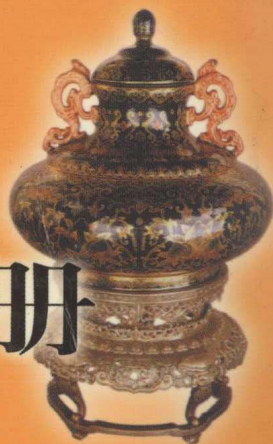




最美不过夕阳红 温馨又从容
夕阳是晚开的花 夕阳是陈年的酒
夕阳是迟到的爱 夕阳是未了的情
多少情爱化作一片夕阳红

贺寿养生 纪念金册

天津科学技术出版社





CHINA ASSOCIATION FOR
FRIENDSHIP WITH FOREIGN COUNTRIES
CHINESE PEOPLE'S ASSOCIATION FOR
FRIENDSHIP WITH FOREIGN COUNTRIES

贺寿养生 纪念金

CHINA ASSOCIATION FOR FRIENDSHIP WITH FOREIGN COUNTRIES



贺寿养生
纪念金册



图书在版编目(CIP)数据

贺寿养生纪念金册/陈大可主编, - 天津:天津科学技术出版社, 1999. 10(2000. 8 重印)

ISBN 7-5308-2713-8

I. 贺… II. 陈… III. ①老年人-养生(中医)-手册②长寿-保健-手册 IV. R101.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38002 号

天津科学技术出版社出版、发行

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 20.5 插页 2 字数 400 000

2000 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

印数:4 001-12 500

定价:39.00 元

目 录

一、敬老庆寿篇

- 敬老庆寿古今沿革.....(3)
1. 典故轶闻.....(7)
- 麻姑献寿.....(7)
- 八仙庆寿.....(8)
- 呆老拜寿.....(9)
- 百寿岩.....(9)
- 云门献寿.....(10)
- 御诗碑.....(11)
- 万寿山.....(12)
- 曹雪芹送“寿礼”.....(12)
- 地主做寿.....(13)
- 县长做寿.....(14)



2. 祝寿诗文	(15)
应璩探寿诗	(15)
陶渊明自寿诗	(16)
曹操自寿诗	(17)
杜甫自寿诗	(18)
罗隐祝寿诗	(19)
苏东坡祝寿诗	(20)
陆放翁祝赞诗文	(21)
辛弃疾寿词	(24)
段克己寿弟词	(27)
元好问寿诗	(28)
李东阳寿文	(30)
袁宏道祝寿诗	(33)
唐伯虎的东方朔偷桃祝寿图题赞	(38)
钱谦益为冯梦龙祝寿诗	(38)
王船山祝寿诗词	(39)
张煌言祝寿诗	(41)
江昱寿词	(42)
吴嘉纪以寿代哭	(43)
曾纪泽祝寿诗文	(44)
郑板桥自寿诗	(46)
吴昌硕《菊花寿石图》题赞	(48)
陈存仁乐天长寿辞	(48)
延安时期祝寿诗文	(49)
柳亚子祝寿诗	(61)
郭沫若祝寿诗	(62)
曹禺、老舍为张伯苓贺寿诗	(66)

程潜祝寿诗	(71)
陈毅祝寿诗	(74)
董必武自寿诗	(77)
叶剑英自寿诗	(78)
当今名人为潘承孝百岁祝寿辞	(79)
3. 寿联集锦	(80)
8 字联	(80)
10 字联	(81)
12 字联	(83)
14 字联	(84)
16 字联	(88)
18 字联	(93)
20 字联	(94)
22 字联	(95)
24 字联	(98)
26 字联	(100)
28 字联	(101)
30 字联	(102)
32 字联	(102)
34 字以上长联	(103)
名人祝寿联	(105)
其他祝寿联	(110)

二、养生益寿篇

1. 美食增寿	(115)
---------------	-------

蛋白质是最主要的营养素·····	(115)
警惕美味综合征·····	(117)
甜食使人发胖·····	(119)
维持生命的要素——维生素·····	(120)
提高抗病能力的维生素 A ·····	(122)
血液卫士维生素 C ·····	(124)
骨质疏松症需要补充维生素 D ·····	(125)
可以延缓老化的维生素 E ·····	(126)
瘦肉比肥肉更适合食用 ·····	(127)
吃植物油也要限量 ·····	(129)
不食荤对身体有损害 ·····	(131)
豆类的营养价值高 ·····	(132)
价廉质优属蛋类 ·····	(134)
吃鱼比吃猪肉好 ·····	(135)
怎样喝牛奶最科学 ·····	(137)
低盐饮食受益多 ·····	(139)
糖不是“甜味的毒药” ·····	(140)
“微不足道”的微量元素至关重要 ·····	(142)
为了健康，可吃的食物越来越多 ·····	(144)
禁吃黑斑甘薯，慎吃发芽马铃薯 ·····	(146)
蔬菜与“青紫病” ·····	(147)
生命绿洲——纤维素 ·····	(149)
致癌食物与抗癌 12 条·····	(150)
吃水果不当可致病 ·····	(152)
提高警惕，有效处理被污染的食品·····	(154)
因人而异安排平衡膳食 ·····	(157)
纠正现存营养偏差 ·····	(159)
进食习惯特别需要讲究 ·····	(161)

去湿御寒的辣椒·····	(163)
防暑助消化的番茄·····	(164)
消毒促进血液循环的大葱·····	(165)
活血治便秘的韭菜·····	(165)
补脾胃益肺肾的山药·····	(166)
降血压治夜盲症的胡萝卜·····	(167)
保护血管防治动脉硬化的茄子·····	(168)
助消化治咳嗽的萝卜·····	(169)
润肺益气的南瓜·····	(170)
清热利尿的冬瓜·····	(171)
清胃益气的芹菜·····	(171)
驱风散毒的生姜·····	(172)
杀菌抗癌的大蒜·····	(173)
祛痰防暑的梅·····	(174)
补益止泻的苹果·····	(175)
润肠利便的香蕉·····	(176)
清热止咳的甘蔗·····	(177)
润肺生津的柿子·····	(177)
消食降脂的山楂·····	(178)
清肺治咳的梨·····	(179)
活血润肠的桃·····	(180)
止咳化滞的柑桔·····	(181)
消暑去热的西瓜·····	(182)
治疗便秘的食品·····	(183)
食醋佐餐不妨一试·····	(184)
烹调精品,美化生活·····	(185)
美食美器促进食欲·····	(187)
贮存食品的有效方法·····	(188)

- 怎样消除粮食中的黄曲霉毒素·····(191)
- 烹饪主食保持营养数招·····(192)
- 如何清除美味食品的异味·····(193)
- 使用妙招改善主食·····(195)
- 避免蔬菜中营养的流失·····(197)
- 精煮菜肴·····(199)
- 食物造型添喜庆·····(200)
- 自己动手配制调料·····(201)
- 30种家庭美食调味品·····(203)
- 巧剥食物皮·····(205)
- 喜寿家宴组合·····(206)
- 滋补食品·····(210)
- 方便食品·····(212)
- 仿制食品·····(213)
- 强化食品·····(214)
- 花粉食品·····(216)
- 绿色食品成为时尚·····(216)
- 百岁老人的饮食特点·····(218)
2. 锻炼助寿·····(230)
- 寿从“练”字得·····(230)
- 多种健身步行法·····(232)
- 慢跑健身法·····(234)
- 反射运动踏步法·····(235)
- 交替运动法·····(236)
- 头足倒置健身法·····(237)
- 倒立叩齿法·····(238)
- “三合一”健身法·····(240)

登楼锻炼法	(241)
登山锻炼法	(242)
仰卧起坐健身法	(243)
踮踵健身法	(244)
俯卧撑健身法	(245)
按捏腋窝健身法	(246)
握拳健身法	(247)
拍打健身法	(247)
游泳健身法	(249)
捏脊疗法	(251)
捶背保健法	(252)
扭绕捶击健胃法	(253)
调姿健身法	(254)
甩手甩腿健身法	(256)
球类运动健身法	(257)
骑车健身法	(260)
器械运动健身法	(261)
抓沙袋益寿法	(262)
摇扇益寿法	(262)
敲手健身法	(263)
踩石健身法	(264)
凉水浇头健身法	(265)
按头按摩法	(266)
天竺按摩法	(267)
家务健身操	(268)
健身六段操	(269)
老年锻炼美容法	(270)
太极拳益寿法	(270)



养生 12 法	(274)
周身活动法	(277)
健脑强身法	(278)
老年医疗保健操	(279)
防治慢性气管炎操	(280)
古代防治精滑梦遗锻炼法	(281)
简易壮阳法	(282)
老年健肾强身法	(283)
老年妇女强骨法	(286)
前列腺增生自疗法	(286)
床上强身法	(287)
“三线放松”强身法	(289)
防治哮喘健身法	(290)
耳穴按摩健体法	(291)
医治耳鸣保健法	(292)
防治耳聋眼花秘法	(293)
医治白内障的眼睛保健操	(293)
防治糖尿病的胰岛操	(294)
苏氏养生诀	(297)
骨质增生患者体疗法	(297)
颈椎病人体疗法	(298)
颈椎病点穴按摩疗法	(299)
腰椎增生保健法	(300)
关节炎患者健身法	(302)
跳跃预防骨质疏松法	(302)
冠心病人体疗法	(303)
高血压病人体疗法	(304)
高血压病人足部按摩法	(305)

癌症病人体疗法	(306)
糖尿病人体疗法	(307)
肩周炎病人体疗法	(307)
肺结核病人体疗法	(308)
腰痛患者体疗法	(309)
慢性气管炎患者体疗法	(310)
内脏下垂患者体疗法	(311)
慢性胃炎患者体疗法	(312)
神经衰弱患者体疗法	(312)
坐骨神经痛患者体疗法	(313)
前列腺炎患者体疗法	(315)
痔疮患者体疗法	(316)
便秘患者体疗法	(317)
慢性结肠炎患者自疗法	(319)
老年痴呆患者体疗法	(320)
其他几种常见病的体疗法	(321)

三、祛病添寿篇

1. 用药参考(西药、中成药)	(327)
抗感染类药物	(327)
抗寄生虫药	(343)
解热、镇痛、抗炎、抗风湿药物	(348)
心血管系统用药	(352)
呼吸系统用药	(364)
消化系统用药	(368)

神经系统用药	(382)
精神疾患用药	(388)
血液系统用药	(392)
泌尿系统药物	(395)
激素及内分泌药物	(397)
妇产科用药	(401)
抗肿瘤类药物	(403)
皮肤科用药	(405)
眼科用药	(409)
耳鼻喉科用药	(410)
口腔科用药	(411)
维生素类药物	(412)
消毒防腐类药物	(416)
延缓衰老药物	(419)
解表剂	(422)
泻下剂	(425)
和解剂	(426)
清热剂	(427)
祛暑剂	(430)
温里剂	(431)
表里双解剂	(432)
补益剂	(433)
安神剂	(437)
开窍剂	(439)
固涩剂	(441)
理气剂	(441)
理血剂	(443)
治风剂	(447)

治燥剂·····	(449)
祛湿剂·····	(450)
祛痰剂·····	(452)
止咳平喘剂·····	(454)
消导化积剂·····	(455)
治疡剂·····	(456)
2. 疾病防治·····	(459)
老人鼻出血千万要早治·····	(459)
青光眼患者生活宜忌·····	(461)
治心梗“早期”效果佳·····	(463)
雌激素可防前列腺癌·····	(464)
防癌新观念·····	(466)
如何准确测血压·····	(468)
溃疡病用药最新法·····	(470)
什么情况下要做脑电图·····	(472)
头颈胸不适可能是颈椎病·····	(473)
怎样面对疲劳·····	(475)
健身之术在身边·····	(478)
留意医疗气象预报·····	(481)

四、怡心延寿篇

长寿——美好的期待·····	(487)
美丽的生命之秋·····	(489)
晚年依然可以大有作为·····	(490)
潇洒老一回·····	(492)
永葆心灵的青春·····	(494)

- 该淡忘的就淡忘·····(496)
- 克服思想滞后, 跟上时代发展·····(499)
- 认识老来“十反”·····(501)
- 克服“健忘”的对策·····(502)
- 烦恼缘于攀比·····(504)
- 多欢笑, 去百忧·····(506)
- 莫生气·····(507)
- 制怒有法宝·····(509)
- 消除紧张恐惧感的良方·····(511)
- 给不良情绪“减肥”·····(513)
- 善于宣泄七妙法·····(516)
- 自我调控——做自己心情的主人·····(518)
- 做做“心理保健操”·····(520)
- “糊涂”难得·····(522)
- 不妨使用“自我兴奋法”·····(523)
- 面对“生活事件”·····(525)
- 增强“心理弹簧”的承受力·····(527)
- 嫉妒——心理健康大敌·····(529)
- 驱除烦恼的“心理武器”·····(531)
- 说说“自我期待”·····(533)
- 利他主义有益健康·····(535)
- 涵养八法·····(537)
- 幸福不难·····(539)
- 您属于哪种性格的老年人·····(542)
- 向您介绍心理健康的标准·····(544)
- 大德益长寿·····(546)
- 自信——生命的根本·····(548)
- 像大海一样宽容·····(549)

离退休老人应做好心理准备·····	(551)
避免退休综合征，享有金色好时光·····	(553)
慎防老年抑郁症·····	(556)
走出抑郁的低谷·····	(559)
抑郁情绪自测量表·····	(561)
老人可以不孤独·····	(565)
学会享受闲适·····	(567)
品味寂寞·····	(569)
书香之乐增益健康·····	(570)
神奇的“想象疗法”·····	(572)
驱除“洁癖”的烦恼·····	(573)
心理内观疗法——梳理自己的心境·····	(576)
假李逵——疑病症·····	(578)
笑对疾病·····	(581)
正确服药需慎防的心理误区·····	(583)
早识早纠病态人格·····	(585)
何谓心身疾病·····	(588)
心身疾病与心理因素·····	(590)
心身疾病与人格特征·····	(592)
心身疾病的治疗·生物反馈疗法·····	(594)
心身疾病的治疗·自我训练·····	(597)
克服“远来香，近者臭”的心理·····	(599)
晚辈也要了解老年人的心理·····	(601)
端平一碗水·切忌偏袒不公·····	(603)
做长辈也要讲艺术·····	(605)
隔辈亲，有益趣·····	(607)
您的风度令人刮目相看·····	(608)
老年妇女，美容妆扮您也“有份儿”·····	(610)