



福

壽



老年工人 的保健与长寿

河南科学技术出版社

王天顺
牛德兴

编著



壽

樂

老年工人的保健与长寿

王天顺 牛德兴编著

河南科学技术出版社

老年工人的保健与长寿

王天顺 牛德兴 编

河南科学技术出版

河南财经学院印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092 32开2.5印张10万千字数

1985年6月第1版第1次印刷

印数：1—40000

统一书号14245·114 定价0.90元

（委托出版）

推廣首學保健技術
提高人民健康水平

李振華題

保健有方
南極星輝

党友健筆

于84年國慶

人樂善



前 言

生命属于每个人只有一次，每个人都希望能够有意义而幸福地渡过自己的一生，老年职工都期望健康与长寿。

根据祖国医学理论和现代医学研究，人的正常生命应在百岁以上，但为什么百岁老人占的比例不多呢？主要是人们还没有充分认识与适应大自然规律的缘故。防止过早衰老，做到健康长寿，这是值得探索的问题，也是正在研究的问题。

现在，放在老年职工面前的这本《老年工人的保健与长寿》，就是为了很好帮助大家认识与解决这个问题，从而采取了积极措施，预防过早衰老，增进健康、延年益寿，在有生之年永葆革命青春，为振兴中华发余热，作贡献，并愉快地渡过晚年。

在编写过程中承蒙河南医学院魏太星教授，河南中医学院李振华院长，郑州市中医院党友珪主任医师给予指导审阅，特此致谢。

由于业务水平和写作能力有限，不当之处有所难免，恳请同志指正。

编 者

序 言

郑州纺织机械厂职工医院付主任医师王天顺院长及牛德兴主治中医师，为了改善职工的身体健康状况，特别是对老年人的保健问题，根据自己的临床经验，并收集了一些其他防病治病的有效方法，编辑成《老年工人的保健与长寿》一书。内容丰富、举例详实、具体生动、深入浅出。其中对食疗（药膳）、体育运动等，叙述尤为详细，临床颇为实用，更适宜于老年工人同志的保健参考，用作手册。随时学习，互相鼓励，延年益寿，为祖国四化发挥余热，贡献更多的力量。

魏太星

于河南医学院

向老工人同志推荐一本书

读了郑州纺织机械厂职工医院王天顺、牛德兴同志编著的《老年工人的保健与长寿》一书、颇受教益。增长了许多如何度过老年生活的知识和乐趣，特向老年工人同志推荐，希望抽出时间读一读。

无论是谁，总要衰老，这是一切事物发展的必然规律。怎样对待生命的衰老？怎样度过老年生活？这里面却有着不少的学问。《老年工人的保健与长寿》从理论和实践上为我们提供了科学知识和非常有价值的参考资料，内容全面，丰富多采。如果您有兴趣的话，不妨照着做一做，肯定会得到不少的好处和乐趣。就拿书中讲到的养花一事，我就有很多很深的体会。长期而紧张的工作使我无暇去养花，更谈不上养花的兴趣，在花甲之年有了空余时间慢慢染上了养花的习惯。但开始养花掌握不了规律，买得多，死得多。在逐步掌握了规律之后，今年花就不死了，而且长势茂盛。实践中也尝到了养花既是一种美的享受，也是锻炼身体培养老年乐趣的好方法。有了身心的锻炼，无疑将会增加抗御疾病的能力，所以说培养乐趣也是长寿之道。

我们老年人欣逢盛世，受到全社会的尊重和关怀。党的十一届三中全会到十二届三中全会，社会主义经济发展蓬勃向前，人的作用普遍得到重视，老年人也被视为经验和智慧象征。看作整个社会的宝贵财富，受到尊重和爱护。这本

书就是出于这样的立场感情为我们老年工人同志编写的。我们衷心感谢作者们的精心编写。他们辛勤劳动将会得到社会的承认。

回顾过去，瞻望前景，象我们这些年愈花甲的老人，深深感到幸福地欢度晚年是很重要的。“老骥伏枥，志在千里”，更应老当益壮注意保健，增加寿期，为社会主义事业多做些力所能及的有益于人类的事情。让我们的老年工人生活更加丰富多彩，精神愉快，健康长寿。

张靖如

于郑州市总工会

目 录

一、老年工人养生的必要性和可能性·····	(1)
二、造成老年工人衰老的原因·····	(2)
(一)社会因素·····	(2)
(二)精神因素·····	(3)
(三)饮食因素·····	(4)
(四)起居因素·····	(8)
(五)疾病因素·····	(9)
三、如何养生·····	(10)
(一)饮食·····	(10)
1. 必须的六种营养物质·····	(10)
2. 饮食的摄生·····	(11)
(二)调神·····	(22)
(三)修身养性·····	(24)
(四)起居卫生·····	(28)
(五)运动·····	(34)
1. 散步·····	(36)
2. 太极拳·····	(36)
3. 老年保健功·····	(37)
四、疾病、食疗、食忌·····	(49)
(一)常见疾病与食疗·····	(50)
1. 感冒·····	(50)
2. 冠心病·····	(51)

3. 高血压·····	(52)
4. 糖尿病·····	(53)
5. 慢性胃炎·····	(54)
6. 胃、十二指肠溃疡·····	(55)
7. 慢性支气管炎·····	(55)
8. 泄泻·····	(56)
9. 便秘·····	(57)
10. 不寐·····	(58)
11. 慢性肾炎·····	(59)
12. 肥胖病·····	(59)
13. 脑卒中·····	(60)
14. 更年期综合征·····	(61)
15. 老年肩、臂、腰、腿痛·····	(62)
16. 老年期疑病症·····	(62)
17. 老年痔疮·····	(63)
18. 介绍几种防癌粥·····	(63)
(二)常见职业病的防治·····	(64)
1. 电光性眼炎·····	(64)
2. 职业性难听·····	(65)
3. 慢性苯中毒·····	(66)
4. 铸造热·····	(68)
5. 沥青中毒·····	(69)
6. 慢性氰化物中毒·····	(71)
7. 慢性铅中毒·····	(72)
8. 矽肺·····	(75)
9. 铬酸中毒·····	(78)

10. 一氧化碳中毒.....	(80)
(三) 食忌.....	(83)
五、有关“药膳”的介绍.....	(85)
六、药用食物性能的简介.....	(88)
(一) 人参.....	(88)
(二) 大枣.....	(89)
(三) 生姜.....	(90)
(四) 西瓜.....	(90)
(五) 冬瓜.....	(91)
(六) 山楂.....	(91)
(七) 梨.....	(91)
(八) 荸荠.....	(91)
(九) 乌梅.....	(92)
(十) 甘蔗.....	(92)
(十一) 龙眼肉.....	(92)
(十二) 大蒜.....	(93)
(十三) 绿豆.....	(93)
(十四) 白扁豆.....	(93)
(十五) 云豆.....	(94)
(十六) 黑大豆.....	(94)
(十七) 赤小豆.....	(94)
(十八) 蚕豆.....	(95)
(十九) 肉豆蔻.....	(95)
(二十) 山药.....	(95)
(二十一) 白果.....	(95)
(二十二) 白萝卜.....	(95)
(二十三) 芝麻(黑、白).....	(95)
(二十四) 木耳(黑、白).....	(96)
(二十五) 杏.....	(96)
(二十六) 桃.....	(96)
(二十七) 柿子.....	(97)
(二十八) 橘.....	(97)
(二十九) 桑椹.....	(98)
(三十) 大葱.....	(98)
(三十一) 芹菜.....	(98)
(三十二) 藕.....	(98)
(三十三) 海带.....	(99)
(三十四) 鸡.....	(99)
(三十五) 鸭.....	(99)
(三十六) 鸡、鸭蛋.....	(99)
(三十七) 猪肉.....	(100)
(三十八) 牛肉.....	(100)
(三十九) 羊肉.....	(100)
(四十) 狗肉.....	(100)
(四十一) 鱼.....	(100)
(四十二) 龟肉.....	(101)

(四十三)元鱼·····	(101)	(四十四)虾·····	(101)
(四十五)糯米·····	(101)		
(四十六)动物脏器性能与用途·····	(101)		
七、延年益寿的中草药·····	(103)		
(一)人参·····	(104)	(二)何首乌·····	(105)
(三)枸杞子·····	(106)	(四)杜仲·····	(106)
(五)肉苁蓉·····	(107)	(六)冬虫夏草·····	(108)
(七)灵芝·····	(108)	(八)蜂蜜·····	(109)
(九)胡桃肉·····	(109)	(十)黄精·····	(110)
(十一)菊花·····	(110)	(十二)五味子·····	(111)
(十三)茯苓·····	(112)	(十四)松子·····	(112)
(十五)海参·····	(113)		
八、中成药的应用·····	(114)		
(一)延年益寿、补虚益损的中成药·····	(114)		
1. 气血两虚选用的中成药·····	(115)		
2. 健脾益胃的中成药·····	(116)		
3. 强阳补肾的中成药·····	(118)		
4. 养阴补肾滋阴降火的中成药·····	(119)		
5. 补心肾、安神益智、聪耳明目的中成药·····	(121)		
6. 补肝肾强壮筋骨的中成药·····	(122)		
(二)防治老年病的中成药·····	(124)		
1. 活血化瘀止痛的中成药·····	(124)		
2. 滋阴清热平肝熄风的中成药·····	(125)		
3. 防治中风的中成药·····	(127)		
4. 治疗感冒的中成药·····	(128)		
5. 治疗瘟病高热神昏的中成药·····	(130)		

- 6. 治疗痹病的中成药.....(131)
 - 7. 治疗咳嗽、哮喘的中成药.....(134)
 - 8. 治疗胃肠疾病的中成药.....(137)
 - 9. 其它疾病.....(140)
- 喉咽、眠病、疝气、疮疡疖肿、痔疮等的中成药

一、老年工人养生的必要性和可能性

在长期的社会实践中，大批的老工人掌握了精湛的工业生产专业技术，积累了大量成功经验。如何把这些宝贵财富传给广大中、青年工人，使工业生产后继有人，这是我们的老工人面临的一项光荣任务。要完成这一历史使命，就必须具备有健康的身体。

健壮的身体和充沛的精力，是搞好工作的基础，因此，必须重视养生。

对老年人的健康，党和政府都非常重视。1958年中国科学院开设了老年医学研究室，目前各省市也成立了老年医学的研究组织。我们敬爱的周总理生前就很重视这个问题，1971年亲自领导了老年慢性病、“三管病”的研究工作。1982年河南省首届老年病学术会议在郑州召开。这些研究工作不仅体现了党对老年工人的关怀，也给老年工人养生指出了方向，提供了有利的条件。

那么多大岁数算长寿呢？目前我国划分的年龄界限和分期是这样的：一是老年前期，指45~59岁；二是老年期，即60~89岁；三是长寿期指，90岁及90岁以上。我国的长寿老人是很多的，据我国第三次全国人口普查统计，我国二十九省、市、自治区共有3,765位百岁以上老寿星，最长者为130岁，这位“老寿星”是新疆维吾尔自治区新和县塔什力克公社英阿雷克大队男社员库尔班亚克。

百岁以上的老人中，女性多于男性，女性为2,657人，

男性为1,108人，这些百岁老人大部分居住在农村，主要分布在西北、中南、西南三大地区，每百万人中拥有百岁老人最多的是新疆，其次是西藏、青海、广西等地，少数民族平均每百万人口中百岁老人的比例比汉族中高。

郑纺机老工人祝应顺14岁学徒，吃尽了苦头，78年又被自行车撞伤过腰部，但仍能每天持坚锻炼走路，晚年耳不聋、眼不花，还能看报纸。1983年去世时已达到84年高龄，他生前总结个人的体会是：“知饥饱、睡眠足、心畅宽、常行走。”这是具有一定的养生道理的，很有参考价值。86岁高龄的老退休工人刘袖海，平时注意养生，现在还能看报学习，由此看来只要重视养生，长寿是完全可能的。

二、造成老年工人衰老的原因

（一）社会因素：影响人类寿命与健康的因素是非常复杂的，社会因素也是重要的因素，解放前人们为生活所迫，造成过早死亡，所以平均寿命只有34.8岁。

解放后由于社会主义制度优越，建立了医疗、防疫、保健事业逐步完善，我国人民健康水平大大提高。1980年全国人口平均寿命为68.2岁，这比解放前增加了33.4岁。即生命延长了一倍，具体到我们河南省来说，1949年河南人口平均寿命只有32岁，1984年为69.7岁，延长了1.17倍。

这一事实充分说明了，社会因素是个影响人类寿命与健康的重要因素，在优越的社会主义制度下，人民体质才能强壮，寿命才能成倍的增长。