

健康新起点

— 中老年人三维保健法

主编 陈汉汛



三维保健法
物质生活
精神生活
习性运动

自然简朴
乐观开放
中庸之道



中国医药科技出版社

健康新起点

——中老年人三维保健法

陈汉汛 主编

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新起点: 中老年人三维保健法/陈汉汛主编.

—北京: 中国医药科技出版社, 2004.3

ISBN 7-5067-2889-3

I. 健... II. 陈... III. ①中年人-保健

②老年人-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020675 号

美术编辑: 陈君杞

责任校对: 张学军

绘制插图: 岑国升 陈华宝

出版: 中国医药科技出版社

地址: 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编: 100088

电话: 010-62244206

网址: www.mpsky.com.cn

规格: 850 × 1168mm $\frac{1}{32}$

印张: 17 $\frac{3}{4}$

字数: 418 千字

印数: 1—6000

版次: 2004 年 4 月第 1 版

印次: 2004 年 4 月第 1 次

印刷: 北京友谊印刷有限公司

经销: 全国各地新华书店

书号: 7-5067-2889-3/R·2440

定价: 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

主 编 副主编 编 委	陈汉汎			
	唐谟德	钟海翔	钟 珍	王 忠
	(按笔画顺序)			
	王 忠	王碧云	卢晓琴	冯德辉
	冯 坚	吕雪琼	吴明寿	吴育思
	李向荣	张梅丽	陈湛惜	陈衡华
	陈文璞	杨 信	陈汉汎	陈泽元
	陈志雄	庞世模	杨 宇	杨 彬
	陈自仁	钟海翔	赵汝莲	钟 珍
	钟 灼	唐谟德	赵悦友	扈友庄
	莫振兆	崔淑兰	黄妙儿	梁 球
	黄育玲	梁 兰	曾素莲	赖敏贞
	廖少玲			

健康，不靠
上帝，不靠医
生，健康掌握在
自己手中。

殷大奎

(卫生部原副部长 中国健康教育协会会长)

序

人过中年，最大的幸福是健康。有人说，中老年人要以健康为中心；也有人说，人生好比一串阿拉伯数字，身体是“1”，名利地位、金钱财富都是后面的“0”，有了前面的“1”，后面的“0”才有意义，等等。说法很多，中心意思是一个：身体健康最重要。

怎样才能获得健康？其实很简单：健康就掌握在您自己手里。进入新世纪后，一个全球比较一致的观点是：21世纪的医学将是健康医学，重点是健康促进和自我保健。健康促进的根本目的是增强人们的健康知识，改变不良健康行为，预防疾病发生、发展。实现健康长寿，重要的一点是由搞好自我保健做起。

随着生活水平的不断提高，人们对生命质量的要求越来越高，对保健也越来越重视，很多人都在寻找保健的方法。现在保健的方法很多，讲保健的书也不少，可以说是琳琅满目，让人眼花缭乱。该书的特点在于：它以“三维保健法”为主线，提出了一套全新的系统、全面、立体保健的思路和方法，读后让人耳目一新。该书介绍的中老年人防病治病的健康促进处方，一改过去人们传统地被动地对待疾病的消极态度，用积极的态度预

防疾病，战胜疾病，用自己的双手为自己创造健康生活新天地。

基于以上思考，我十分赞赏健康教育专家陈汉讯女士和有关医学、社会学、心理学专家学者编写的这本《健康新起点》，我相信本书会给广大中老年朋友带来健康、幸福、长寿。

梁浩材

(健康教育专家 中山大学医学院教授
中国健康教育协会原副会长)

前 言

追求健康，积极生活，轻轻松松 100 岁，已成为当今中、老年朋友的共同愿望。但衰老是人生的必经之路，衰老是生物的必然规律，随着衰老的到来，许多老年退行性疾病也不期而至。特别是当中老年朋友享受着现代文明的富裕生活时，现代生活方式和不良行为习惯导致的生活方式疾病，如高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、恶性肿瘤等也在悄悄地向我们袭来，严重影响着中老年人的生活质量，威胁着中老年人的健康与生命。据统计，我国高血压发病率，1979 年为 7.73%，1991 年上升到 11.88%，2002 年全国有高血压病人 1.26 亿；糖尿病 1998 年为 4.76%，2002 年为 5.9%；每年新发脑血管病的有 200 万，每年死于脑卒中的 150 万左右。

衰老虽然不能抗拒，但是可以延缓；现代文明疾病不可避免，但也可以预防。健康不靠上帝，不靠医生，健康掌握在自己手中！增强自我保健意识，掌握自我保健知识，提高自我保健能力，坚持健康的生活方式，定能健健康康走过人生旅途。

为此，我们编写了这本《健康新起点》。

本书从中老年人的特点出发，提出了 21 世纪最新的

健康理念、健康价值、健康标准，以“三维保健法”为主线，提出了一套全新的系统、全面、立体保健的思路和方法，读后让人耳目一新。

“三维保健法”将社会科学与医学科学结合起来，以系统方法研究中老年人保健，以物质生活、精神世界和习性运动为三大基本线索，以简朴自然、乐观开放、中庸之道为中老年人保健的三项基本要求，从衣、食、住、行、环境、心理、情感、德行、习惯、运动、性生活等方面，对中老年人的养生和保健作了较全面的介绍，既有理论上的阐述和诠释，也有具体食谱、方剂、方法、宜忌的介绍，观点明了，文字通俗，内容实用，可读性强，好懂易记，好学易做，很便于中老年人阅读、把握和操作。

在疾病的防治方面，本书开出了健康促进处方，有助于中老年人在日常生活中积极预防疾病的发生和促进疾病的康复，很便于中老年人具体操作。

全书取材得当，文字叙述清楚，读起来朗朗上口，具有较强的可读性和实用性。

目 录

第一篇 健康新概念.....	(1)
第一节 现代健康观.....	(3)
一、健康新概念.....	(3)
二、健康价值观.....	(4)
三、21 世纪新医学观	(5)
四、21 世纪的保健革命	(6)
五、21 世纪人类增进健康新疗法	(7)
第二节 健康新标准.....	(9)
一、身心健康新标准.....	(9)
二、人体健康的 10 条新标准	(9)
三、老年人健康现代评价标准.....	(10)
四、世界卫生组织的健康老人标准.....	(11)
五、我国的健康老年人标准.....	(12)
六、传统医学关于中老年人身体健康的八条标准.....	(13)
七、心理健康的三个标志.....	(15)
八、中老年心理健康的标准.....	(15)
第三节 健康基本原则.....	(15)
一、健康平衡原则.....	(15)
二、健康人生四多四少原则	(16)
三、健康长寿十字法则.....	(17)
第四节 健康生活方式.....	(17)
一、我国提倡的生活方式.....	(17)
二、美国“新起点”健康生活方式.....	(17)

三、健康的三把金钥匙·····	(19)
四、健康四大基石·····	(20)
五、长寿的五大要素(美国长寿研究)·····	(23)
六、劳动——古今养生之大法·····	(23)
七、绿色健康法：森林浴·····	(25)
八、提高生活质量，越活越年轻·····	(29)
九、人类健康十大危机(世界卫生组织 2003 年公布)	
·····	(30)
十、中国中老年人受十大疾病威胁·····	(31)
十一、中国人死亡原因顺位·····	(31)
第二篇 中老年人的“三维保健法” ·····	(33)
第一节 “吃”的科学 ·····	(35)
一、荤素结合，以素为主·····	(35)
二、粗细搭配，以粗为主·····	(38)
三、果蔬搭配，合理营养·····	(40)
四、限量进食，只吃八成饱·····	(44)
五、“吃”的宜与忌·····	(47)
第二节 “饮”的学问 ·····	(50)
一、中老年人要多喝水·····	(50)
二、中老年人最宜牛奶和豆浆·····	(53)
三、饮茶也养生·····	(56)
四、想长寿，喝点酒·····	(59)
五、甜甜的良药——蜂蜜·····	(61)
第三节 补得合理 ·····	(63)
一、老年人进补要慎重·····	(63)
二、中老年人常用的药补和食补·····	(64)
三、几种常用进补药物·····	(74)
第四节 “穿”的潇洒 ·····	(78)

一、质地要讲“自然”	(79)
二、花色要个性化、款式要宽松	(81)
三、慎穿保健内衣	(83)
四、不可忽视的帽子、围巾	(84)
五、手套也不可少	(85)
六、鞋袜的选择要得当	(86)
第五节 “住”的舒适	(87)
一、常言道：一方水土养一方人	(87)
二、要选择并创造生活环境	(88)
三、居室关系着健康	(91)
四、卧室卫生要讲究	(93)
五、厨房卫生	(95)
第六节 中老年人情感世界	(98)
一、幸福家庭长寿多	(98)
二、中老年人的心理保健	(109)
三、中老年人的德行与健康	(122)
第七节 中老年人的生活习惯与保健	(134)
一、生活习惯与生物节律	(134)
二、养成与生物钟同步的起居习惯	(136)
三、少食多餐	(138)
四、美容有讲究	(140)
五、起居姿势	(141)
六、卫生习惯	(142)
七、洗浴习惯	(143)
八、排泄习惯	(145)
九、睡眠习惯	(146)
十、远离不良习惯	(148)
第八节 中老年人的性保健	(153)

一、性爱，中老年人健康长寿的滋润剂·····	(153)
二、中老年人的性生活特点·····	(156)
三、怎样获得和谐美满的性生活·····	(159)
四、性生活要注意的问题·····	(161)
五、重性不能纵性·····	(163)
六、如何滋“阴”养“阳”·····	(165)
七、性欲可持续到什么时候·····	(167)
第九节 中老年人的运动锻炼·····	(168)
一、在“余热”中温暖自己·····	(169)
二、体育锻炼·····	(171)
三、中老年人的自我保健按摩·····	(178)
四、中老年人锻炼的禁忌·····	(186)
第三篇 中老年人延缓衰老篇 ·····	(189)
第一节 衰老的十大改变·····	(191)
第二节 抗衰老措施·····	(192)
第三节 延缓衰老秘诀七招·····	(194)
第四节 延年益寿八因素·····	(196)
第五节 抗衰老食物·····	(196)
第六节 抗衰老药膳·····	(197)
第七节 钙是延缓衰老的激活剂·····	(200)
第八节 锌的抗衰老作用·····	(201)
第九节 维生素 C、维生素 E 预防老年斑·····	(202)
第十节 抗衰老运动·····	(203)
第四篇 养生之道 ·····	(205)
第一节 古代养生之道·····	(207)
一、中国古代养生之道·····	(207)
二、修身养性三不知·····	(208)
三、养生十诀·····	(209)

四、起居养生十宜·····	(211)
第二节 四季养生之道·····	(212)
一、春季防寒保阳·····	(212)
二、夏季防暑养阳·····	(214)
三、秋季蓄精养阴·····	(215)
四、冬季保暖养藏·····	(216)
第三节 饮食养生·····	(218)
一、保健养生多吃“苦”·····	(218)
二、春季养生多喝“蜜”·····	(219)
三、冬季养生食粥·····	(219)
第四节 生活习惯与养生·····	(220)
一、“养生”六诀·····	(220)
二、食后养生防病法·····	(221)
三、养生“四戒”·····	(222)
四、家庭“养生经”·····	(223)
五、养生从“头”做起·····	(224)
第五节 幽默养生小故事·····	(225)
一、打雷过去，会下雨·····	(225)
二、吃饱了，继续吵·····	(225)
三、爱情的差别·····	(225)
四、怕老婆·····	(226)
五、经验丰富·····	(226)
六、接吻？接稳？·····	(226)
七、太太属牛·····	(227)
八、屁股比脑袋更聪明·····	(227)
九、炒鸡蛋的滋味·····	(227)
十、被撞以后·····	(227)
十一、入乡随俗·····	(228)

十二、忍耐 15 分钟	(228)
十三、这个字一夜就长成这么大啦!	(228)
十四、到处都是广告	(228)
十五、管它漏水	(229)
十六、吹牛不上税	(229)
十七、醉汉	(229)
十八、邻居	(229)
十九、娶个空姐	(230)
二十、总统和女王	(230)
二十一、发财之道	(230)
二十二、绅士和女人	(230)
二十三、高见	(231)
第六节 中外百岁寿星长寿秘诀	(231)
一、遗传基因好	(231)
二、生活环境山清水秀, 气候温和	(231)
三、乐观大度从不烦恼	(232)
四、药物不能代替运动	(232)
五、饮食以杂粮为主	(232)
六、不缺乏微量元素	(232)
第七节 中老年人长寿歌谣	(233)
一、知足者常乐	(233)
二、养生一字诀	(234)
三、乾隆皇帝: “长寿养生歌”	(235)
四、清代杨琛: “长寿三字诀”	(235)
五、革命老人喻育之: “长寿三字经”	(235)
六、日本: “长寿四字歌”	(236)
七、海南: “长寿四字歌”	(236)
八、长寿之乡: “四字歌”	(237)

九、长寿“少了歌”	(237)
十、长寿“五字歌”	(238)
十一、十叟长寿歌	(238)
十二、三叟谈保健	(239)
十三、翟氏醒世警言	(239)
十四、长寿经	(243)
第八节 长寿要诀	(243)
一、中老年人生活“三个适度”	(243)
二、清晨做好“三件事”	(244)
三、“四平衡”	(244)
四、忌“五贪”	(244)
五、“六招”	(245)
六、中老年人防意外“六不要”	(245)
七、养生的“六养”	(245)
八、中老年人生活“七忌”	(245)
九、中老年人善待年节“七不宜”	(246)
十、长寿“八个忘掉”	(246)
十一、健康长寿“九种人”	(246)
十二、“十个数字”保健康	(247)
第五篇 中老年名人话健康	(249)
第一节 国内外健康名句	(251)
第二节 庄子论养生	(253)
第三节 我国名人的养生之道	(253)
一、邓小平：泰然处世	(253)
二、吴阶平：健身重在自我	(254)
三、陈立夫：谈怎样才能活到100岁	(255)
四、凌耀星：健脑养生法	(257)
五、马季：“糊涂长寿”	(260)

六、姜昆：“一二三四五”健身法	(261)
七、黄婉秋：追求人生价值	(261)
八、韩善续：“八字健身法”	(262)
九、金庸：品绿茶养生	(262)
十、游本昌：“活济公”健身有术	(263)
第四节 国外政治家的健身方式	(264)
一、美国总统：约翰·肯尼迪	(264)
二、美国总统：罗斯福	(264)
三、挪威女首相：布伦特兰	(265)
四、多米尼加总理：玛丽·尤金尼亚·查尔斯	(265)
五、美国总统：卡特	(266)
六、南斯拉夫总理：帕尼奇	(266)
七、俄罗斯总统：叶利钦	(267)
第六篇 闲情逸趣篇	(269)
第一节 养花种草	(271)
一、养花工具	(271)
二、花卉生长的基本要素	(272)
三、预防花卉常见疾病	(275)
四、居室养花与防病	(275)
第二节 家庭养鸟	(276)
一、家庭养鸟常识	(276)
二、养鸟的条件	(277)
三、鸟病的防治	(279)
四、养鸟与防病	(280)
第三节 垂钓养鱼	(282)
一、垂钓	(282)
二、养鱼	(287)
三、垂钓与防病	(289)