

第一



养心，养胃，养健康，养精气神，养百岁老寿星。一书在手，掌握经典养生智慧，博览古今长寿秘籍。

生活第一

王晶波
◎ 编著

长寿保健经



修身养生防患未然福寿长

- 老寿星都是『养』出来的
- 善养心者寿，善养神者安
- 善自乐者喜，善防病者昌

● 学经验，增健康，享长寿，品人生

大家的长寿经

DIYI
CHANGSHOU
BAOJIAN JING



湖南美术出版社

第一生活 DIYI SHENGHUO

第一



第一
生活

王晶波
◎ 编著

长寿保健经

图书在版编目 (CIP) 数据

第一长寿保健经/王晶波编著. —长沙:湖南美术出版社, 2011.6

(第一生活)

ISBN 978-7-5356-4474-9

I. ①第… II. ①王… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第092892号

策 划

 **唐码书业** (北京) 有限公司
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD (BEIJING)
WWW.TANGMARK.COM

第 一 生 活

第一长寿保健经

出 版 人 李小山
编 著 王晶波
责任编辑 薛 原 李 松
封面设计 张 宾
版式设计 许 悦

图片整理 张 硕
排版制作 王江妹 徐小平

出版发行 湖南美术出版社
(湖南省长沙市东二环一段622号)

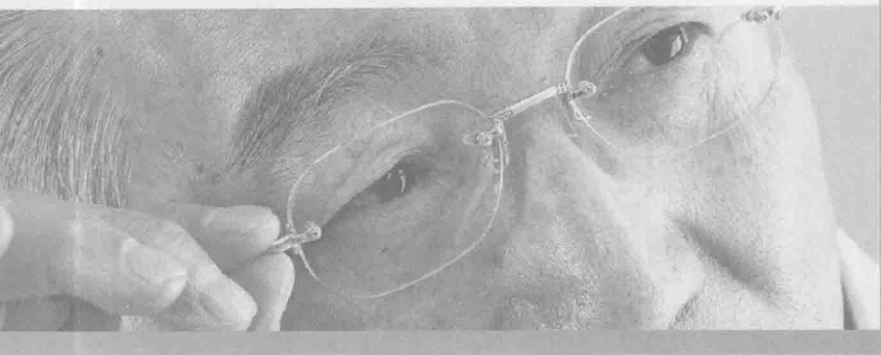
经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4474-9
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷
定 价 49.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-61232740



前言

提到“长寿”二字，我们会不由自主地联想到手捧仙桃的寿星佬，联想到很多充满吉祥气息的词汇：福寿绵长、万寿无疆、龟年鹤寿、寿比南山……所以说，“长寿”这个词代表了人们心中的美好祈愿，来源于人们对生命的尊重和对幸福的向往。

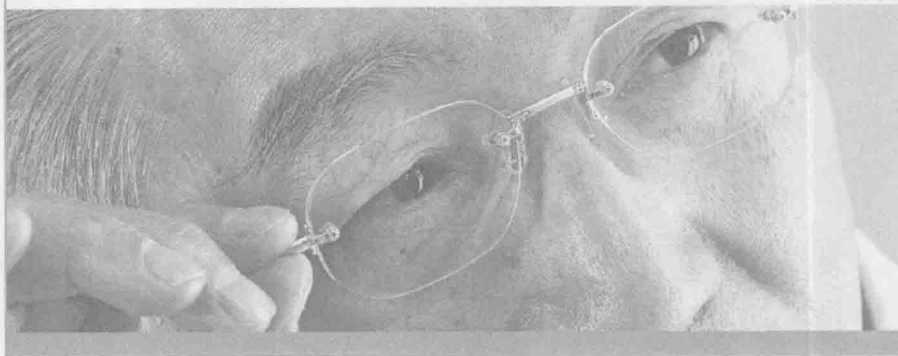
从古至今，为了能够健康长寿，人们不断地做各种尝试。众所周知，古人，尤其是帝王对长寿的执著简直达到了痴迷的程度。更让古人崇拜的是那些所谓的“长生不老”之术，秦始皇遣徐福东渡寻求海外仙方，此后历朝历代的宫殿中仿佛都少不了一只烟雾缭绕的丹炉，但从没有过成功的例子。然而古人的智慧绝不局限于此，随着医学的发展，舒筋通络、滋补阴阳、五禽戏、八段锦……各种养生之法层出不穷，且在“长生”方面颇见功效。因此，越来越多的人将视线落在了“健康”二字上，开始选择更科学、更实际的方法来强健体魄，以求老而不衰、老当益壮。这样一来，长寿与健康就变得密不可分。

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长，但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健，再到防病、治病

前言



等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，身心更加健康，个个都成为长命百岁的“老寿星”。

绪论..... 001

- ▶ 人的寿命到底有多长 002
- ◆ 人的寿命绝不是上天注定的..... 002
- ◇ 人活百岁从来不是幻想..... 002
- ◆ 查查看，你现在是老年人吗..... 003
- ▶ 人究竟是怎样衰老的 004
- ◆ 外貌发生改变 004
- ◇ 感觉器官功能老化..... 005
- ◆ 内脏器官功能下降 006
- ◇ 生殖系统及性功能下降..... 007
- ◆ 运动系统的生理变化..... 007
- ◇ 内分泌系统发生变化 008
- ◆ 免疫系统发生改变 009
- ◇ 神经系统发生老化..... 009
- ◆ 心理逐渐老化 010
- ▶ 延缓衰老，你一定能做好 011
- ◆ 知己知彼，了解与衰老有关的因素 011
- ◇ 年老不等于体弱，长寿应和健康并行 013
- ◆ 长寿“指数”的增加，要从自身做起 014

第一篇 老寿星都是 “养”出来的 015

- ▶ 春夏秋冬，每一季都须注重养生 016
- ◆ 春意盎然，养生须重四要素..... 016
- ◇ 暖暖春日，保养仍须四忌..... 017
- ◆ 五大饮食调理把“春困”赶跑 017
- ◇ 学会盛夏时节的养生五法 018
- ◆ 夏天安神的五个“小动作” 019
- ◇ 夏季六节气，导引穴“功法” 020
- ◆ 酷暑“防火”两大方面..... 020
- ◇ 夏日炎炎，消暑还须五戒..... 021
- ◆ 秋高气爽，保健四法..... 022
- ◇ 秋日三阶段，不能一概论..... 022
- ◆ 秋凉乍寒，“冻”亦有方 023
- ◇ 金秋十月，六类疾病多预防 024
- ◆ 寒冷冬令，保养六宜..... 025
- ◇ 冬寒抗病的六个小窍门..... 025
- ◆ 老年人冬养的八个错误观念..... 027
- ▶ 老祖宗的养生绝学 028
- ◆ 少什么都不能少了“元气” 028
- ◇ 养生“九字诀”，不学就是损失 029
- ◆ 将“坐卧立行”进行到底 030
- ◇ 十二时辰养生 031

目录

CONTENTS

◆ 行之有效的“十六宜”	032
◇ 人体“四档”很重要	033
◆ 摩擦防老	033
◇ 切忌“五久”	033
◆ 体质不同，“养”法也不同	034
◇ 古代文人的五种休闲养生法	035
▶ 经得起检验的才是好方法	036
◆ 日常勤看“生物钟”	036
◇ 养生还须“朝三暮四”	037
◆ 除旧迎新的五个“不如”	038
◇ 四妙法养生有奇效	039
◆ 回归大自然，养生七情趣	040
◇ 音乐+运动，神奇的医学疗法	040
◆ 养生防老的四个误区	041
◇ 七种害人不浅的生活习惯	042
◆ 养生也要有个性，不要盲目赶时髦	044
◇ 平安“过坎儿”，长寿可期	044
◆ 新世纪新养生，四种新方法	045
◇ 健康生活，看看国际“流行风”	046
▶ 向老寿星学习	047
◆ 73岁孔子的养生之策	047
◇ 84岁庄子的长寿之道	048
◆ 85岁陆游的修身法则	049
◇ 96岁梁武帝萧衍的养生法门	050

◆ 101岁药王孙思邈的养生理论	051
◇ 94岁齐白石老人的七戒养生法	052
◆ 99岁诗人臧克家的养生之道	053
◇ 101岁张学良的养生秘诀	054
◆ 106岁宋美龄的长寿之法	055
◇ 相声大师马三立的“动静学乐”	055
◆ 思想家伏尔泰的益寿良方	056
◇ 英女王伊丽莎白二世的健康法则	056
◆ 英国政杰丘吉尔的养生心得	057

第二篇 心病才是最可怕的病.....059

▶ 忽视心理健康，就是坐看生命流逝 ...	060
◆ 心理不健康，人就不可能健康	060
◇ 对对看，你的心理健康吗	061
◆ 延缓心理衰老的十个建议	061
◇ 关心老年人的八种心理需求	062
◆ 重视老年期的六种灰色心理	063
▶ 敏感心理多呵护，心病还需心药医 ...	064
◆ 人到老年要认老，但不要服老	064
◇ 小心！退休也会“退”出病来	065
◆ 岁月让老人变得喋喋不休	065
◇ 淡化“回归心理”，让健康长伴左右 ...	066
◆ 勇于走出封闭，和孤独说“拜拜”	067

◇ 疑心生暗鬼，老人应避免多疑.....	067
◆ 过度恐惧也是病，绝不能轻视.....	068
◇ 远离抑郁，谨防“心理感冒”.....	069
◆ “老小孩”不仅要人哄，自己也要练....	070
◇ 不做“老顽固”，让自己与时俱进.....	070
◆ 不安全感催生“自私”，家人要体谅.....	071
◇ 病痛不可怕，可怕的是随之而来的负面情绪.....	072
◆ 可以接受照料，但绝不能有依赖心理....	072
◇ 老伴先走一步，未来的路你还要走好....	073
▶ 细火慢熬老年心灵“鸡汤”.....	074
◆ 中医的心理养生七原则.....	074
◇ 积极补充四种心灵“营养素”.....	076
◆ 保护心灵，善用五种心理自卫法.....	077
◇ 不良情绪危害大，强效排除有四法.....	078
◆ 自给自足，创造快乐四法则.....	078
◇ 保持心态平衡的六个方面.....	079
◆ 学会八类遗忘，心情自然风平浪静.....	080
◇ “东家长，西家短”，也是养心妙方....	081
◆ 气大伤身，防怒制怒必须到位.....	082
◇ 对症寻“三情”，填补情感空虚.....	083
◆ 调整老年亚健康，提高生命质量.....	083
◇ 老年人精神异常的四种“信号”.....	084

第三篇 会吃会喝， 健康长寿跑不了.....085

▶ 饮食营养必须“遵章守法”.....	086
◆ 老年人必需的七大营养素食用比例.....	086
◇ 五类维生素抗衰老，老人应多摄取.....	088
◆ 强身健体，九种微量元素缺一不可.....	089
◇ 补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机.....	091
◆ 五种“编外”营养素，补充要及时.....	091
◇ 膳食六原则，养生又益寿.....	092
◆ 老年人早餐三宜三不宜.....	093
◇ 饮食烹调的七个注意事项.....	094
◆ 必须改掉的六种饮食习惯.....	094
◇ 饮食“十不贪”，健康长伴左右.....	095
◆ 拒食七类“发物”，有根有据.....	096
◇ 饭前四件事，食后五保健.....	098
▶ 胡吃海塞不叫吃，吃也有学问.....	099
◆ 美食营养行动，从现在开始.....	099
◇ 又红又专的“黑五类”，你吃了吗.....	099
◆ 把优质蔬菜放进“菜篮子”.....	100
◇ 多吃海藻类食品，疾病不缠身.....	101
◆ 一味吃素，会使你与健康无缘.....	102
◇ 常吃带馅食品，美味又营养.....	103
◆ 吃对水果，吃跑疾病.....	103
◇ 八种坚果飘香，“长生”有术.....	105

目录

CONTENTS

◆ 老年人必吃的十种保健食品.....	107	◆ 补精益气,多食九种延年药膳.....	126
◇ 致癌食品要远离,抗癌食品要多吃.....	108	◇ 缓解疲劳,应吃六种强身药膳.....	128
◆ 防白内障须多吃五类食物.....	109	◆ 宁心安神,常补六种养心药膳.....	130
◇ 预防中风的三类食物.....	110	◇ 免疫抗衰,应喝二十种药粥.....	131
◆ 九类食品不宜常吃.....	111	◆ 茶疗的十七个“金玉良方”.....	132
▶ 喝,也要喝出高质量.....	111	◇ 五种饮料不只解渴,更可养生.....	134
◆ 水是生命之源,不渴也要喝.....	111	◆ 十一种酒喝对了,也是健身妙药.....	135
◇ 老年人饮水的五个“良辰吉时”.....	112	▶ 对症食疗,让你健康永驻.....	136
◆ 喝水学问大,六条应照做.....	113	◆ 老年健忘症的饮食战略.....	136
◇ 奶香四溢,了解五类营养食品.....	113	◇ 老年人感冒时的饮食调养.....	137
◆ 喝茶品茗,悠然养生.....	114	◆ 慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的食物选择.....	139
◇ 必须遵循的五种健康“茶道”.....	115	◇ 慢性胃炎的饮食调理.....	140
◆ 老年人饮茶,恪守八个禁忌.....	116	◆ 胃和十二指肠溃疡的营养搭配.....	142
◇ 醇香美酒浅饮慢酌.....	117	◇ 慢性胆囊炎、胆石症的饮食控制.....	143
◆ 老人喝咖啡,时尚“六讲究”.....	118	◆ 肾盂肾炎的膳食调理.....	144
◇ 适合老年人的四种防暑佳品.....	119	◇ 老年性阴道炎的食疗方略.....	145
◆ 制作益寿饮料——红茶菌.....	119	◆ 缺铁性贫血的营养法则.....	146
▶ 食补得法,胜于药补.....	120	◇ 改善痛风的食物措施.....	147
◆ 不同体质,补法也不同.....	120	◆ 老年人便秘的饮食疗法.....	148
◇ 肥胖老年人的减重方法.....	121	◇ 冠心病的饮食要点.....	150
◆ 消瘦老年人的饮食调理.....	122	◆ 糖尿病营养治疗方案.....	151
◇ 怕冷老年人冬天应吃四类食物.....	122	◇ 高血压病的营养要领.....	153
◆ 益智健脑,老年人的七条营养方案.....	123	◆ 高脂血症的膳食防治.....	154
◇ 驻颜有术,常吃七种抗衰老药膳.....	124	◇ 脂肪肝的膳食控制.....	156

- ◆ 脑血管意外的饮食调养..... 157
- ◇ 瘫痪的膳食护理..... 158
- ◆ 肿瘤化疗的饮食疗养..... 159

第四篇 注重生活点滴, 百岁人瑞在望..... 161

- ▶ 静心益寿, 生活每一天..... 162
- ◆ 健康日记用处大, 八项内容要记好..... 162
- ◇ 老年人居室环境选择要点..... 162
- ◆ 老年人不宜久处的九种环境..... 163
- ◇ 日常洗漱应注意的四大方面..... 164
- ◆ 老年人洗浴六件事, 件件不能忘..... 165
- ◇ “日光浴”的治病八疗法..... 166
- ◆ 对付瘙痒有六招..... 166
- ◇ 预防意外事故的四个措施..... 167
- ◆ 多看儿童节目, 返老还童有奇效..... 167
- ◇ 老年人看电视, 三戒须遵守..... 168
- ◆ 佳节赴宴, 老年人六注意..... 169
- ▶ 睡得香, 健康才会相伴..... 170
- ◆ “后三十年睡不着”的四个特点..... 170
- ◇ 香甜入梦必守的四个准则..... 170
- ◆ 卧具选得好, 安睡到天亮..... 171
- ◇ 睡有睡相, 利于健康..... 171
- ◆ 日常睡眠应避免的三种方式..... 172

- ◇ 夜间优质睡眠应八忌..... 172
- ◆ 老年人夜起须注意四件事..... 173
- ◇ 改善失眠状况的七个有效途径..... 173
- ◆ 十一种特效食方拯救失眠..... 174
- ◇ 补肾安神活血, 四类中药调理失眠..... 175
- ◆ 慎用镇静催眠类药..... 175

- ▶ “老来俏”, 也是长寿之法..... 176
- ◆ 老年人要“俏”出生命的活力..... 176
- ◇ 防脱发应注重起居四法则..... 177
- ◆ 老年人防治白发“四重奏”..... 178
- ◇ 老年人染发要谨慎, 六个步骤须遵循..... 179
- ◆ 善用假发七法, 让你风华无限..... 179
- ◇ 化妆品永远不限年高..... 180
- ◆ 延缓面部皮肤老化的五大措施..... 180
- ◇ 控制老年斑六法..... 181
- ◆ 穿衣七法, 让健康快乐“靓”起来..... 182
- ◇ 老来穿衣须“三不紧”..... 183
- ◆ 老年人选冬衣, 保暖为首要..... 183
- ◇ 老年人内衣保健“五选择”..... 183
- ◆ 老年人选鞋“八项注意”..... 184
- ▶ 老年性爱, 添寿添福..... 185
- ◆ 老年人也应拥有“性”福生活..... 185
- ◇ 老年人必须纠正的三个性心理误区..... 186
- ◆ 老年男女应切实了解双方的性状态..... 187

目录

CONTENTS

◇ 要想获得满意的性生活，五个因素不容忽视	188
◆ 老年人性爱八点注意	189
◇ 老年人性爱频率，贵在顺其自然	189
◆ 掌握三方面性爱技巧，尽享鱼水之欢	190
◇ 四类患病老年人的安全性行为	191

▶ 培养良好生活乐趣，融休闲与养生

于一体	191
◆ 读书有味身忘老	191
◇ 笔砚留香，挥毫泼墨伴夕阳	192
◆ 超然斗智，棋道颐养天年	193
◇ 乐声悠扬，声声入耳助长寿	194
◆ 京腔京韵，国粹养生“四大件”	195
◇ 莳花弄草，健身养心怡性	196
◆ 养鱼赏鱼，自得其乐	196
◇ 钓翁之意不在鱼，在乎情趣之乐也	197
◆ 游山玩水须注意八个要点	199

第五篇 运动健身， 长寿延年 201

▶ 科学运动，锻炼才能事半功倍	202
◆ 多多益善不足取，老年健身要适度	202
◇ 老年人照“方”运动才科学	203

◆ 运动前要做好准备活动，运动后要做好整理活动	206
◇ 必须学会自我监测运动量	207
◆ 重视老年人锻炼的三个侧重点	207
◇ 锻炼中要注意适时补水	208
◆ 打破关于锻炼的七个错误观念	209
◇ 年高锻炼，五忌须遵守	211

▶ 运动项目多，老年人慎选择 211

◆ 季节不同，运动项目的选择也不同	211
◇ 饭后百步走，活到九十九	212
◆ 风靡世界的“有氧代谢运动之王”——慢跑	213
◇ 练好“五禽戏”，养生并长寿	214
◆ 长盛不衰的“八段锦”让你长生不老	216
◇ 中国武术的奇葩——太极拳	217
◆ 气功就是“内练一口气”	218
◇ 爬山登高，征服衰老	219
◆ 下水游泳炼体魄	221
◇ 冬泳锻炼须防范	222
◆ 跳舞愉悦身心，但老年人须重宜忌	223
◇ 适合老年人的七种球类运动	224

▶ 老年人运动也有秘诀可“钻” 225

◆ 动动手指，预防老年痴呆	225
---------------	-----

◇ 甩甩双手，百病都躲开.....	226	► 患病老年人的运动要特殊化.....	247
◆ 背部保健，五个动作勤锻炼.....	226	◆ 神经衰弱的体疗四原则.....	247
◇ 按摩拍打，有效去“心病”.....	227	◇ 慢性支气管炎、肺气肿患者的两种锻炼方式.....	248
◆ “人老腿不老”的七个运动战略.....	228	◆ 肺结核病人的运动方式.....	249
◇ 不宜剧烈运动的老年人不妨压压腿.....	228	◇ 哮喘病人的耐力性运动.....	249
◆ 日常爬楼梯，简单又易行.....	229	◆ 慢性胃炎患者的三种体育锻炼.....	249
◇ 床上“十运动”，轻松又实用.....	229	◇ 胃下垂病人的气功疗法.....	250
◆ 爬行，也是一种有效的健身运动.....	231	◆ 前列腺肥大患者的七节家庭康复操.....	250
◇ 韧性锻炼，应成为老年人的必修课.....	232	◇ 有效改善老年便秘的转腰功.....	251
◆ 平衡功能多锻炼，四种方法防跌跤.....	233	◆ 治疗老年颈椎病的五个动作.....	252
◇ 关节功能锻炼，助你告别关节疼痛.....	233	◇ 防治“五十肩”的九种动作.....	252
◆ 老年人运动中也要“偷懒”.....	235	◆ 痔疮病人的四节医疗体操.....	253
◇ 三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛.....	235	◇ 缓解腰背痛的团滚疗法.....	253
► 安全运动，时刻小心运动伤害.....	236	◆ 适宜腰腿痛病人的两项肌肉锻炼.....	254
◆ 防范运动损伤，细究七大原因.....	236	◇ 冠心病患者锻炼六注意.....	255
◇ 肌肉拉伤的有效预防和及时处理.....	236	◆ 糖尿病患者的运动疗法.....	255
◆ “抽筋”的常见原因及正确处理.....	238	◇ 半身不遂老年人的四步康复锻炼.....	256
◇ “闪腰”的预防措施和简易治疗.....	239	◆ 适合高血压病人的三种锻炼方法.....	257
◆ 踝关节韧带扭伤的预防和处理.....	240		
◇ 不同挫伤的紧急处理方法.....	241		
◆ 关节脱位的急救方法和伤后锻炼.....	242		
◇ 骨折的症状表现和固定方法.....	243		
◆ 运动中发生腹痛的原因及处理措施.....	245		
◇ 运动中晕厥的科学预防和急救方法.....	246		
		第六篇 从头到脚，从外到内，保健全方位...259	
		► 做好准备，一切从“头”开始.....	260
		◆ 防“老花”养目九法则.....	260
		◇ 老花镜当配即配五要点.....	260

目录

CONTENTS

- ◆ 延缓老年性耳聋十妙招 261
- ◇ 调经活络, 搓揉耳朵十六法 262
- ◆ “消灭”耳鸣的五个小窍门 263
- ◇ 对抗耳聋, 善用助听器五法 263
- ◆ 鼻部护理两大方面 264
- ◇ 让牙齿“长命百岁”的四大措施 265
- ◆ 老年人牙齿保健, 勿踏五大误区 266
- ◇ 老年人口臭五原因, 要对症防治 267
- ◆ 该拔牙时必须拔, 不能拔时要慎重 268
- ◇ 镶牙要及时科学, 假牙要注意保护 268
- ◆ 嗓子多保护, 避免“哑喉咙” 269
- ▶ 看不见的内脏, 更需细心呵护 269
- ◆ 自测心功能, 着重五方面 269
- ◇ 人老“心”不衰, 保健八要则 270
- ◆ 肝为生命之本, 护养“三重奏” 271
- ◇ 调脾和胃, 保养“六部曲” 272
- ◆ 养肺补肺, 三重调理 274
- ◇ 老年人的护肾七方略 276
- ◆ 养“胆”有道, 五个建议试着做 277
- ▶ 手足的自我保健, 绝不能置之不理 277
- ◆ 秋末冬初防皲裂五要点 277
- ◇ 天寒地冻防治冻伤有六招 278
- ◆ 老年人指甲和趾甲的修护也是大事 279
- ◇ 缓解手足冰冷的三节体操 279
- ◆ 足部养生“六字诀” 280
- ◇ 天天热水洗脚, 老了也不用吃药 281
- ◆ 多揉搓脚心涌泉穴保健康 282
- ◇ 治疗汗脚的两个秘诀 283
- ◆ 足底巧刮痧, 疲劳快消除 283
- ▶ 吃药, 绝不只是把嘴张开这么简单 283
- ◆ 是药三分毒, 不可过分依赖 283
- ◇ 老年人用药讲求“六先六后” 284
- ◆ 补药可食, 但不能滥用 285
- ◇ 中药煎取有度重四法 286
- ◆ 中药汤剂十种服法慎选择 287
- ◇ 老年人家庭用药六大原则 288
- ◆ 科学用药的九个“黄金时段” 289
- ◇ 老年人必须慎用的九类药物 290
- ◆ 老年人实用家庭药箱清单 290
- ▶ 医院, 该去的时候一定要去 292
- ◆ 老年人定期体检的十项重点 292
- ◇ 体检前必须遵守的饮食要求 293
- ◆ 肥胖老年人必须做的五类检查 294
- ◇ 老年人应当接种的三类疫苗 295
- ◆ 七类症状出现, 应立刻就医 295
- ◇ 看病就诊要做好四门“功课” 296
- ◆ 必须走出的十一个看病误区 296

第七篇 防病抗病养病， 全家总动员.....299

- ▶ 对抗疾病，预防胜于治疗 300
- ◆ 感冒攻势强，预防四方面 300
- ◇ 预防青光眼，遵从五建议 301
- ◆ 四妙招有效防范白内障发生 302
- ◇ 颈椎病及时预防六要点 303
- ◆ 防治肩周炎的六个法则 303
- ◇ 积极预防腰腿痛的三个有效措施 304
- ◆ 骨质疏松症的六个防治措施 304
- ◇ 四类老年女性须高度警惕乳腺癌 305
- ◆ 警惕诱发高血压的四大因素 305
- ◇ 十类老年人须特别防范脑血管意外 306
- ◆ 小心急性心肌梗死的五大诱因 307
- ◇ 预防心脏病发生的八个方法 307
- ◆ 预防老年痴呆七措施 308
- ◇ 提防可能癌变的八种疾病 308
- ◆ “三招”学会，助你轻松度过手术期 310
- ▶ “信号”细观察，疾病早知道 311
- ◆ 自测疾病，注意九项健康监护 311
- ◇ 头痛剧烈，应查四类疾病 312
- ◆ “五官”不适时，不妨查查“五脏” 313
- ◇ 手指发麻，看看疾病是否找上门 314
- ◆ 疲乏无力，病因须细查 315
- ◇ 四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心 315
- ◆ 不可等闲视之的六类“心源性腹痛” 316
- ◇ 下肢浮肿，提防疾病侵袭 317
- ◆ 不能凭感觉盲目判断的五种病情 318
- ◇ 必须警惕的五种清晨生理异常 319
- ◆ 老年人常见病的十大警讯不容忽视 320
- ◇ 六种无症状性疾病，你注意到了吗 320
- ◆ 五种常见不适预示心脏有病 321
- ◇ 注意震颤麻痹的四种特征表现 322
- ◆ 早期老年痴呆的十大警兆 323
- ◇ 留心恶性肿瘤的十大预警 324
- ◆ 肺癌七种早期症状，早发现早治疗 324
- ▶ 急症发作，救命最要紧 325
- ◆ 学会咳嗽，紧急时会救你一命 325
- ◇ 及时抢救窒息老年人的两大方式 326
- ◆ 心跳呼吸骤停时的心肺复苏术 328
- ◇ 必须正确区别心绞痛和急性心肌梗死 330
- ◆ 心绞痛发作时的五步护理措施 330
- ◇ 熟悉急性心肌梗死的五种发病先兆 331
- ◆ 急性心肌梗死急救八步骤 332
- ◇ 冠心病患者的“救命”药盒 332
- ◆ 必须注意七种脑血管意外先兆 334
- ◇ 脑血管意外发生时的九步救护 335

目录

CONTENTS

▶ 得病不要急, 只需细心养	335
◆ 防治感冒八窍门	335
◇ 感冒慎吃药, 掌握七法则	337
◆ 缓解慢性疼痛的十个重要建议	338
◇ 慢性病患者的三项自我监测	339
◆ 减少哮喘发作的十个养护重点	340
◇ 六招有效护养慢性支气管炎	340
◆ 肺病患者的胸肺康复八法	341
◇ 胃溃疡的十一条调理标准	343
◆ 减少腹胀的六个养护准则	344
◇ 自疗腰痛的三个妙招	344
◆ 前列腺肥大治养双管齐下	345
◇ 老年性阴道炎的五个防治方法	346
◆ 自我训练, 学会控制尿失禁	346
◇ 糖尿病患者护理四方面	347
◆ 高血压患者的十个养生措施	348
◇ 调养低血压症的五个简易办法	349
◆ 心衰老年人的十点注意事项	349
◇ 老年肿瘤患者应知道的三大检查指标	350
▶ 患病身心皆须家人多关爱	351
◆ 重视老年慢性病患者的疗养五戒	351
◇ 排痰有效, 需行七法	351
◆ 看护急性心肌梗死患者的七点注意	353
◇ 冠心病患者睡眠六不宜	354
◆ 脑血管意外急性期的十条护理原则	354

◇ 护理瘫痪老年人注意五方面	355
◆ 偏瘫老年人防褥疮四守则	356
◇ 老年痴呆的六条护理守则	357
◆ 痴呆老年人的脑部训练五法	358
◇ 震颤麻痹养护须重四大点	358
◆ 肿瘤老年人家庭护理的三方面	359

附录 穴位按摩, 治病延年 361

▶ 穴位按摩基础知识	362
◆ 穴位按摩的神奇功效	362
◇ 穴位按摩的十种常用手法	362
◆ 穴位按摩的十大必知事项	368
◇ 穴位按摩的禁忌证	369
▶ 全身穴位自我按摩	370
◆ 糖尿病	370
◇ 高血压	372
◆ 高脂血症	374
◇ 冠心病	376
◆ 颈椎病	378
◇ 便秘	380
◆ 腹泻	382
◇ 失眠	384

第一长寿保健经

绪论

INTRODUCTION



人的寿命到底有多长

●人的寿命绝不是上天注定的

人的寿命各不相同，每个人的寿命是无法预料的。难道寿命真的是天注定的吗？

在上古时代，人们难以对寿命问题进行研究；在科学文化落后的社会里，人们对寿命问题的理解也非常浮浅，大都借助于神灵鬼怪来进行评议。而令人费解的是，在今天现代化的文明社会中，仍然有人相信“寿命是天注定的”，特别是一些老年人更是对此深信不疑，总觉得“自己活多久都是老天爷早就定好了的”。

那么，寿命真的是由谁来注定的吗？

事实并非如此。我国古代《孔子家语》一书中早就说过：“人有三死，而非其命也，己自取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。”其意思是说，有三种情况能加速死亡，即睡眠、饮食、劳累，而不是命运注定的。

历史上著名的政治家曹操在《龟虽寿》中有言：“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天。养怡之福，可得永年。”其意在告诫我们，有志之人，虽然知道人寿有限，但是，绝不应该相信成败寿夭全由天定。

从现代科学的角度来看，人的寿命仅仅是指由生到死的时间概念。人自出生后，带着先天的遗传因素，经历社会因素的洗礼、生物因素的干扰、特殊情况的遭遇等，使人的寿命不尽相同，人的寿命长短不可能仅由先天的遗传因素决定。

世界上，只有人才能改造影响寿命的外界环境，其他任何自然条件，只不过是人的机遇而已，如发展社会生产力，加快科学技术的发展，改善生活条件，提高人们的福利待遇，增强战胜各种疾病的能力等，都要靠人的力量，以延长人类的寿命。从某种意义上说，寿命应该是“由人注定”的！

●人活百岁从来不是幻想

究竟人的寿命有多长？几千年来，这个富有吸引力的问题捉弄过千千万万人的心，问卦、算命、求神拜佛、祷告上帝……花样之多，无奇不有。

中医学将人自然寿命活到的年龄称为“天年”。《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《尚书》提出“一曰寿，百二十岁也”，即活到120岁，才是应该活的岁数。大哲学家王充提出：“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也。”晋代著名养生家嵇康认为，“上寿”可达百二十，“古今所同”。据上所述，中医认为人的寿命应该是100~120岁为自然寿命。

那么，现代科学又是怎样认识“天年”的呢？

第一种计算寿命的方法，是科学家巴风根据“动物凡生长期长的，寿命也长”这一理论提出的“寿命系数”，即哺乳类动物的寿命应当为其生长期的5~7倍。例如，狗的生长期为两年，其寿命是10~15年；牛的生长期为4年，其寿命是20~30年；骆驼的生长期为8年，其寿命是40年。按这个规律计算，人的生长期为20~25年，其自然寿命则应为100~170岁。