这是一本专为老年人准备的珍贵礼物

它融传统养生与现代保健为一体，

是指导老年人提高生活质量、益寿延年的保健顾问。

老年人的养生智慧



我国古人很早就提出“天人合一”的观点，它不但是中国古代哲学的重要理念，也是养生理论的基础。

著名中医专家
王坤山

著名老中医、医学博士王坤山教授最新力作

国际卫生医学研究院　　新浪　搜狐　网易

美国中华医学会　　中华网　三九健康网

澳大利亚国际中医药科技研究院　　中医论坛　就医网

合力推荐　　鼎力推荐

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

老年人的养生智慧/王坤山 著.—北京:中国三峡出版社,2009.1

ISBN 978-7-80223-460-4

Ⅰ.老… Ⅱ.王… Ⅲ.老年人—养生(中医) Ⅳ.R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186077 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话:(010)66112758 66116828

http://www.e-zgsx.com

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京君旺印装厂印刷 新华书店经销

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:14

字数:150 千字

ISBN 978-7-80223-460-4 定价:28.00 元

谨以此书

献给老年朋友和他们的亲人

——王坤山

前 言

进入老龄社会是目前社会发展的一个趋势。早在2007年,就有媒体宣布：上海已率先进入老龄社会。这个信号引起了全社会的关注。

数以亿计的中国人步入老年,不仅将给政治、经济、文化、家庭带来一系列的变化,而且给构建社会主义和谐社会提出了新课题。如何让老年人得到更多的关爱,使这个庞大的群体健康生活,拥有更多的幸福和快乐,是一项关系到全社会福祉和稳定的“阳光工程”。

事实上,除了社会的关爱和子女的孝敬,老年人的健康、幸福和快乐最终还是掌握在自己手中,“最好的医生是你自己”。

老年人想要健康快乐100岁,光靠有病吃药肯定是不行的。数据显示,医药只占健康因素的8%,要想长寿,就要懂得自己关爱自己,养成良好的生活习惯,掌握一定的养生智慧,这些在老年人的健康因素中占着绝大一部分。

作为老年人,要想掌握一定的养生智慧,就不能忽视对生活、对爱情、对家庭的智慧经营,要珍惜自己的身心健康。很多人不懂饮食养生,因此,才大碗吃肉,大口喝酒。老夫老妻因为某一方的不良嗜好而吵架的现象在生活中也经常看到。

真正的养生智慧，必须遵循自然规律来调整人体平衡。人的生命质量是与人的养生智慧有关的。智慧地珍惜自己，智慧地珍惜家人，智慧地相爱相守，是老年人健康养生的基本要诀。

此外，人至老年，身体各项机能都逐渐衰退，但也不能随之任之，听天由命，我们要关爱自己，珍惜生命，让老年生活更加和谐美好。

可以这么说，《老年人的养生智慧》一书，是给老年朋友带来健康的福音。本书从生活、饮食、心态、运动、预防疾病、安全用药、休闲养生、老年性保健以及四季养生等9个方面入手，为老年朋友们介绍了如何养生的智慧。本书文字深入浅出，简洁易懂，为老年人的健康养生提供了明确有益的指导，特别是针对一些中老年人的常见疾病，本书介绍了一些行之有效的防治办法，为老年人的健康作最好的预防。

本书的最大特点是通俗易懂、实用且易操作，如若老年朋友们能够认真阅读此书，定会从中受益匪浅。

最后，祝愿老年朋友通过对本书的阅读，获得一个健康、快乐、幸福的晚年生活。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

[目　录]

第一章　细节决定健康——日常起居中的健康攻略

注意生活中的小事,避免意外的发生 …… 2
长寿生活应防止“五劳” …… 5
不利于长寿的睡眠习惯 …… 8
老年人失眠怎么办 …… 11
晨练最好不要穿纯棉衣服 …… 15
经常摇扇,可预防疾病 …… 16
老年人吃水果的学问 …… 18
老年人穿衣要宽松 …… 19
老年人晒太阳的注意事项 …… 21
热水洗脚好处多 …… 22

第二章 吃出一身健康——老年人饮食养生

饮食有节有助于长寿 …… 26
百岁老人的长寿食谱 …… 28
养成吃蜂蜜的好习惯 …… 30
吃哪些食物可以降血压 …… 34
杂食是最健康的饮食之法 …… 36
饮食要限制食盐 …… 38
饮食要注意顺序 …… 40
老年人饮水的学问 …… 41
多吃红糖助你延年益寿 …… 44
有些食物不能混吃 …… 46
老年人食补禁忌 …… 50

第三章 心态好,活到老——老年人情志养生

情志如何影响身体健康 …… 54
老年人心理健康的 5 个标准 …… 58
保持一颗孩童之心 …… 60
如何消除不良情绪 …… 62
和年轻人交朋友 …… 64

要多笑,笑是良药 …… 66
丧偶老人如何调适心理 …… 69
要学会服老,不要逞强 …… 72
老年人不要误解“难得糊涂” …… 74
老年抑郁症的治疗与预防 …… 76

第四章 实用是最重要的——老年人运动养生

老年人运动时必须注意的事项 …… 80
步行是最好的运动 …… 83
晨练之前先饮水 …… 86
合理安排运动量 …… 88
游泳是锻炼老年人耐力的最好运动 …… 90
学会自我按摩,助您延年益寿 …… 92
举手甩手,助您健康 …… 95
不妨多做下蹲运动 …… 96
常登高可延缓老化 …… 99
拍打身体,强身延寿 …… 102
老年人拉耳健身养生法 …… 105
提肛运动让你摆脱痔疮困扰 …… 107
多做舌头操可延缓衰老 …… 109

第五章　治病不如防病——老年人常见疾病的预防

怎样预防心脑血管疾病 …… 112
怎样预防老年痴呆症 …… 114
怎样预防骨质疏松 …… 117
怎样预防习惯性便秘 …… 119
怎样预防前列腺增生 …… 121
怎样预防肺炎 …… 123
怎样预防糖尿病 …… 125
怎样预防耳聋耳鸣 …… 127

第六章　是药三分毒——老年人用药禁忌

老年人服药应遵循的规则 …… 130
滥用药物的危害 …… 132
老年人慎用胶类保健药 …… 134
千万不要这样用药 …… 136
降压药物要谨慎服用 …… 139
这些药品小心用 …… 141
注意药物服用与饮食的关系 …… 144
怎样阅读药品使用说明书 …… 146

第七章　养生先养心——老年人休闲养生

弈棋养生,善弈者长寿也 …… 150
养花益寿,掌握养花的艺术 …… 153
垂钓,姜太公的养生大法 …… 156
绘画亦能延年益寿 …… 159
练习书法,善书者多长寿 …… 161
读书,延缓你的衰老 …… 163
老年人打麻将切莫较劲 …… 165

第八章　最美不过夕阳红——老年人性保健

老年人也有享受“性福”的权利 …… 168
老年人要正确看待自己的性生活 …… 171
老年人怎样才能保持性趣 …… 173
老年人怎样摆脱性衰老 …… 175
老年人过性生活的时间与次数 …… 177
老年男子不宜随便补充雄激素 …… 179
可以提升性趣的“爱情食品” …… 181
老年人再婚好处多 …… 184

第九章　春夏养阳，秋冬养阴——老年人四季养生法

春季锻炼注意事宜 …… 188
春季如何进行食补 …… 190
春季要防三种病 …… 191
夏季锻炼注意事宜 …… 193
夏季如何进行食补 …… 195
夏季如何防上火 …… 198
秋季锻炼注意事宜 …… 200
秋季如何进行食补 …… 202
老年人秋季旅游要安全第一 …… 204
冬季锻炼注意事宜 …… 206
冬季如何进行食补 …… 208
冬季要防六种病 …… 210

需要全本请访问 www.ertongbook.com



细节决定健康——日常起居中的健康攻略

注意生活中的小事,避免意外的发生

调查发现,在日常生活中,老年人之所以突发心、脑血管意外,大多与生活中的一些小事有关。可这些生活小事往往不被老年人或他们的儿女所重视。

为防止发生意外,患有心、脑血管疾病的老年人,应该特别留心下列生活细节:

洗澡

老年人在洗澡时发生意外是比较常见的现象,这主要是因为老年人一般体质较弱,体温调节和血管舒缩功能也比较差,故在洗澡,尤其是洗热水澡时会使全身皮肤毛细血管扩张,大量血液分布在体表,导致心、脑等重要器官供血相对不足,有心、脑血管疾病的老年患者就易发生心、脑急性缺血而导致意外。另据研究证实,水中的有害物质三氯乙烯和三氯甲烷,在高温条件下分别有30%和50%可变成蒸汽,并随着水温增高和时间延长而增多,这也会对老年人的身体安全产生威胁。

喝冰冻饮料

老年人大量饮用冰冻饮料极其危险,因为人的食管就在心脏背后,胃又在心脏底部,所以喝大量冰冻饮料会诱发冠状动脉痉挛,容

易猝死。

饱餐酗酒

饱餐和酗酒会增加心脏负担。老年人的心脏储备功能刚够满足平时需要,经不起外来的负荷。如果把饱餐、酗酒、激动和心脏病这几项合起来,差不多等于猝死。

空腹跑步

生命虽然在于运动,但运动也要讲究科学。空腹跑步不仅会增加心脏和肝脏负担,而且极易引发心律不齐,导致猝死。50 岁以上的中老年人,由于利用机体内游离脂肪酸的能力比年轻人低得多,因此发生意外的可能性更大。

蹲便

排便时的动脉血压和心肌耗氧量会增加, 血压骤升可导致脑溢血,心肌耗氧量增加可诱发心绞痛、心肌梗死和心律失常。老年人因为血管调节反应差,蹲便时间过长突然站起来的话,就很可能发生脑缺血而晕倒,甚至猝死。所以,老年人解便时不要操之过急,不要用力过猛,也不宜时间过长。血压高、有半身麻木和有脑血管病史者,最好用坐式便器。

高度兴奋

老年人情绪高度兴奋,如愤怒、悲伤、恐惧以及大喜时,可致血压突然上升,心率加速,因而容易诱发脑中风或急性心肌梗死,为老年人之大忌! 所以老年人必须稳定自己的情绪,尽量避免情绪极度兴奋

或大的波动。

看电视

近年来,老年人在看电视时发生意外者增多。老年人,尤其是患有心、脑血管疾病的老年人,持续长时间看电视,会引起视力疲劳。特别是看一些场面惊险、情节紧张的节目,还可导致血压升高、心率加快,诱发老年人心、脑血管意外的发生。在看电视时,如能以欣赏或消遣的心态,自然、轻松地看,是很好的休息方式。相反,若全神贯注,目不转睛地盯着屏幕,持续时间过久,对老人十分不利。

做转头运动

转头固然可以锻炼颈部肌肉,缓解颈椎病所致的肩背肌肉僵硬、麻木,但老年人乐此不疲地做转头运动对身体并不好,因为头部转动过快,持续时间过长或动作幅度过大,有可能使颈动脉受压扭曲导致急性脑缺血,发生昏厥而出现意外。所以做转头运动时应有三不宜,即转头不宜过快,持续时间不宜过长,动作幅度不宜过大,而且最好有人相伴。

长寿生活应防止“五劳”

“五劳”就是指《黄帝内经》中所说的“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋”。

久视伤血

“久视伤血”是指长时间使用眼睛的人容易患近视或某些眼病。中医认为“形诸外必本于内”,所以眼睛的损害并不单纯是眼睛有病。如果老年人习惯于长时间的全神贯注看书读报，而且又不配合适当的休息与活动,或没有得到睡眠等因素的调节,久而久之,则会出现面白无华或自觉头晕目眩、两目干涩、视物不清等血虚症。

久卧伤气

“久卧伤气”是指人长时间卧床,老躺着不动,会导致精神昏沉、委靡不振,引起气的散乱,得不到凝聚,久之则气散,无力化神,则人更是委靡不振,神疲乏力,形成恶性循环,所以说“久卧伤气”。

久坐伤肉

“久坐伤肉”是指人长时间坐着不动,会损伤人体的颈、腰等部位的肌肉组织,引起局部疲劳。由于人体呈坐姿时,颈、腰等部位的肌肉

要保持一定张力,以维持身体平衡,如果久坐的话,肌肉长时间保持紧张,则颈、腰等局部肌肉必然疲劳。再者,人体呈坐姿时,被身体压迫的肌肉以及位于心脏下的肢体,由于体位的关系,其肌肉组织的血液循环得不到改善,会影响肌肉等组织的代谢活动,长此以往,肌肉的功能便会出现退化,并且可能会出现肌肉组织的萎缩现象,所以说"久坐伤肉"。

久立伤骨

"久立伤骨"是指人如果老站着不动,骨骼就会因长时间支撑身体而劳损。一般来说,适当站立有利于增大骨骼密度,增强骨骼硬度。如果人体没有一定的站立活动,骨骼得不到支撑力量的刺激,反而会导致骨质疏松。但长时间站立会导致支撑骨骼的肌肉疲劳,引起骨或骨关节的发育畸形和活动障碍,所以说"久立伤骨"。

久行伤筋

"久行伤筋"是指人长时间行走,会使筋肉受到伤害。因为人的行走主要有赖于筋肉对骨骼的拉动,如长时间行走,必然使下肢关节周围的韧带、肌腱、筋膜等软组织因疲劳而受伤或劳损,这也就是为什么人走路多了会酸痛、疲乏的原因,所以说"久行伤筋"。

既然"五劳"有损身心健康,那么老年朋友应该怎样预防"五劳"呢?

首先,一切要适可而止。如有中医主张变"五劳所伤"为"五劳所养",即"适视养血,适卧养气,适坐养肉,适行养筋,适立养骨"。就是说,无论身或心,都要使其有所"劳",但必须控制住度,适劳有益健

需要全本请访问 www.ertongbook.com