

专家指导版

科技文献
科学养生
19.9元

田元祥◎主编

老爸老妈 健康长寿经 大全集

老爸老妈颐养天年的长寿秘诀



科学技术文献出版社

老爸老妈健康长寿经 大全集

田元祥◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

老爸老妈健康长寿经大全集：专家指导版 / 田元祥主编.

—北京：科学技术文献出版社，2012.1

ISBN 978-7-5023-7091-6

I. ①老… II. ①田… III. ①中年人—保健—基本知识

②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 231172 号

老爸老妈健康长寿经大全集

田元祥 主编



策划编辑：樊雅莉 责任编辑：樊雅莉 责任校对：赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

网址 <http://www.stdp.com.cn>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京德富泰印务有限公司

版次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16 开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7091-6

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



前言

最美不过夕阳红，温馨又从容。人们常把老年生活比作夕阳，美好、写意是形容它的笔触。老年是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。

老年人忙忙碌碌了大半辈子，退休后闲居在家，按理来说应该是享受清闲与舒适之时，然而随着年龄增长体内的各项器官功能不断衰退、各种不利于健康的因素纷纷上门，使得能够真正享受这种“清福”的老年朋友并不多，于是只能望长寿而兴叹。

其实长寿并不是一件遥不可及的事情，如果养生方法得当，无论生活在何地都有可能活到百岁，颐养天年，而且可以很自豪地做到在 60 岁的时候看上去像 40 岁，100 岁的时候，看上去像 80 岁，无论什么年纪，都可以精力充沛、神采奕奕，高质量地快乐生活。

身体健康是生命之基、幸福之源，拥有了健康，才能长寿。老年人要想健康长寿，就要懂得关爱自己，养成良好的生活习惯，掌握一定的养生方法。本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。在总体上，突出一个“细”字，书中吸取了多部养生经典的精华，既有专题的系统介绍，又有实用保健的小常识，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，突出了一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等方面将长寿保健的方法介绍给读者；在方法上，突出一个“用”字，没有深奥的文字，没有空泛的道理，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性。通过阅读此书，你可以掌握健康长寿的生活方式，将这些看起来平凡又实在的养生小方法融入生活中，从而实现亲近健康、获得长寿的目标。

前言

◎ 老爸老妈健康长寿经大全集 ◎

健康是一种身体状态，更是一份生活智慧。此书献给天下所有的老爸老妈，愿他们能够真正拥有健康；献给天下所有的儿女，愿儿女们都能帮助老爸老妈益寿延年；献给天下所有的家庭，愿家庭和睦，共享天伦！



目录

第一篇

全方位构筑健康防线

1

第一章 ▶

2

长寿从五官保健开始

▶ 做好眼保健，眼睛不会花 / 2

- ◎ 防眼疾、养目三法则 / 2
- ◎ 最养眼的食疗妙方推荐 / 3
- ◎ 预防老花眼，多做眼睛保健操 / 4

▶ 按摩耳朵，远离老年性耳聋 / 5

- ◎ 保护耳朵从生活细节开始 / 5
- ◎ 呵护耳朵，巧用按摩 / 7
- ◎ 聪耳食疗妙方推荐 / 8
- ◎ 延缓老年性耳聋有妙招 / 8

▶ 鼻子勤“洗澡”，预防鼻部疾病 / 9

- ◎ 鼻子发出的疾病信号 / 10
- ◎ 鼻子勤“洗澡”，才能保健康 / 10
- ◎ 预防鼻部疾病从按摩开始 / 11
- ◎ 老年人鼻出血的防治 / 11

▶ 清洁口腔，预防口腔常见病 / 12

- ◎ 口腔保健，四招轻松搞定 / 13
- ◎ 三味丸药助解决口腔异味 / 13
- ◎ 正确刷牙保持口腔健康 / 14

▶ 每日叩齿，牙齿坚固胃口好 / 16

- ◎ 牙病也是病，决不可小觑 / 16
- ◎ 坚固牙齿，试试叩齿法 / 17
- ◎ 健康的生活方式，让你远离牙病 / 17

第二章 ▶

18

养好五脏 福寿双赢

▶ 健康五脏为养生之本 / 18

- ◎ 五脏与六腑构成了藏象学 / 18

- ◎ 五脏各司其职 / 19

- ◎ 五脏谁也离不开谁 / 20

▶ 养心，心强则五脏都健康 / 20

- ◎ 心功能自测 / 20
- ◎ 夏季是养心的好时节 / 21
- ◎ 人老心不衰的生活原则 / 22
- ◎ 按摩内关、神门益处多 / 23

▶ 护肝，排除毒素一身轻 / 23

- ◎ 春季养肝正当时 / 24
- ◎ 心情舒畅，有利肝气调顺 / 25
- ◎ 绿色食物养肝 / 25
- ◎ 太冲穴是养肝的好帮手 / 25

▶ 健脾，调节水液代谢平衡 / 26

- ◎ 长夏时令好养脾 / 26
- ◎ 黄色食物让你拥有好“脾”气 / 27
- ◎ 释放压力好养脾 / 28
- ◎ 太白、隐白是养好脾的两大护法 / 28

▶ 养肺，防病养好正气 / 29

- ◎ 秋季尤其要养肺 / 30
- ◎ 三餐中的养肺经 / 30
- ◎ 养肺呼吸操，锻炼肺部防邪气 / 31
- ◎ 摩鼻、摩喉护肺法，流通肺气驱风寒 / 31
- ◎ 以笑养肺，何“忧”之有 / 32

▶ 养肾，精气充足不衰老 / 32

- ◎ 肾气足，福运长寿来 / 33
- ◎ 从肾主水液判断是否肾虚 / 34
- ◎ 冬季尤其要养肾 / 35
- ◎ 老年人养肾三重奏 / 35
- ◎ 肾虚各不同，对症进补很关键 / 36

► 五种招式养好五脏 / 37

- ◎ 健心法 / 37
- ◎ 健肝法 / 37
- ◎ 健脾法 / 37
- ◎ 健肺法 / 37
- ◎ 健肾法 / 37

第三章►

38

养好筋骨人不老

► 养好筋骨，延寿十年 / 38

- ◎ 老筋长，寿命长 / 38
- ◎ 一学就会的简易拉筋法 / 39
- ◎ 十二式易筋经助长寿 / 40

► 青筋暴露是身体废物积滞的结果 / 41

- ◎ 手部青筋 / 42
- ◎ 头部青筋 / 42
- ◎ 下肢青筋 / 42

► 伤筋动骨，重在养筋 / 43

- ◎ 伤筋动骨为何需要“一百天” / 43
- ◎ 养筋痊愈的三项措施 / 44

► 养好骨气享天年 / 45

- ◎ 养骨的根本是养好“气” / 45
- ◎ 学会按摩，养好骨气 / 46

► 壮骨先补肾，补出健康身子骨 / 47

- ◎ 壮骨要从补肾开始 / 47
- ◎ 食物中的养骨秘笈 / 47
- ◎ 老年人预防骨质疏松的三项措施 / 48

第四章►

50

经络畅通保健康

► 经络畅通好养生 / 50

- ◎ 何谓经络 / 50
- ◎ 经络的作用 / 51
- ◎ 经络是最好的保健医生 / 51

► 点、揉、推三法打通十二经 / 52

- ◎ 按揉经络之前找准穴位 / 52
- ◎ 点、揉、推三法疏通经络 / 53

► 打通任督二脉，有效提升“功力” / 53

- ◎ 何谓打通任督二脉 / 54
- ◎ 调形、调息、调神打通任督二脉 / 55

► 长寿必通肺胃二经 / 56

- ◎ 肺经养性命，延年益寿必通肺经 / 56
- ◎ 胃经养底气，健康轻松必养胃经 / 57

► 命门、下丹田、涌泉，一定要知道的长寿穴 / 58

- ◎ 命门——人体生命的根本 / 58
- ◎ 下丹田——人体性命之祖 / 59
- ◎ 涌泉——人体长寿大穴 / 59

► 益寿养生的“三一二”经络疏通法 / 60

- ◎ 每天按摩“三”个穴位 / 60
- ◎ 每天进行“一”次腹式呼吸 / 61
- ◎ 多参加以“两”条腿为主的体育锻炼 / 63

► 步行是疏通经络的重要法宝 / 63

- ◎ 步行锻炼法从正确走路开始 / 63
- ◎ 步行叩击穴位，健康长寿两不误 / 64

第二篇

顺天应时 益寿延年

65

第一章►

66

顺应四时的长寿法则

► 《黄帝内经》中的四季调养法则 / 66

- ◎ 四季养生原则 / 66

- ◎ 中老年人的四季进补原则 / 67

► 春季养生，重在养阳护肝 / 68

- ◎ 正确“春捂”，捂出春意盎然 / 68
- ◎ 养肝护肝，就从春天开始 / 70

◎小妙招解决春困难题 / 71

►夏季养生，养心防暑健脾胃 / 72

- ◎炎热夏季，要多注意蓄住阳气 / 72
- ◎绿豆入汤，解毒祛暑赛仙方 / 73
- ◎多食苦瓜，益气祛暑又明目 / 74

►秋季养生，滋阴润燥多补水 / 75

- ◎初秋时节易犯疾病早知晓 / 75
- ◎入秋谨防情绪上的“疲软” / 76
- ◎滋阴润燥，多吃保湿补水食物 / 77

►冬季养生，养精蓄锐固根本 / 78

- ◎提高警惕，预防冬季疾病 / 78
- ◎冬季是一年中最佳的进补时机 / 79
- ◎冬季进补，因人而异 / 80
- ◎冬季必备药品大搜索 / 81

第二章 ►

82

十二时辰养生真法

►子时（23：00～1：00）：一阳初生，安睡最重要 / 82

- ◎睡觉养阳，阳气护佑全身 / 83
- ◎上床就寝，养护胆气 / 83
- ◎子时胆经当令，改善肝胆正当时 / 84

►丑时（1：00～3：00）：深度睡眠，让肝血推陈出新 / 84

- ◎丑时养肝，举足轻重 / 84
- ◎丑时养肝学问大 / 85

►寅时（3：00～5：00）：避免过早起床 / 86

- ◎寅时睡不着，试试“赤龙搅海”法 / 86
- ◎锻炼身体不宜早起床 / 87

►卯时（5：00～7：00）：提升肺气，排出糟粕 / 87

- ◎排便是对大肠经最好的照顾 / 88
- ◎晨便不畅，其实是肺气不足 / 88
- ◎食疗加按摩，解除便秘烦恼 / 88

►辰时（7：00～9：00）：早餐“贵如油”，万万不可省 / 89

- ◎辰时吃早餐，必要又健康 / 89
- ◎早餐有讲究，要符合胃的“喜好” / 90
- ◎早起没食欲，按摩阳陵泉穴 / 90

►巳时（9：00～11：00）：锻炼养脾利全身 / 91

- ◎巳时是进行户外锻炼的最佳时机 / 91
- ◎锻炼养脾小妙招 / 92

►午时（11：00～13：00）：短暂休息，气血充足精神旺 / 93

- ◎午时阴阳交替需小睡 / 93
- ◎午时小睡也有大讲究 / 94

►未时（13：00～15：00）：吃好午餐，静养心神 / 94

- ◎吃饱不等于吃好 / 95
- ◎午餐吃好最重要 / 95

►申时（15：00～17：00）：补水排毒即可长寿无忧 / 96

- ◎顺时而为，申时治疗中下焦疾病最佳 / 96
- ◎多喝水，让膀胱“津液之府”实至名归 / 96
- ◎出出汗，申时是健身除病最佳时机 / 97

►酉时（17：00～19：00）：休息调养，确保肾贮藏脏腑精华 / 98

- ◎酉时一杯水，排石清肾洗膀胱 / 98
- ◎酉时练功，让老人肾气足、福长寿 / 99

►戌时（19：00～21：00）：静心养神，与心脏搞好关系 / 99

- ◎常高高兴兴，心包经气通 / 100
- ◎按揉心包经，身心放轻松 / 100

►亥时（21：00～23：00）：安身定神，养阴育阳 / 101

- ◎亥时入睡最养阴 / 101
- ◎以性养生，方能安眠长寿 / 102



第三篇

养生有节 活到天年

103

第一章▶

104

膳食平衡 长寿延年

▶食不得法，病从口入／104

- ◎“吃”出来的疾病／104
- ◎好习惯避免“病从口入”／105

▶调和五味，吃出健康／106

- ◎分清食物“四性”，远离“同性”饮食／106
- ◎调和食物“五味”才能有利健康／107
- ◎长寿饮食四字箴言／108
- ◎吃饭也要“亲贤远佞”／109

▶一日三餐，巧食不得病／111

- ◎吃饭养生的原则／112
- ◎家常便饭也要讲究方式方法／113
- ◎茶、汤、粥——长寿老人三件宝／114
- ◎“早晚喝粥，中午吃饭”，想不长寿都难／117
- ◎“十不贪”——老年人长寿的饮食关键／118

第二章▶

120

科学用药 健康相伴

▶中药当中蕴含长寿的智慧／120

- ◎什么是药物调理养生／120
- ◎药物调理养生的原则／120

▶扶正固本，为健康提供动力／122

- ◎调节和改善性腺功能／122
- ◎调节和改善核酸代谢／122
- ◎提高和调节人体免疫功能／122
- ◎清除体内自由基异常反应／122
- ◎调节体内的微量元素／122

▶老中医推荐的长寿方／123

- ◎延缓衰老的复方／123
- ◎延缓衰老的单味药物／124

▶辨证施补，用对方药才有效／125

- ◎益寿延年方的特点／125

- ◎辨证施补／126

第三章▶

130

起居有常 颐养天年

▶睡眠的养生真法／130

- ◎睡眠养生的六大关键之处／130
- ◎老年人更要保证睡眠质量／131

▶睡好三种觉，有效延缓衰老／133

- ◎睡好子午觉，养阴又养阳／133
- ◎睡个回笼觉，调节生物钟／133
- ◎睡好美容觉，“隐藏”真实年龄／134

▶四季睡眠有讲究／135

- ◎春季宜黎明即起／135
- ◎夏季宜晚睡早起／135
- ◎秋季宜早睡早起／136
- ◎冬季宜早睡晚起／136

▶放松身心，告别失眠睡好觉／136

- ◎老年人为何失眠／137
- ◎老年人失眠解决方案／137

第四章▶

140

科学锻炼 益寿延年

▶科学运动，为健康加分／140

- ◎规律的锻炼能够使人长寿／140
- ◎老年健身要适量／141

▶季节不同，运动养生的重点不同／143

- ◎春季运动，养阳护肝防瘟疫／143
- ◎夏季运动，养心安神补脾胃／143
- ◎秋季运动，养阴防燥保养肺／144
- ◎冬季运动，防寒养肾练三九／145

▶运动方式贵在合适／146

- ◎太极拳——柔和的运动使人长寿／146
- ◎每天健步走，体型永无忧／148
- ◎慢跑是永葆青春的重要好法宝／149

► 小动作蕴含养生大智慧 / 151

- ◎老人甩甩手，甩走疾病 / 151
- ◎做做健指操，全身都健康 / 152
- ◎动动腿和脚，防止从腿老 / 152
- ◎居家简易运动，轻松排出毒素 / 153

► 慢运动，让你生活更精彩 / 154

- ◎瑜伽 / 154
- ◎放风筝 / 155
- ◎钓鱼 / 155

第五章 ►

156

修身养性 活到天年

► 七情太过，身体不安 / 156

- ◎何谓“七情” / 156
- ◎“七情”太过，容易致病 / 158
- ◎生气是伤人的利剑 / 158

► 情志养生，贵在自律 / 160

- ◎不良情绪是“毒药” / 160

- ◎消解不良情绪就应该不迁怒、不迁时 / 161
- ◎及时宣泄不良情绪，驱散心中的阴霾 / 161
- ◎笑是不花一分钱的最好补药 / 162

► 花木养生，赏心悦目最开怀 / 163

- ◎花香怡人心，养生治病两相宜 / 163
- ◎花能愉悦身心，还能有益大脑 / 164
- ◎花草摆放有讲究，不可太过随意 / 165
- ◎“花色”有讲究，宜色才宜身 / 165

► 琴棋书画养生，“四雅”怡情福寿长 / 166

- ◎吟诗练记忆，朗诵留青春 / 166
- ◎书以修身，画可健体 / 167
- ◎每日歌一曲，百岁不看医 / 168
- ◎“棋”乐融融，益寿延年 / 170

► 旅游养生，寄情山水心自宽 / 171

- ◎中医理论中的旅游分类 / 171
- ◎中医适合养生的旅游地推介 / 172

第四篇

长寿老人带病延年的秘密

173

第一章 ►

174

带病延年养生经

► 身体是从什么时候开始生病的 / 174

- ◎生病就像“钉钉子” / 174
- ◎疾病会以哪些方式“下战书” / 175
- ◎不良的生活习惯是疾病的开端 / 176
- ◎健康的生活习惯让你长命百岁 / 177

► 无病不可乱服药 / 178

- ◎“药毒”有轻重，能不用则不用 / 178
- ◎服用药物要慎重 / 179
- ◎服用中药也要适可而止 / 179

► 身体生病重在养 / 180

- ◎养病不等于治病 / 180
- ◎疾病修复的关键在于养 / 181

► 平衡阴阳是养生治病的关键 / 182

- ◎人体是阴阳的统一体 / 182
- ◎阴阳失衡百病至 / 182
- ◎怎样维持生命的阴阳平衡 / 184

► 开发身体潜能，开启人体的“药铺” / 185

- ◎认识人体的自愈力与自愈系统 / 185
- ◎自愈力的类别 / 185
- ◎激发人体自愈能力 / 186
- ◎怎样提高身体自愈力 / 187

► 病秧子也能活出大寿命 / 188

- ◎生小病反而有利于身体 / 188
- ◎带病延年“慎”字为先 / 188
- ◎带病者如何延年 / 189
- ◎艾草——长寿之乡的救命神草 / 190

从容应对老年多发病

▶ 补足气血甩掉老年肥胖 / 192

- ◎ 胖人进补在于补气血 / 192
- ◎ 按摩经络补足气血 / 193

▶ 自然疗法控血糖 / 193

- ◎ 控制血糖，先从饮食开始 / 194
- ◎ 非药物疗法控血糖 / 194

▶ 应对高血压，要治更要防 / 195

- ◎ 高血压的发病原因 / 195
- ◎ 高血压的预防 / 195
- ◎ 高血压重在防、治同步 / 197
- ◎ 食疗菜单帮你远离高血压 / 197

▶ 脂肪肝，积极面对更重要 / 198

- ◎ 脂肪肝的成因与危害 / 198
- ◎ 脂肪肝的预防尤为重要 / 198
- ◎ 三项措施调养脂肪肝 / 199

- ◎ 心理调节远离脂肪肝 / 199

▶ 心脏病，重在固摄元气 / 200

- ◎ 调养元气最有效的两招 / 200
- ◎ 劳宫、极泉——治疗心脏病的要穴 / 201
- ◎ 如何预防心脏病 / 202

▶ 特效按摩，治疗颈椎病 / 203

- ◎ 穴位按揉治疗颈椎病 / 203
- ◎ 颈椎病的预防 / 204

▶ 三种方法缓解背痛 / 205

- ◎ 三招缓解你的背痛 / 205
- ◎ 时时处处都可缓解背痛 / 206

▶ 金鸡独立法预防老年疾病 / 206

- ◎ 阴阳失衡易致老年病 / 206
- ◎ 金鸡独立战胜老年疾病 / 206

附录：老中医推荐的养生祛病法 / 208

全方位构筑健康防线

第一篇



第一章



长寿从五官保健开始



做好眼保健，眼睛不会花

在生活中，人们可能都会注意到这样一种现象：人在年纪小的时候眼睛又黑又亮，但是随着年龄的增长尤其是进入老年之后，眼睛都会变得浑浊昏黄。原因很简单，小孩子的肾气充足，身体内没有那么多脏东西，所以瞳孔会很清澈、透亮；进入老年以后，由于脏腑的各项功能逐渐衰退，多年来体内也积累了许多垃圾，而且肾气随着岁月的流逝也已经耗费得差不多了，因此眼睛自然就会变得比较浑浊。由此可见，人进入老年之后，在眼睛疲劳时就应该多做些护眼保健的运动，一方面能够松弛眼部紧绷的肌肉，加强眼部肌肉的自我调节能力，改善视力下降、眼睛发花等状况；另一方面还能防止老年性眼睑下垂，防治老年人白内障、青光眼等眼部疾病，延缓衰老的脚步。

防眼疾、养目三法则

中医学认为“目为心之使”。简单来讲，人的眼睛能够反映出身体各部位的健康状况：人的瞳孔代表肾，黑眼球代表肝，白眼球代表肺，内外眼眦代表心，眼皮则代表脾。从一个人的眼睛就可以看出身体的健康情况。

●注意用眼卫生

爱护自己的眼睛，用眼卫生是关键。长期使用电脑的人应该注意，眼睛与电脑屏幕的距离应该保持在50厘米以上，如果可以，最好采用下视20°的视角，向下注视荧光屏，同时，注意保持电脑周围的灯光，不要太昏暗。在日常生活中，不要与其他人混用毛巾，尤其是不能用有眼疾的人的毛巾擦眼睛；不要用手揉眼睛，更不要用沾上灰尘等脏物的手帕去抹眼睛。在强光下最好戴上护目镜，防止眼睛受伤。

●拒绝与烟“为伍”

人们都知道“吸烟有害健康”，但是却很少有人知道，吸烟除了会损害肺之外，还会对眼睛造成伤害。吸烟会使眼睛内的血管出现动脉粥样硬化，形成血栓，进而引起晶状体和视网膜组织以及功能的改变。另外，吸烟也会诱生游离基，降低血液、玻璃体和眼球组织抗氧化的能力。因此，吸烟人士受游离基和氧化作用的损害机会较大，眼睛可能永久受损，增加永久失明的可能。

●少吃甜食

很多老年人都喜欢吃甜食，殊不知甜食在消化、吸收和代谢的过程中会产生大量的酸性物质，与人体内的钙中和，会造成血钙减少，一方面会导致眼球壁弹性降低、眼轴过长；另一方面会引起眼内房水的渗透压改变，使晶状体凸出，从而导致近视眼的发生。避免摄入高糖量食物，不仅有利于眼部的健康，还可以预防高血糖的出现。

▶ 最养眼的食疗妙方推荐

饮食的选择和搭配也可以保护眼睛，护眼宜多吃些富含维生素及微量元素的食物，如鱼类、豆类、蔬菜、水果、牡蛎、蚌、猪瘦肉、鸡肉、甲鱼、蛋类和食用菌类。

除了在日常生活中，注意保持健康的生活方式之外，还应该掌握一些科学的食疗方法缓解眼疲劳。在这里，列举几种家常的食疗妙方，方便大家熟练掌握，并长期应用，达到保护眼睛、缓解眼疲劳的目的。

●菊苗粥

材料：嫩菊花苗30克，大米60克，盐少许。

做法：将嫩菊花苗切碎，加盐少许与大米熬制成粥即可。

功效：此粥具有清肝明目的功效。

●羊肝粥

材料：羊肝100克，青菜、大米、红糖各适量。

做法：将羊肝切片，与青菜烧汤食用；或者将羊肝切片与大米同煮成粥食用。每次1碗，每天2次。

功效：此粥具有养肝护目的功效，适用于肝血不足所致的头目眩晕、视力下降、眼目干涩等。

● 黑豆核桃泥

材料：黑豆、核桃仁各500克，牛奶、蜂蜜各适量。

做法：将黑豆淘洗干净，放入锅中用小火炒熟，凉凉之后研磨成细粉；将核桃仁小火炒至微焦，用手把核桃仁的表皮剥落，凉凉之后研磨成微细粉；将黑豆粉与核桃仁粉混合，放入罐中密封好。食用时，取2匙黑豆核桃粉，冲入煮沸过的牛奶1杯后加入1匙蜂蜜。早晨或早餐后服用。

功效：本品适用于经常性视疲劳者，具有滋阴润燥、活血明目的功效。

● 枸杞子炒猪腰

材料：核桃仁（去皮）30克，枸杞子20克，猪腰1对，植物油、盐、料酒、冰糖各适量，葱、姜各2片，水淀粉少许。

做法：猪腰从中间一分为二，去掉中间的白色腺腺，切花刀，加盐、葱、姜、料酒入味去腥臊，洗净，加少许水淀粉抓匀。锅置火上，倒入植物油，将核桃仁炒至金黄色倒出，再将猪腰炒至白色。放入泡好的枸杞子，加盐、冰糖，炒匀，盛出，撒上核桃仁即可。

功效：这道菜的主要功效在于养血明目。

预防老花眼，多做眼睛保健操

老年人掌握一套简便的眼保健操，对消除眼疲劳、延缓老花眼有很好的作用。

● 按摩眼部

在眼睛上方，从眼角朝眼尾处缓缓移动手指，用大拇指的指纹面轻轻按摩太阳穴周围，伴随着每一次的按压做一次深呼吸；接着将中指放在眼尾处，由内而外轻轻提拉按摩；最后将手指放在眼睛下方，从眼尾处向内眼角慢慢移动，用食指和中指指纹面轻轻按压眼睑；如此反复操作约5分钟即可。恰当地按摩眼睛和周围的穴位，定时做眼保健操，可预防视力下降。但按摩不可过度用力，以免引起眼压增高或眼底出血。

● 环视转动眼球

睁开双眼，环视转动眼球。睁开双眼转动眼球，由左及右，而后由右向左，如此反复10~15次；再闭上眼睛环视转动眼球，再次按照由左向右、由右及左的顺序，反复10~15次，此为一个“疗程”。如此每天做3遍左右，可有效缓解眼疲劳。

● 睁眼睛远视

1. 摒除一切杂念，全身心放松，收心定神，首先稍微用力闭眼，持续10分钟。2. 迅速睁开眼睛，远视某一物体；接着由远及近而后由近及远；如此反复进行约5分钟。



室内活动较多的老人，要多做些室外锻炼，有规律地运转眼球和平视远处的山峰、楼顶、塔尖、河流等景物，可调节眼肌和晶状体，减轻眼睛的疲劳，改善视力。

按摩耳朵，远离老年性耳聋

耳朵位于头部左右，是清阳之气上通之处，属清窍之一。俗话说：“眼观六路，耳听八方。”耳朵主要分为外耳、中耳、内耳3大部分，正是因为有了这3个重要的部分，人体才会感受到这个多姿多彩的有声世界。耳朵不仅是人体的听觉器官，同时它还具有感受位置变动并保持机体平衡的功能。它让人听到各种声音，收集到各种各样的声音信息。

中医认为，耳为肾之外窍，并且通于脑。如果肾精充沛，则听觉聪慧，如果肾精亏损，则会出现耳聋耳鸣、头晕目眩。在中国古代医典中有“肾开窍于耳，心寄窍于耳，脾以充养耳，肝胆之气会影响耳”的记载。由此可见，耳朵有问题，所代表的并不仅仅是耳朵本身的问题，也代表着肾、心、脾、肝、胆等脏腑的功能可能出现了问题。

保护耳朵从生活细节开始

● 不要乱掏耳朵

耳垢并不是必须及时清理掉，它对耳朵其实有很好的保护作用；耳垢如果在耳朵里积累得多了，人在活动时，就会自行脱落，排出体外，所以多数情况下并不需要人为地去掏耳朵。

在日常生活中，有些老年人闲暇无事喜欢用掏耳勺、火柴棒掏挖耳朵，以把耳垢彻底清理干净为根本目的。但凡事都有个“度”，适度的清理能让耳朵更清爽，过度的清理有可能对耳朵造成伤害。

因为过度掏耳很容易使外耳道皮肤受到伤害，把细菌带入外耳道，引起外耳道发炎，甚至会造成鼓膜穿孔，引起感染，患上中耳炎，影响听力。如果耳道发痒，可以用棉签蘸少许酒精或甘油轻擦耳道，也可服用维生素B、维生素C和鱼肝油。

● 绕着噪声走，防止噪声刺激

人们都清楚噪声对耳朵的危害，但是却很少有人真正意识到，噪声对耳朵（听力）的危害到底有多严重。据美国《新闻周刊》报道，在美国2800万名耳聋患者中，有1/3的致聋因素是“有害噪声”。

如今生活环境变得越来越恶劣，越来越喧闹、嘈杂的世界严重地危害着人们的听力，而且噪声对听力的危害其实是一个循序渐进的过程，所以只简单地避开某一次噪声危害并不能算是真正意义上的“远离噪声”，而应在日常的生活细节中注意“规避”噪音。

比如，听音乐、广播的时候，适当地把音量调低一些；如果住所附近有工地施工，要注意将自己家的门窗关好，以避免切割物料等刺耳的声音危害自己听力。

● 慎用药物，预防药物对耳朵的伤害

导致耳朵听力下降甚至耳聋的一个重要因素，就是药物中毒。俗话说“是药三分毒”，药物都是有偏性的，假如不明白其中的药理就胡乱服药，就会对耳朵造成损伤。

药之所以会产生作用，都是通过调动元气来实现的。人生病之后吃药的目的在于调动元气，让元气发挥作用来恢复脏腑的功能。如果用药不当，首先损伤的是肝肾，因为肝肾同源；而“耳为宗脉之所聚”，一旦肝肾受损就有可能造成耳朵的损伤。

可能损伤听力甚至导致耳聋的药物主要有链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素等，这些药物很易损害内耳、耳蜗、前庭，造成耳聋，所以在日常用药过程中，应该谨慎服用这些药物。