 .....        | (222) |
| 8. 糖尿病人高寿探秘 .....       | (222) |

## 六、其他疾患防治

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 1. 肥胖本身就是病 .....         | (223) |
| 2. 后半辈子当防脂肪肝 .....       | (224) |
| 3. 老年人的肾脏保护 .....        | (225) |
| 4. 骨质疏松症——不能忽视的老年病 ..... | (226) |
| 5. 前列腺增生的蛛丝马迹 .....      | (226) |
| 6. 谈谈老年多尿症 .....         | (227) |
| 7. 治便秘四法 .....           | (228) |
| 8. 小辣椒治肩周炎有奇效 .....      | (228) |
| 9. 养目八法 .....            | (229) |
| 10. 消除眼袋简法 .....         | (229) |
| 11. 如何防止脱发 .....         | (230) |
| 12. 谨防现代都市病 .....        | (230) |

## 附录一：人口寿命统计资料

1. 最新全球人口长寿榜 ..... (232)
2. 我国人口平均预期寿命首次达 70.8 岁 ..... (232)
3. 全国各地人口预期寿命排行榜 ..... (232)
4. 我国现有百岁寿星 6000 余人 ..... (233)
5. 百岁寿星蜀为冠 ..... (233)
6. 我国已有六城市步入老龄化社会 ..... (233)

## 附录二：历法、历史、旅游知识

### 一、历法知识

1. 阳历和阴历 ..... (234)
2. 二十四节气 ..... (235)
3. 二十四节气与阳历日期表 ..... (235)
4. 干支及干支纪年、纪日、纪时法 ..... (236)
5. 十二属相 ..... (236)
6. 公历干支对照表 ..... (237)
7. 干支纪时与现代时刻表 ..... (238)
8. 星期记日法 ..... (238)
9. 21 世纪启用新日历 ..... (238)

### 二、历史知识

- 我国历史朝代简表 ..... (239)

### 三、旅游知识

1. 国家重点风景名胜区名单 ..... (241)
2. 第二批公布的重点风景名胜区名单 ..... (242)
3. 国务院批准公布的国家历史文化名城 ..... (242)