

60岁 60SUI

de JIANKANGPEIFANG

的健康配方



◎好心情，会让阴雨连绵的日子出现阳光；会让冰封的河流解冻；会让枯萎的花朵开放；会让没有希望燃起一簇火苗来。好心情，会让你骤然绽放一种新的面容，会像是点燃一根爆竹的捻儿，奏响你意想不到的声音，怒放你意想不到的花朵。



◎情趣，是人的一种生活方式、是一种生活格调。有情趣的人，行为文明、雅致，不小气，不毛手毛脚，不粗俗有品位，什么都不落俗套，他的生活丰富多彩，他的举止行为给人一种美的感觉。



◎人类为了生存的需要，在自然界到处觅食；久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药用价值。原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开。食物与药物合二而一的现象就形成了药膳的源头和雏形。



◎休闲是人一生中一个持久的发展舞台；是完成个人与社会发展任务的重要的思考空间；是一种精神体验；是人与休闲环境融合的感觉；是生命价值存在的享受；是精神守护下的家园，是人类的心灵有所安顿、有所归依的……



中国养生文化

舒大丰◎编著

文艺出版社

中国养生文化

60岁的健康配方

舒大丰 编 著

百花洲文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生文化/舒大丰 编著. -南昌:百花洲文艺出版社,
2006

ISBN 7-80742-025-1

I.中... II.舒... III.养生(中医)

IV.I212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062835 号

中国养生文化

舒大丰 编著

出版发行:百花洲文艺出版社

地 址:南昌市阳明路 310 号江西出版大厦

邮政编码:330008

经 销:各地新华书店

印 刷:北京中兴印刷有限公司

版 次:2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:260 万

印 张:80.5

ISBN 7-80742-025-1/I·24

定 价:147.20 元 (共四册)

前言

人到六十,退休在家,离开了工作岗位,有了充足的时间,有了人生的丰富阅历。经济宽裕了,休闲的时时也多了。这个时候,思想行为符合外界的客观规律,左右逢源,得心应手,生命得到全面自由地舒展。

六十岁的人生是寂静快乐的驿站,卸下了重负,可以轻松的下下来歇歇。该放的全放下了,曾经的许多策身的奔劳,许多揪心的事情不在计较。可以静下心来去回眸所走过的风风雨雨人生之路;思索曾经的的所得所失。总结成功经验,吸取失败的教训。

六十岁的生活是一面镜子,既可以看清一生中的真真假假,是是非非。又可以看出谁是真朋友,谁是假朋友;谁是真情实意,谁是虚情假意。照清了自己,亦看清了别人。

六十岁的心情是一颗自由离子,自由自在。既可以做自己喜欢的事,而不必再为稻粱之谋,干自己不愿干,而又不得不干的事;也可以不看别人的脸色行事;可以我行我素,爱上哪儿上哪儿,爱走多远就多远。爬山涉水、寻古探幽、泼墨挥毫、垂钓弈棋……自寻其乐,自得其乐。

六十岁的身体是一生中的关键时期,因为这时会受到健康方面的各种困扰。偶尔忽视保健,就会身染百病,危及生命。

六十岁只有更新健康观念,践行健康生活方式。自己关爱自己,自己教育自己,才能获得身体没有病,心态不衰老,高高兴兴一辈子。

本书通过通俗易懂的文字详细阐述了六十岁人的饮食、常见病、心理、



生活禁忌等方面进行分析,旨在向六十岁人提供一份科学、合理的配方大餐。以此帮助六十岁的老年人获得更多饮食上的卫生,心情上的愉悦,身体上的健康。



目 录

第一部分 60 岁人的健康新观念

60岁是人生第二春天	2
60岁了你的健康是个什么状	6
60岁重视定期体检	11
60岁要学保健知识	14
60岁不妨多照镜子	16

第二部分 60 岁半工作半休闲

60岁人学会慢生活	20
60岁如何顺应生物钟生活	23
60岁按时作息	27
60岁配花镜莫迟疑	30

第三部分 60 岁常见病预防

高血压	34
冠心病	37
白内障	41



肥胖症	46
骨质疏松症	51
糖尿病	54
中风症	57
高脂血症	64
前列腺增生症	68

第四部分 60 岁食养配方

60 岁常喝白开水	72
60 岁牛奶不能断	77
60 岁多吃茄子保健康	81
60 岁多吃姜保健康	84
60 岁宜以蜜代糖	86
60 岁常吃香蕉好处多	88
60 岁应多吃带馅食品	92
60 岁每周吃次猪蹄	95
60 岁宜适当吃菠菜	98
60 岁多吃枸杞	101
60 岁多食杂粮有宜健康	104
60 岁不宜多吃油条	108
60 岁不宜饮浓茶	111
60 岁限量吃粉丝	115
60 岁不宜多吃豆腐	117
60 岁不宜天天喝粥	120
60 岁不要大鱼大肉	123
60 岁适量吃些蛋	126
60 岁多吃醋	129
60 岁多吃腐竹	133



60岁多吃萝卜	135
---------------	-----

第五部分 60岁常见病食疗配方

高脂血症	138
胃痛食疗配方	140
冠心病配方	143
糖尿病配方	145
慢性肾炎配方	147
支气管哮喘配方	149
高血压配方	151
肝硬变配方	153
便秘配方	155
痢疾配方	157
血尿配方	159
失眠症配方	161
感冒配方	163
急性胃肠炎配方	165
脑血管病配方	167
痔疮配方	169
老年性痴呆症配方	171
神经性皮炎配方	172
慢性支气管炎配方	173
尿频配方	176
肝炎配方	178
急性肾炎配方	180
泌尿系统感染配方	182
前列腺炎配方	184
暑病配方	186



疝气配方	188
盗汗配方	190
脱发配方	192

第六部分 60 岁按摩配方

60岁梳子不离身	194
60岁要常按摩脸部	197
60岁常揉耳朵抗衰老	200
60岁摩背复擦胸健康又长寿	202
60岁要常按腹部	204
60岁按摩脚心美容又祛病	206

第七部分 60 岁的运动配方

60岁常洗冷水澡	210
60岁水中求健康	213
60岁经常锻炼	216
60岁适应步行	219
60岁常练瑜伽	222
60岁抬头挺胸有益健康	225
60岁低氧运动好处多	227
60岁不要频繁压腿	229
60岁要打太极拳	231

第八部分 60 岁情趣养生

60岁吟诗唱歌留青春	234
60岁游山玩水好时候	238
60岁适当伺候下宠物	242
60岁跟花草做朋友	245



第九部分 60 岁的减压配方

60岁常听音乐	250
60岁常读书	255
60岁书法之乐	258
60岁垂钓健身又养性	261
60岁喝茶减压助你放松	265
60岁象棋盘上斗智乐	267
60岁打扑克自得其乐	269
60岁赏画之乐	272

第十部分 适合 60 岁的心理配方

60岁不计失与得	276
60岁学会“放”得开	279
60岁每天笑呵呵	281
60岁心里啥也不装	284
60岁不宜太怀旧	287
60岁不能急也不能躁	289
60岁时孙子外孙是开心宝	292

第十一部分 适合 60 岁的官能养生

60岁护脑	269
60岁常护眼	299
60岁要护耳	301
60岁要护牙	303
60岁要护腿	306
60岁要护脚	309
60岁护肝经	313



60岁护肾经	316
60岁清肺经	320
60岁强健心脏	323

第十二部分 60岁禁忌配方

60岁养生十不宜	326
60岁早餐三不宜	328
60岁春天锻炼五不宜	330
60岁秋季防病六注意	332
60岁十类食品不宜常吃	335
60岁过节四不宜	338
60岁睡眠十二不宜	340



第一部分

60岁人的健康新观念

《黄帝内经》“素问”中有一句话：“圣人不治已病治未病……夫病已成而后药之……譬渴而穿井……不亦晚呼！”意思是说人要到了病重之后再去治疗就会延误病情的治疗时间，失去治疗的意义。

随着越来越多文明病的出现，人们就要克服对医生的迷信，自己负起健康责任，改变过去单一的医生和医院的保健模式，主动地进行自我保健，从而形成自主生命的健康新观念。



60岁是人生第二春天

健康提示:



人生 60 才开始，人生 60 第二春。对于 60 岁的人来说，第二春是多么亲切、多么鼓舞人心、多么催人奋进！60 岁以后，不用再请示汇报，不用再看人脸色行事；60 岁以后父母上天安息，子女成家立业，再不用为上有老下有小的生计劳心费神；60 岁以后 60 岁以后，才真正懂得了“健康是人生第一财富”的道理，精心养生保健，不再计较个人得失，不再过度劳累，不再和生命开玩笑。60 岁以后，明白了“少年夫妻老来伴”的真实意义……

英国有句谚语说得好：“人生六十才开始。”

大自然给予人类美好的生命是 120 岁，其中 0 ~ 60 岁是第一个春天，61 ~ 120 岁是第二个春天。第一个春天是播种耕耘，辛勤劳作的春天，第二个春天是收获硕果，享受人生的春天。

我们之所以把 60 岁后称为第二春天，而不是简单地称为衰老期？主要跟人类生命的客观规律有关。

首先是生命的个体间差异很大。正如俗话说：“黄泉路上无老少”



从胎死宫内到百岁寿星都有。其次是生命的进程差异很大。有的未老先衰,有的老当益壮,生命并非一条匀速前进的直线,而是曲折起伏,有快有慢。所以 60 岁成为老年人的第二春是再合适不过。

我国大教育家孔子在谈人生时说:“六十耳顺”,“七十随心所欲不逾矩”。意思是说,只有到这个时候,一个人的思想和行为才能符合外界的客观规律,做到左右逢缘,得心应手。这种自由境界正是“60 岁”开始后的新天地。不仅如此,“人生六十才开始”还意味着新的生活赋予老年人“第二青春”的情趣、幸福和满足。一幅照片可以证明这一点。一位 105 岁的老寿星,身着新衣,在接受记者采访拍照后笑嘻嘻地问:“我笑得还好看吗?”一个已度过整整一个世纪的老人居然还那么爱美心切,关心她“好看不好看”,对这位寿星而言,从 60 岁开始,她的“第二青春”延续了 40 多年!

60 岁以后,不用请示汇报,不再看人脸色行事,往日的争强好胜、恩恩怨怨、磕磕碰碰,都已烟消云散。用过来人的眼光辨清人间是非,能够心静如水,找回自我。这时许多人不合实际的渴望没有了,争名夺利的念头烟消云散了,如同返璞归真一般,只求在人世中享受属于自己的那一份顺其自然的生活,真正步入了自由自在的快乐人生境界。

60 岁以后,离退休下来,时间可自由支配。这时一天可吃五顿:上午加一顿,下午 4~5 时吃一点,晚饭可晚些,总量并不增多。

60 岁以后父母上天安息,子女成家立业,再不用为上老下小的生计劳心费神,回望人生旅途之坎坷,顿觉如释重负,轻松快活。

60 岁以后,才真正懂得了“健康是人生第一财富”的道理,精心养生保健,不再计较个人得失,不再过度劳累,不再和生命开玩笑。

60 岁以后,明白了“少年夫妻老来伴”的真实意义。回想过去,常因家务琐事拌嘴斗气;展望眼前,两鬓渐染,眼渐花手渐慢,深切体味到相互关爱、难舍难离的可贵。这时的爱是通过心来传递的,愈发闪亮。这时的夫妻感情比爱情更纯真,比亲情更温暖,比友情更执着。

60 岁以后,人的肌体还健康,思维还敏捷,最难得的是人的工作、



生活经验丰富成熟,退而不休,可做一些自己兴趣中的事业。

“第二个春天”,对于老年人来说,多么亲切、多么鼓舞人心、多么催人奋进!然而,一些老同事、老战友、老邻居乘鹤西去,更感到冬天刺骨的寒风即将袭来,掰着指头过日子,越算越感到离“八宝山”越近,日子越过越没奔头,活着没劲头,结果,“仨饱”吃不香,“两倒”也睡不好。就是这样,日复一日,年复一年,“第二个春天”擦肩而过,白白浪费了宝贵的时光。

构筑“第二春”,要承认老不服老,有年轻人的心态。人总有老的时候,不承认老不是唯物主义者。承认老,不等于老气横秋,老而神衰。因此,心态年轻,是构筑“第二春”的首要条件。最近荣获国家最高科学技术奖的气象学家叶笃正院士,90岁高龄仍然坚持科研,他说:“我现在的的时间总是不够用,还有很多工作要做。”肝脏外科学家吴孟昭院士,83岁高龄,经常主刀,“一天做三次手术没问题”。他们不仅技艺超人,更感人肺腑的是他们有不老服的年轻心态,有老当益壮、惜时如金、拼搏进取的精神,他们是老年人的楷模和学习的榜样。老当更惜时。浪费时间就是浪费生命。英国科学家达尔文说过:“敢于浪费哪怕一个钟头时间的人,说明他不懂得珍惜时间的全部价值。”老年人要牢牢把握“第二个春天”的美好时光,珍惜一切时间,用于有用之事,不搞无谓之举。董必武同志说得好:“逆水行舟用力撑,一篙松劲退千寻;古云:‘此日足可惜’,吾辈更应惜秒阴。”

自觉学习,为“第二春”经常注入新动力。“老有所学”,是老年人的重要追求。“学”,才能与时俱进,“学”才能老而防衰。“学”,贵在自觉和坚持。保持晚节,自觉奉献。这是构筑“第二春”的出发点和落脚点。“老有所为”,默默奉献,是保持晚节的重要标志,是“第二春”的明显体现。“为”,需量力而为,适可而止;方式多种多样,适己所长。如以自己掌握的科学技术参与科技研究攻关生产是“为”;以自身的经验参加和谐社区建设、促进社会安全稳定是“为”;以亲身实践,总结经验教训,撰写回忆文章、著书立说是“为”;弘扬社会公德,建设家



庭美德,遵纪守法,管好自己,教育好家人,把子孙后代教育培养成为德才兼备的人才是“为”;积极参加文体活动,身心健康,使“自己不受罪,家庭不受累,国家省了医药费”也同样是“为”。

第一部分



60岁了你的健康是个什么状态

健康提示：



有些人，年逾花甲精力充沛，从容应付各种繁杂工作；一些人，未及“花甲”之年，便形衰力竭，精神萎靡，处理日常事务显得力不从心。60岁，你的健康状态是什么状态呢？不妨从感觉功能、肌肉与骨骼、皮肤与毛发、消化系统、呼吸系统、心血管系统、生殖系统、智力、情绪与性格等方面进行自检一下，看看自己的健康状态。

人在进入中年以后，机体组织器官的结构和功能将会随着年龄的增加而改变，心理状态也将发生变化，这些变化是自然所不能抗拒的。对于这些情况，我们将之称为衰老。

因生活环境、物质条件、体质状况不同，人们在进入中老年后会表现出与年龄不完全一致的体力与精神状况。有的人，年逾花甲仍精力充沛，从容应付各种繁杂工作；另一些人，未及“知天命”之年，便形衰力竭，精神萎靡，处理日常事务也显得力不从心，这些变化就是早衰的征兆。敦煌卷子《抛暗号》对衰老形象的描述，如：头发、眼睛、面皱、昏沉、耳聋、腰曲等为衰老的征兆，即衰老的“明暗号”。进入老年以后，

