

长寿精要

天津科学技术出版社

长寿精要

《华夏长寿》杂志编辑部选编

天津科学技术出版社

津新登字(90)003 号

责任编辑:常 生

长 寿 精 要

《华夏长寿》杂志编辑部选编

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020

河北省唐山市印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 15.25 字数 386 000

1995 年 3 月第 1 版

1995 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—12 000

ISBN7-5308-1808-2

R·489 定价:16.80 元

内 容 简 介

本书把抗衰、益寿、防病、保健等方面的精萃之作,汇编成册,以长久指导读者延年益寿。该书共收入各类文章近 200 篇。文章均注重科学性、知识性和实用性,作者也均为长寿学方面的研究者和实践者。该书反映了近十几年来国内外养生益寿方面的成就,是中老年人的健身延寿指南。《长寿精要》以文章内容分为传统养生篇、疾病防治篇、抗衰益寿篇、长寿经验篇、运动健身篇、心理调适篇和中年保健篇共 7 部分,涉猎全面,重点突出。

耕耘百期有华章

(代 序)

时光到达今年 5 月的时候,《华夏长寿》(《长寿》)就要出版第 100 期了。

一百,在我们中华民族是一个吉祥的数字。百岁也称期颐。自古人们就有追求期颐的愿望。《华夏长寿》百期,离百岁还很远,但值得回顾和庆贺。

《华夏长寿》创刊于 1980 年,至今已经过去了 15 年。其间它经过许多艰辛岁月,也有过值得庆幸的辉煌;然而它对海内外广大读者来说,始终是一个孜孜不倦的奉献者。它收集、采撷、编纂、创造着于人有意义的长寿之道,呈现给读者的是数千篇养生作品。从价值上看可能并非都是佳作,但就其指导、帮助、参谋、启迪各界读者,注重益寿保健,加强健身防病,肯定已经发挥了相当作用。因此,好文章,有较长久保留意义的作品,肯定在刊物中比比皆是。耕耘百期有华章,许多文章受到广大读者的青睐。有的被一些读者所利用,取得本人意想不到的益寿效果;有的指导了患病的中老年人,自我保健,消除疾病,祛除病魔;有的已使受伤的心灵得到抚慰,心理恢复了健康;有的虽属长寿老人的个人经验谈,但却起到了启迪或借鉴的作用……十几年来,编辑部经常接到读者朋友的信函,为了某一篇已经时过多年的文章,请求帮助;购刊一阅。编辑部还了

解到,有的老读者间断笔录佳文,收集成册,可谓是读者自编的“《长寿》精华”。有鉴于兹,为了使散在于各期的优秀文章集中成书,出版一种能满足《华夏长寿》(《长寿》)新老读者心愿的精选本,不是正合广大喜爱该刊的朋友们的心愿吗?本书就是在这样动机驱使下着手编纂的。并且定名为《长寿精要》。

《长寿精要》既为精要,就应选材精良,内容重要。重翻百期,却使选编者犯难。在数千篇文章中只能精选近200篇,就要好中选优,良中选精,不得不割爱众多,以求其要。当然,难免出现挂一漏万的情形。好在近200篇的中选文章,已然显示了达到长寿目的的几个方面,可想见,对《华夏长寿》(《长寿》)读者来说,已臻精华;对未读过该刊的朋友来说,也可算作“老年人的延寿顾问,中年人的抗衰指南”。因此,就广泛意义上来讲,其帮助所有的《精要》的读者抗衰益寿,都是具肯定的社会效益的。

我们在选编本书的过程中,不断地回顾着十五年走过的历程。我们衷心地感谢所有作者,是他们培植了一百期《华夏长寿》(《长寿》);我们对经常指导刊物的各位顾问,有着深深的崇敬之情;这本《精要》的问世,凝聚着作者和顾问的辛勤和支持。

我们编辑部的陈大可、赵雪慧、梁旭、张颖、郑东宏等同志,都参与了繁杂的编纂、修改等工作。他们认为,虽然尽其苦心,但限于水平,难免出现不尽如人意之处,还望读者指正。我们感谢寇秀蓉同志对本书进行审定和李风雨同志在装帧和美术设计上付出的劳动。

如果本书对《华夏长寿》(《长寿》)杂志的读者,或没看过该杂志的读者都有帮助的话,那将是我们的最大慰藉。

齐静劳

目

录

传统养生篇

孔子为何能活到“古稀”	(3)
知死者寿	(7)
佛家养生之道	(11)
葛洪论养生	(18)
时间医学与长寿	(22)
养生十六宜	(24)
每日起居调理与保健方法	(28)
蒸脐固蒂 养生祛病	(32)
药枕疗法	(37)
病弱者长寿奥秘何在	(39)
眼睛保健法	(41)
春夏食药粥 健身又祛病	(44)
药酒保健增君寿	(47)
浓醇鲜香美味汤	(50)
祛暑健身佳品——药饮	(53)
平时食补和病后食补	(56)
病中忌口须知	(59)

警惕中药的不良反应	(62)
我国独特的健身术——导引	(64)
老人便秘的自我按摩	(68)
男子性功能保健的自我推拿	(70)
“否极泰来”与阴阳交媾	(72)
如何克服老年妇女生活中的不适感	(75)
岁朝清供南天竹	(78)
推拿耳廓健身法	(81)
“红砂手”治前列腺炎	(82)

疾病防治篇

脑动脉硬化症可防可治吗?	(87)
望舌,可以预测中风	(90)
察口味,辨疾病	(93)
老年慎防急腹症	(96)
活血化瘀防治老年前期冠心病	(100)
卡介苗灌注治疗膀胱癌	(103)
老年人服用安眠药的利与弊	(105)
莫把抗生素当作保险药	(108)
吃与胃痛	(110)
耳鸣传达的危险信息	(113)
糖尿病患者护足要点	(114)
老年人的“脑危时刻”	(117)
高血压自疗术	(119)
如何预防男子高血压患者的性障碍	(122)
老年夜间病及其对策	(124)
情绪紧张自疗术	(128)
腰椎间盘突出症的自我防治	(130)

嗅觉迟钝可别不当回事·····	(132)
饱口福莫忘防肠癌·····	(134)
高血压病人应警惕腔隙性脑梗塞·····	(136)
中风以后可以活多少年·····	(138)
喘咳病人的饮膳与食疗·····	(140)
当心老年低体温·····	(141)
老年人能不能动手术? ·····	(143)
早期发现口腔癌·····	(146)
胆石病——老人健康一害·····	(148)
糖尿病可以预防·····	(150)
预防中风的对策·····	(152)
怎样知道可能得了心脏病? ·····	(155)
老年人要当心坠积性肺炎·····	(157)
心理因素与冠心病·····	(159)
怎样使老人的血压保持正常·····	(161)
中风病人的警报——TIA ·····	(164)
痛的加温疗法·····	(167)
老年人智能衰退的治疗与护理·····	(170)

抗衰益寿篇

黄树则谈老年保健·····	(175)
自由基与人体衰老·····	(180)
揭示人类寿命的奥秘·····	(185)
唤醒您的免疫系统·····	(191)
抗癌勇士——T细胞·····	(194)
寿命“三角形”·····	(197)
人寿增长的两个黄金时代·····	(199)
打算盘可延缓智力衰退·····	(203)

老年人住房的生态学特点	(204)
住宅与长寿	(206)
室温与老年人健康	(208)
要警惕居室的污染	(210)
天然疗法	(212)
气温与寿命	(214)
使寿命延长 50% 的阴离子	(217)
使您长寿的饮食告诫	(219)
“麦卡效应”与长寿	(221)
您知道这几种抗癌食物吗?	(223)
摄取纤维食品的最佳方法	(226)
“短期记忆”的妙用	(228)
摇动左手,可以有效地对抗老化	(231)
养蜂人长寿的启示	(234)
集邮为什么可以延缓衰老	(236)
一种自测耐力的简单方法	(238)
适量训练以增强您的感觉机能	(240)
老人需要幽默	(243)
营养师谈减肥	(246)
老年人膳食的配制原则	(250)
延年益寿的酸奶食品	(252)
限食与衰老的关系	(255)
体态匀称也助人延年益寿	(258)
体瘦 $\approx$ 时髦 $\neq$ 健康	(260)
对消除“将军肚”的几种误解	(262)
平衡保健——长寿的新理论	(265)
治病益寿的水中体操	(268)
重量锻炼 延年益寿	(269)
弱叟健身指南	(272)

清晨,请饮一杯水	(275)
维生素确有延年益寿作用	(277)
反常态运动	(279)
精力不足自疗法	(282)
惜唾如金	(285)
老年人清晨养生诸事	(287)
腹式呼吸 强身延龄	(290)
老年人理想的催眠食物	(292)
黑木耳的特殊功能	(295)
蚂蚁的临床应用	(296)
食欲不振的自疗法	(298)
防老下肢操练法	(301)
自我保健话“揉腹”	(303)
老人护目十四式	(305)

长 寿 经 验 篇

一位老革命家的唯物观	
——邓颖超同志是如何对待疾病的	(309)
留住心灵的春天	
——王光英生活纪实	(313)
兴趣广博好	
——著名京剧表演艺术家袁世海的业余生活	(319)
昔日“渔家女”——王人美	(322)
陈立夫先生谈养生长寿之道	(326)
“长寿山乡”访寿星	(330)
巴蜀第一寿星	(332)
湖南寿星之“王”	(334)
侨乡寿星古二妹	(335)

我国当前年龄最高的人.....	(337)
纳家户的老寿星.....	(339)
黎族老人黄阿婆.....	(341)
草原女寿星.....	(343)
嚼槟榔——台湾长寿老人的喜好.....	(344)
114岁女寿星驻颜有术.....	(346)
姐妹寿星.....	(348)
访百岁大学生钱立坤.....	(349)
130岁老妇话长寿.....	(352)
土家老寿星练功又行医.....	(353)

运动健身篇

宇宙桩.....	(357)
“坐忘”与“瑜伽”.....	(359)
床上“十段锦”歌诀和操作.....	(361)
胖子怎样能变瘦.....	(364)
倒行是调节机体的好方法.....	(367)
健身五功.....	(368)
老年人呼吸肌简易锻炼法.....	(370)
夫妻交掌的妙用.....	(372)
简易关节功能锻炼操.....	(373)
起死回生——气功卧式竞走.....	(375)
太极拳的弧形动作与关节炎.....	(377)
走步功治疗痔疮.....	(380)
防治失眠气功.....	(382)
健美锻炼可改善性生活.....	(384)
卧床老人健身法.....	(386)

心理调适篇

心理因素与老年病·····	(389)
变态心理和正常心理的自我鉴别·····	(392)
A 型性格与中老年人冠心病·····	(394)
是有病,还是心理作用?·····	(397)
有碍健康的“回归心理”·····	(400)
自卑——健康长寿大敌·····	(402)
建立积极的自我期待·····	(403)
“只记录阳光灿烂的时刻”——提倡一下“日晷主义”·····	(406)
走出情绪的低谷·····	(408)
心理保健十二条措施·····	(412)
笑疗·····	(413)
诗书疗疾·····	(416)
善用淡忘的法宝·····	(419)
记忆术、遗忘术——养生术·····	(421)
谈“制怒”·····	(425)
利他主义利健康·····	(428)
水的风格——谈涵养道德·····	(430)
走过黄昏恋的“磨合期”·····	(433)
切莫强分“老鸳鸯”·····	(437)
老夫妻性生活与健康长寿·····	(439)
触摸的裨益·····	(441)
耄耋之年亦好速·····	(443)
闲“适”晚年·····	(446)
防止老年记忆衰退十法·····	(448)
老年人用药慎忌不良心理·····	(450)
潇洒走最后一回·····	(453)

中年保健篇

中年人要防哪些病——从一份“死亡分析”谈起·····	(459)
中年人保健指南·····	(461)
中年脑老化六大原因及防治·····	(466)
中年保肝要义·····	(468)
中年人应该注意“节欲”·····	(471)
中年男子怎样安然度过“多事之秋”·····	(473)



传统养生篇

孔子为何能活到“古稀”

唐任伍

孔子生于公元前 551 年，卒于公元前 479 年，享年 73 岁。像他这样一个少时家贫且“贱”，生活不好，为了宣扬自己的主张，栖栖皇皇一辈子，周游列国，走了无数地方，受了许多磨难，甚至遭到宋人迫害的脑力劳动者，又生活在医学技术不发达，“人生七十古来稀”的春秋战国之际，却能享有七十又三的高寿，这在当时确实是个奇迹。因此，研究一下孔子养生健身长寿的秘诀，以供我们借鉴，是很有必要的。

精神豁达

精神状态和情志变化，对一个人的身体健康有重大关系。孔子的心胸是开阔的，他说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”在艰苦和困难面前，他持乐观态度，“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”，“发奋忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”；不管遇到什么情况，他都“不怨天，不尤人”，“不忧不惧”，就是在自己被埋没、得不到重用的情况下，他也不生气。即使在悲哀的时候，他也尽可能做到“哀而不伤”，即悲哀却不至伤害身心。经常使自己的精神处于乐观状态之中。尽管到了“甚矣吾衰也”的晚年，他仍然精力旺盛，奔波不息地宣扬自己的主张，这与他的良好的精神状态是分不开的。

知足不贪

孔子很注意自己的行为，他常以“修己”、“克己”约束自己，从