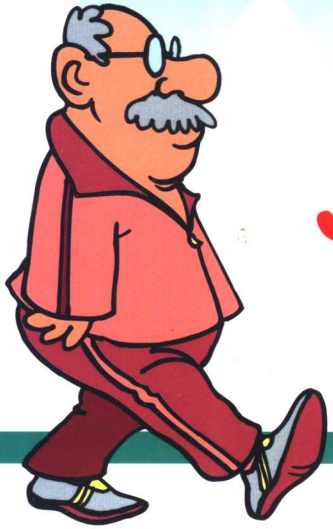
中老年健康有约

教您活到100岁长寿保健

■ 主编/王强虎



♥ 百岁老人的长寿方法

♥ 指导中老年人长寿的顶级方案

♥ 古今长寿知识精华荟萃

世界图书出版公司

长寿保健

■ 王福/王强 著

- 医学专家为你指点迷津
- 陪伴中老年人身心健康方案
- 百个长寿秘诀揭秘长寿

北京图书出版公司

中老年健康有约

教您活到100岁

长寿保健

主　编　王强虎
主　审　殷克敬
副主编　李　智　曹俊峰
编　者　党洪敏　王继红
　　王文海　高敬文
　　赵万堂　董联合

世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

长寿保健/王强虎主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2004.1
(中老年健康有约)
ISBN 7 - 5062 - 5847 - 1
Ⅰ. 长… Ⅱ. 王…
Ⅲ. ①长寿 - 基本知识②保健 - 基本知识
Ⅳ. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105227 号

长寿保健

丛书策划 方 戎
主 编 王强虎
责任编辑 方 戎
视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029 - 87279676 87233647(发行部)
电 话 029 - 87235105(总编室)
传 真 029 - 87279675
网 址 http://www.wpcxa.com
E - mail wmcrxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 陕西省印刷厂印刷
开 本 850×1168 1/32
印 张 9.375
字 数 194 千字

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7 - 5062 - 5847 - 1/R·585
定 价 19.20 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆

序

21世纪是一个大健康时代，人类将不断追求心理、生理、社会、环境的完全健康。可以说健康已成为人类的共同愿望和普遍关心的一件大事，尤其是在中国即将进入小康社会之时，人们更是盼望着生活质量与生命质量的同步提高。

怎样才能健康？如何使自己远离疾病的困扰，确实是目前中老年人急待解决的问题，也是第二次卫生革命战略转折的首要任务。中老年人只有掌握了科学系统的健身理论，在生活中才会养成正确的健身习惯，只有掌握了系统的保健方法，在保健上才不会以偏概全。

中老年人是社会的财富，但亚健康状态普遍存在，今幸得方戎编辑策划、王强虎副主任医师主编的《中老年健康有约》丛书，汇集古今保健知识，结合现代科学研究，从五个方面系统全面的论述了中老年人的健康保健策略，编成《心理保健》、《运动保健》、《房室保健》、《饮食保健》、《长寿保健》丛书，从而使中老年人保健成为一个系统工程。

该丛书无论在编排上还是在知识性、科学性、趣味性、实用性等方面皆具特色。丛书反映了当代保健医学的学术水平，具有一定的实用价值与收藏价值。本丛书的付梓，实为中老年人健康之幸，故欣然为序。

全国中医学会常务理事
陕西省中医学副会长 张学文

2003年12月26日

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度。1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平。

作者在临床治疗方面，对中老年人常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用中医经筋理论治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司及个人健康顾问。

E－mail：am540@sohu.com

QIANYAN 前言

健康与长寿自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事，特别是随着物质生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富，人们越来越渴望健康，盼望长寿，“尽终其天年，度百岁乃去”。

但是，怎样才能长寿？怎样才能健康长寿，确实是广大中老年朋友急需了解的问题。了解这一问题的方法，就是学习长寿的方法和切实遵循长寿之道。

关于长寿之道与健康长寿的关系，早在两千多年前的《黄帝内经》里非常明确地写道：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”这里的“半百而衰”，就是由于不懂得或不实行长寿之道，而没有“尽终其天年”，活到自己应该活到的岁数，没有活到应尽岁数的关键是由于没有认真实行长寿之道。

本书的上篇——健康与长寿，主要阐述了影响健

康长寿的各种因素、中医的传统保健观以及现代人的健康长寿理念。重点讲述了适合中老年人长寿的各种方式方法。中老年人对这些方式方法的领会，有利于建立良好的生活习惯。下篇——健康长寿与疾病调养，重点讲述了中老年人常见疾病的保健预防方法，是患有相关疾病的中老年朋友应掌握的必备知识。附篇——健康长寿与经验，主要由三部分组成：古代名人、现代名人、身边百姓谈健康长寿。通过传授这些人的健康长寿经验以及对保健的认识，使广大中老年朋友有所收益。本书所涉及有关药物使用内容，需在临床医生指导下使用。

本丛书在编写过程中得到殷克敬教授的指导与鼓励，并由全国中医学会常务理事、陕西省中医学会副会长、博士生导师张学文教授作序，在此谨表示衷心的感谢！

编　者

2003 年 12 月于西安

CONTENTS 目录

上篇　保健与长寿

第一节　中医长寿理念与现代人长寿观　001

一、中医学的健康长寿理念　002

二、现代人的健康长寿观　004

第二节　现代保健与健康长寿　008

一、健康长寿的保健原则　009

二、健康长寿的保健方法　010

第三节　健康长寿标准及预测　015

一、长寿也有新标准　016

二、人类健康新概念　017

三、健康长寿能预测　019

第四节　中老年人衰老的特征　022

一、早衰早逝有原因　023

二、衰老也有特征现 025

第五节 影响健康长寿的因素 033

一、健康长寿的共同因素 034

二、健康长寿的内在因素 042

三、健康长寿的外在因素 052

四、健康是各种因素的综合 063

第六节 中老年人日常健康长寿法 066

一、起居有常不能忘 067

二、唾液常咽益五脏 068

三、中医五忌时刻记 069

四、四时调养连健康 072

五、睡眠宜忌事不少 076

六、安眠方法帮你忙 078

七、多晒太阳骨头壮 080

八、衣着得体精神爽 081

九、洗漱科学要牢记 082

十、四季防病体健康 085

十一、肠中常清寿命长 088

十二、起居调摄不要忘 089

下篇：健康长寿与疾病调养

第一节 心血管系统疾病 096

一、冠心病患者怎样才能高寿 097

二、中风患者的防与养 103

三、高血压病的降服法 107

第二节 消化系统疾病 113

一、慢性胃炎患者的健康恢复法 114

二、病毒性肝炎患者的日常保养 116

三、消化性溃疡病的自我治疗法 122

四、溃疡性结肠炎的自我保健法 127

五、胆囊炎与胆石症自愈疗养法 132

第三节 呼吸系统疾病 137

一、肺气肿患者的预防与保健 138

二、慢性支气管炎患者也能长寿 141

三、传染性非典型肺炎预防保健法 145

第四节 泌尿系统疾病 151

一、肾病综合征的日常调理法 152

二、前列腺增生症的自我调养法 154

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

第五节 内分泌系统疾病 158
一、糖尿病患者百岁不是梦 159
二、肥胖症患者实用调理法 162
三、降低高脂血症的简易方法 167
四、缺铁性贫血患者的健康法 171
五、甲状腺功能亢进症的保健法 173
六、更年期综合征保健法 175

第六节 骨关节疾病 179
一、颈椎病的综合疗养法 180
二、腰椎间盘突出症并不可怕 185

第七节 五官科疾病 188
一、口腔溃疡患者可轻松痊愈 189
二、慢性咽炎患者减轻症状法 191
三、白内障患者弃暗投明的方法 193

附篇：健康长寿与经验

第一节 古代名人健康长寿法 196
一、先秦·长寿之星彭祖 197
二、春秋·思想家孔子 198
三、三国魏·养生家嵇康 202

四、东汉·有名神医华佗 204
五、唐代·药王孙思邈 206
六、北宋·著名诗人苏轼 209
七、明代·医学家万全 210
八、清代·书画家郑板桥 213

第二节 现代名人健康长寿法 215

一、乐观豁达的刘海粟 216
二、千古功臣张学良 217
三、人民爱戴的邓小平 219
四、坚持真理的马寅初 221
五、著名书画家齐白石 223
六、长寿老人邓颖超 225
七、学贯中西医的钱信忠 226
八、原民进名誉主席雷洁琼 228
九、原政协副主席吕正操 230
十、跨越三个世纪的陈立夫 231

第三节 身边百姓健康长寿法 233

一、勤字当先　身壮体健 234
二、健身防老　诀窍可传 235
三、六乐增寿　百姓喜欢 237
四、健康之法　简便效验 238
五、要想长寿　十戒共勉 240

六、十伴自己　生命永远　243
七、善待自己　健康之本　245
八、心不衰老　年轻亦然　247
九、晨起五宜　需要牢记　248
十、保健五难　克服有益　250
十一、重视四梢　防衰有法　252
十二、学练书法　百岁无限　253
十三、要想长寿　学会遗忘　255
十四、预防非典　四勤三好　257

第四节　古今健康长寿名篇赏析　260

一、千古流传的《养生论》　261
二、发人深省的《尽数》　267
三、预防为主思想的奠基篇　270
四、脍炙人口的《真人卫生歌》　272
五、启发人生的《三叟长寿歌》　279
六、指点健康的《老年保健歌》　282
七、广为流传民间的《百字铭》　286

参考文献　288

上　篇
健康与长寿

CHANGSHOU

中医长寿理念与现代人长寿观

第一节

一、中医学的健康长寿理念

生老病死虽说是人类不可抗拒的自然规律，但随着人类对衰老本质的认识和社会物质文明的发展，人类的平均寿命不断延长，随着现代医学科学的发展和医学模式的转变，人们越来越认识到摄生养性、防病延年的重要。而早在两千多年前，《黄帝内经》就提出了“治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。几千年来中医学的健康长寿理念对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起了不可替代的巨大作用。其主要理念有以下几点：

1. 要想长寿，未老先防

中医学的长寿防老方法都是以预防疾病、保健益寿为目的。要想长寿，未老先防，已成为健康长寿的主要理念之一，现在越来越得到中老年人的重视。

中医学健康长寿理念的指导思想应该是未老先防。预防胜于治疗，健康掌握在自己手中，强调健康长寿、健体以预防为主，强调“防患于未然”，“治未病”思想贯穿祖国医学的始终，中医学的这一长寿思想对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起到了不可估量的作用。同时这一“未老先防”思想对指导中老年人健康也有着不可替代的作用。

2. 尽享天年，重在自我

“我命由我不由天”是中医学健康长寿的主要观点之一。中医学认为，个人寿命的长短主要由自身决定，

寿命长短可以自我掌握。只要掌握了科学的方法，学会科学的生活，则长寿可期。反之，则寿命易折。就是在这一坚定的信念指导下，经过众多“长寿家”长期不懈的实践，中国文化遗产中便留下了一大批独特的长寿思想和方法。

中医学健康长寿理论在长寿学中有重要的地位，同时也是一个亟待挖掘的宝库，许多长寿理论与长寿经验对指导中老年人健康长寿，有十分重要的作用。

3. 健康长寿，需要学习

中医学健康长寿理念认为，每个人都可以健康长寿，活到其应尽的寿数，但原则是需要学习健康长寿的方法，需要总结。任何人不可能生而知之，健康知识在于积累，长寿经验在于总结，一个人的身体状况也在不断地变化，只有选择一套适合于自己的方法，才可能达到健康长寿的境界。唐代医学家孙思邈就是不断总结了古代养生家的长寿经验，并身体力行地实践，寿命达101岁；东汉末年医学家华佗，总结前人的健康长寿经验，摸索出了一套延年益寿的五禽戏，坚持练习，精力过人，其弟子学习他的健康长寿方法，寿达百余岁。

总之，中华民族有五千年文明史，在这漫长的历史长河中，中华民族的祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，中医长寿保健学说就是其中一颗璀璨的明珠，为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。中医的健康长寿理念对指导新时期中老年人健康长寿以

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com