

健

康

系

列

丛

书

中老年

Zhonglaonian Jiankang Shouce

健康手册

主编 杜春海



中国文联出版社

健 康 系 列 丛 书

中老年

Zhonglaonian Jiankang Shouche

健康手册

主编 杜春海



中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年健康手册/杜春海主编. —北京: 中国文联出版社,
2006.8

ISBN 7-5059-5364-8

I. 中… II. 杜… III. ①中年人—保健—基本知识

②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092734 号

书 名	中老年健康手册
主 编	杜春海
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	王其芳
责任校对	刘德荣
责任印制	李寒江 王其芳
印 刷	北京市朝阳区小红门印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	10.125
版 次	2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5364-8
定 价	25.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

《中老年健康手册》编委会

主 编 杜春海

副主编 潘光武 刘德荣

成 员 (以姓氏笔画为序)

王 华	王振宇	王君君	邓祯国
刘德荣	李 霞	陈 扬	严 风
杜春海	杨 珂	杨文丽	柳 勇
倪 娜	夏 琰	曾 虹	潘光武

『前

言』

FOREWORD

人世间的梦，没有比康寿天年更美好的了，千百年来，上自达官贵人，下至平民百姓，人人都在做着相同的美梦：健康长寿。然而健康长寿不是自然而然的结果，它需要我们从生活中的每一个细节入手，根据自身的身体状况进行养生保健。

我们知道，40岁是人体盛衰的分水岭。从这个意义上讲，人类的养生保健就是中老年人的养生保健。正缘于此，我们组织了有关养生保健方面的专家，精心编写了这本《中老年健康手册》一书。该书是奉献给中老年朋友的一部养生宝典，是一部指导中老年人“养生得道”的好书。

现代医学研究证明，40岁以前，身体的合成功能大于分解功能；40岁以后，则分解功能大于合成功能，在身体的供求之间，开始出现“赤字”，而且随着年龄的增长，这种“赤字”也越来越大，这就是衰老。中老年保健的目的，就是尽量杜绝或减少这种“赤字”，最大限度地延缓衰老的进程，最大限度地赢得生命的生存时限。

健康长寿需要四大基石，这是维多利亚国际保健会议上提出来的。权威医学保健专家齐伯力评论说：“维多利亚宣言”有三块里程碑，一是合理膳食，二是有氧运动，三是心理平衡。四大基石，有三个里程碑，惟独不提戒烟限酒。但康寿天年的确需要四块里程碑，我国学者明杉先生在他的《这样活到150岁》一书中，特以“维多利亚补充宣言”的

形式，为人类康寿天年树起了第四块里程碑——天然药物。四块里程碑是人类 5000 多年来养生经验的大总结，是真理，遵而行之，健康长寿；背而行之，则有损健康。

养生保健应趋利避害，《中老年健康手册》特别从近年出版的书籍、报刊中辑录了一大批有关食物相克、食物与药物相克，以及食物最佳搭配的实例。现实生活中，由于无知而违背科学的饮食太多了，如一餐中同吃西红柿和黄瓜，用胡萝卜和韭菜下酒，喝啤酒不过瘾再兑上二两白酒，喝豆浆吃鸡蛋，小葱拌豆腐，等等，轻者，这顿饭白吃白喝了——没有营养；重者，则出现毒副反应，甚至危及生命。这些知识不可不知。

“康寿天年的御林军”一节，是《中老年健康手册》独有的一个闪亮点，它是健康长寿第四块里程碑的基石。相信人们读了这一节，都会有知之甚晚之憾，从而坚定康寿天年的信心。《中老年健康手册》还提出了“重回蜜月”的话题，阐述了重回蜜月的理论、途径和方法。那将是怎样的一种情景呢？充满激情，充满活力，继续创造，继续奉献，继续燃烧一腔热血，继续让浑身的光芒四射！

可以说，实现无疾而终、康寿天年的办法和措施，都写进这部“健康手册”里了，中老年朋友只要认真研读几遍，就会发现所有的康寿“秘密”，从而制定出最适合自己的养生方案，将健康长寿的美梦变成现实。

编 者

2006 年 8 月

『目

录』

CONTENTS

第一章 长命百岁不是梦

- 一、诠释人类的天年 2
 - 1. 细胞分裂学说 2
 - 2. 脑发育学说 2
 - 3. 性成熟期学说 3
 - 4. 体力学说 3
 - 5. 神经学说 3
 - 6. 医学统计学说 3
 - 7. 遗传工程学说 4
 - 8. 基因学说 4
 - 9. 生长期学说 4
 - 10. 生命平衡期学说 4

二、这样活到 150 岁 6

- 1. 更新观念 6
- 2. 不要死于无知 7
- 3. 力争无疾而终 8
- 4. 在里程碑前出发 9
- 5. 健康快乐到天年 9
- 6. 精神不息，生命不止 11

三、中老年应依律养生 12

- 1. 中年的界定 12
- 2. 老年的界定 13
- 3. 中老年的心理特征与变化 13
- 4. 中老年的生理特征与变化 15

5. 中老年保健具有特殊意义	19
----------------------	----

第二章 康寿天年的四大基石

一、康寿天年的第一大基石：精神	22
-----------------------	----

1. 精神健康，生命出奇迹	22
2. 心理平衡的意义	23
3. 心态的积极作用	23
4. 千古康寿经验	25
5. 七十三、八十四是个吉祥数	27
6. 心理健康，才能直面人生	27
7. 所有寿星的共同点：精神健康	28
8. 七情六欲不宜过度	29

二、康寿天年的第二大基石：运动	30
-----------------------	----

1. 运动能延缓衰老，使人长寿	30
2. 运动对于心脏的意义	32
3. 运动对于肺脏的意义	33
4. 运动对于大脑的意义	34
5. 古圣今贤都爱运动	35
6. 中老年运动的四大原则	36
7. 运动的真谛：度	38
8. 最适宜中老年人的运动项目	38

三、康寿天年的第三大基石：膳食	43
-----------------------	----

1. 生命第一营养要素：蛋白质	43
2. 生命第二营养要素：脂肪	45
3. 生命第三营养要素：碳水化合物	47
4. 生命第四营养要素：维生素	48
5. 生命第五营养要素：矿物质	65
6. 生命第六营养要素：水	75

7. 生命第七营养要素：空气	77
四、康寿天年的第四大基石：天然药物	78
1. 第四个里程碑	78
2. 中药可使人终生无疾	80

第三章 健康膳食标准

一、每日膳食中营养素供给标准	86
二、中国居民膳食指南	86
1. 食物多样，谷类为主	87
2. 多吃蔬菜、水果和薯类	87
3. 常吃奶类、豆类或其制品	87
4. 经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉	88
5. 食量与体力活动要平衡	88
6. 吃清淡少盐的膳食	88
7. 如饮酒，应限量	88
8. 吃清洁、卫生、不变质的食物	89
三、中国小康营养标准	89
四、洪昭光定理	90
五、齐伯力原则	91
六、明杉八珍	92
1. 洋葱	93
2. 大蒜	93
3. 黑木耳	95
4. 银耳	96
5. 大豆	97
6. 胡萝卜	99
7. 黄花菜	100
8. 海带	101

第四章 经典食物与康寿药物

一、谷类	104
1. 玉米	104
2. 荞麦	105
3. 薯类	105
4. 燕麦	106
5. 小米	106
6. 大米	107
7. 小麦	107
8. 黑米	108
9. 黑芝麻	108
二、豆类	109
1. 大豆	109
2. 花生	110
3. 绿豆	110
4. 豇豆	111
三、饮料类	111
1. 绿茶	111
2. 红葡萄酒	112
3. 豆浆	112
4. 酸奶	113
5. 骨头汤	113
6. 蘑菇汤	114
四、蔬菜类	114
1. 胡萝卜	114
2. 南瓜	115
3. 苦瓜	115
4. 西红柿	115

5. 大蒜	115
6. 黑木耳	116
7. 茄子	116
8. 十字花科蔬菜	117
9. 伞形科蔬菜	117
10. 芹菜	118
11. 韭菜	118
12. 海参	119
13. 发菜	119
14. 竹笋	120
15. 萝卜	120
五、水果类	121
1. 苹果	121
2. 草莓	121
3. 香蕉	122
4. 荔枝	122
5. 橘子	123
6. 桂圆	123
7. 大枣	124
8. 灵芝	125
六、肉类	126
1. 肉皮	126
2. 兔肉	126
3. 羊肉	127
4. 狗肉	128
5. 驴肉	128
6. 牛肉	129
7. 猪蹄	129

8. 猪肉	130
七、禽蛋类	131
1. 鸡肉	131
2. 鸭肉	131
3. 鹌鹑肉	132
4. 鸽肉	132
5. 鸡蛋	133
6. 鹌鹑蛋	133
八、鱼虾类	134
1. 墨鱼	134
2. 小鱼	134
3. 鲤鱼	135
4. 鲫鱼	135
5. 带鱼	136
6. 黄鳝	136
7. 龟肉	137
8. 虾	137
9. 淡菜	138
九、坚果类	139
1. 核桃	139
2. 栗子	139
十、特殊食品	140
1. 螺旋藻	140
2. 花粉	141
3. 蜂蜜、蜂王浆	142
十一、康寿天年的御林军	143
1. 人参	143
2. 西洋参	144

3. 党参	145
4. 黄芪	145
5. 山药	146
6. 五味子	147
7. 绞股蓝	148
8. 刺五加	149
9. 鹿茸	149
10. 菟丝子	150
11. 紫可车	151
12. 蛤蚧	151
13. 冬虫夏草	152
14. 肉苁蓉	152
15. 锁阳	153
16. 沙苑子	154
17. 巴戟天	154
18. 仙茅	155
19. 淫羊藿	156
20. 海马	156
21. 原蚕蛾	157
22. 补骨脂	157
23. 韭菜子	158
24. 核桃仁	159
25. 杜仲	160
26. 续断	160
27. 当归	161
28. 熟地黄	162
29. 何首乌	163
30. 枸杞子	164

31. 阿胶	165
32. 桑椹	166
33. 麦冬	167
34. 天门冬	168
35. 黄精	168
36. 玉竹	169
37. 石斛	170
38. 女贞子	171
39. 墨旱莲	172
40. 黑芝麻	172
41. 沙棘	173
42. 南沙参	174
43. 百合	175
44. 鳖甲	176
45. 赤石脂	176
46. 山茱萸	177
47. 莲子	178
48. 芡实	179
49. 桑螵蛸	180
50. 海螵蛸	181
51. 覆盆子	181
52. 川芎	182
53. 乳香	183
54. 银杏叶	184
55. 大蓟	184
56. 蒲公英	185
57. 赤芍	186
58. 芦荟	186

59. 桑寄生	187
60. 鹿衔草	188
61. 肉桂	188
62. 山楂	189
63. 隔山消	190
64. 骨碎补	191
65. 丹参	191
66. 牛膝	192
67. 益母草	193
68. 鸡血藤	194
69. 三七	194

第五章 康寿必知

一、中老年保健要点	198
1. 警惕亚健康	198
2. 预防“老缩”	199
3. 警惕假血压	200
4. 清除体内的“黑社会”——自由基	201
5. 怎样始终拥有一颗年轻的心脏	202
6. 这样保养五脏	204
7. 克服心理变异	211
8. 定时体检，有病早治	211
9. 正确对待疾病与服药	212
二、健康的生活方式	213
1. 创造安适的居室环境	213
2. 确保睡眠的时间、质量	215
3. 戒烟限酒	216
4. 合理运动	217

5. 坚持一日三餐, 重视早餐质量	217
6. 遵守“生活宪法”	218
7. 求取新知	220
8. 知足常乐, 自寻其乐	221
9. 心境如天	221
10. 笑起来	222
11. 书法、绘画怡情增寿	223
三、食物相克	223
1. 蔬菜类	223
2. 肉类	224
3. 禽蛋类	225
4. 鱼虾类	225
5. 水果类	226
6. 粮谷类	227
7. 酒类	228
8. 调料类	228
9. 饮品类	228
10. 其他	229
四、药食相克	229
1. 菜类	229
2. 肉类	230
3. 鱼类	230
4. 酒水饮料类	231
5. 维生素类	231
6. 药物类	232
7. 粮谷类	233
五、疾病与食物相克	233
六、食物的最佳搭配	236

七、不能常吃的 10 种食物	237
八、不能空腹吃的 6 种食物	238
九、康寿 10 大误区	239
1. 晨练	239
2. 身体不胖不瘦不需要锻炼	240
3. 一次剧烈运动可代替几天的锻炼	241
4. 爬山是最好的运动	242
5. 局部锻炼可以局部减肥	242
6. 桑拿浴减肥	243
7. 中老年不宜吃鸡蛋	243
8. 多吃植物油没关系	244
9. 过分控制饮食减肥	244
10. 水果可吃可不吃	245

第六章 中老年常见病的防治

一、高血压	247
1. 高血压的概念	247
2. 高血压的发病原因	248
3. 高血压的非药物防治	249
二、高脂血症	250
1. 高脂血症的概念	250
2. 高脂血症的危害	252
3. 高脂血症的发病原因	252
4. 高脂血症的非药物防治	253
三、冠心病	254
1. 冠心病的概念	254
2. 冠心病的临床表现	254
3. 冠心病的发病原因	255