

C

hangshoujiedu

长寿解读

《老人报》养生保健精粹

(修订本)

符启文 赵南成 主编



廖冰兄
於流花
湖畔



花城出版社

C

hangshoujiedu

长寿解读

《老人报》养生保健精粹

(修订本)

符启文 赵南成 主编

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿解读·《老人报》养生保健精粹 (修订本)

符启文, 赵南成主编.

— 广州: 花城出版社, 2003.12

ISBN 7-5360-4236-1

I. 长 ...

II. ①符 ... ②赵 ...

III. 长寿—保健—普及读物

IV. R161.7-49

责任编辑: 张 瑛

技术编辑: 易 平

平面设计: 王惠敏

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东惠阳印刷厂

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 13.75 1 插页

字 数 320,000 字

版 次 2004 年 8 月第 2 版 2004 年 8 月第 3 次印刷

印 数 6,001—14,000 册

书 号 ISBN 7-5360-4236-1/R·8

定 价 22.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。



再版序言

健康新概念

——现代文明的标识

黄景仁

老人报编辑的《长寿解读》一书，在去年年底出版后深受读者的欢迎，社会各界好评如潮。几位老干部、老职工读后觉得此书颇有实用价值，于是从自己不多的收入中各拿出 1000 元、甚至 3000 元来，购买此书赠给老劳模和“孝子孝女”们。因此，为满足广大读者的需要，此书经补充一些内容后，决定再版，老人报的同志们请我写序，盛情难却，只得勉为其难写下几行文字。

《长寿解读》为什么深受欢迎？是由于此书的新颖性、趣味性、启发性、涵盖性，一句话，就是具有很强的实用性，这无疑是该书畅销的直接原因。但最根本的原因，是该书宣传了健康新概念，满足了中老年读

者对以健康长寿为核心的现代生活方式的追求，有助于人们提高生活质量，享受充实、惬意、舒适的人生。

北京著名的健康教育专家洪昭光教授在他作的健康报告中，曾以人们健康的状况为出发点，精辟地阐述了物质文明与精神文明的关系，他说：“为什么我们经济发展了，钱多了，物质生活水平提高了，有些人死得更快了呢？有人就以为现在心脑血管病多，肿瘤、糖尿病多，都是经济发达了，生活富裕造成的。错了，完全错了！我认为这些病并不是因为物质文明提高了造成的，而是因精神文明不足，健康知识缺乏而产生的。美国的经济表明：白人跟黑人相比，白人钱多，物质生活好，但是白人高血压、冠心病、肿瘤明显比黑人要少，寿命要更长。美国白领人地位高，收入也高，可是他们各种疾病，远远低于蓝领人，寿命也长，说明什么呢？因为白领人受到较好健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识高。因此，现在我们得病越来越多，并不是因为物质文明好，而是精神文明不足，一手硬一手软。”由此可见，树立健康新概念，其实就是在追求一种文明的现代生活方式，树立一种积极向上的精神文明观。这种现代生活方式和精神文明观，体现了正在步入小康社会的我国人民群众的需求和愿望，凝结成现代文明的标识。与其说该书是对长寿健康的解读，不如说是对现代生活方式的



解读，对人生的解读。

《长寿解读》一书的内容还有一个引人注目的“亮点”，就是在介绍了反映现代科学成果的保健医疗知识的同时，也选录了大量介绍中国传统保健养生知识的文章，做到了中医和西医相结合，前沿新知和传统经验相结合。人类社会的发展是有其历史继承性的，正是由古代的、近代的、东方的、西方的各种文明的基石，才构筑成现代文明的大厦。《长寿解读》涵盖了传统养生的精华，不但加强了她的可读性，更增加了些书的历史感和文化底蕴，从而也就强化了她的实用性。写到这里，我想起了《长寿解读》中的一篇采访洪昭光的文章，洪昭光教授以他从医40年的感悟，把中国著名思想家、哲学家老子的四句话作为自己的人生箴言赠给记者：“大道至简，大医至爱，适者有寿，仁者无敌。”他还为老人报读者作了“适者有寿，仁者无敌”的题辞。我认为，这是寓意很深的人生座右铭，也是构成现代文明厚重的基石。用这四句话鞭策激励自己，不但可以健康长生，更可以事业有成，家庭幸福，让人生更充实和更有意义。让我们以此共勉，携手共创美好的人生！

2004年7月6日

(本文作者是广州日报原副总编辑、全国劳模、中国韬奋新闻奖获得者)

内容提要

仅需一滴血就可验出癌症……因现代高科技而产生的新技术或新发现，开拓了人们养生保健的视野。

老人食糖可以增进记忆，有些食物可以令人更加“聪明”……这些知识在给人以教益的同时，也增添了人们的生活情趣。

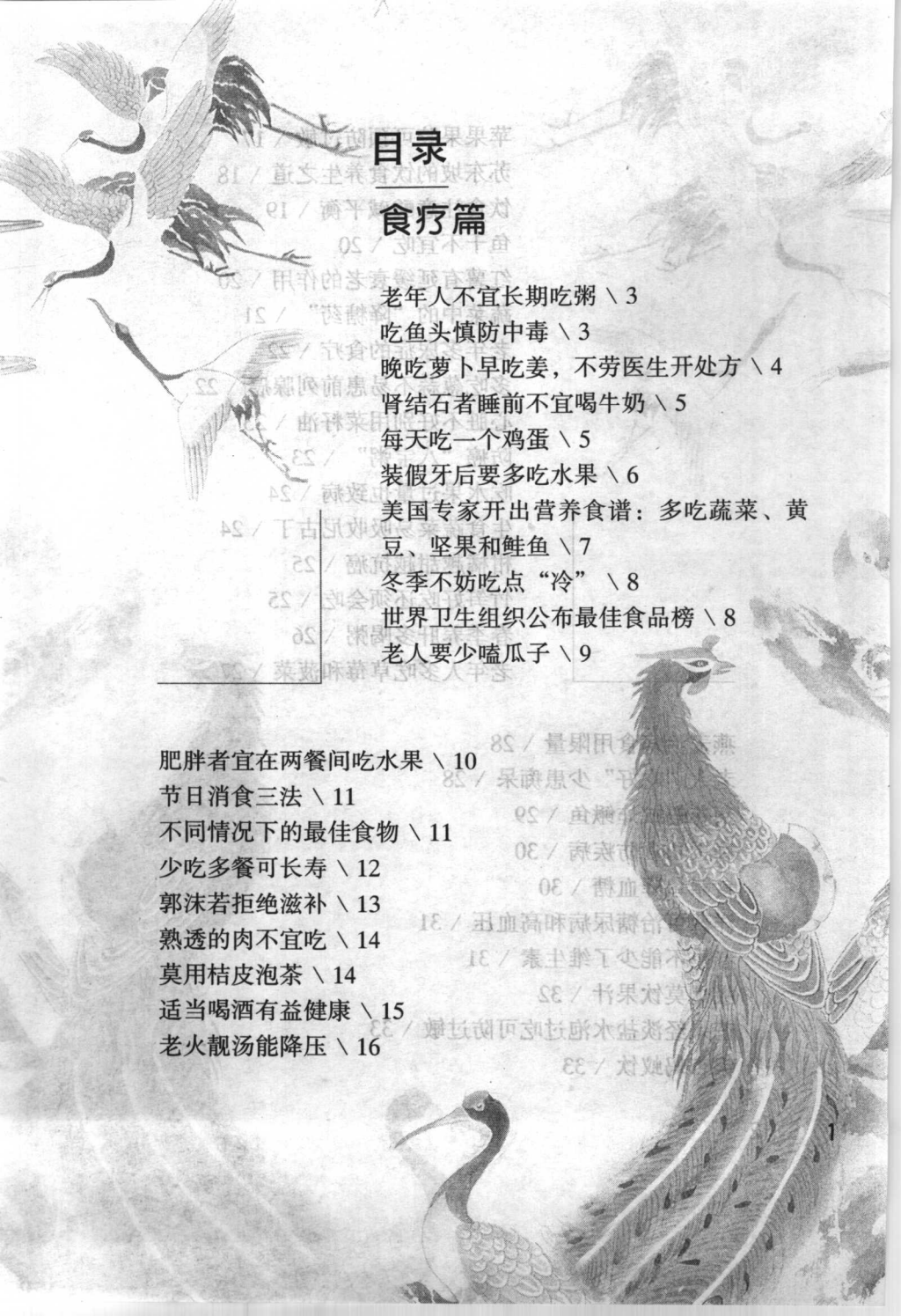
每天吃一个鸡蛋好处多，但有种“营养鸡蛋”却不能乱吃；有专家认为板蓝根可以预防感冒，但有的专家却持相反观点；10多家媒体推荐人们多喝茶，认为茶中所含的氨基酸有利于人体抗击各种外来的细菌感染，但也有专家认为喝茶不要过量，否则会导致缺铁性贫血……这些知识，比简单地推荐某一种食物（或药物）更进了一步，由于避开了绝对化和片面性而更趋科学性，给人以深刻的启发性，把人们带进了对养生保健的深层次思考。

因长期吃洋葱和南瓜而降低了血糖，因采用热水敷背而治愈了咳嗽，因看了《老人报》记者采访洪昭光教授的养生秘诀而治愈了多种慢性病……这是读者在来信中报告的看了《老人报》养生保健文章后的收

获。这些文章的实用性促使一些读者长年剪报，把养生保健的文章装订成册，而本书的出版，将使这些读者不再需自己剪报，花费无多，便可得到一本内容丰富、印刷精美的本报健康知识文章的精选。

《老人报》有一批经验丰富的记者，有两位曾在《广州日报》长期从事卫生报道的资深编辑，建立了一支 200 多名具有医疗中级技术以上职称的、遍布全国各地的作者和通讯员队伍，并与全国 20 多家老年保健类报纸联网和交流稿件，由于资源共享而得到了大量实用而生动有趣的稿件。本书所集的，主要是《老人报》2003 年上半年的文章（2001、2002 年的一些精彩文章也有收入），分为食疗、保健、养生、医疗和记者专访五大类共达 20 余万字。其中，医疗又分为五官、眼、头、牙、皮肤、心脑血管、肿瘤、精神心理、糖尿病、肝胆类、骨、呼吸道、胃肠道、泌尿、痔疮、“非典”、用药方面等十八类。这种辐射面广、条分缕析的结构，使该书成为目前内容较为全面的保健类书籍。

可以毫不夸张地说，呈现在您面前的，是一本最新、最全面、最简单、最实用的保健类读物。她如一缕阳光，给您的人生洒下一层温馨，静静地陪伴您走在健康长寿之路上。



目录

食疗篇

老年人不宜长期吃粥 \ 3

吃鱼头慎防中毒 \ 3

晚吃萝卜早吃姜，不劳医生开处方 \ 4

肾结石者睡前不宜喝牛奶 \ 5

每天吃一个鸡蛋 \ 5

装假牙后要多吃水果 \ 6

美国专家开出营养食谱：多吃蔬菜、黄豆、坚果和鲑鱼 \ 7

冬季不妨吃点“冷” \ 8

世界卫生组织公布最佳食品榜 \ 8

老人要少嗑瓜子 \ 9

肥胖者宜在两餐间吃水果 \ 10

节日消食三法 \ 11

不同情况下的最佳食物 \ 11

少吃多餐可长寿 \ 12

郭沫若拒绝滋补 \ 13

熟透的肉不宜吃 \ 14

莫用桔皮泡茶 \ 14

适当喝酒有益健康 \ 15

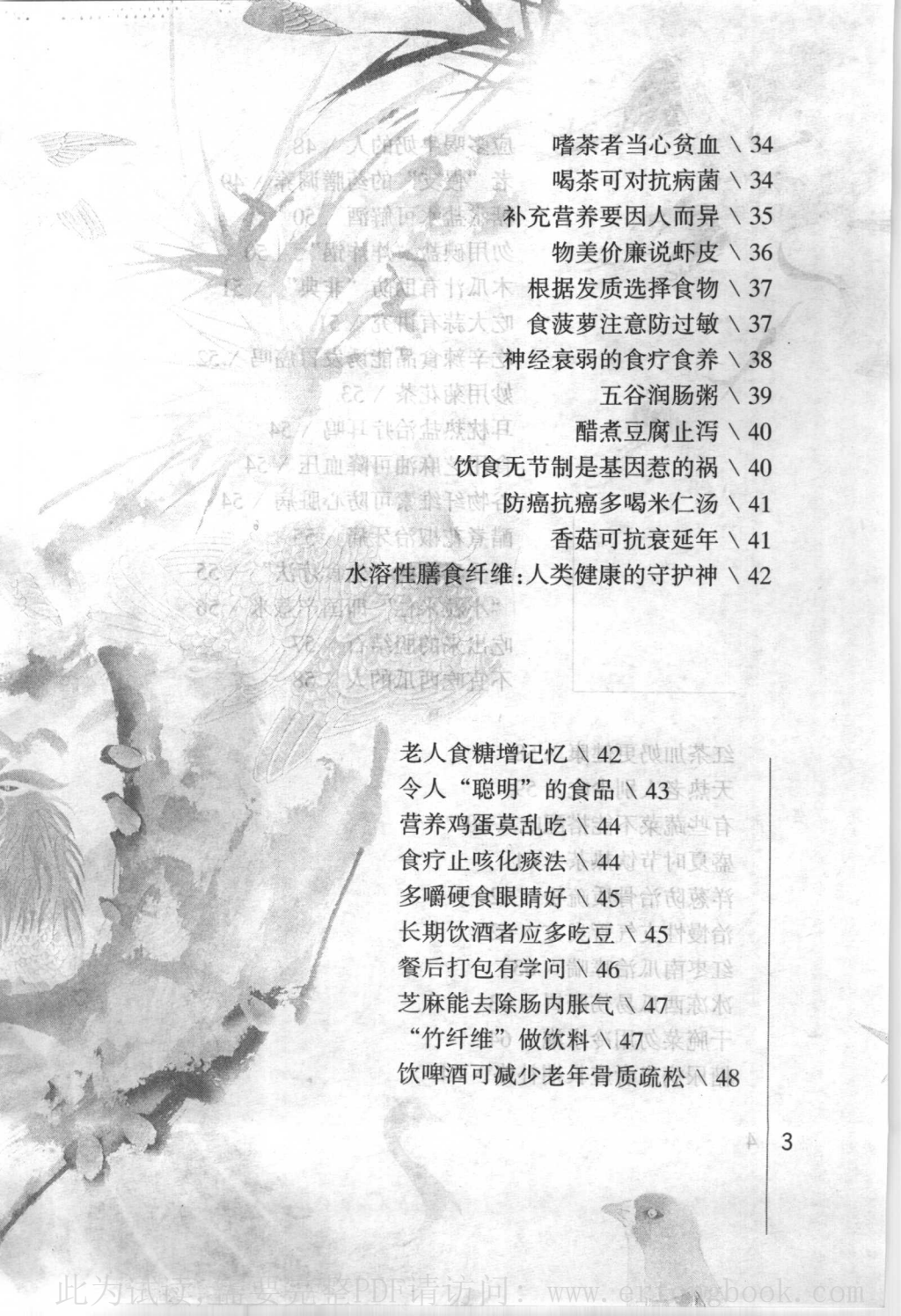
老火靚汤能降压 \ 16



苹果果胶可预防过敏 \ 17
苏东坡的饮食养生之道 \ 18
饮食注意酸碱平衡 \ 19
鱼干不宜吃 \ 20
红薯有延缓衰老的作用 \ 20
蔬菜中的“降糖药” \ 21
老年多尿症的食疗 \ 22
多吃葱蒜不易患前列腺癌 \ 22
心脏不好别用菜籽油 \ 23
防癌“八宝粥” \ 23
吃水果过量也致病 \ 24
生食蔬菜易吸收尼古丁 \ 24
柑橘越甜越抗癌 \ 25
竹笋好吃还须会吃 \ 25
春季养肝多喝粥 \ 26
老年人多吃草莓和菠菜 \ 27

燕麦治病食用限量 \ 28
老人“吃好”少患痴呆 \ 28
菊花蚂蚁炸鳜鱼 \ 29
春天巧食防疾病 \ 30
食鳝鱼降血糖 \ 30
洋葱可治糖尿病和高血压 \ 31
春季不能少了维生素 \ 31
吸烟莫饮果汁 \ 32
芒果经淡盐水泡过吃可防过敏 \ 33
银杏蚂蚁饮 \ 33





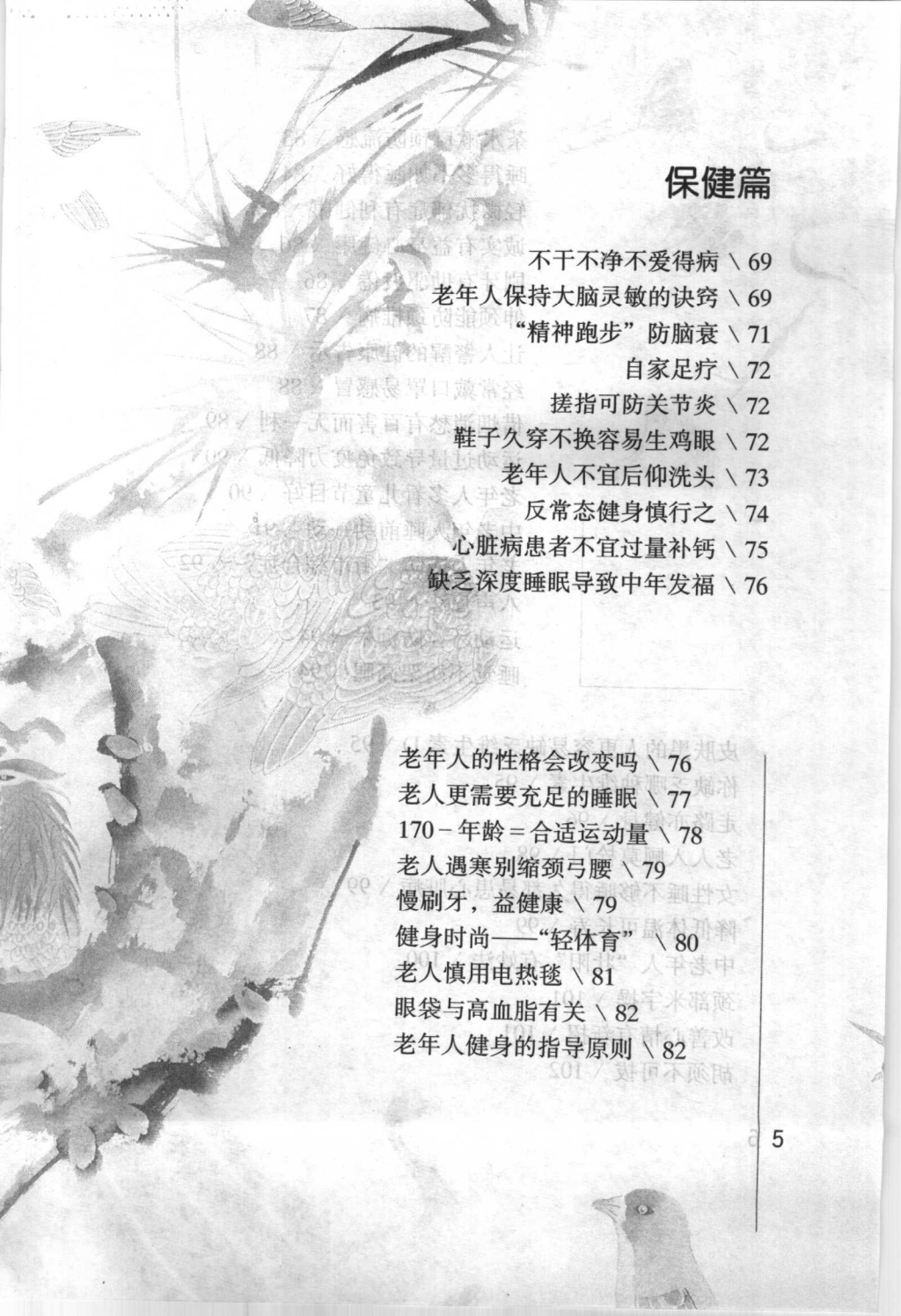
- 84 / 人血微丰即贫血 嗜茶者当心贫血 \ 34
85 / 茶碱能杀菌“安通”茶 喝茶可对抗病菌 \ 34
86 / 肾亏即水虚 补充营养要因人而异 \ 35
87 / 蟹肉补虚益阳 物美价廉说虾皮 \ 36
88 / “典非”煎翅竹爪木 根据发质选择食物 \ 37
89 / 食菠萝注意防过敏 \ 37
90 / 神经衰弱食疗食养 神经衰弱的食疗食养 \ 38
91 / 茶其酸用 五谷润肠粥 \ 39
92 / 醋煮豆腐止泻 醋煮豆腐止泻 \ 40
93 / 饮食无节制是基因惹的祸 \ 40
94 / 防癌抗癌多喝米仁汤 防癌抗癌多喝米仁汤 \ 41
95 / 香菇可抗衰延年 香菇可抗衰延年 \ 41
96 / 水溶性膳食纤维:人类健康的守护神 \ 42
97 / 老人食糖增记忆 \ 42
98 / 令人“聪明”的食品 \ 43
99 / 营养鸡蛋莫乱吃 \ 44
100 / 食疗止咳化痰法 \ 44
101 / 多嚼硬食眼睛好 \ 45
102 / 长期饮酒者应多吃豆 \ 45
103 / 餐后打包有学问 \ 46
104 / 芝麻能去除肠内胀气 \ 47
105 / “竹纤维”做饮料 \ 47
106 / 饮啤酒可减少老年骨质疏松 \ 48



- 应多喝牛奶的人 \ 48
老“慢支”的药膳调养 \ 49
糖水盐水可解酒 \ 50
勿用碘盐“炸炸锅” \ 50
木瓜汁有助防“非典” \ 51
吃大蒜有讲究 \ 51
吃辛辣食品能诱发胃癌吗 \ 52
妙用菊花茶 \ 53
耳枕热盐治疗耳鸣 \ 54
食用芝麻油可降血压 \ 54
谷物纤维素可防心脏病 \ 54
醋煮花椒治牙痛 \ 55
备受青睐的“生食疗法” \ 55
“小粒米仁”即国产薏米 \ 56
吃出来的胆结石 \ 57
不宜吃西瓜的人 \ 58

- 红茶加奶更健康 \ 58
天热老人别少吃 \ 59
有些蔬菜不能搭配吃 \ 60
盛夏时节饮热茶 \ 61
洋葱防治骨质疏松 \ 62
治慢性支气管炎方 \ 62
红枣南瓜治哮喘 \ 63
冰冻西瓜易伤肠胃 \ 63
干腌菜勿用冷水泡 \ 64
糖尿病患者应长期补钙 \ 64





保健篇

不干不净不爱得病 \ 69

老年人保持大脑灵敏的诀窍 \ 69

“精神跑步”防脑衰 \ 71

自家足疗 \ 72

搓指可防关节炎 \ 72

鞋子久穿不换容易生鸡眼 \ 72

老年人不宜后仰洗头 \ 73

反常态健身慎行之 \ 74

心脏病患者不宜过量补钙 \ 75

缺乏深度睡眠导致中年发福 \ 76

老年人的性格会改变吗 \ 76

老人更需要充足的睡眠 \ 77

170 - 年龄 = 合适运动量 \ 78

老人遇寒别缩颈弓腰 \ 79

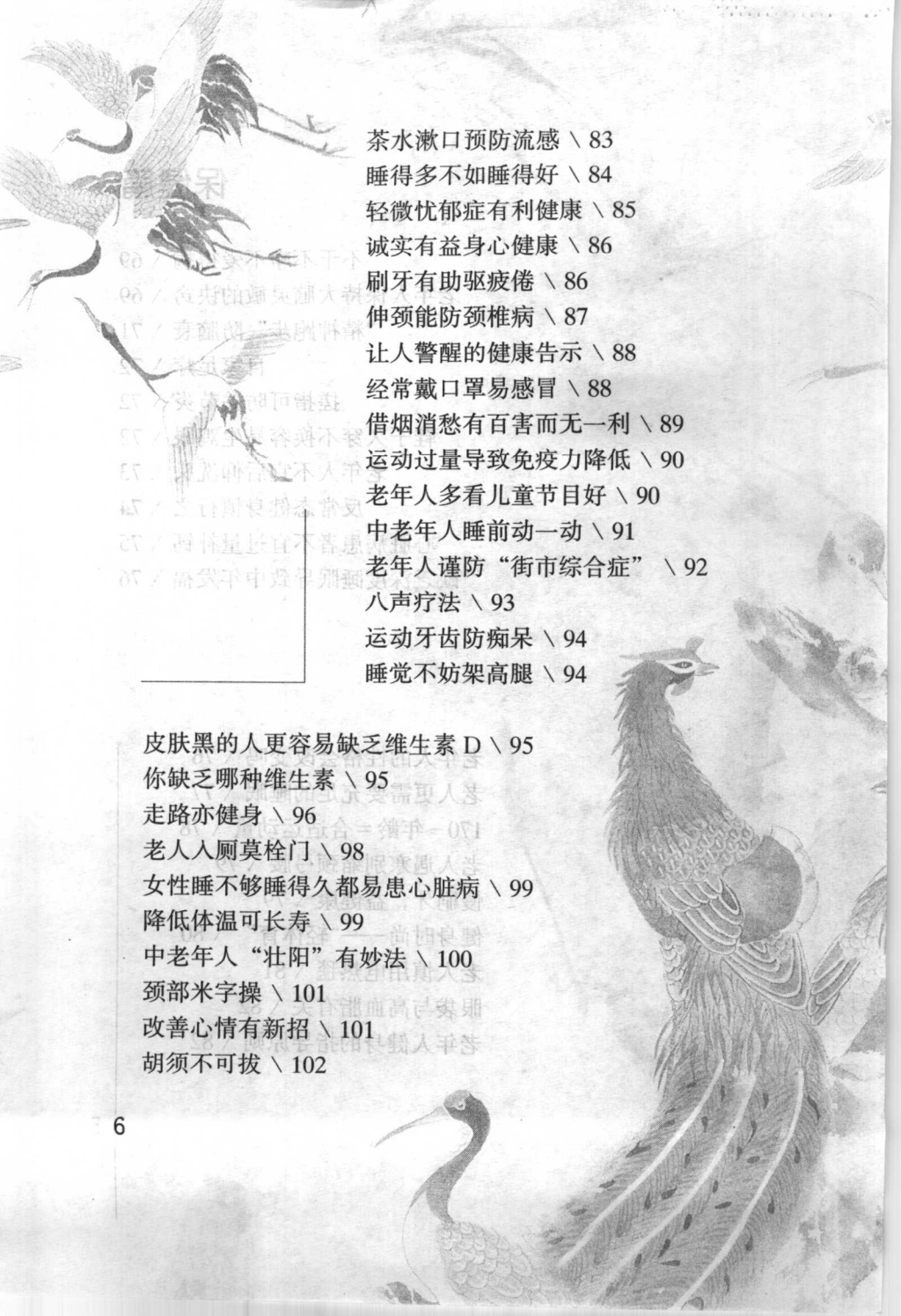
慢刷牙, 益健康 \ 79

健身时尚——“轻体育” \ 80

老人慎用电热毯 \ 81

眼袋与高血脂有关 \ 82

老年人健身的指导原则 \ 82



茶水漱口预防流感 \ 83
睡得多不如睡得好 \ 84
轻微忧郁症有利健康 \ 85
诚实有益身心健康 \ 86
刷牙有助驱疲倦 \ 86
伸颈能防颈椎病 \ 87
让人警醒的健康告示 \ 88
经常戴口罩易感冒 \ 88
借烟消愁有百害而无一利 \ 89
运动过量导致免疫力降低 \ 90
老年人多看儿童节目好 \ 90
中老年人睡前动一动 \ 91
老年人谨防“街市综合症” \ 92
八声疗法 \ 93
运动牙齿防痴呆 \ 94
睡觉不妨架高腿 \ 94

皮肤黑的人更容易缺乏维生素 D \ 95
你缺乏哪种维生素 \ 95
走路亦健身 \ 96
老人入厕莫栓门 \ 98
女性睡不够睡得久都易患心脏病 \ 99
降低体温可长寿 \ 99
中老年人“壮阳”有妙法 \ 100
颈部米字操 \ 101
改善心情有新招 \ 101
胡须不可拔 \ 102



防衰于朝夕 \ 103

吃饱就睡害处多 \ 103

老年人的柔性锻炼 \ 104

灯罩颜色与用眼卫生 \ 105

春季保健须知 \ 105

精神紧张可致脱发 \ 106

女性生女孩益寿 \ 107

躺着看电视害处多 \ 107

“小事糊涂”益健康 \ 108

老年人摄取胆固醇新观点 \ 109

“宝石越名贵对人体危害越大” \ 110

三样物品随身带 \ 111

老年女性更需要多运动 \ 111

如何度过戒烟难熬期 \ 112

晨运在室内比户外好 \ 112

磁疗保健品不可盲目用 \ 113

忘记年龄忘记“老” \ 113

捏耳可抗衰美容 \ 114

老年人切记春季生活五忌 \ 115

人体也要常充磁 \ 116

保护心血管的十三要素 \ 117

春天的太阳要少晒 \ 118

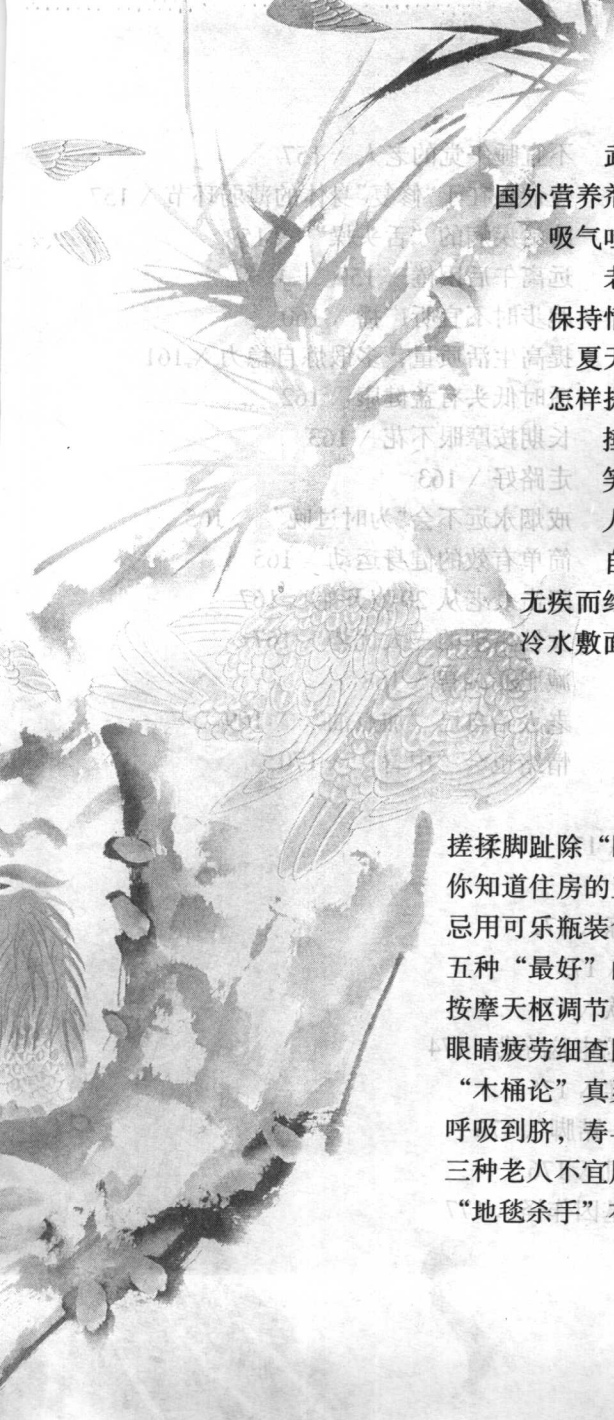
常做手“运动”可健身 \ 119



- 我们的记忆力在下降 \ 120
- 电脑游戏延缓脑细胞衰老 \ 120
- 要想长寿多捧腹 \ 121
- 老年人不宜多服维生素 \ 121
- 老年人“上火”有对策 \ 122
- 用电脑须防眼疾 \ 123
- 掌上养生三法 \ 124
- 有益健康的小动作 \ 124
- 各种体检的最佳时间 \ 125
- 适度少睡眠 可以保长寿 \ 126
- 灵丹妙药——“宽心丸” \ 127
- 把“健身球”玩出“花样” \ 129
- 气候对老人情绪有影响 \ 129
- 发脾气也有益健康 \ 130
- 常按摩牙龈可固齿 \ 131
- 小苏打洗澡防衰老 \ 132

- 缺齿影响脑血流量 \ 132
- 自由基严重威胁老年人健康 \ 132
- 长寿离不开脂肪 \ 134
- 新兴的健身项目——地掷球 \ 135
- 热水袋敷背治咳嗽 \ 135
- 睡觉时手表手机别放枕边 \ 136
- 健康就是好心情 \ 136
- 洁癖也是健康之敌 \ 137
- 假牙也需要营养 \ 138
- 医生对男人的三大忠告 \ 139





武则天缘何长寿 \ 140

国外营养剂未必适合国人 \ 141

吸气吐气防治老花眼 \ 142

老人搓脸好处多 \ 142

保持情绪稳定十要诀 \ 143

夏天莫用凉水洗脚 \ 144

怎样提高午睡的质量 \ 144

捶背提高免疫力 \ 145

笑有助降低血糖 \ 146

人老无牙也要刷 \ 146

自我保健防痴呆 \ 147

无疾而终，老人的企盼 \ 148

冷水敷面抑制烦躁情绪 \ 149

搓揉脚趾除“眼累” \ 150

你知道住房的卫生标准吗 \ 150

忌用可乐瓶装食油和酒 \ 151

五种“最好”的健身运动 \ 152

按摩天枢调节胃肠功能 \ 153

眼睛疲劳细查因 \ 153

“木桶论”真灵验 \ 154

呼吸到脐，寿与天齐 \ 155

三种老人不宜用手机 \ 156

“地毯杀手”有损健康 \ 156