

結合群眾

日常生活

講解衛生

科學知識

適于實際

一九八二年

黃心烈



新編 健美 長壽 指南

武 天 編

人民軍醫出版社



荟萃百家 博采众长

新编健美长寿指南

——向您提供保持青春之美和
赢得老年健康的知识

武 天 编

人民军医出版社

1988年·北京

内 容 提 要

本书是一本科普读物。作者根据群众普遍关心而又需要解决的问题，荟萃百家，博采众长，以科学严谨的态度介绍了养生健身的一些带规律性知识和保持健美的各种简便、实用的方法。全书分七部分，主要内容包括：中老年人的体疗、食疗等保健法；妇女和青年人健体美容方法；名人、寿星和专家的长寿诀窍；营养学及生活卫生常识；常见病防治的基本方法和要求；防癌治癌的措施和探讨等。内容丰富，文字简明、生动、有趣，既有祖国医学精华，又有现代医学研究成果。读者不仅能从中学到各种卫生保健、美容美形的科学识知，而且也是自我预防，自我诊断，自我调理，使自己保持健美、获得长寿的有价值的参考读物。

读者对象：具有初中以上文化程度的青年、中年和老年人。

新编健美长寿指南

武 天 编

人民军医出版社出版

(北京市复兴路22号甲3号)

北京市孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米1/32·印张：12·25·字数：275千字

1988年6月第1版 1988年6月北京第1次印刷

印数：1—35,000 定价：3.35元

ISBN 7—80020—066—3/R·65

〔科技新书目：162—097⑥〕

普及保健知識
提高健康水平

洪学智

一九八八年四月

前 言

提倡自我保健，注意自我修饰，并使之社会化、群众化，这是卫生工作的一个发展趋势，也是现实社会中大家愈来愈关切的一个问题。随着人们物质文化生活水平的日益提高，无论青年、中年，还是老年人，均渴望了解更多的保健、美容知识，以便无需上医院、找医生，即可通过日常生活中的各种简便科学的方法，自我预防，自我诊断，自我调理，使自己保持健美，获得长寿。本书正是适应广大群众的这种愿望和要求，以介绍国内外最基本、实用的健美常识为主旨，广采博收，集锦荟萃，以飨于读者。倘若能有更多的人浏览赏读整书，启迪和丰富自我保健的常识，并结合自己的实际选用其中感兴趣的原则和方法，坚持下去，从中获得裨益，便是笔者莫大的欣慰。

本书材料的搜集、整理和编写，以广大医学工作者的实践为基础，借鉴于有关医院、疗养院的临床经验，注意吸收了祖国古代医学的精华和中外现代医学的最新研究成果。书中还辑录了各种报刊的宝贵资料。由于篇幅所限，融纳材料者众多，恕不一一呈列；在编写过程中，有幸得到了有关专家、学者的惠教和一些同志的热心赞助；本书付梓前，又蒙原总后勤部卫生部干部保健处处长边齐等同志审阅修改；国家卫生部顾问、医学科普协会理事长黄树则同志和中央军委副秘书长洪学智同志先后欣为本书题词。在此，谨向他们表示诚挚而深切的谢忱。由于工作繁忙，时间仓促，水平所限，书中缺点在所难免，恳祈读者不吝批评赐教。

本书插图由王恩元同志帮助绘制，特表示感谢。

编 者 1988年4月

目 录

一、健美长寿要诀

(一) 健美概要	1	陆游长寿的原因	12
健康的新概念	1	(三) 中外保健歌诀	13
衡量身体健康的标志	2	我国专家新论健康	
健康性格的结构	2	长寿之诀窍	13
老年健康的标志	3	国内外老寿星的启迪	14
儿童健康的标志	4	世界长寿之乡的秘诀	15
女性健美的标志	5	美国科学家提出延	
健康家庭的特征	5	年益寿七律	15
(二) 名人谈健身养生	6	美国军人的七条保	
毛泽东谈长寿之道	6	健饮食规则	16
谢觉哉的长寿十诀	6	日本民间的“八少	
苏联医学教授伊万		八多”长寿歌	16
诺夫的保健法	8	我国民间的“十叟长	
美国里根的健康诀窍	8	寿歌”	16
乾隆的养生十六字诀	9	传统养生十六宜	17
姚雪垠的健身七律	9	保健格言与长寿谚	
世界健美女明星简		语拾零	19
方达的七项饮食准则	10	(四) 情绪、环境与健康	20
康德的三条健身法	11	乐观精神——延年	
孙思邈“十二少”		益寿的要则	20
养生法	11	情绪不佳的几种调节法	22
孔子的保健“八不食”	11	培养良好情绪的原则	22
苏东坡的食疗健美妙方	12	心理卫生的准则	23

笑大有好处.....23	健脑益智的要则.....26
哪几种人不宜大笑.....24	消除疲劳永葆青春.....27
劝君莫压抑情绪.....25	花香可影响人的情
解愁、制怒养身法.....25	绪和健康.....27
勤用脑可延年益寿.....26	

二、运动保健

(一) 生命在于运动.....29	按摩法简介.....39
为什么运动能长寿.....29	按摩疗法常用穴位介绍.....41
脑力劳动者坚持适度锻	传统中医除病、健
炼能健身益寿.....30	美按摩运动.....45
步行好，快步行更好.....31	中老年保健强身简
跳舞有益于健康.....31	易按摩法.....47
打太极拳能抗老延年.....32	祛病延年二十势.....48
(二) 运动的科学.....33	床上“八段锦”按摩.....60
早晨运动的利和弊.....33	床下“八段锦”体功.....65
晨跑之“三要三忌”.....34	防衰健身按摩法.....68
长跑与生活起居.....35	流行日本的防人体
中老年人健身跑须知.....35	老化体操.....68
老年人冬季慢跑应	结合日常生活十项
怎样呼吸.....36	健身活动.....70
夏季跑步应注意事项.....37	利用零星时间保健
饭后百步走并非人	锻炼十法.....71
人皆宜.....37	健脑操.....73
练气功应坚持的几	颈保健操.....74
项原则.....38	牙齿健美功.....74
运动饮水要注意的问题.....38	眼保健操.....75
(三) 自我按摩及保健操.....39	健腹操.....76

腰背健美操.....	76	颈椎病的体疗法.....	86
健脾胃的自我按摩.....	77	治疗落枕的自我按摩.....	87
神奇的男性铁裆功.....	78	肩周炎的体疗.....	87
腿脚保健操.....	79	腰肌劳损的体疗.....	88
穿高跟鞋妇女的足 部运动.....	80	腰腿痛的体疗.....	89
有益于健康的深呼 吸运动.....	81	治疗腰痛、矫正驼 背的反走法.....	90
倒立疗法.....	81	关节炎的体疗.....	91
看电视等“坐着的 保健操”.....	82	肺气肿的体疗.....	91
简易消除疲劳操.....	83	慢性肠胃病的体疗.....	92
(四) 常见病症的运		老年性便秘的体疗.....	93
动疗法	84	防治痔疮的体疗法.....	93
进行体疗须知.....	84	女性盆腔炎的体疗法.....	94
治疗头屑的自我摩法.....	85	足跟痛的运动疗法.....	95
头痛的自我按摩疗法.....	85	防治失眠的医疗体操.....	95
高血压的体疗法.....	85	预防感冒的简易按摩.....	96
		治疗抽筋的简易方法.....	96
		减肥锻炼法.....	97

三、营养学与食疗法

(一) 营养知识与饮食习惯	99	营养知识十问.....	104
人体需要的六大类 营养素.....	99	食疗保健歌两首.....	106
各种营养素的主要 来源.....	101	食物可以改善人的 性格.....	107
食物营养之最.....	102	怎样进食才能达到 一天的营养要求.....	107
常用食物的主要营 养成分.....	102	一日三餐谈.....	108
		撒切尔夫人的早餐	

及其它	109	品的功用	128
五种饮食习惯的弊端	109	能抗衰老、抗癌的	
吃饭“十不要”	110	食物	130
用筷的“八种”忌讳	110	易致人衰老的物质	131
(二) 不同人员的饮		十种降血脂的食物	131
食疗法	111	能预防脑溢血等病	
脑力劳动者的饮食	111	的食物	132
肥胖者的饮食	112	七种能软化、保护	
消瘦者的饮食	112	血管的食物	132
成年者的饮食	113	益于睡眠的食物	133
老年者的饮食	114	健脑益智的食物	134
正常老人的食谱	116	能保持记忆的食品	135
吃素者的饮食	116	益于“五官”的食物	135
虚弱者的食补	117	自我判断该服哪种	
冠心病人的食疗	118	维生素	136
高血压病人的食疗	119	服维生素过多也有	
低血压病人的食疗	120	损健康	136
糖尿病人的食疗	120	自我判断不该吃哪	
胃病患者的食疗	122	些食物	137
肾病患者的食疗	123	自我判断吃什么水	
支气管炎患者的食疗	123	果好	138
风寒性咳嗽患者的		肾炎患者在什么情	
食疗	124	况下忌吃香蕉	139
痢疾病人的食疗	125	哪些人不宜喝牛奶	139
妇女痛经的食疗	126	哪些人不宜吃螃蟹	140
便秘患者的食疗	127	大豆为何称为“长寿	
感冒患者的食疗	127	食品”	140
(三) 不同食物的食		另一种“长寿食品”	
疗价值	128	——红薯	141
十五种常见保健食		不要小视土豆的价值	142

绿豆的五种药用价值	143	三豆汤的医疗作用	154
芹菜可治的六种疾病	143	十五种粥的食疗作用	154
劝君常吃纤维素	144	豆浆的营养及药用 价值与牛奶比较	156
柿子的多种药用功能	145	(四) 有关饮料的学问	157
香蕉的清热润肠作用	145	饮水的六条注意事项	157
梨的药用价值	145	开水久煮有什么害处	153
苹果的医疗作用	146	喝茶的十大好处	155
甘蔗的多种药用价值	146	日本医学者谈茶的 十种医疗保健作用	159
山楂的医疗价值	147	饮浓茶的六种弊病	160
西红柿的健美和治 疗作用	147	茶叶不宜冲泡次数 过多	160
红枣的补血安神、 健脾等作用	147	隔夜茶漱口、洗头 有奇效	161
花生的医疗作用	148	老年人饮茶的方法	161
葵花子的抗老防病 作用	148	不宜用烫开水冲服 营养品	161
豆角能补肾健胃	149	喝啤酒的十大好处	161
辛辣食物的药用价值	149	啤酒的保管与饮用	162
食油的营养保健及 美容作用	150	适量饮酒之益与过 度饮酒之害	163
滋补品蜂蜜的医疗 价值	151	空腹饮酒有什么不 好	163
能治病健身的蜂花粉	151	胖大海冰糖茶可治 干咳、失音等症	163
菊花的药用和食用 价值	152	吃冷饮要适时、适量	164
补肝肾、抗衰老的 枸杞子	152	多喝咖啡有害无益	164
抗衰老的牛骨汤	153	(五) 营养卫生及其他	165
牛奶有降低胆固醇的功用	153	油的营养卫生	165

油煎食品不应吃得	
过多过快	165
食盐的营养卫生	166
盐的十五种妙用法	166
食醋的营养卫生	167
醋的六种烹调作用	
和八种医疗功效	168
酱油的营养卫生	169
食用味精的科学	169
春季和夏季食物中	
毒的预防	170

吃糖过多易使人脾	
气暴躁	171
怎样食胡萝卜能充	
分吸收营养	171
米饭为何现做现吃	172
拌凉菜如何消毒	172
吃烧焦的肉有害健康	173
夏天少吃皮蛋为好	173
吃饭时应保持最佳	
心理状态	173

四、美容美形谈

(一) 面部美谈	175
皮肤的功能及类型	175
影响皮肤健美的三	
大外部因素	176
运动与皮肤健美	176
美容之十忌	177
怎样使你的面部皮	
肤保持青春美	178
中年妇女的护肤	179
工人、农民的护肤	179
老年人的护肤	180
男性美及其面部修饰	181
如何防止和减轻脸	
上的皱纹	182
如何防止和消除眼	

周围皱纹	183
如何防止和消除嘴	
角边皱纹	183
延缓皮肤衰老的一	
个重要手段	184
皮肤健美与饮食营养	184
食物美容法	185
瓜果外用美容法	186
药草美容法	186
医疗美容法	187
按摩美容法	188
冬天怎样保护皮肤	189
日本专家提倡的新	
式健美洗脸法	189
适于男性护肤美容	

的蒸气熏面法	189	如何科学地护理头发	204
咀嚼习惯影响面容	190	怎样按你的脸型选	
吸烟损容颜	190	择和保护发型	205
年轻人面部汗毛多怎		促进头发健美的食物	206
么办	191	妇女保持秀发的洗	
护肤美容小验方十则	192	头学问	207
护肤增颜的简易涂剂	193	简易护发验方五则	208
防止皮肤衰老的“面		烫发之美及应相隔的	
膜剂”	194	时间	209
内服外用兼备的美容佳		染发之美及染发剂	
品珍珠和柠檬	195	使用	209
美国专家提出的眼		脱发等七种发部疾	
部健美妙方	196	病的疗方	210
自我清除“迷眼”		少白头怎么办	212
异物之法	196	治疗白发的体操和	
哪些单眼皮的人适		药方	212
合做双眼皮美容	196	洗染白发的七种小	
怎样使黄牙齿变为		验方	213
白牙齿	197	(三) 形体美谈	214
防止和消除雀斑的		人体美应具备哪些	
若干方法	197	条件	214
青年人面部粉刺的		女性怎样保持健美	
若干防治法	198	体态	214
面部其它七种常见		著名电影演员夏梦谈	
病的治疗验方	199	保持形体美的方法	
常见的老年面部皮			216
肤病及其治疗	202	怎样使不同体型的青	
(二) 发部美谈	203	少年身材匀称健美	
头发的生理特点及			216
影响头发的因素	203	个子矮怎么可以长	

高些	217
计算人标准体重的	
公式	218
减肥验方	218
新奇的吃肉减肥法	219
增肥验方	220
日本流行的妇女体	
态美“企鹅操”	220
美国的女性防胖健	
美操	222
姑娘莫为胖发愁	223
如何做到姿态美	224
不良习惯有损形体美	225
促进女性胸部丰满	
健美的锻炼法	226
女性臀部减肥健美	
运动	227
如何使腿的线条优美	229
日常家务中如何养	
成健美的体态	229
男子健美要注意矫	
正“溜肩”	230
影响美容美形的药物	230

(四) 妆饰美谈	231
漫谈生活化妆的作用	231
生活化妆方法简介	232
冷天和热天的不同	
化妆方法	234
眼眉的化妆技巧	235
唇的化妆与整个面	
部化妆怎样协调	236
如何选择理想的化	
妆品	237
涂脂抹粉要因人而异	237
怎样用香水	238
用化妆品皮肤过敏	
的人怎么办	239
佩戴耳环、项链和	
戒指的学问	239
怎样依体型选择服装	240
怎样按肤色选配衣色	241
胖人穿衣之“五忌”	241
穿西装的讲究	242
能改变妇女体型的	
服装	243

五、中老年及妇幼康乐

(一) 中年保健	244
人到中年防早衰	244
中年保健须知	245

关于中年人防衰保	
健的十大要则	246
中年人晚餐过量对	

健康有害	247	一些饮料	261
中年健身防衰滋补药膏 的自制及服用法	249	肥胖老人应重视 糖尿病的预防	262
中年知识分子滋补 药膏	250	老年骨质疏松症 的预防	262
中年农民的滋补药膏	250	老年人前列腺肥大 的表现及治疗	263
中年妇女的滋补药膏	251	老年人尿路感染及 其防治	264
中年人的肾脏保护	252	老年人如何进行日 光浴	265
中老年人防治骨刺 的方法	252	老年人洗澡应注意 什么	266
(二) 老年养生	253	老年人长时间穿平 底拖鞋无益	266
人到老年要益寿	253	老年人脚的保护	267
老年保健须知	254	(三) 妇女卫生	267
关于老年人强身保 健的十条建议	256	各种年龄妇女的进补	267
自我测定心理是否 老化	256	孕妇摄入鱼肝油和 钙过多对胎儿不利	268
长寿老人心理特点 的五种表现	257	妇女妊娠时要预防 胎儿畸形	268
怎样科学安排老年 人一日生活	258	产妇一天吃几个鸡蛋 能保证营养需要	269
怎样调节老人的饮食	258	女子产后如何防肥胖	269
老年人的五种不正 常营养状态	259	奶疮及其防治办法	270
三十种老年人保健 佳品	260	一剂有效的催乳验方	271
适合老年人食用的 一些水果	260	怎样治疗阴道炎	271
适合老年人防暑的		解除痛经的两种好 方法	272

妇女洗澡应注意什么	273	如何纠正孩子的偏	
女性月经期能否洗澡	274	食习惯	281
长期穿牛仔裤会引		喂母乳婴儿应注意	
起不孕	274	补充含铁食物	282
女性为什么不宜穿		儿童每天睡多久为宜	282
尼龙内裤	275	婴儿仰睡益于面容美	283
妇女性生活应注意		不可忽视幼儿的足	
的问题	275	部保暖	283
那些妇女不宜口服		幼儿驼背如何矫治	284
避孕药	275	怎样防治“儿童近视”	
(四) 儿童健康	276		284
儿童身体健康十忌	277	婴幼儿腹泻及其防治	
儿童心理健康十忌	278		285
怎样使你的孩子长		要重视和预防新生	
高些	279	儿低血糖症	286
小儿肥胖之危害	279	小儿发热的医疗护理	287
儿童的早餐应予重视	280	玩具与儿童健康	287

六、生活保健与常见病防治

(一) 健康卫生常识	289	健美发育	293
视舌象知疾病	289	怎样延缓更年期的	
观尿色辨症状	290	衰老过程	294
看指甲判健康	290	为何呼吸要用鼻不	
大脑左右半球功能		用嘴	295
新说	290	缩小腰围利于避免	
日常生活中八种不		患心血管病	295
良习惯的危害	291	心脏保健之五忌	296
怎样利于青春期的		细嚼慢咽有防癌和	

美容之妙	297
铝能致人衰老和引	
起脑病	297
请不要忽略这些部	
位的卫生	308
为什么要注意钞票	
卫生	299
如何讲究高考前的	
脑力卫生	299
如何合理掌握服药	
时间	300
养生治病奇法四则	300
(二) 家庭保健须知	301
家庭急救八种情况	
的处置	301
家庭和睦、夫妻	
恩爱能长寿	302
怎样掌握性生活的	
频率	303
夏季家庭常备哪些	
药好	304
冬季服用补品、补	
药应注意什么	305
家庭中应配制些什	
么药酒	306
看电视久了应洗脸	
和饮茶	306
电扇久吹为何有损	
人体健康	307
久坐沙发有什么不好	308

哪些人不宜睡沙发床	308
睡不着怎么办	309
如何克制老人失眠	310
睡得太多易发病	310
枕头的种种学问	311
注意净化居室的空气	312
(三) 洗漱的学问	313
刷牙的最佳时间和	
方法	313
饭后如何漱口	313
冷水洗脸有什么好处	314
怎样洗手好	315
养成晚睡前温水	
洗脚的习惯	315
热水浴及其洗澡的	
科学	315
冷水浴及其锻炼的	
要领	317
冷水浴、冷敷与关	
节炎防治	318
水疗的作用	318
马寅初的健身“热	
冷浴”	319
(四) 一些常见病的	
防治	320
五种头痛的疗法	320
冬末春初常见的眼	
病及其防治	321
鼻孔出血如何防治	322
嘴唇干裂及其预防	322

口腔溃疡及其防治	323	治疗鸡眼的四种疗方	338
高脂血症及其防治	324	怎样治疗疥疮	339
动脉粥样硬化及其 预防	325	防治感冒的若干偏方	339
中风先兆及其预防	326	不用吃药的感冒新疗法	340
心血管病人自我治 疗四则	327	猪蹄汤可治胃病	340
美尼尔病及其治疗	328	蜂蜜茶可治咽炎	341
细菌性痢疾及其防治	328	山楂、茶叶煎饮可治 肠炎、痢疾	341
腰椎间盘突出症的防治	329	红小豆泡白酒能治 急性腰扭伤	341
急性扭伤后的冷敷 和热敷	329	儿童误食小硬物服 韭菜有奇效	341
治疗皮炎、湿疹五忌	330	用豆腐泔水或醋浸 鸡蛋治瘰子有特效	342
夏季皮炎的防治方法	331	用蚯蚓加白沙糖治 耳聾有良效	342
四种单纯、习惯性 便秘的中药疗法	332	警惕药物中毒性耳聾	342
男子遗精及阳痿的治疗	333	白癫风的中医治疗	343
谨防“现代文明病”	334	被狂犬咬伤后怎么办	344
(五) 小偏方拾零	335	被毒蛇咬伤后怎么办	344
治疗烫伤的六种简 便有效处方	335	桔皮的五种妙用	345
治疗腋臭的八种验方	336	牙膏的七种妙用	345
治疗冻疮的十种偏方	337	如何除去手指上的烟迹	346
巧治牙疼五法	338	一剂抗老防衰的秘方	346

七、癌症的防治

(一) 致癌的有关因素	347	生活方式与癌症	348
世界癌症发病率	347	浅谈致癌的食物	349