

为了健康丛书

中老年益寿之道



主 编
副主编

赵书友
武晓梅
陈志荣



山东友谊出版社

PDF

R161
ZS/a

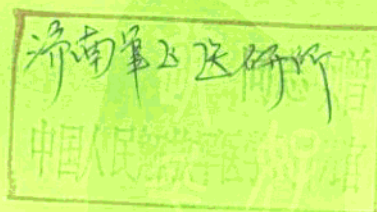
105524

中老年益寿

之道

主编
副主编

赵书友
武晓梅
陈志荣



C0192387

PDG

为了健康丛书
中老年益寿之道
主 编 赵书友
副主编 武晓梅 陈志荣

*

山东友谊出版社出版发行
(地址:济南经九路胜利大街 39 号 邮编:250001)
济南市中印刷五厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 10.125 印张 2 插页 230 千字
1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—3000

ISBN7—80642—013—4/R·1
本册定价:12.00 元 全套(6 册)定价:72.00 元

总 序

解放军健康杂志社社长兼主编 赵书友

光阴荏苒,到1997年元旦《解放军健康》杂志已创刊10周年了。10年耕耘,10年收获。耕耘的艰辛,收获的喜悦,都深深镶嵌在编辑部同仁的脑海里。我们忘不了,在总政治部、总后勤部有关部门和领导的鼎力扶持下,1987年初,《解放军健康》在内部读物《为了健康》的基础上孕育诞生了。这本全军发行的军事医学科普期刊,刚坠地便受到了老一辈无产阶级革命家和军委、总部首长的厚爱;时任国防部长的张爱萍欣然为该刊题写了刊名,聂荣臻、徐向前元帅,原总参谋长杨得志、原总后勤部部长洪学智等首长先后为该刊题词,原总后勤部副部长刘明璞为该刊撰写了发刊词。这一切,都为我刊的成长和进步奠定了坚实的基础。

10年里,在军委、总部首长及各级有关部门的殷切关怀下,《解放军健康》始终坚持正确的办刊宗旨:立足全军,面向全国,以党的路线和军队工作方针、政策为指针,以普及医药卫生科学知识为重点,突出军队特色,努力为增强全军指战员、武警官兵及社会各界人士的文明卫生修养和自我保健能力,提高军民健康水平服务。编辑部同仁循此宗旨,恪尽职守,兢兢业业,俯首躬耕,丰富栏目,扩充信息,力争做到文章高水平、刊物高质量,使科学性、知识性、可读性、趣味性、实用性有机地统一,让官兵喜闻乐见,使大众受益其中,创造性地把“部

队卫生顾问,军人健康指南,男女老幼皆可读,社会各界均相宜”的办刊方针落到实处。广大的作者、读者,对该刊厚爱备至,往往巨椽赐作。因此,才有其门楣光耀,愈见茁壮。我刊1989年在全军健康教育作品观摩评比中荣获唯一特等奖;1990、1991年在全国、全军卫生期刊评比中被评为优秀卫生期刊;1992年在全国期刊评比中荣获“整体设计三等奖”;1995年在全国卫生防疫作品观摩评比中荣获一等奖。

然而,这一切都已过去,不能代表将来。放眼未来,我们深感任重道远。围绕如何纪念我刊创办10周年,编辑部同仁进行了认真筹划,大家一致认为:大力倡导大卫生观念,着力营造健康教育的大气候,积极配合全军除害灭病规划的贯彻落实,为增强广大官兵、各界民众的身心健康和巩固提高部队战斗力而实行优质、系统的服务,是《解放军健康》的出发点、立足点和归宿点。我们应该发挥自身的优势,积极主动地适应医学模式的转变,适应部队日益增长的卫生保健需求。因此,大家加班加点编辑了这套《为了健康丛书》,以期为全军官兵健康服务兼为我刊创办10周年之纪念。由于人力、时间及经费的限制,丛书暂出版6本:《拆除心灵的墙》可帮助你解开心灵深处的褶结,从而保持健康的心理;《妇幼保健夜话》可为妇女儿童的健康生存和成长指点迷津;《中老年益寿之道》把打开延年益寿之门的钥匙交给你;《百病释疑》简答了各种常见病和人们羞于启齿的健康问题,为你防病健体解忧愁;《透视奥妙的人体》撩开人体各种奇特的面纱,使你感悟人体自身的妙趣而受益其中;《尖尖角——优秀卫生文学作品选》撷取新人新作,以文学的形式破译卫生保健的课题。愿这套凝聚着读者、作者及编辑部同仁心血和厚意的医学科普读物,能够成为大家的挚友。

目录

总 序..... 赵书友

第一辑 养 生 篇

名人健身之道..... 绿 波(3)

日本天皇的养生之道..... 张朝平(5)

孙思邈的养生之道..... 张祐曾(7)

日本老人的养生之道 李 青(10)

过劳者短命 摄生者长寿 邹其俊(12)

影响寿命的内在因素 扶 桑(16)

为何唐代帝王少长寿? 周一谋(19)

梅大师何以未享高寿? 袁秉奎(21)

如何评估自己的生命质量? ... 汤旦林(24)

人生的十二大财富 ... 李润生 江红辉(28)

清代“养生十六宜” 王金荣(30)

足下自有长寿道 王惟恒(32)

家庭和睦人高寿 陈日益(35)

化气为力宜疏导 杜宜新(38)

气功与延年益寿 沈美云 唐友昌(40)

欲练气功 先选功法 袁顺兴(43)

学练气功并非多多益善

..... 许 艳 李前铎(45)

如何延长性能力? 余关键(47)

目录

男性防止性衰老“十要诀”……李仲英(50)
如何保持雄风永振?

——美国性学家论性……阮芳赋(51)

中年人的性过渡……方及(56)

与中年知识分子谈自我保健…边齐(58)

中年知识分子的饮食与营养…沈军(62)

中年人常见病的致病因素……王萍(66)

中年自我保健按摩法……赵华庭(72)

人到中年多护膝……徐纪庆(76)

中年人的健脑之道……许永杰(79)

中年人切忌“硬熬”……郭效林(82)

中年人保健“四忌”……李江(84)

防晒等于防衰老……卞宗沛(86)

老年病为何趋向年轻化?……余宜芳(91)

趣话老年人的嗜好……吴光美(94)

老年人怎样提高记忆力?……张斌(96)

老年人的饮食保健……卫保局(99)

老年人四季摄生要旨……吕维善(106)

对传统老年健康观的反思……李银湖(117)

人到老年性未衰……马文飞(119)

老年人再婚有益健康……李春丽(121)

老年人居室的布置与卫生

……刘书盈 国建文(122)

老年人与睡眠……谌奇(125)

老年人过节“五忌”……刘凯军(128)

老年人应多饮水……程建中(130)

常用脑可防老……梁兆松(132)

目 录

预防脑衰“十要则”

..... 方大梅 陈世莹(134)

影响中老年妇女美观的因素

及治疗..... 陈 科(136)

中老年健身跑步要诀..... 宋晓虎(138)

配戴老花眼镜莫入误区..... 杨进炯(140)

如何选购和使用助听器? 王忠植(144)

第二辑 防 病 篇

中老年人易患的几种隐性病

..... 王廷兆(149)

中老年人须防脂肪肝..... 蔡学义(151)

中老年人要注意肾脏保护..... 胡献国(154)

“老慢支”防治之我见..... 朱同华(156)

长寿之敌:老年性肺结核 李国安(159)

乐观——预防脑溢血的秘诀

..... 刘玉梅 常明路(162)

气功防治高血压的基本方法

和作用..... 林中慈(164)

预防中风,请注意天气预报

..... 饶明俐(167)

中医谈中风..... 黄宇康(170)

脑中风的现场急救..... 钟爱国(174)

高血压病人的一天..... 王有国(176)

脑血管病病人须防复发..... 韩绍安(178)

男性的心脏保健..... 王 烈 任晓霞(180)

心脏病人的自我调养..... 杜学孟(183)

目录

五花八门的心绞痛·····	严寒(186)
老年冠心病的心理护理·····	刘凤霞(189)
诊断心绞痛主要靠自己·····	韩绍安(191)
心脏病入“十不宜”·····	李明(194)
心绞痛发作后·····	王有国(196)
老年低血压的危害与防治 ·····	江锦琦(198)
慢性病康复的四部曲·····	顾雪(200)
切莫忽视老年人打鼾·····	刘锋(204)
老年骨质疏松症的发生 与防治·····	牟善初(206)
老年妇女的性交不适·····	乐杰(209)
走出老年阳痿的认识误区·····	沈稚舟(211)
老年腰腿痛的原因与防治 ·····	卫保局(214)
怎样预防“老年斑”? ·····	陈育民(217)
老年人三大疾病流行趋势 及预防·····	陶国枢(220)
青光眼病人的自我保健·····	陆世秀(234)
老年人吃饭不香是何因? ·····	杨锋(236)
老年性痴呆的防与治·····	初艳茗(238)
痴呆老人的家庭照顾·····	郑瞻培(240)
老年人谨防摔跤·····	冯新为(242)
老年糖尿病人要注意“三早” ·····	钱荣立(248)
中老年人心身疾病知多少? ·····	樊作澍(252)

目 录

如何让你老来不掉牙?	滕铭贤(255)
老年人动手术的注意事项	
.....	曹 文(257)
如何延缓老年性耳聋?	张 斌(260)
老年性白内障的治疗	刘亚东(262)
谨防白内障术后诱发精神	
异常	张在宪 王新萍(265)
老年人足跟痛的原因与治疗	
.....	揭玲玉(267)
老年人缺钙的信号	饶树成(270)
悄悄来临的心理老化	陈永芳(272)
更年期忧郁症的诊治	赵友文(275)
前列腺增生与前列腺癌	顾方六(278)
与中老年人谈颈椎病	赵定麟(282)
老年人猝死的特点	王有国(286)
“骨刺”的形成与治疗	陈俊杰(288)
老年与皮肤病	黄淑芳(290)
老年人饱餐急症多	肖祥云(292)
老年人感冒疏忽不得	陈继敏(293)
老年人应警惕声音嘶哑	陈继敏(295)
肩周炎的自我按摩和锻炼	
.....	钱如东(296)
为何老人易发生药物中毒?	
.....	吕 群(298)
老年人安眠方五则	安 瑜(300)
老年人尿频的食物疗法	吴光美(302)
药粥治疗老年人便秘	蔡同文(304)

目 录

常用抗衰老药物的不良反应	
..... 于淑芹 张桂芬 赵 虹(306)	
返老还童有望成真.....	李秉功(308)
老年人家庭护理要点	
..... 张佩琴 管继群(310)	
后记	编者(313)

第一輯

养 生 篇

名人健身之道

□绿 波

美国总统的健身之道 美国八位总统的健身之道各有特色。杜鲁门总统喜欢在白宫内外散步；艾森豪威尔步入白宫后酷爱高尔夫球；肯尼迪总统喜爱水上运动，经常扬帆出海，或是进行游泳锻炼；约翰逊总统喜爱乘坐他的白色林肯牌豪华轿车兜风，偶尔间也骑马打猎；尼克松总统喜欢浩瀚大海，经常与密友雷博佑在佛罗里达州比斯坎岛和加州圣克里门特游泳；福特总统是一个全面运动健将，他是密执安大学的足球明星，喜欢冬天与家人到科罗拉多州滑雪，也是一个高尔夫球迷；卡特总统酷爱跑步，也常到宾夕法尼亚州和自己的家乡乔治亚州的河间湖泊里钓鱼取乐；里根总统喜欢砍柴，也爱骑马，常与夫人南希在马里兰州山间树林里闲情漫步。

乾隆皇帝长寿之秘 乾隆皇帝终年 89 岁，是我国历代皇帝寿龄最高者。其养生之道，据其御医后裔透露为 16 个字：“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”。吐纳肺腑是黎明起床，少睡懒觉，清早多作呼吸运动。活动筋骨是多做锻炼，增强抗病能力。十常四勿是：齿常叩，津常咽，耳常弹，鼻常揉；睛常运，面常搓，足常摩，腹常旋，肢常伸，肛常提；食勿言，卧勿语，饮勿醉，色勿迷。适时进补是：人到老年需要营养较多，应多吃些富于营养的滋补品。

电影明星长寿术 好莱坞影星鲍勃·霍普,80多岁高龄动作灵活,像40岁的人一样,思维敏捷像20几岁的人一样。30年来,他每天摄取等量的维生素,密切注意自己的体重变化;夜间睡眠充足;不喝酒,不抽烟。他每日两餐,饮食简单,不吃甜食,不吃零食。他每天以轻快的步伐步行一二英里,即使在旅行途中亦不间断,还喜欢打高尔夫球。他每天晚上按摩一次,还在吊环上每次吊90秒钟,舒展身子。一有不适,马上请大夫瞧。每天开怀大笑四次,是最有效的疗法。

伊万诺夫健身法 苏联医学教授波·波·伊万诺夫创立了简便易行的12条保健法。这种保健法可以简单归纳为:洗冷水澡(气温特高时每两小时洗一次,气温适中时每天洗三至四次;一般情况一天洗两次,而且最好是早晚洗);光脚走路;一周有一天不进食,平时也要尽量少吃;不抽烟,不喝酒;不懒惰、不自满、不贪婪;替人行善;保持愉快的心情,不专想病痛与不快。伊万诺夫健身法引起了人们的广泛兴趣,不少人登门求教,经过锻炼取得了良好的效果。

邹铉健身长寿法 元朝人邹铉著的《寿亲养老新书》中谈健身长寿法言:“静坐第一,观书第二,看山水花木第三,与良朋讲论第四,教子弟第五。”其中好几点是谈娱乐的,同时还引证了述齐斋10乐:“读义理书,学法贴字,澄心静坐,益友清谈,小酌半醺,浇花种竹,听琴玩鹤,焚香煎茶,登城观山,寓意奕棋。”10乐中大部分是带娱乐性的活动。这就告诉人们:除了从事生产劳动、学习、工作之外,还要从事各种各样的娱乐活动,以调剂生活,减轻疲劳,从而增进健康。

日本天皇的养生之道

□张朝平

日本天皇裕仁是有纪录的日本历代天皇中最高寿的。他健康长寿的秘诀是什么呢？几年前他在谈到这个问题时说，一是吃饭八分饱，二要生活有规律，三是听从医生的意见。三条中裕仁天皇把饮食放在首位，由此可见他对饮食的重视程度。

裕仁天皇一直烟酒不沾。即使在招待国宾的宴会上，干杯时也只是沾一下口，从来不喝。他平常也不喝咖啡。

也许有人认为，天皇是日本国的最高统治者，他的饮食生活一定很奢侈，他的餐桌上一定摆满了山珍海味。其实不然。

裕仁天皇的饮食是由专门负责皇室人员饮食的日本宫内厅大膳科安排的。根据日本厚生省发布的“日本人营养所需量”，大膳科定出每天饭菜的品种和数量。由于天皇属于“生活活动强度”较轻的人，所以每天摄取的食物热量被定为1500~1600大卡。在做饭、菜时，油脂和盐的用量都受到控制，同时也注意保持好各种食物的平衡。

裕仁天皇一般都是两种餐食。西餐和日本式饭菜各占一半。每餐菜肴的数目不算少，但由于天皇年事已高，所以数量都不多，而且其中不乏我们大家食的家常菜。

裕仁天皇每天都要喝牛奶，早晨喝鲜桔汁。他没有特别不愿吃的东西，却有好几种爱吃的，最喜欢的就要数甜食了。不

过，在饱口福和保健康的关系上，裕仁天皇可是毫不含糊的。有一个例子就可以证明。日本人酷嗜河豚鱼，但因河豚有剧毒，不小心中毒就有生命危险，所以日本有句成语叫“拼死吃河豚”。对这样的美味，天皇为预防万一，从未敢享用过。

因为裕仁天皇在饮食上的秘诀，他得以成为最长寿的天皇。他的经验也许会给我们某种启示。

最后，我们把裕仁天皇一天的食谱列出来，供大家一览。

早餐：燕麦片粥、炖洋白菜、色拉、水果、牛奶、酸奶酪。

午餐：干酪烧子鸡、色拉、炖香菇、面包、水果、牛奶。

晚餐：裙带黄酱汤、加麦粒的米饭、红烧鲫鱼、小白薯、炖云豆、凉拌菠菜、水果。