

健身与长春

罗华亭

主编



健身与长寿

罗华亭 主编

淮阴市清浦老年体育协会

编 者 的 话

健康长寿——人类普遍追求的美好愿望。早在远古时代，人们在与大自然搏斗的生存环境中就创造了许多行之有效的养生方法。《黄帝内经》问世，则奠定了我国养生学的基础理论和基本原则，标志着养生学的发展。后来，如魏晋嵇康的《养生论》，梁代陶景弘的《养性延命录》，延至明清时期的《修龄要旨》、《寿世青编》等，皆有极其丰富的养生经验和独特的健身方法，深受人们喜爱，为人民的生活和健康作出了卓越的贡献。尽管由于各种条件的限制，长寿这一愿望尚难以普遍实现，然而，人们始终在不断地探索、总结着健身之道。这些在实践中创造、积累下来延年益寿的经验和知识，确是养生领域进一步发掘、研究和借鉴的宝贵财富。

医学专家曾昭耆指出：“老年保健应从年轻时做起”，“没有中年人的健康，就谈不上老年保健”。编者二十多年来，潜心学习研究养生之道，颇受教益，并积累了一批相当珍贵的资料。为了弘扬祖国古代养生文化，传播现代科学保健知识，和配合国务院颁布《全民健身计划纲要》的贯彻实施，特将这批资料编成《健身与长寿》一书，供广大老、中、青年阅读和借鉴，以期强身健体，益寿遐龄。

本书共十章。第一章主要是明确人的身体、心理健康的标准和特征。从第二章起，介绍古今中外权威人士论养生与长寿以及中外名流的长寿秘诀；并从春、夏、秋、冬四季，在运动、饮食、睡眠、情绪、性生活等方面，详细介绍古代、现

代养生健身的科学知识；和指导人们如何防衰抗老、祛病增龄，达到延年益寿。这些资料，均源于《家庭医学》、《健康咨询报》、《生活与健康》等权威性的报刊杂志，作者多数是中外享有盛誉的专家、教授、名医和健康长寿的老人。因此，本书提供的知识和经验是科学的，只要付诸实践，持之以恒，一定能走向健康，登上寿域！

罗华亭 乐云鹏

1995年8月18日于淮阴

目 录

第一章 人体健康的标准、特征

一、人体健康的新标准	1
二、身心健康的标志	1
三、老年人健康的特征	2
四、中年人健康的特征	3
五、青少年心理健康的标准	4
六、青少年良好性格的特征	4
七、怎样衡量你的体质	5
八、中年人体力年龄测定法	6
九、头脑年轻程度的测验方法和指数	7
十、自测老龄化程度的方法和标准	8
十一、中国标准人	8
十二、你想知道你的体型吗?	9
十三、胖与瘦的辨证法	10
十四、长寿者的体态与相貌	11

第二章 专家、名医论养生与长寿

一、中国传统养生文化的学派	13
二、华佗的养生观	15
三、曹操的养生观	16
四、医圣孙思邈的《养生铭》	17

五、蒲松龄的健身观·····	18
六、毛泽东论休养与健康·····	19
七、毛泽东倡导的养生法·····	20
八、养生木桶论·····	20
九、谈谈官院长寿药物·····	23
十、古代名医论节食·····	24
十一、“饮水”养生观·····	26
十二、论养生之道·····	28
十三、延年益寿八要诀·····	39
十四、与白领阶层谈日常保健·····	46
十五、五种适养 有益长寿·····	48
十六、有助健康长寿的“少和多”·····	49
十七、话养生·····	49
十八、春夏养阳 秋冬养阴·····	52
十九、现代长寿名人的养生观·····	54
二十、怎样讲究心理健康·····	55
二十一、心理健康也需要丰富的“营养”·····	56
二十二、健康之道在于“和”·····	57
二十三、老年保健应从年轻时做起·····	59
二十四、保健专家忠告年过40岁的男人·····	60
二十五、中年人养生“三字经”·····	61
二十六、节奏——中年保健的钥匙·····	62
二十七、中年人的健脑之道·····	63
二十八、长寿自有秘诀在——漫谈中老年保健·····	65
二十九、带病亦能长寿——和体弱多病者谈养生·····	68
三十、老年人如何安度“调整期”·····	69
三十一、做好四季保健 定能健康长寿·····	70

三十二、春季养生肝为先·····	74
三十三、秋季养生肺为先·····	75
三十四、冬季养生肾为先·····	76
三十五、长寿不是梦想·····	78
三十六、老年学专家谈日本人的长寿之道·····	81
三十七、国际著名科学家谈延年益寿·····	82
三十八、欧洲名医佐治马德斯论长寿·····	84
三十九、美国保健专家设计的健身计划·····	85
四十、美国卡尔迈博士论长寿·····	86
四十一、美国专家谈哪些人能长寿?·····	86
四十二、日本专家谈哪些人与长寿无缘?·····	87
四十三、日本松木康夫论长寿·····	87
四十四、德国的长寿法则·····	88
四十五、俄罗斯的“长寿公式”·····	89
四十六、世界老年医学会的十条建议·····	90
四十七、孔明为何难长寿?·····	91
四十八、长寿之道在于“恒”·····	92
四十九、平衡——人体健康的保护伞·····	94

第三章 中外名流的长寿秘诀

一、孔子为何能长寿?·····	96
二、金世宗的养生之道·····	97
三、孙权的长寿之道·····	99
四、武则天的长寿之道·····	99
五、杨贵妃的养生秘诀·····	100
六、白居易的养生之道·····	102

七、陆游的长寿经·····	103
八、苏东坡的健身秘诀·····	103
九、乾隆皇帝高寿之秘·····	104
十、郑板桥的养生之道·····	107
十一、高桐轩的“十乐”养生·····	107
十二、欧阳修的“五友”养生·····	108
十三、表枚的养生经·····	109
十四、胡逸民的长寿之道·····	110
十五、毛泽东的沐浴健身·····	111
十六、周恩来的养生之道·····	112
十七、邓小平的长寿秘诀·····	113
十八、陈立夫的长寿秘诀·····	114
十九、张群的“不老歌”·····	116
二十、梁漱溟的“养生铭”·····	116
二十一、张学良将军的长寿之道·····	116
二十二、向守志将军的保健要领·····	117
二十三、程思远的养生之道·····	118
二十四、陈嘉庚的养生之道·····	119
二十五、陈翰笙的长寿之道·····	120
二十六、汪静之的养生之道·····	121
二十七、马寅初的养生之道·····	122
二十八、刘海粟的长寿秘诀·····	124
二十九、黄养辉的“养生铭”·····	125
三十、费新我的“养生经”·····	125
三十一、刘心武的心理保健操·····	127
三十二、干祖望的养生之道·····	128
三十三、秦怡的健身法·····	135

三十四、曾淑贞的健身之道·····	137
三十五、谢添养生“六字真言”·····	138
三十六、全国健康老人刘起的健身之道·····	139
三十七、江苏健康老人王冠千“四有”养生法·····	140
三十八、百岁道姑的长寿之道·····	142
三十九、百岁伉俪的长寿之道·····	143
四十、美国总统的健身之道·····	144
四十一、日本吉村孙三郎的长寿经验·····	145
四十二、日本横山大观长寿之秘·····	146
四十三、达尔文生物钟养生法·····	147
四十四、康德的健身之道·····	148
四十五、古代文人养生七则·····	150
四十六、养生保健十诀·····	151

第四章 运动与健康

一、实施健身《纲要》 增强人民体质·····	153
二、我国古代的医疗体育·····	154
三、中国养生十六宜·····	156
四、起床前的健身操·····	159
五、拍打健身法·····	160
六、头部保健操·····	162
七、快速健脑功·····	163
八、浴头保健功·····	163
九、鼻部保健功·····	164
十、益寿妙法——引耳健身功·····	164
十一、古人的眼保健功·····	166

十二、简易养目法.....	167
十三、祛病强身的“练舌功”.....	168
十四、唾液养生法.....	169
十五、保护牙齿的基本功.....	171
十六、腿脚保健 延年益寿.....	172
十七、劳宫摩涌泉 祛病又延年.....	174
十八、经常推手 健康长寿.....	175
十九、养生长寿三大穴.....	176
二十、捶背健身术.....	176
二十一、中老年健身一绝——揉腹.....	177
二十二、中年人的强肾保健功法.....	178
二十三、自我保健“八法”.....	179
二十四、反态健身法.....	180
二十五、长寿的妙方——散步.....	181
二十六、运动不足——中年人的多病之因.....	183
二十七、美妙的健身术——书法.....	184
二十八、神仙起居法.....	186
二十九、祛病益寿的“三一二”锻炼法.....	187
三十、养生之道忌“五久”.....	188
三十一、经常平躺 有益健康.....	190
三十二、入浴健身法.....	190
三十三、洗澡的最佳程序.....	191
三十四、夏季洗澡“四要”.....	192
三十五、冬季洗澡“五忌”.....	193
三十六、养生妙法用足浴.....	194
三十七、闭目养生法.....	195
三十八、静默调息益身心.....	197

三十九、日常生活中的健身法	198
四十、“忙人”的保健“处方”	199
四十一、十种健康的放松方式	200
四十二、中老年保健按摩二十九法	202
四十三、办公室里的摄生方法	203
四十四、怎样做延年益寿功?	205

第五章 饮食与健康

一、中国膳食指南八项原则	207
二、健康饮食新观念	209
三、健康的奥妙——饮食养生	211
四、饮食安排合理 身体才能健康	212
五、科学地安排一日三餐	214
六、吃好早餐 有益健康	215
七、清晨杯水益健康	216
八、晚餐与养生	217
九、饮食养生的“四则”、“六宜”	218
十、吃饭九忌	219
十一、三、五、七饮食养生原则	220
十二、择食的学问	221
十三、饮食有节可长寿	222
十四、细嚼慢咽好处多	224
十五、从慈禧太后膳食嗜好看古人的营养观	228
十六、孙中山的营养研究	230
十七、毛泽东食谱的文化内涵	231
十八、要长寿 常吃豆	232

十九、推荐宫廷名菜——什锦豆腐	234
二十、喝豆浆五忌	235
二十一、城市老人饮食的合理安排	236
二十二、营养专家为小学生开食谱	236
二十三、儿童厌食的心理护理	237
二十四、食物结构对智商的影响	238
二十五、人体必需十种营养素来自哪些食品?	240
二十六、哪些营养不宜多?	241
二十七、诗圣杜甫缘何死	241
二十八、春季的饮食健身	243
二十九、夏季饮食宜“三多三少”	245
三十、食用“三豆饮”盛夏保健康	246
三十一、秋季的饮食调养	246
三十二、专家推荐冬季养生食谱	247
三十三、冬季“进补”与“禁忌”	248
三十四、怎样服用人参	251
三十五、祛病延年的佳品——药粥	252
三十六、健身饮——药茶	255
三十七、食果蔬 防治病	258
三十八、老人的特需——补钙	259
三十九、饮茶与长寿	260
四十、四季有别的饮茶之道	261
四十一、劝君常饮决明茶	262
四十二、高血压病人的饮食与保健	263
四十三、心血管病人的营养与膳食	265
四十四、动脉硬化症之粥疗	266
四十五、糖尿病人的饮食治疗	268

四十六、眼睛的营养保健	270
四十七、患病后, 哪些食物不宜吃?	271
四十八、食疗与禁忌	272
四十九、饮食禁忌节要(不可同食)	272
五十、饮食防癌指南	274
五十一、美国确认八类抗癌食物	275
五十二、美国饮食长寿十诀	277
五十三、饮酒·醉酒·解酒	277
五十四、古代禁酒趣史	279
五十五、专家谈吸烟的危害	281
五十六、戒烟妙法二十条	282
五十七、为常看电视者开食谱	283

第六章 睡眠与健康

一、睡眠养生法	285
二、床上四宝话保健	288
三、磁的生物效应与睡眠	289
四、卧室风水“十要”	290
五、晨醒勿即起 赖床五分钟	292
六、养生妙方——午睡	293
七、睡懒觉害处多	294
八、因病而异的睡势	295
九、睡眠能增强抵抗力	296
十、苏东坡的睡眠三昧	297
十一、英国专家提出睡眠“三要三不要”	297
十二、失眠无须忧 助睡有七法	298

十三、睡眠“十忌”	299
-----------------	-----

第七章 情绪与健康

一、“身心健康”与“心身健康”	301
二、中国传统养生方法——重视精神保养	302
三、养生治心为上	303
四、延年益寿的大敌——情感危机	304
五、人生佳境在乐观	304
六、情绪与健康	306
七、长寿的哲学	307
八、家庭·精神·疾病	308
九、人足十乐 有助长寿	309
十、不可忽视的“精神营养”	311
十一、特殊的健身运动——笑	312
十二、生闷气的九大危害	313
十三、人生快乐八要诀	313
十四、“火冒三丈”之害	314
十五、请君息怒——控制脾气五大秘诀	315
十六、请君一试化调解潜在矛盾的方法	318
十七、惯于生气会缩短人的寿命	319
十八、情绪不佳调节法	320
十九、如何对付精神紧张	322
二十、怎样摆脱心理压力	323
二十一、幽默也是一种心理防御	325
二十二、心理健康处方	326
二十三、诚实——健康长寿的一剂良药	327

二十四、劝君有泪就轻弹·····	328
二十五、精神压抑 中年大忌·····	329
二十六、中老年人精神健身五法·····	331
二十七、多听音乐可长寿·····	333
二十八、信心与健康·····	335
二十九、保持身心健康七法·····	336
三十、八戒——养生要津·····	337
三十一、怀揣“六心”益健康·····	339
三十二、从三气周瑜谈情绪与健康·····	339
三十三、青少年适应人生转折的三十条标准·····	340
三十四、青少年如何增进心理健康·····	341
三十五、让健康情绪常驻家庭·····	342

第八章 性生活与健康

一、中国古代的性教育·····	344
二、性生活与季节、年龄·····	345
三、适度性生活有益健康·····	346
四、房事宜限不宜纵·····	348
五、何时忌行房事·····	350
六、何谓房事七损·····	351
七、中老年人性功能的调养·····	352
八、专家谈性保健·····	354
九、健康与性生活·····	355
十、房事晕厥怎么办? ·····	358
十一、同床共枕 有益身心·····	359
十二、戒色延年歌·····	360

第九章 防衰抗老 益寿延年

一、延缓衰老是长寿之道	362
二、衰老的危险年龄区	363
三、促人早衰的八大因素	364
四、衰老与抗衰老	365
五、李白早衰的启示	368
六、自卑，是早衰的加速器	369
七、长寿奥秘今何在 摒弃陋习岁自增	370
八、延缓精神衰老当从“而立”之年开始	371
九、健脑有方防衰老	372
十、莫让关节先人老	375
十一、延缓心理衰老十法	376
十二、中医中药与抗老增寿	377
十三、合理饮食抗衰老	381
十四、预防早衰的四种食品	383
十五、美国博士推荐延缓衰老的饮食谱	383
十六、日本医界制订“抗衰老运动处方”	384
十七、抗衰老七法	385
十八、讲究饮食 秀发如云	385
十九、驻颜祛皱的面部按摩法	387
二十、慈禧太后的美容验方	388
二十一、古埃及女王美容秘诀	389
二十二、中医美容专家谈美容	391
二十三、新加坡美容大师谈塑造整体美	392
二十四、留住青春活力十法	393

二十五、敢于抗老 永葆青春	394
---------------	-----

第十章 坚持“预防为主”可保身体无恙

一、重视防病 有利养生	396
二、传染病及其预防	397
三、家庭保健从“一”抓起	399
四、中风的成因和预兆症状	401
五、预防中风的十条措施	402
六、男女中风因季节而异	404
七、冬令谨防心肌梗塞	405
八、心绞痛和心肌梗塞病人的家庭救护	406
九、老年人血栓形成的原因及预防	406
十、怎样预防脑溢血	408
十一、脑溢血病人的家庭急救	410
十二、如何预防高血脂、高血压、高血糖	411
十三、高血压病人保健要点和十忌	412
十四、注意保健，心脏病患者也可长寿	414
十五、怎样预防冠心病	415
十六、严防危害心脏的十大“敌人”	415
十七、警惕心脏猝死	417
十八、怎样预防“突然死亡”	419
十九、警惕！一天中的危险时刻	420
二十、防癌十则	421
二十一、肿瘤的十大警告信号	423
二十二、防癌须从小事做起	424
二十三、医学家谈优化饮食结构防肠癌	425