

新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

品质生活好帮手 身边的实用百科

从销售上千万册的家庭书架中精选、修订而成的新家庭书架

新家庭书架

NEW BOOKSHELF 经典新编

长寿保健

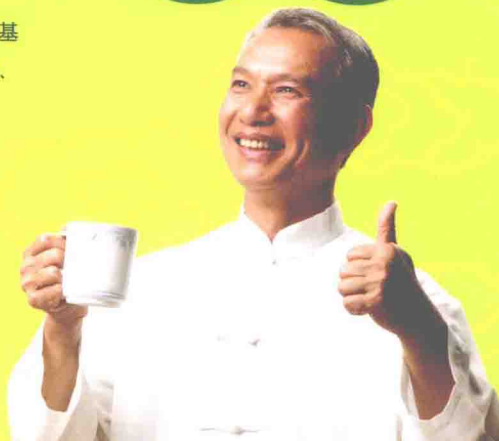
全书

把长寿的钥匙握在自己手中

中老年人无论有多少事做，有多少愿望要实现，都应以健康为基础。本书从中老年人的养生之道、心理健康、营养调适、运动保健、防病治病等方面周密地介绍了中老年长寿保健的知识。

《新家庭书架》编委会 编

北京出版集团公司
北京出版社



新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

长寿保健全书

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿保健全书 / 《新家庭书架》编委会编. — 北京 :
北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10112-6

I. ①长… II. ①新… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252739号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉

特约编辑 张国容

装帧设计 刘畅

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

长寿保健全书

CHANGSHOU BAOJIAN QUANSHU

《新家庭书架》编委会 编



出版 / 北京出版集团公司

北京出版社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 22

字数 / 388千字

书号 / ISBN 978-7-200-10112-6

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393



preface

前言

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，科学实践，就一定能提高自身健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、环境保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地坚持学以致用，一定会大大提供身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，能够对身心健康产生积极的影响，个个都成为长命百岁的“老寿星”。





目录

CONTENTS

绪论 013

▶ 人的寿命到底有多长

- ◆ 寿命决不是天注定..... 013
人活百岁从来不是幻想..... 013
- ◆ 查查看，你现在是老年人吗..... 014

▶ 人究竟是怎样衰老的

- ◆ 外貌发生改变..... 015
感觉器官功能老化..... 016
- ◆ 内脏器官功能下降..... 017
生殖系统及性功能下降..... 018
- ◆ 运动系统的生理变化..... 019
内分泌系统发生变化..... 019
- ◆ 免疫系统发生改变..... 020
神经系统出现老化..... 021
- ◆ 精神心理适度波动..... 021

▶ 延缓衰老，你一定能做好

- ◆ 知己知彼，必须了解与衰老有关的因素..... 022
年老不等于体弱，长寿和健康应该并行..... 024
- ◆ 长寿“指数”的增加，要从自身做起..... 025

第一篇 老寿星都是“养”出来的 026

▶ 春夏秋冬，每一季都须注重养生

- ◆ 春意盎然，养生须重四要素..... 026
暖暖春日，保养仍须四忌..... 026
- ◆ 五大饮食调理把“春困”赶跑..... 027
学会盛夏时节的养生五法..... 028
- ◆ 夏天安神的五个“小动作”..... 029
夏季六节气，导引六“功法”..... 029
- ◆ 酷暑“防火”两大方面..... 030
夏日炎炎，消暑还须五戒..... 030
- ◆ 秋高气爽，保健四法..... 031
秋日三阶段，不能一概论..... 031
- ◆ 秋凉乍寒，“冻”亦有方..... 032
金秋十月，六类疾病多预防..... 033
- ◆ 寒冷冬令，保养六宜..... 034
冬寒抗病的六个小窍门..... 034
- ◆ 纠正老年冬养的八个错误观念..... 035

▶ 老祖宗的养生绝学

- ◆ 少什么都不能少了“元气”..... 037
养生“九字诀”，不学就是损失..... 038
- ◆ 将“坐卧立行”进行到底..... 039
十二时辰养生..... 040
- ◆ 行之有效的“十六宜”..... 040
人体“四档”很重要..... 041





CONTENTS

- ◆ 摩擦防老 041
- 切忌“五久” 042

▶ 经得起检验才是好方法

- ◆ 日常勤看“生物钟” 043
- 养生还须“朝三暮四” 044
- ◆ 除旧迎新的五个“不如” 044
- 四妙法养生有奇效 045
- ◆ 回归大自然，养生七情趣 046
- 音乐+运动，神奇的医学疗法 046
- ◆ 远离养生防老的四个误区 048
- 七种害人不浅的生活习惯 049
- ◆ 养生也要有个性，不要盲目赶时髦 050
- 平安“过坎儿”，长寿可期 051

▶ 向老寿星学习

- ◆ 84岁庄子长寿之道 051
- 85岁陆游修身法则 052
- ◆ 101岁药王孙思邈的养生理论 053
- 94岁的齐白石老人七戒养生 054
- ◆ 99岁的诗人臧克家的养生之道 055
- 101岁张学良的养生秘诀 056
- ◆ 106岁宋美龄的长寿法 057
- 英女王伊丽莎白二世的长寿法则 057
- ◆ 英国政杰丘吉尔的养生心得 058

第二篇 心病才是最可怕
的病 060

▶ 忽视心理健康，就是坐看生命流逝

- ◆ 心理不健康，人就不可能健康 060
- 对不对看，你的心理健康吗 060
- ◆ 延缓心理衰老的十个建议 061
- 关心老年人的八种心理需求 062
- ◆ 重视老年期的六种灰色心理状态 062

▶ 敏感心理多呵护，心病还需心药医

- ◆ 人到老年要认老，但不要服老 063
- 小心！退休也会“退”出病来 064
- ◆ 岁月让老人变得喋喋不休 065
- 淡化“回归心理”，让健康长伴左右 066
- ◆ 勇于走出封闭，和孤独说“拜拜” 066
- 疑心生暗鬼，老人应避免多疑 067
- ◆ 过度恐惧也是病，绝不能轻忽 068
- 远离抑郁，谨防“心理感冒” 069
- ◆ “老小孩”不仅要人哄，自己也要练 070
- 克服“老顽固”心理，让自己
 与时俱进 070
- ◆ 不安全感催生“自私”，家人应
 多体谅 071
- ◆ 病痛不可怕，可怕的是随之而来
 的负面情绪 071





CONTENTS

可以接受照料，但绝不能产生
 依赖心理..... 072

◆老伴先走一步，未来的路你还要走好..... 073

▶ 细火慢熬老年心灵“鸡汤” 074

◆中医的心理养生七原则..... 074

积极补充四种心灵“营养素”..... 075

◆保护心灵，善用五种心理自卫法..... 076

不良情绪危害大，强效排除有四法..... 077

◆自给自足，创造快乐四法则..... 077

保持心态平衡的六个方面..... 078

◆学会八类遗忘，心灵自然风平浪静..... 079

“东家长，西家短”，也是养心妙方..... 080

◆气大伤身，防怒制怒必须到位..... 081

对症寻“三情”，填补空虚情感..... 082

◆调整老年亚健康，提高生命质量..... 082

及早发现老年人精神异常的四种
 “信号”..... 083

**第三篇 会吃会喝，健康
 长寿跑不了 084**

▶ 饮食营养必须“遵章守法”

◆老年人必需的七大营养素食用比例..... 084

五类维生素抗衰老，老人应多摄取..... 085

◆强身健体，九种微量元素缺一不可..... 086

补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机..... 088

◆五种“编外”营养素，补充要及时..... 089

膳食六原则，延年又益寿..... 090

◆老年人早餐三宜三不宜..... 090

饮食烹调的七个注意事项..... 091

◆必须改掉的六种饮食习惯..... 091

饮食“十不贪”，健康长伴左右..... 092

◆拒食七类“发物”，有根有据..... 093

饭前四件事，食后五保健..... 094

▶ 胡吃海塞不叫吃，吃也有学问

◆美食营养行动，从现在开始..... 095

又红又专的“黑五类”，你吃了吗..... 096

◆把优质蔬菜放进“菜篮子”..... 097

多吃海藻类食品，疾病不缠身..... 098

◆一味吃素，会使你与健康无缘..... 099

常吃带馅食品，美味又营养..... 100

◆吃对水果，吃跑疾病..... 100

八种坚果飘香，“长生”有术..... 102

◆老年人必吃的十种保健食品..... 104

致癌食品要远离，抗癌食品要多吃..... 105

◆防白内障须多吃五类食物..... 106

预防中风的三类食物..... 106

◆九类食品不宜常吃..... 107

▶ 喝，也要喝出高质量

◆水是生命之源，不渴也要喝..... 108

老年人饮水的五个“良辰吉时”..... 108





CONTENTS

- ◆ 喝水学问大, 六条应照做 109
 - 奶香四溢, 了解五类营养哲学 109
 - ◆ 喝茶品茗, 悠然养生 111
 - 必须遵循的五种健康“茶道” 111
 - ◆ 老年人饮茶, 恪守八个禁忌 113
 - 醇香美酒浅饮慢酌 113
 - ◆ 老人喝咖啡, 时尚“六讲究” 114
 - 适合老年人的四种防暑佳品 115
 - ▶ 食补得法, 胜于药补**
 - ◆ 不同体质, 补法也不同 116
 - 肥胖老年人的减重方法 117
 - ◆ 消瘦老年人的饮食调理 117
 - 怕冷老年人冬天应吃四类食物 118
 - ◆ 益智健脑, 老年人的七条营养方案 118
 - 驻颜有术, 常吃七种抗衰老药膳 120
 - ◆ 补精益气, 多食九种延年药膳 121
 - 缓解疲劳, 应吃六种强身药膳 123
 - ◆ 宁心安神, 常补六种养心药膳 125
 - 免疫抗衰, 应喝二十种药粥 126
 - ◆ 茶疗的十七个“金玉良方” 127
 - 五种饮料不只解渴, 更为养生 129
 - ◆ 十一种酒喝对了, 也是健身妙药 130
 - ▶ 对症食疗, 让你健康永驻**
 - ◆ 老年健忘症的饮食战略 131
 - 老年人感冒时的饮食调养 133
 - ◆ 慢性支气管炎、肺气肿、肺心病
 - 的食物选择 134
 - 慢性胃炎的饮食调理 135
 - ◆ 胃和十二指肠溃疡的营养搭配 137
 - 慢性胆囊炎、胆石症的饮食控制 138
 - ◆ 肾盂肾炎的膳食调理 139
 - 老年性阴道炎的食疗方略 141
 - ◆ 缺铁性贫血的营养法则 142
 - 改善痛风的食疗措施 143
 - ◆ 老年便秘的饮食疗法 144
 - 冠心病的饮食要点 145
 - ◆ 糖尿病营养治疗方案 147
 - 高血压病的营养要领 149
 - ◆ 高脂血症的膳食防治 150
 - 脂肪肝的膳食控制 152
 - ◆ 脑血管意外的饮食调养 153
 - 瘫痪的膳食护理 155
 - ◆ 肿瘤化疗的饮食疗养 156
-
- ## 第四篇 注重生活点滴, 百岁人瑞在望 158
- ▶ 静心益寿, 生活每一天**
 - ◆ 健康日记用处大, 八项内容要记好 158
 - 老年人居室环境选择要点 158
 - ◆ 老年人不宜久处的九种环境 159
 - 日常洗漱应注意的四大方面 160





CONTENTS

- ◆ 老年人洗浴六件事，件件不能忘 161
 - “日光浴”的治病八疗法 162
- ◆ 对付瘙痒有六招 163
 - 预防意外事故的四个原则 163
- ◆ 多看儿童节目，返老还童有奇效 164
 - 老年人看电视，三戒须遵守 164
- ◆ 佳节赴宴，老年人六注意 165

- ▶ 睡得香，健康才会相伴**
- ◆ “后三十年睡不着”的四个特点 165
 - 香甜入梦必守的四个准则 166
- ◆ 卧具选得好，安睡到天亮 167
 - 睡有睡相，利于健康 167
- ◆ 日常睡眠应避免的三种方式 168
 - 夜间优质睡眠应八忌 168
- ◆ 老年人夜起须注意四件事 169
 - 改善失眠状况的七个有效途径 169
- ◆ 十一一种特效食方拯救失眠 170
 - 补肾安神活血，四类中药调理失眠 171
- ◆ 慎用镇静催眠类药物 171

- ▶ “老来俏”，也是长寿之法**
- ◆ 老年人要“俏”出生命的活力 172
 - 防脱发应注重起居四法则 173
- ◆ 老年人防治白发“四重奏” 174
 - 老年人染发谨慎，六个步骤须遵循 175
- ◆ 善用假发七法，让你风华无限 175

- ◆ 化妆品永远不限年高 176
- ◆ 延缓面部皮肤老化五大措施 176
 - 控制老年斑六法 177
- ◆ 穿衣七法，让健康快乐“靓”起来 178
 - 老来穿衣须“三不紧” 179
- ◆ 老年人选冬衣，保暖为首要 179
 - 老年人内衣保健“五选择” 180
- ◆ 老年人选鞋八项注意 180

- ▶ 老年性爱，添寿添福**
- ◆ 老年人也应拥有“性”福生活 181
 - 老年人必须纠正的三个性心理误区 182
- ◆ 老年男女应切实了解双方的性状态 183
 - 想获得满意的性生活，五个因素不容忽视 184
- ◆ 老年人性爱八点注意 184
 - 老年性爱频率，贵在顺其自然 185
- ◆ 掌握三方面性爱技巧，尽享鱼水之欢 186
- ◆ 四类患病老年人的安全性行为 186

- ▶ 培养良好生活乐趣，融休闲与养生于一体**
- ◆ 读书有味身忘老 187
 - 笔砚留香，挥毫泼墨伴夕阳 188
- ◆ 超然斗智，棋道颐养天年 189
 - 音声乐声，声声入耳助长寿 189





CONTENTS

- ◆京腔京韵，国粹养生“四大件” 190
- 时花弄草，健身养心怡性 191
- ◆养鱼赏鱼，自得其乐 192
- 钓翁之意不在鱼，在乎情趣之乐也 193
- ◆游山玩水须注意八个要点 194

第五篇 运动健身，长寿延年 196

▶ 科学运动，健康才能事半功倍

- ◆多多益善不足取，老年健身要适度 196
- 老年人照“方”运动才科学 197
- ◆运动前要做好准备活动，运动后要
 做好整理活动 200
- 必须学会自我监测运动量 200
- ◆重视老年人锻炼的三个侧重点 201
- 锻炼中要注意适时补水 202
- ◆打破关于锻炼的七个错误观念 203
- 年高锻炼，五忌须遵守 205

▶ 运动项目多，老人慎选择

- ◆季节不同，运动项目的选择也不同 205
- 饭后百步走，活到九十九 206
- ◆风靡世界的“有氧代谢运动之王”
 ——慢跑 207
- 练好“五禽戏”，养生并长寿 208
- ◆长盛不衰的“八段锦”让你长生不老 210

- 中国武术的奇葩——太极拳 211
- ◆气功就是“内练一口气” 212
- 爬山登高，征服衰老 214
- ◆下水游泳炼体魄 215
- 冬泳锻炼注防范 216
- ◆跳舞愉悦身心，但老年人须重宜忌 217
- 适合老年人的七种球类运动 218

▶ 老人运动也有秘诀可“钻”

- ◆动动手指，预防老年痴呆 219
- 老人甩甩手，百病都躲开 220
- ◆背部保健，五个动作勤锻炼 220
- 按摩拍打，有效去“心病” 221
- ◆“人老腿不老”的七个运动战略 222
- 不宜剧烈运动的老年人不妨压压腿 222
- ◆日常爬楼梯，简单又易行 223
- 床上“十运动”，轻松又实用 224
- ◆爬行，也是一种有效的健身运动 226
- 韧性锻炼，应成为老年人的必修课 226
- ◆平衡功能多锻炼，四种方法防跌跤 227
- 关节功能锻炼，助你告别关节疼痛 227
- ◆老年人运动中也要“偷懒” 229
- 三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛 229

▶ 安全运动，时刻小心运动伤害

- ◆防范运动损伤，细究七大原因 229
- 肌肉拉伤的有效预防和及时处理 230





CONTENTS

- ◆ “抽筋”的常见原因及正确处理 231
- “闪腰”的预防措施和简易治疗 232
- ◆ 踝关节韧带扭伤的预防和处理 234
- 不同挫伤的紧急处理方法 235
- ◆ 关节脱位的急救方法和伤后锻炼 236
- 骨折的症状表现和固定方法 236
- ◆ 运动中发生腹痛的原因及处理措施 238
- 运动中晕厥的科学预防和急救方法 239

▶ 患病老年人的运动要特殊化

- ◆ 神经衰弱的体疗四原则 240
- 慢性支气管炎、肺气肿老年人的
 两种锻炼方式 241
- ◆ 肺结核病人的运动方式 241
- 哮喘病人的耐力性运动 242
- ◆ 慢性胃炎患者的三种体育锻炼 242
- 胃下垂病人的气功疗法 243
- ◆ 前列腺肥大患者的七节家庭康复操 243
- 有效改善老年便秘的转腰功 244
- ◆ 治疗老年颈椎病的五个动作 245
- 防治“五十肩”的九种动作 246
- ◆ 痔疮病人的四节医疗体操 246
- 缓解腰背痛的团滚疗法 247
- ◆ 适宜腰腿痛的两项肌肉锻炼 247
- 冠心病患者锻炼六注意 248
- ◆ 糖尿病患者的八个运动疗法 249
- 半身不遂老年人的四步康复锻炼 249
- ◆ 适合高血压病人的三种锻炼方法 251

第六篇 从头到脚，从外到内
保健全方位 253

▶ 做好准备，一切从“头”开始

- ◆ 防“老花”养目九法则 253
- 老花镜当配即配五要点 253
- ◆ 延缓老年性耳聋十妙招 254
- 调经活络，搓揉耳朵十六法 255
- ◆ “消灭”耳鸣的五个小窍门 256
- 对抗耳聋，善用助听器五法 256
- ◆ 鼻部护理两大方面 257
- 让牙齿“长命百岁”的四大措施 258
- ◆ 老人牙齿保健，勿踏五大误区 259
- 老人口臭五原因，对症防治 260
- ◆ 该拔牙时必须拔，不能拔时要慎重 261
- 镶牙要及时科学，假牙要注意保护 261
- ◆ 嗓子多保护，避免“哑喉咙” 262

▶ 看不见的内脏，更需细心呵护

- ◆ 自测心功能，着重五方面 263
- 人老“心”不衰，保健八要则 263
- ◆ 肝为生命之本，护养“三重奏” 264
- 调脾和胃，保养“六部曲” 266
- ◆ 养肺补肺，三重调理 268
- 老年人的护肾七方略 269
- ◆ 养“胆”有道，五个建议试着做 270





CONTENTS

▶ 手足的自我保健，绝不能置之不理

- ◆ 秋末冬初防皲裂五要点 271
- 天寒地冻防治冻伤有六招 271
- ◆ 老年人指甲和趾甲的修护也是大事 272
- 缓解手足冰冷的三节体操 272
- ◆ 足部养生，做好“六字诀” 273
- 天天热水洗脚，老了也不用吃药 274
- ◆ 多揉搓脚心涌泉穴保健康 275
- 足底刮乱痧，疲劳快消除 276
- ◆ 治疗汗脚的两个秘诀 276

▶ 吃药，绝不只是把嘴张开这么简单

- ◆ 是药三分毒，不可过分依赖 276
- 老年人用药讲求“六先六后” 277
- ◆ 补药可食，但不能滥用 278
- 中药煎取有度重四法 279
- ◆ 中药汤剂十种服法慎选择 280
- 老年人家庭用药六大原则 281
- ◆ 科学用药的九个“黄金时段” 282
- 老年人必须慎用的九类药物 283
- ◆ 老年人实用家庭药箱清单 283

▶ 医院，该去的时候一定要去

- ◆ 老年人定期体检的十项重点 285
- 体检前必须遵守的饮食要求 286
- ◆ 肥胖老年人必须做的五类检查 287
- 老年人应当接种的三类疫苗 288

- ◆ 七类症状出现，应立即送医急诊 288
- 看病就诊要做好四门“功课” 289
- ◆ 必须走出的十一个看病误区 290

第七篇 防病抗病养病， 全家总动员 292

▶ 对抗疾病，预防胜于治疗

- ◆ 感冒攻势强，预防四方面 292
- 预防青光眼，遵从五建议 293
- ◆ 四妙招有效防范白内障发生 294
- 颈椎病及时预防七要点 295
- ◆ 防治肩周炎的六个法则 295
- 积极预防腰腿痛的三个有效措施 295
- ◆ 骨质疏松症的六个防治措施 296
- 四类老年女性须高度警惕乳腺癌 296
- ◆ 警惕诱发高血压的四大因素 297
- 十类老年人须特别防范脑血管意外 297
- ◆ 小心急性心肌梗死的五大诱因 299
- 预防心脏病发生的八个方法 299
- ◆ 预防老年痴呆七措施 300
- 提防可能癌变的八种疾病 300
- ◆ “三招”学会，助你轻松度过手术期 302

▶ “信号”细观察，疾病早知道

- ◆ 自测疾病，注意九项健康监护 303
- 头痛剧烈，应查四类疾病 304
- ◆ “五官”不适时，不妨查查“五脏” 305



CONTENTS

手指发麻,看看疾病是否找上门.....	305	感冒慎吃药,掌握七法则	329
◆疲乏无力,病因须细查	306	◆缓解慢性疼痛的十个重要建议	331
四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心.....	307	慢性病患者的三项自我监测	331
◆不可等闲视之的六类“心源性腹痛”	308	◆减少哮喘发作的十个养护重点	332
下肢浮肿,提防疾病侵袭	309	六招有效护养慢性支气管炎	333
◆不能凭感觉盲目判断的五种病情	310	◆肺病患者的胸肺康复八法	333
必须警惕的五种清晨生理异常.....	310	胃溃疡的十一条调理标准	335
◆老年人常见病的十大警讯不容忽视.....	311	◆减少腹胀的六个养护准则	336
六种无症状性疾病,你注意到了吗.....	312	自疗腰痛的三个妙招	337
◆五种常见不适预示心脏有病	312	◆前列腺肥大调养双管齐下	337
注意震颤麻痹的四种特征表现.....	313	老年性阴道炎的五个防治方法.....	338
◆早期老年痴呆的十大警兆	315	◆自我训练,学会控制尿失禁	339
留心恶性肿瘤的十大预警	315	糖尿病患者护理四方面	339
◆肺癌七种早期症状,早发现早治疗.....	316	◆高血压患者的十个养生措施	340
		调养低血压症的五个简易办法.....	341
		◆心衰老年人的十点注意事项	342
		老年肿瘤患者应该知道的三大检查指标.....	343
▶ 急症发作,救命最要紧		▶ 患病身心皆须家人多关爱	
◆学会咳嗽,紧急时会救你一命	317	◆重视老年慢性病患者的疗养五戒	344
及时抢救窒息老年人的两大方式.....	318	排痰有效,需行七法	344
◆心跳呼吸骤停时的心肺复苏术	320	◆看护急性心肌梗死患者的七点注意.....	346
必须正确区别心绞痛和急性心肌梗死.....	322	恪守冠心病患者睡眠六不宜	346
◆心绞痛发作时的五步护理措施	322	◆脑血管意外急性期的十条护理原则.....	347
熟悉急性心肌梗死的五种发病先兆.....	323	护理瘫痪老年人注意五方面	348
◆急性心肌梗死急救八步骤	324	◆偏瘫老年人防褥疮“四守则”	349
冠心病患者的“救命”药盒	324	老年痴呆的六条护理守则	350
◆必须注意七种脑血管意外先兆	326	◆痴呆老年人的脑部训练五法	350
脑血管意外发生时的九步救护.....	327		
▶ 得病不要急,只需细心养			
◆防治感冒八窍门.....	328		



新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

长寿保健全书

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿保健全书 / 《新家庭书架》编委会编. — 北京 :
北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10112-6

I. ①长… II. ①新… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第252739号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉

特约编辑 张国容

装帧设计 刘畅

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

长寿保健全书

CHANGSHOU BAOJIAN QUANSHU

《新家庭书架》编委会 编

出版 / 北京出版集团公司

北京出版社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / www.bph.com.cn

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 22

字数 / 388千字

书号 / ISBN 978-7-200-10112-6

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393





preface

前言

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、环境保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地坚持学以致用，一定会大大提供身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，能够对身心健康产生积极的影响，个个都成为长命百岁的“老寿星”。





目录

CONTENTS

绪论 013

▶ 人的寿命到底有多长

- ◆ 寿命决不是天注定..... 013
- 人活百岁从来不是幻想..... 013
- ◆ 查查看，你现在是老年人吗..... 014

▶ 人究竟是怎样衰老的

- ◆ 外貌发生改变..... 015
- 感觉器官功能老化..... 016
- ◆ 内脏器官功能下降..... 017
- 生殖系统及性功能下降..... 018
- ◆ 运动系统的生理变化..... 019
- 内分泌系统发生变化..... 019
- ◆ 免疫系统发生改变..... 020
- 神经系统出现老化..... 021
- ◆ 精神心理适度波动..... 021

▶ 延缓衰老，你一定能做好

- ◆ 知己知彼，必须了解与衰老有关的因素..... 022
- 年老不等于体弱，长寿和健康应该并行..... 024
- ◆ 长寿“指数”的增加，要从自身做起..... 025

第一篇 老寿星都是“养”出来的 026

▶ 春夏秋冬，每一季都须注重养生

- ◆ 春意盎然，养生须重四要素..... 026
- 暖暖春日，保养仍须四忌..... 026
- ◆ 五大饮食调理把“春困”赶跑..... 027
- 学会盛夏时节的养生五法..... 028
- ◆ 夏天安神的五个“小动作”..... 029
- 夏季六节气，导引六“功法”..... 029
- ◆ 酷暑“防火”两大方面..... 030
- 夏日炎炎，消暑还须五戒..... 030
- ◆ 秋高气爽，保健四法..... 031
- 秋日三阶段，不能一概论..... 031
- ◆ 秋凉乍寒，“冻”亦有方..... 032
- 金秋十月，六类疾病多预防..... 033
- ◆ 寒冷冬令，保养六宜..... 034
- 冬寒抗病的六个小窍门..... 034
- ◆ 纠正老年冬养的八个错误观念..... 035

▶ 老祖宗的养生绝学

- ◆ 少什么都不能少了“元气”..... 037
- 养生“九字诀”，不学就是损失..... 038
- ◆ 将“坐卧立行”进行到底..... 039
- 十二时辰养生..... 040
- ◆ 行之有效的“十六宜”..... 040
- 人体“四梢”很重要..... 041

