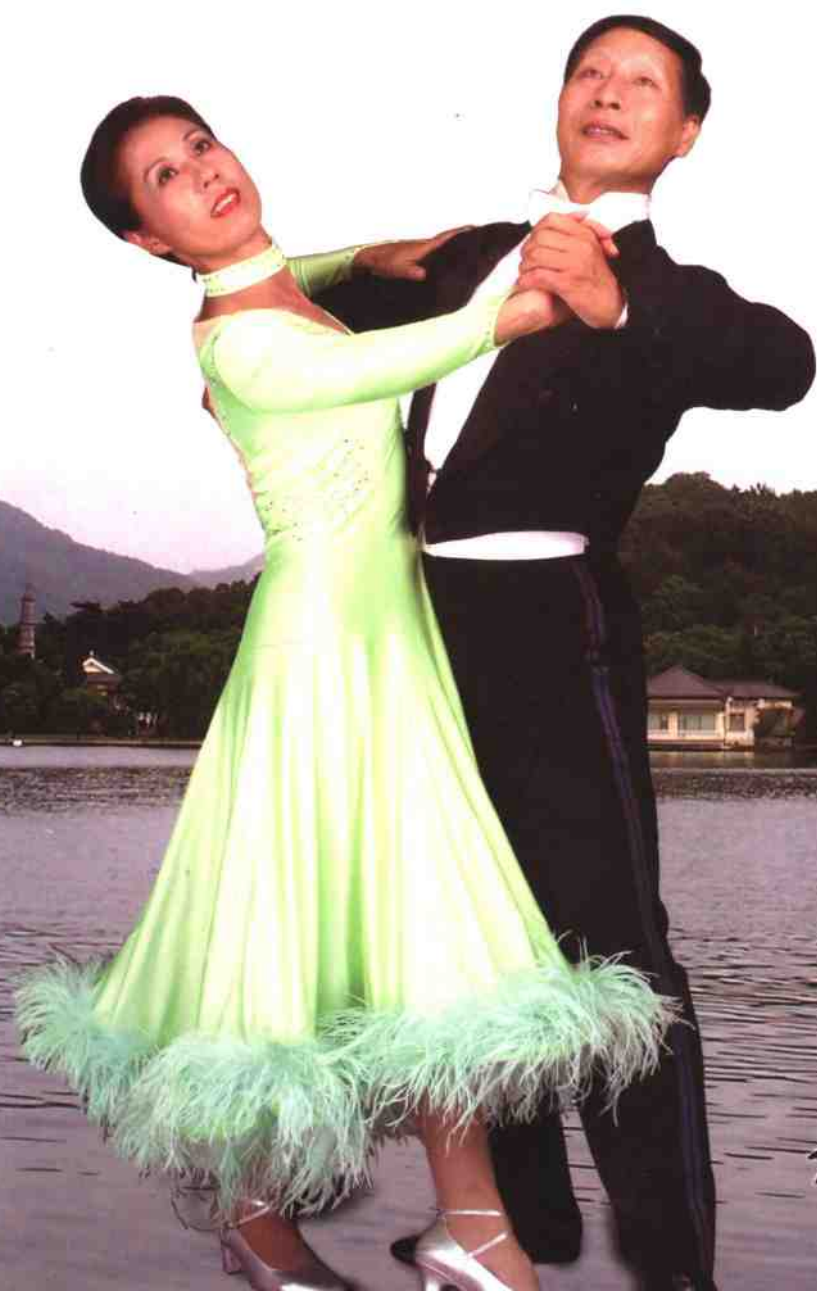


人活百歲不是夢

——中老年養生保健必讀



杭州出版社

人活百歲不是夢

——中老年養生保健必讀

祝世法主編

主辦單位：中共浙江省委辦公廳老干部處

浙 江 醫 院

協辦單位：核電秦山聯營有限公司

浙江醫藥股份有限公司新昌製藥廠

洪昭光·張永國際養生中心

杭州出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人活百岁不是梦：中老年养生保健必读/祝世法主编. 杭州：杭州出版社 2006.10

ISBN 7 - 80633 - 913 - 2

I. 人... II. 祝... III. ①中年人 - 保健 - 必读
②老年人 - 保健 - 必读 IV. R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119288 号

封面题字：薛 驹

责任编辑：金 波

封面设计：苏 斌 祁睿

广告许可证号：330100400106

人 活 百 岁 不 是 梦

——中老年养生保健必读

祝世法 主编

出版发行：杭州出版社（杭州曙光路 133 号，电话：0571 - 87997719）

经 销：新华书店

印 刷：浙江全能印务有限公司

开 本：787 - 1092 1/16

字 数：488 千字

印 张：26

印 数：50000 册

插 页：48

版 次：2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7 - 80633 - 913 - 2/K·47

定 价：100.00 元

（版权所有 侵权必究）

如发现印装质量问题，请与本社发行部联系调换

《中老年养生保健手册》编委会

- 总 顾 问: 铁 瑛 原中共浙江省委书记
吴敏达 原中共浙江省委副书记
- 顾问委员会: 吕毅强 中共浙江省委副秘书长、省直属机关工委书记
张水堂 中共浙江省委副秘书长
丁耀民 浙江省经济贸易委员会主任
金兴盛 浙江省发展和改革委员会副主任
郑尚金 浙江省食品药品监督管理局局长
- 专家指导委员会: 郑树森 中国工程院院士、浙一医院院长、保健专家
江观玉 原浙二医院院长、《中华急诊医学》总编、保健专家
肖鲁伟 浙江中医药大学校长、保健专家
- 主 编: 祝世法 浙江医院院长、浙江省医学会老年病学会主任委员、保健专家
- 总 策 划: 吴渭文
- 编 办 主 任: 沈 南
- 常务副主编: 吴祖龙
- 副 主 编: 张新卫 吴孝林 赵晓刚 沈家贤
- 执行副主编: 苏泽明
- 责 任 编 辑: 金 波
- 编 辑: 胡洪贵 吴 斌 华贵生
- 设计总监: 傅家辉
- 封面设计: 苏 斌 祁睿一

人活百歲不是夢

薛驹



原中共浙江省委书记
薛驹 为本书题词

松鶴延年

乙酉金秋

梁平波

书

浙江省政协常务副主席
梁平波 为本书题词

祝中老年養生保健手冊出版

知足常樂

乙酉年秋 郭仲選



浙江省文史館館長、著名書法家
郭仲選 為本書題詞

養生保健

益壽延年

養生保健手冊出版誌賀
西戎年春 於湖

浙江省国际美术交流协会副主席
杭州市书法家协会副主席

蒋频 题词

序 言

随着经济社会的不断发展和生活水平的逐步提高，人们越来越关注自身的健康长寿，然而，一个不争的事实：人口老龄化已提前摆在了我们的面前。截至 2005 年底，我省 60 岁以上人口已达到 652.67 万，占全省人口总数的 14.14%。人口老龄化对我省经济社会的协调发展产生了深刻影响，并带来新的机遇和严峻挑战。

改革开放以来，中共浙江省委和省政府按照党中央的战略部署和“党政主导、社会参与、全民关怀”的老龄工作方针，在着力发展经济构建社会主义和谐社会时，十分重视老龄工作。早在 2001 年就制定了《老龄事业发展“十五”规划纲要》，提出了坚持老龄事业与经济社会发展相适应的指导思想。经过各级政府的不懈努力，基本实现了“十五”老龄工作规划中提出的“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐”的目标，获得了中央有关部门的高度肯定和广大老年朋友的普遍赞誉。

最近，中共浙江省委办公厅老干部处和浙江医院联合主办并组织省内著名医疗保健专家编写的《人活百岁不是梦》，是一本针对中老年朋友的心理生理特点而量身定制的科普读物，读后使人感到至少具有以下三个特点：

一、编排的科学性。该书由著名保健专家担任主编。参与指导和编写的既有中科院院士，又有众多医疗保健专家。举例准确，立论科学，博采众长，汲取了最新医疗保健科研成果。

二、内容的广泛性。全书共有十三篇（章），涉及养生理念、心理生理、运动膳食、疾病防治、名医推介等诸多方面，既是养生保健的指南，又是医患互动的纽带，读后给人很深的启迪。

三、文字的通俗性。全书将复杂的医学理论和深奥的名词术语，用极其浅显的语言表达，让人读得懂，会操作，用得上。

此外，编排形式新颖，装帧精美时尚，也给人留下了深刻的印象。

这本书的适时出版，不仅体现了省委、省政府认真贯彻党中央以人为本，构建和谐社会，坚持科学发展观的战略思想，而且对于引导广大中老年朋友树立科学养生保健理念，不断提高自身健康水平，必将起到积极的作用。

是为序。

中共浙江省委常委、常务副省长



2006年9月4日

编辑说明

一、《人活百岁不是梦》是专门为广大中老年朋友量身定制的一本养生保健科普读物，其宗旨是大力宣传和普及养生保健知识，提高人们的健康水平，为广大中老年朋友办点实事，也为构建和谐社会尽点微薄之力。

二、本书编纂的指导思想是：力求通俗易懂，简明实用，博采众长，雅俗共赏，融知识性、资料性、趣味性于一体。在编排形式上也作了一些大胆的探索，即将原来按人体系统结构编排病症的教科书模式，改用具有警示作用的观点编排疾病。此举乃一家之言，可能会在医学界引起一点“小小的浪花”，这正是我们“抛砖引玉”的初衷！

三、由于编写时间紧迫，加上实际情况在不断变化之中，本书的部分资料，如某些医院专家一览表部分栏目的内容尚不完备，某些内容如专家门诊时间等也不完全确定。希望读者朋友以相关部门的公告为准。

四、本书的编纂工作，得到了各级领导的大力支持：原中共浙江省委书记铁瑛，原中共浙江省委副书记吴敏达担任本书总顾问；原中共浙江省委书记、中央党校常务副校长薛驹题写书名；中共浙江省委常委、常务副省长章猛进作序；省政协常务副主席梁平波，省文史研究馆馆长、著名书法家郭仲选分别题词；省委办公厅、省发改委、省经贸委、省食品药品监督管理局等单位主要领导担任本书顾问；浙江第一医院院长郑树森院士、原浙江第二医院院长江观玉教授、浙江中医药大学校长肖鲁伟等著名医保专家参与本书的指导及相关工作。所有这些，体现了各级领导对老龄工作的高度重视和对老干部的深切关怀。在此，编委会谨致以衷心的感谢。

《中老年养生保健手册》编委会

2006年8月30日于杭州

以诚为念，耕心制药



创始于1874年



江南药王 胡庆余堂 始创于1874年。建堂130多年来，秉承“是乃仁术”“真不二价”的谆谆祖训，以“诚”为念，耕心制药，将本堂百年传承的中药特色优势、选药制药经验、深厚传统积累与现代科技有效结合，不断创造出适应时代需要的名优产品。

胡庆余堂铁皮枫斗晶，江南药王做铁皮，品质当然百年好！延承本堂百年代代相传的石斛品质鉴定与研炼心得，严选上等铁皮石斛原料，经多道工序精制而成，滋阴润肺，补气健脑，清肝明目，养胃生津，全面养护身体健康。为惟一获杭州市首届消费者协会（2004年—2006年）推荐产品称号的铁皮类产品。

铁皮枫斗晶



强力片

胡庆余堂强力片，做一个精力充沛的现代人！挖掘自胡庆余堂百年传统保健方，经典的八味汉方组合，富含多种名贵天然活性成份，有效清除体内累积的大量疲劳因子，全面激发生命潜能，强效活力陪伴全程，让你尽情畅享现代多样生活，做一个精力充沛的现代人！

胡庆余堂蜂胶胶囊，紫色黄金，天然健康营养。精选高原纯净上等蜂胶，辅以优质西洋参精制而成，真正“紫色黄金”品质。集动植物之精华，天然健康营养。现代化学分析证明：蜂胶内富含天然黄酮素、矿物质、氨基酸、维生素等多种营养物质，来自天然生物活性的有机成份，可有效调理肌体免疫功能，营养肌体鲜活生命！

蜂胶胶囊



西洋参口服液



胡庆余堂西洋参口服液，益肺阴，清虚火，健气强身，传统礼送健康情！严选进口上等洋参原料，经现代高科技手段和先进提取方法精制而成，药力更加显著。营养成分更易于人体吸收。其性质平和，口感醇厚，参味浓郁而细腻，并特别添加木糖醇成份，更有益于各类糖尿病人及普通患者的身体健康。

足本实料/名家精制

免费团购电话：8008571978

杭州胡庆余堂药业有限公司
HANGZHOU HUQINGYUTANG PHARMACEUTICAL CO., LTD.

随着我国很多城市步入老龄化时代，提高老年人的生存质量，使他们可以享受儿孙绕膝的富足、携手颐养天年的恬静，除了社会功能体系保障外，老年人自身养生保健也显得尤为重要。

怎样让老年人以崭新的姿态迎来自己的第二春？

一、休养睡眠功 精神气十足

睡眠与人的健康息息相关，只有保证适宜的睡眠，才能使机体各器官功能得以恢复。然而，老年人由于生理与心理的一系列变化，常导致正常睡眠受到扰乱，出现失眠现象。失眠不仅影响老年人的日常生活，还会影响情绪，甚至导致意外伤害的危险性增加。

胡庆余堂®西洋参口服液，严选进口上等洋参原料，经现代高科技手段和先进提取方法精制而成，药力更加显著，营养成份更易于人体吸收。其性质平和，口感醇厚，参味浓郁而细腻，并特别添加木糖醇成份，特别适合老年糖尿病患者。老年人春天容易犯春困，夜间又经常睡不好，经常服用有助于滋补身体亏损虚弱，改善睡眠，提高睡眠质量。

二、提高免疫力 强力阻止小病

老年人由于组织、器官的衰老和机能的退化，其具有的免疫力已处于较低水平，抵抗疾病的能力下降；另一方面，其大脑中协调昼夜变化关系的松果体萎缩，睡眠节律发生紊乱，难以保证充足的睡眠。熟睡程度差，机体得不到充分休息，反过来又影响免疫机能，使免疫能力不断衰减。

胡庆余堂®蜂胶胶囊，精选高原纯净上等蜂胶，集动植物之精华，辅以优质西洋参精制而成，被公认为天然健康保健品和“紫色黄金”。现代化学分析证明：蜂胶内富含天然黄酮素、矿物质、氨基酸、维生素等多种营养物质，来自天然生物活性的有机成份，可有效调理肌体免疫功能，强力抵御病毒侵袭，远离小病小痛。

三、绿色保健 远离“三高”

如何正确预防“三高”，是老年人时常需要面对的一个问题。“三高”人群应多食粗粮，如玉米、高粱、小米以及各种豆类等，因为粗粮中含有大量的纤维素，纤维素是天然的“清道夫”，有效减少食物的热量和脂肪。“三高”人群还应多进行有氧运动，如年轻人多进行慢跑、游泳、登山等，老年人最适合快步走。有氧运动既能提

高人的心肺功能、增强耐力素质，又能消耗体内多余的热量和脂肪。

胡庆余堂®铁皮枫斗晶，提取石斛多糖等多种生物活性物质为主要原料，既补又清、补而不腻、清而不伤胃，可作为高血压、高血脂、高血糖等三高人群及患有肝、肺、肾、心、脾五脏相关病患人群的辅助性药物服用。

四、养生保健 要注重神补

都知道养生离不开补：药补、食补，运动健身也是补。还有一补是神补，最难补，也是最最不能少的补。神补，就是心无旁骛，情绪勿多。神补的本质是，看得开，拿得起，放得下。神补的特性是不追求、不执着。这些看起来容易，做起来却不是那么简单。因为，神补需要精神境界上真正的安静。这种安静并不是刻意追求所得，只有从心态上加以调节，要求以豁达开朗的态度对待一切事物。

强力片挖掘自胡庆余堂百年传统保健方，经典的八味汉方组合，富含多种名贵天然活性成份，有效清除体内累积的大量疲劳因子，全面激发生命潜能，强效活力陪伴全程，增强机体免疫力让你尽情畅享多姿多彩的夕阳生活，做一个精神气十足的现代老年人！

江南药王——胡庆余堂，建堂130多年来，秉承“是乃仁术”、“真不二价”的谆谆祖训，以“诚”为念，精心制药，将本堂百年传承的中药特色优势、选药制药经验、深厚传统积累与现代科技有效结合，其主打产品更适合老年人养生保健。

身心愉悦，
沐浴美丽夕阳情！



免费团购热线：8008571978

杭州胡庆余堂药业有限公司

HUQINGYUTANG CO., LTD.

青春寶®

中国驰名商标



保健食品
国食健字 G20041159
国家食品药品监督管理局批准

天然植物调节血脂 现代生活绿色保健



主要原料：丹参、制何首乌、山楂、泽泻、玉竹

保健功能：调节血脂

适宜人群：血脂偏高者

免费咨询电话：8008571385

 正大青春宝药业有限公司
CHIATAI QINGCHUNBAO PHARMACEUTICAL CO., LTD.

青春寶® 抗衰老片

青春寶® 永真片

滋補養身抗衰老

溫補強身抗疲勞



寒熱不同體質各取所需

www.cngcb.com

免費諮詢電話: 8008571385 8008571387

正大青春寶藥業有限公司
CHATAI QINGCHUNBAO PHARMACEUTICAL CO., LTD.

企业简介

为人类健康 献真诚关爱

Introduction.....

现代植物药 源自康恩贝

浙江康恩贝制药股份有限公司成立于1993年，是一家以研制、生产、销售为一体的，以现代中药和天然植物药为核心产业的现代化企业，是国家中药五十强企业之一，并于2004年4月在上海证券交易所成功上市，产品以心脑血管药、泌尿系统药、镇咳祛痰药为主导。公司先后创立了“前列康”、“天保宁”、“咳停片”等名牌产品，其中“前列康”、“天保宁”被列为中国中药名牌产品和浙江省高质量产品，深受广大患者喜爱，并远销欧美市场。

公司所有生产线已于2001年11月全面通过国家GMP认证，其中植物提取生产线是国内首家通过GMP认证的企业。公司年综合生产能力为：片剂15亿片，水针剂5000万支，口服液1亿支，蜂王浆冻干粉20吨，拥有国内最大的药用银杏叶提取基地。



前列腺要健康 常用前列康®

普乐安片



前列康® 普乐安片

建议零售价：12.5元/盒
(各大药店有售)



前列腺，要健康
常用前列康® 普乐安片

通用名：普乐安片 国药准字 Z33020303 浙药广审（文）第2006030088号

请仔细阅读使用说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用

浙江康恩贝制药股份有限公司
ZHEJIANG CONBA PHARMACEUTICAL CO., LTD.

免费电话：800 8571222

此为试读，需要完整版请访问：www.ertongbook.com