

健康

生活好帮手丛书

养生益寿

YANGSHENG YISHOU BAOJIAN SHOUCE

郭勇◎主编

保健手册



养生益寿

YANGSHENG YISHOU BAOJIAN SHOUCE

上海科学普及出版社

◎ 健康生活好帮手

养生益寿保健手册

■ 郭勇 主编

- ☞ 现代人必修的养生保健课程
☞ 老年人健康益寿的良师益友



图书在版编目(CIP)数据

养生益寿保健手册 / 郭勇主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2005. 11

ISBN 7-5427-3133-5

I. 养… II. 郭… III. 保健—手册
IV. R161.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 043470 号

策 划 铭 政

责任编辑 李选玲

养生益寿保健手册

郭 勇 主 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销	北京市燕山印刷厂印刷
开本 850×1168	1/32 印张 12.25 字数 316000
2005 年 11 月第 1 版	2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-3133-5/R · 322

定价: 19.80 元



总序

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。将生活安排得井井有条、科学合理、健康舒适，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正是于此。

幸福是美满生活的标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

正是本着这样的想法，我们编著了这套“健康生活好帮手”系列丛书。旨在从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为广大的读者提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及衣、食、住、行、医的方方面面，实为广大读者朋友生活中的良师益友，定能帮助广大读者迈向高品质的幸福生活。

本套丛书共 5 册，包括：《养生益寿保健手册》、《家庭医学常识百科》、《优生优育百事通》、《生活小窍门大全》、《常见病食疗手册》。每册资讯准确丰富，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使广大读者积极地应对生活中的各种挑战，还指导广大读者科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

热切希望广大读者对书中的内容提出宝贵意见，以使之日臻完善。

编 者

2005 年 2 月

前 言

为了满足广大读者对养生保健益寿方面知识的需求与渴望，我们编著了这本《养生益寿保健手册》。

本书通过近 400 个问题，从养生、益寿和晚年生活三个方面详细地介绍了有关调摄养生保健、延年益寿的知识。其中，上篇为养生篇，内容包括养生与长寿、中医养生基础、四季饮食调摄养生、心理调摄养生、运动调摄养生五章；中篇为益寿篇，内容包括防衰益寿、防病益寿、护理保健、合理用药四章；下篇为晚年生活篇，内容包括老年夫妻相处、老年人正确应对生活变化两章。

为了便于理解阅读，本书在内容和形式上力求通俗、亲切，简洁、精炼，集科学性与实用性、趣味性于一体，真诚地希望本书能对读者朋友们的健康起到指导和帮助的作用。

为了使益寿延年不再是梦想，热爱健康的朋友，快行动起来吧！

目 录

上篇 养生篇

一 养生与长寿	3
1. 人的自然寿命究竟有多长	3
2. 如何感知衰老的降临	3
3. 健康的基本标准是什么	4
4. 哪几类人可能长寿	5
5. 皱纹与年龄有直接联系吗	6
6. 老年人健康的特征是什么	6
7. 老年人与青壮年相比在生理上有什么差异	7
8. 为什么体育锻炼是健康长寿的秘诀之一	8
9. 老年人应当怎样锻炼才适宜	8
10. 老年人如何调节自己的情绪, 保持健康心理	9
11. 情绪与健康有何关系	10
12. 夫妻恩爱有益长寿吗, 为什么	11
13. 为什么说勤奋有助于长寿	12
14. “饮食清淡”有益长寿吗	13
15. 怎样的饮食结构有利于长寿	14
16. 老年人饮食有哪“六忌”	15
17. 影响人类寿命有哪“二十八害”	16
18. 预防脑衰老有哪“十宜”	16
19. 早餐与长寿有联系吗	17
20. 人类防衰老的“黄金”是什么	18
21. 防衰抗老的食物有什么	18
22. 为什么常吃水果能防衰老	19
23. 老年人为什么容易缺乏维生素	20



24. 老年人为什么需要补钙..... 21
25. 为什么养生要讲“平衡”..... 22
26. 为什么说老有“四件”可以益寿延年..... 23
27. “十叟长寿歌”的具体内容是什么..... 24
28. “不老歌”的具体内容是什么..... 24

二 中医养生基础..... 26

1. 我国传统养生学派有哪些, 各学派有何主张..... 26
2. 什么是中医的“阴阳五行”学说..... 27
3. “五行”学说的内容是什么..... 28
4. 五行学说在防治疾病中有什么具体应用..... 30
5. 什么是以五脏为核心的生理、病理体系..... 30
6. “五脏”、“六腑”的功能是什么..... 31
7. 什么是中医的经络..... 33
8. 什么是中医的气、血、津、液、精..... 34
9. 何为“养生十六宜”..... 34
10. 什么是疾病..... 36
11. 人为什么会生病..... 37
12. 为何有的人易生病, 而有的人却不易生病..... 39
13. 中医是怎样认识疾病和防治疾病的..... 39
14. 怎样才算身体健康..... 40
15. 为什么说“生命贵在有神”..... 41
16. 为什么不要乱吃药..... 41
17. 防治疾病为什么要中西医结合..... 42
18. 应当怎样培补和固护人体的正气..... 43
19. 日常起居要注意哪些问题..... 44
20. 如何进行简单的自我疏经按摩..... 45
21. 房事有哪些禁忌..... 46
22. 中医护齿要注意什么..... 46
23. 如何运用中医调理“亚健康”状态..... 47



24. 沐浴有哪些禁忌	48
25. 形体养护的主要方法有哪些	49
26. 养护形体有哪些忌讳	49
三 四季饮食调摄养生	51
1. 春季养生有哪些注意事项	51
2. 夏季养生有哪些注意事项	52
3. 秋季养生有哪些注意事项	53
4. 冬季养生有哪些注意事项	55
5. 饮食养生总的原则是什么	56
6. 饮食养生的基本要求是什么	57
7. 为什么要强调合理用餐	57
8. 为什么饮食要“四气”适中, 温度适中	58
9. 为什么饮食要多样, 搭配要合理, 五味要适中	59
10. 饮食为什么要定时定量	60
11. 怎样才能使饮食与年龄相适应	60
12. 饮食怎样才能与人的秉赋体质相适应	61
13. 如何才能使饮食与所从事的工作相适应	62
14. 怎样使饮食与所处的地域环境相适应	63
15. 怎样使饮食与季节气候相适应	63
16. 怎样使饮食与疾病相适应	64
17. 常见的饮食搭配禁忌有哪些	65
18. 日常需要慎用、禁忌的饮食有哪些	65
19. 为什么要吃些野菜	67
20. 日常养生的补养粥有哪些	67
21. 老年人及体弱者为什么适宜喝粥	70
22. 茶有什么益处和禁忌	70
23. 酒有哪些功效及禁忌	71
24. 谷类食物有哪些宜忌	72
25. 畜类食物有哪些宜忌	74





26. 禽类食品有哪些宜忌	75
27. 常用的蔬菜有哪些宜忌	76
28. 鱼类食品有何宜忌	79
29. 日常水果有哪些宜忌	80

四 心理调摄养生

1. 心理健康与长寿有何关系	82
2. 为什么说养生必须先养心	82
3. 老年人通常有哪些心理需求	83
4. 老年人有哪些精神寄托需求	84
5. 老年人心理健康的标准是什么	85
6. 如何判断自己的心理是否健康	86
7. 导致心理衰老的原因主要有哪些	87
8. 怎样才能知道自己心理是否衰老	87
9. 怎样防止心理衰老	88
10. 确保身心愉悦健康的基本法则是什么	90
11. 养生长寿“十乐”的具体内容是什么	90
12. 不开心时为什么忌“憋”着	91
13. 为什么说倾诉是一剂保健良药	92
14. 怎样从不开心的抑郁中解脱出来	93
15. 心理紧张会引发哪些疾病	94
16. 如何从精神压力中解脱出来	95
17. 中年人要克服哪三种惰性	96
18. 为什么体弱多病易导致心理上的压力	97
19. 如何防止心胸狭窄给健康带来的影响	97
20. 为什么该哭的时候还应哭	98
21. 如何调适失落的心理	99
22. 人应当怎样防止和消除嫉妒心理	99
23. 老年人为什么要消除忧郁和恐惧心理	100
24. 如何防止骄傲和自卑心理	100



25. 为什么要保持平衡的情绪	101
26. 怎样才能保持平衡的情绪	101
27. 为什么说兴奋与痛苦对老人均不利	102
28. 老年人如何自我调节悲观的情绪	102
29. 心理调摄养生的大忌是什么	103
30. 老年人为什么不宜“暴怒”	104
31. 日常生活中怎样防怒、制怒	105
32. 脾气急躁有哪些害处	106
33. 怎样改变脾气急躁的毛病	106
34. 孤独对老年人的心理和健康有哪些影响	107
35. 老年人克服孤独心理应注意什么	107
36. 如何克服孤独心理	108
五 运动调摄养生	109
1. 体育运动对健康有何影响	109
2. 为什么要把运动贯穿于日常生活中	110
3. 体力劳动能够代替运动吗	111
4. 坚持散步有哪些好处	112
5. 有哪五种散步法，分别适用于哪些疾患	112
6. 为什么步行是最简单的健身方法	113
7. 散步与步行有何区别	114
8. 步行的正确姿势是怎样的	114
9. 散步与步行应注意哪些问题	115
10. 慢跑有哪些作用	116
11. 中老年人进行慢跑运动应注意哪些问题	117
12. 不同体质的人应如何选择慢跑	117
13. 怎样确保慢跑运动的安全	119
14. 老年人锻炼有哪些禁忌	120
15. 运动后有哪“五不宜”	121
16. 老年人如何科学掌握运动量	122





17. 哪些老人不宜跑步	123
18. 为什么说人老先从腿上老	123
19. 怎样做好脚部保健	124
20. 如何做椅上体操	125
21. 如何做电视保健操	126
22. 老年人跳迪斯科应当注意什么	127
23. 老年人游泳应注意什么	128
24. 老年人坚持冬季体育锻炼有什么好处	129

中篇 益寿篇

一 防衰益寿	133
1. 衰老从什么时候开始	133
2. 怎样防止大脑衰老	134
3. 怎样防止血管老化	136
4. 如何保护好心脏	137
5. 如何保护好肝脏	138
6. 如何保护好肺脏	140
7. 如何保护好肾脏	141
8. 如何保护胃	143
9. 怎样使眼睛更明亮	143
10. 如何保护骨骼和牙齿	144
11. 怎样防止皮肤的衰老	145
12. 怎样使头发更具有光泽	147
13. 人一生可划分为哪几个段, 有何特点	149
14. 应当如何安排青春期的膳食结构	150
15. 成人期为何要强调膳食的多样化及膳食平衡	152
16. 成年期应如何维持合适的体重	153
17. 成年期为何要避免吃太多的脂肪或饱和脂肪	153
18. 怎样才能避免吃过多的脂肪及饱和脂肪	154

19. 为什么要少喝酒、少抽烟	155
20. 如何健康、顺利地度过更年期	155
21. 老年期如何做到延年益寿	158
二 防病益寿	159
1. 哪些因素容易诱发中风	159
2. 为什么预防脑溢血一定要先防治高血压	159
3. 中风患者的康复包括哪些内容	160
4. 判断中风患者肢体功能恢复分期的标准是什么	161
5. 肢体功能恢复时不同阶段的康复措施是什么	161
6. 中风患者的康复治疗适宜从什么时候开始	162
7. 怎样针对中风患者进行饮食调理	163
8. 怎样减少脑中风后遗症的发生	164
9. 怎样能早期发现脑动脉硬化	165
10. 如何预防老年动脉粥样硬化	166
11. 如何预防冠心病	166
12. 如何预防突发隐性冠心病	168
13. 心肌梗塞有哪些先兆	169
14. 心绞痛诱发的主要原因有哪些	169
15. 如何预防第二次心肌梗塞	170
16. 冠心病病人夜间保健要注意什么	172
17. 如何自我按摩预防心绞痛	173
18. 如何早期诊断无痛性急性心肌梗塞	174
19. 怎样用饮食调养方法预防胆固醇增高	175
20. 如何防治心绞痛	176
21. 如何防治心肌梗塞	178
22. 如何防治缺血性心脏病	179
23. 如何诊治无症状性心肌缺血	180
24. 心肌梗塞如何进行家庭急救	181
25. 如何预防高血压	181



26. 为什么要当心夜间血压升高	182
27. 如何治疗高血压	183
28. 高血压病人如何做好自我保健	184
29. 高血压如何选择运动方法	185
30. 高血压患者的日常生活有哪“六忌”	186
31. 如何预防高血压脑病	187
32. 如何预防高脂血症	188
33. 如何防治老年人缺铁性贫血	189
34. 如何防治老年性贫血	190
35. 老年人应当如何保护呼吸道	191
36. 冬季如何防止老年慢性支气管炎发作	192
37. 如何预防哮喘复发	193
38. 寒冬季节应当如何防治肺炎	194
39. 如何防止冬季复发肺心病	195
40. 如何防治肺气肿	196
41. 老年人如何保护胃	197
42. 如何防治老年性胃炎	197
43. 如何治疗慢性浅表性胃炎	198
44. 如何治疗慢性萎缩性胃炎	199
45. 如何防治胃下垂	199
46. 如何防止溃疡病复发	200
47. 如何预防胰腺炎复发	201
48. 如何预防肝炎	201
49. 如何防治慢性肝炎	202
50. 如何防治溃疡性结肠炎	203
51. 如何防治老年人习惯性便秘	204
52. 如何防治肾脏疾病	205
53. 如何防治慢性肾盂肾炎复发	206
54. 如何预防老年性浮肿	207

55. 如何防止尿路结石复发·····	207
56. 如何防治前列腺增生症·····	208
57. 如何早期发现老年糖尿病·····	209
58. 如何调理好糖尿病患者的饮食·····	210
59. 如何及时预防老年性痴呆·····	212
60. 如何防治老年性眩晕症·····	213
61. 现代防癌原则是什么·····	214
62. 如何早期发现胃溃疡癌变·····	215
63. 如何预防萎缩性胃炎发生癌变·····	216
64. 如何早期发现肝癌·····	217
65. 如何预防大肠癌·····	217
66. 如何预防直肠癌·····	218
67. 如何早期发现肺癌·····	219
68. 如何预防肺癌·····	220
69. 如何预防宫颈癌·····	220
70. 如何预防喉咽癌·····	221
71. 如何通过饮食调理预防骨质疏松症·····	222
72. 老年人在冬季如何防止骨折·····	223
73. 老年人如何防治骨质增生·····	224
74. 如何预防颈椎病·····	225
75. 如何预防肩关节周围炎·····	226
76. 如何预防痔疮·····	227
77. 冬季如何防止手脚皸裂·····	228
78. 如何防治白内障·····	229

三 护理保健····· 231

1. 如何防治老年病·····	231
2. 老年保健的要诀是什么·····	231
3. 老年防病要注意什么·····	233
4. 为什么从中年时就应积极预防老年病·····	234



5. 如何自我检验衰老程度	234
6. 疾病信号主要有哪些	235
7. 为什么说老年人要警惕无痛性疾病	236
8. 为何要警惕慢性病酿成危重病	237
9. 为什么要警惕老年人消瘦	238
10. 老年人为什么容易气死	239
11. 如何防止老年人发生意外事故	240
12. 如何防治老人噎食	241
13. 为何氧气应用要慎重	242
14. 配药时应注意哪些问题	243
15. 心理卫生保健要注意什么	244
16. 怎样做好中风患者的日常饮食护理	245
17. 中风患者出现高热时应怎样护理	246
18. 怎样测量血压	247
19. 怎样对癌症病人进行心理护理	248
20. 老年人怎样进行口腔保健	250
21. 怎样保护好鼻子	251
22. 日常应具有哪些自我保健意识	253
23. 在日常生活中怎样健身	254
24. 交替运动健身的内容包括哪些	255
25. 旋转健身法的主要内容有哪些	256
26. 自我健胃有哪“九不”	257
27. 怎样清除体内的污染	259
28. 怎样调整小儿脾胃	259
29. 脑力劳动者应当怎样健身	260
30. 脑力劳动者应当防止哪些疾病	261
31. 伏案者应怎样自我保健	262
32. 哪些习惯有害健康	262
33. 职业环境中的物理性危害因素有哪些	265

34. 职业环境中的化学性危害因素	268
35. 职业因素与人体衰老有什么直接关系	271
36. 职业女性保健的措施主要有哪些	272
37. 新生儿期的保健重点是什么	273
38. 婴儿期的保健重点是什么	274
39. 幼儿期的保健重点是什么	274
40. 学前期的保健重点是什么	274
41. 为什么儿童不宜睡弹簧床	275
42. 为什么儿童不宜睡懒觉	275
43. 怎样做好青春期的心理及生理保健	276
44. 青春期怎样做好经期个人自我护理	278
45. 孕期的个人护理应注意哪些问题	279
46. 哺乳期的个人护理应注意哪些问题	280
47. 哺乳期间可能发生哪些问题, 应如何护理	281
48. 更年期妇女应怎样做好个人自我保健	282
四 合理用药	284
1. 老年人药物代谢动力学的特点有哪些	284
2. 老年人合理用药有哪些注意事项	285
3. 老人服药的“五原则”是什么	288
4. 怎样预防老年人药源性疾病	290
5. 怎样防止药物性营养不良症	291
6. 为什么老年人一定要慎用利尿药	292
7. 老年人用药有哪“四忌”	293
8. 哪些药物老年人应当慎用	294
9. 老年慢性病用药有哪“三忌”	295
10. 老年人为什么要慎用安眠药	296
11. 老年人为什么要慎用氨茶碱	296
12. 老年人何忌服胃复安	297
13. 老年人为什么要忌滥用静脉输液与静脉给药	298





14. 老年人为什么不能滥用抗衰老药 298
15. 老年人为何不宜依赖药物 299
16. 老年人为什么要慎服药酒 300
17. 老年人为什么忌滥用解热镇痛药 301
18. 老年人为什么不宜长期大剂量使用抗生素 302
19. 进补与延缓衰老有什么关系 302
20. 进补的原则是什么 303
21. 如何进行合理的进补 305
22. 人们在对待进补问题上应当克服哪些误区 307
23. 肥胖者怎样进补 308
24. 消瘦者怎样进补 309
25. 老年脑力劳动者怎样进补 309
26. 服用补药有哪些规定 310
27. 进服补药有忌口要求吗 311
28. 进补后出现副作用应当怎样处理 312
29. 怎样选购市售补品 314
30. 虚不受补的主要原因有哪些, 怎样处理 315
31. 老人选用补品应注意什么 316
32. 如何选用抗衰老药物 316

下篇 晚年生活篇

- 一 老年夫妻相处 321
 1. 老年夫妻有哪些相处的艺术 321
 2. 影响老年夫妻关系的不利因素有哪些 322
 3. 如何保持夫妻间的角色平衡 323
 4. 夫妻怎样才能和睦相处 324
 5. 老年夫妻之间怎样“相容” 326
 6. 老年夫妻怎样防范矛盾冲突 327
 7. 老年夫妻怎样消除彼此之间的误会 328

