

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

如何健康活过 100岁

◎编著 崔宝善 郭雨禾



知名保健专家倾心打造

教你养生100招，
快乐度过100岁



江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

如何健康活过 100岁

◎编著 崔宝善 郭雨禾



知名保健专家倾心打造

教你养生100招，
快乐度过100岁

 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

如何健康活过100岁 / 崔宝善, 郭雨禾编著. --
南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5537-4180-2

I. ①如… II. ①崔… ②郭… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第042920号

(实用家庭保健丛书)

如何健康活过100岁

编 著	崔宝善 郭雨禾
责任编辑	董 玲 郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15.25
字 数	155 000
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4180-2
定 价	29.90元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

■ 前言

古人曰：“人生七十古来稀！”而现在人们常说：“寿高百岁不为奇！”确实，据中国老年学会统计，截至2014年6月30日，全国健在的百岁老人达58789人。中国人均寿命从1935年的34岁提高到2013年的78.6岁，这是现代医学发展的成就，也是人们注重养生保健的结果。

健康长寿是人们的良好愿望，在这个世界上，没有人不向往健康，没有人不追求健康！文韬武略的领袖，由于健康原因，不能实现治国安邦的抱负而遗憾；满腹经纶的文人志士，由于健康原因，不能实现伟大理想而叹息；富甲一方的豪士，由于健康原因，让家庭生离死别，家财尽散……这个世界上有多少人、有多少家庭因健康原因而留下遗憾！

随着我国人口老龄化的到来，越来越多的人想到健康长寿，想到养生保健，想寻求保持健康、延年益寿的有效途径。

南京军区首长十分重视老干部的医疗保健工作，1997年实施“康寿工程”，对于休所老干部提出“保八十，争九十，创百岁”的口号。如今这些老干部平均年龄已86.7岁，如何让他们健康活过100岁，这正是编写本书的目的。健康长寿的奥秘是什么？如何

才能使他们健康长寿？笔者尽绵薄之力，经过近5年潜心研究、博览群书，汲取古今中外医疗、养生保健的精华，终于完成《如何健康活过100岁》一书。本书从长寿奥秘、饮食调补、中医保健、脏器保养、四季养生、疾病早防、动以健体、静以养心、兴趣生活、健康习惯等十个方面，深入浅出地阐述长寿与人的生理、心理、情感、环境、饮食、运动和社会等诸多因素的关系，还教大家100招，告诉大家如何科学养生保健，争取活过100岁。

本书内容翔实，可读性强，通俗易懂，用一些真人真事的例子告诉大家，要坚信人类的正常寿命是可活过百岁的。只要注重养生保健，人生百岁不是梦。本书适合渴望健康长寿的老年朋友阅读，更适用于平时忽视养生保健的中青年朋友。养生保健要从年轻做起，中青年朋友树立新的养生观，使身体健壮，才能以充沛的精力开创自己宏图大业。

在本书编写过程中，得到南京中医药大学硕士研究生王雅平的大力支持，帮助查阅收集整理资料，在此表示衷心感谢！同时还要感谢王艳和计丽丽的帮助和支持。

由于本人学术水平有限，书中欠妥之处难免，恳请读者给予批评指教。

编者

2015年2月

■ 目 录

第一章 健康长寿，奥秘无穷

1.人活百岁不是梦	14
2.人为什么会衰老	17
3.如何延缓衰老	20
4.健康百岁的六大要素	23
5.外国人的养生经	26
6.长寿新观点	29
7.探秘长寿之乡	32
8.百岁老人的长寿秘诀	35
9.寿山可攀靠养生	37
10.养生贵在持之以恒	39

第二章 饮食调补，吃出长寿

11.科学饮食是健康百岁的源泉	42
12.老年人健康饮食的七大原则	44
13.养成良好的饮食规律	47
14.想要康且寿，水果来帮忙	49
15.美味汤水，喝出百岁	51
16.一天一杯酒，活到九十九	53
17.如何喝水更健康	55

18.绿茶能益寿抗衰	57
19.稀粥烂饭健脾胃	59
20.改变错误的饮食观念	61

第三章 中医保健，祛病延年

21.传统养生是健康百岁的法宝	64
22.现代中医养生八法	67
23.不可不知的三大长寿穴	70
24.科学性生活有利于健康百岁	73
25.按摩四大穴，解决颈肩痛	75
26.糖尿病患者自我保健穴位	79
27.顽固性便秘试试这些穴位	82
28.常按双手穴位，简便又治病	85
29.长寿保健从脚开始	87
30.老人常泡脚，疾病不来找	89

第四章 脏腑之荣，器官之养

31.脏器保养是健康百岁的保证	92
32.笑常在心常健	94
33.色白味辛最利肺	96
34.养好脾胃助百岁	98
35.科学养脑防痴呆	100
36.维生素E击退老年斑	102
37.叩齿护牙，防脱有方	104
38.常做耳朵操，听力永不衰	106
39.护好双眼，远离白内障	108
40.保护前列腺，尿得更通畅	110

第五章 顺应天时 四季养生

41.顺应天时是健康百岁的基础	113
42.四时变化对人体的影响	116
43.春季调补肝肾正当时	118
44.春季预防流行病	120
45.夏季也要养阳气	122
46.夏季防暑降温有妙招	124
47.秋季最适合养肺	126
48.秋季巧喝茶防秋燥	128
49.冬补喝粥暖脏腑	130
50.冬季严防糖尿病足	132

第六章 预防疾病，早诊早治

51.预防疾病是健康百岁的根本	135
52.吃饭哽噎，小心食道癌	137
53.痰中带血，当心是肺癌	139
54.持续性消化不良，留神肝癌在作祟	142
55.反复腹泻，要想到胰腺癌	144
56.大便带血，尽量早就医	147
57.乳腺增生，坚持定期检查	149
58.绝经期后出血，可能有癌变	151
59.皮肤瘙痒，要想到淋巴瘤	153
60.手指发麻，警惕小中风	155

第七章 动以健体，流水不腐

61.科学运动是健康百岁的动力	158
62.你知道自己的身体适合什么运动吗?	160
63.科学健身应遵循六大原则	162
64.散步是健康百岁最好的运动	164
65.太极拳是长寿老人的健身宝	166
66.坚持慢跑能延年益寿	169
67.门球是新兴的老年运动	171
68.游泳是老年人夏季锻炼首选	173
69.老年人不妨学一点养生操	175
70.远离老年人健身中的三大误区	177

第八章 静以养心，颐养天年

71.静以养心是健康百岁的温床	180
72.退休之养，养在心境	182
73.年轻心境，牢记四情	185
74.学会健忘，长寿来找	187
75.遇事莫气，调节情绪	189
76.与人为善，乐于助人	191
77.淡泊名利，学会宽容	193
78.知足常乐，人生赢家	195
79.家庭和睦，夫妻恩爱	197
80.童心犹在，善待万物	199

第九章 兴趣广泛，生活多彩

81.兴趣爱好是健康百岁的助力	202
82.走出家门，畅游天地	204
83.书画静心，陶冶情操	206
84.动手动脑，益智棋牌	208
85.勤劳为本，身强体健	210
86.读书增智，动笔健脑	212
87.音乐养生，怡养心灵	214
88.养花养鸟，亦可养生	216
89.收藏天地，乐趣无穷	218
90.活力老年，舞出精彩	220

第十章 健康起居，习惯决定长寿

91.良好习惯是健康百岁的保证	223
92.抽烟是健康百岁的大敌	225
93.贪杯伤害肝脑肾	227
94.睡眠习惯决定长寿	229
95.子午觉养出好身体	232
96.餐后需做的四件事	234
97.养成良好的排便习惯	236
98.良好习惯防雾霾	238
99.洁净室内空气	240
100.居家养生鞋帽衫	243

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

如何健康活过 100岁

◎编著 崔宝善 郭雨禾



知名保健专家倾心打造

教你养生100招，
快乐度过100岁

江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

如何健康活过100岁 / 崔宝善, 郭雨禾编著. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5537-4180-2

I. ①如… II. ①崔… ②郭… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第042920号

(实用家庭保健丛书)

如何健康活过100岁

编 著	崔宝善 郭雨禾
责任编辑	董 玲 郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15.25
字 数	155 000
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4180-2
定 价	29.90元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

丛书编审委员会

总 主 编 崔宝善 周宏宇

副总主编 张春阳 郭雨禾 孙军红 马万兵

学术顾问 陈成伟 刘大雄 张景红 连 平

编 委 （按姓氏笔画排）

于繁荣 仇万山 王晓妮 王咏梅 毛峻琴 许月季

孙荣华 朱海云 吴国平 孟 慧 陈玉石 邹冬芳

张 昊 张东冬 张军力 顾永传 耿昌明 徐德民

原 源 钱 燕 童 强 蒲 红 蔡东联 虞喜豪

学术秘书 金亚东 王 艳 王雅平 计丽丽

■ 总序

社会是由无数个家庭组成的，家庭的健康幸福关系到社会的和谐健康。您的家庭幸福吗？家庭幸福的标准是什么，是富有还是权利？都不是，家中无病人，每个家庭成员都健康，才算是真正的幸福家庭。在一个家庭中，只要有一个人患病，整个家庭就可能陷入一片愁云惨雾，甚至给整个家庭留下很多遗憾。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活模式也发生了变化，处于健康和疾病之间——亚健康状态的人员逐渐增多。所以，近年来人们也越来越关注和重视健康，尤其是家庭保健。人们在希望自己拥有健康身体的同时，也希望家庭成员的自我保健能力能够达到理想的高水平，自己的家庭成为健康家庭。

为了更新健康观念，普及新知识，帮助大家摒弃不良的生活习惯，启发家庭成员用科学的健康观去看待当代的疾病预防和保健，我们组织了以解放军第八五医院为主的一批专家编写本套适合广大家庭的实用保健丛书，希望每位家庭成员都学会自我保

健，祛病健身延年，使广大读者及家人永远健康和幸福。

本丛书从老年养生、男性健康、女性保健、儿童养育、家庭急救、家庭营养、家庭护理、家庭用药等多个方面指导家庭成员进行自我保健。本丛书采用问答形式，一问一答，形式新颖，通俗易懂；穿插案例，用生动科学的例子讲述当前最受关注、最热门的保健常识、常见误区以及中医、按摩、食疗、心理、运动等保健方法。本丛书内容丰富、科学严谨、生动活泼，方法可行，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性。适合于家庭全体成员阅读，相信本丛书会对维护广大家庭成员的健康起到积极作用，为每个家庭的幸福作出有益贡献。

崔宝善 周宏宇

2015 年 2 月

■ 前言

古人曰：“人生七十古来稀！”而现在人们常说：“寿高百岁不为奇！”确实，据中国老年学会统计，截至2014年6月30日，全国健在的百岁老人达58789人。中国人均寿命从1935年的34岁提高到2013年的78.6岁，这是现代医学发展的成就，也是人们注重养生保健的结果。

健康长寿是人们的良好愿望，在这个世界上，没有人不向往健康，没有人不追求健康！文韬武略的领袖，由于健康原因，不能实现治国安邦的抱负而遗憾；满腹经纶的文人志士，由于健康原因，不能实现伟大理想而叹息；富甲一方的豪士，由于健康原因，让家庭生离死别，家财尽散……这个世界上有多少人、有多少家庭因健康原因而留下遗憾！

随着我国人口老龄化的到来，越来越多的人想到健康长寿，想到养生保健，想寻求保持健康、延年益寿的有效途径。

南京军区首长十分重视老干部的医疗保健工作，1997年实施“康寿工程”，对干休所老干部提出“保八十，争九十，创百岁”的口号。如今这些老干部平均年龄已86.7岁，如何让他们健康活过100岁，这正是编写本书的目的。健康长寿的奥秘是什么？如何

才能使他们健康长寿？笔者尽绵薄之力，经过近5年潜心研究、博览群书，汲取古今中外医疗、养生保健的精华，终于完成《如何健康活过100岁》一书。本书从长寿奥秘、饮食调补、中医保健、脏器保养、四季养生、疾病早防、动以健体、静以养心、兴趣生活、健康习惯等十个方面，深入浅出地阐述长寿与人的生理、心理、情感、环境、饮食、运动和社会等诸多因素的关系，还教大家100招，告诉大家如何科学养生保健，争取活过100岁。

本书内容翔实，可读性强，通俗易懂，用一些真人真事的例子告诉大家，要坚信人类的正常寿命是可活过百岁的。只要注重养生保健，人生百岁不是梦。本书适合渴望健康长寿的老年朋友阅读，更适用于平时忽视养生保健的中青年朋友。养生保健要从年轻做起，中青年朋友树立新的养生观，使身体健壮，才能以充沛的精力开创自己宏图大业。

在本书编写过程中，得到南京中医药大学硕士研究生王雅平的大力支持，帮助查阅收集整理资料，在此表示衷心感谢！同时还要感谢王艳和计丽丽的帮助和支持。

由于本人学术水平有限，书中欠妥之处难免，恳请读者给予批评指教。

编者

2015年2月