

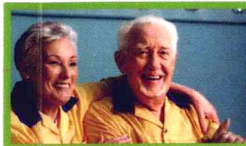
达知
365

知书达礼

典藏

崔钟雷 编

全国知名医学博士王玉学倾情推荐



CHANGSHOU
BAOJIAN
DAQUAN



长寿 保健大全



★ 长寿人士根据多年养生心得现身说法，权威专家悉心总结，为您打造长寿秘籍。



万卷出版公司

中国书协 2004 年 10 月 10 日 中国书协 2004 年 10 月 10 日



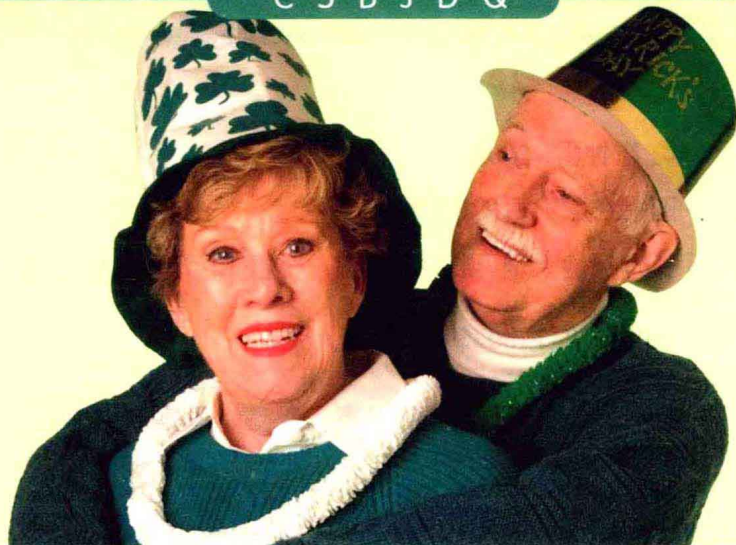
CHINESE
NATURAL
DIET

长寿 保健大全

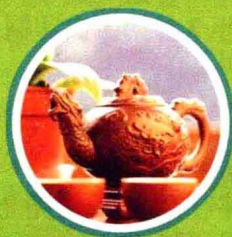


中国书协 2004 年 10 月 10 日

C S B J D Q



长寿保健大全



CHANG SHOU BAO JIAN
DA QUAN



万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

长寿保健大全 / 崔钟雷主编. —沈阳: 万卷出版公司,
2008.7

ISBN 978-7-80759-279-2

I. 长… II. 崔… III. 长寿 - 保健 - 基本知识 IV.
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092988 号



出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京画中画印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 146mm × 208mm

字数: 270 千字

印张: 13.5

出版时间: 2008 年 7 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 邢和明

策划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕 徐尧尧

ISBN 978-7-80759-279-2

定 价: 19.80 元

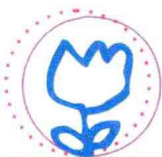
联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E - mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>





前言

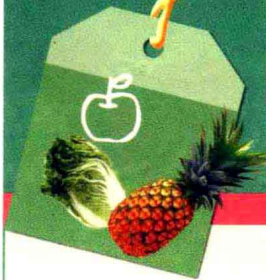


每个人从呱呱坠地开始，
就注定了和衣、食、住、行打一辈子的
交道。提高生活品质和生活质量是每个人的
生活追求。但生活中形形色色的问题偏偏困扰着我
们。对生活中的各种常见问题进行更好的处理，有助于
提高我们的工作效率，纠正不良的生活方式，使我们更好地
享受生活的乐趣。

生活是个万花筒，一切从生活中来的，必将在生活中找到解
决的方法。为此，我们特地编写了《无病一身轻——家庭常见病防
治大全》、《家庭实用按摩大全》、《生活中来——实用必备小窍门大
全》、《饮食养生大全》、《长寿保健大全》这几本书。这些书对人们的
衣、食、住、行以及日常用品的使用、医药保健、卫生等方面分别进
行了十分详细地介绍和说明。其中，《饮食养生大全》对食物的选
购、储藏和烹调进行了精心地讲解；《生活中来——实用必备小窍
门大全》从穿衣服饰到美容家居，从医药保健到环境卫生进行了精
彩的介绍；《无病一身轻——家庭常见病防治大全》和《家庭实用按
摩大全》满足了人们小病自己能治疗，不打针、不吃药、不花钱、不
上医院的愿望，在动动手、推、按、捏、摩之间，就达到了解除病痛
的效果；《长寿保健大全》记录的验方是经过人民在生活中摸索、总
结并验证过的，具有很高的实用价值，使人们在满足生活需要
的同时，达到养生保健的作用。

希望这些书成为你生活中的良伴，在使用书中知识进
行治疗和保健的时候，也不忘及时吸收新的知识、方
法、窍门，做一个生活中的有心人。





chang shou
bao jian
da quan

目录



c o n t e n t s

第一章 中老年人的生理状况

一、中老年人的生理特征 / 002

1. 中老年的概念 / 002
2. 中老年人的记忆力为什么会衰退 / 003
3. 生活中的情绪对中老年人身体的影响 / 004
4. 中老年人的五种人格类型 / 005
5. 如何检验自己是否还“年轻” / 008

二、中老年人的生理变化 / 012

1. 生理功能的变化 / 012
2. 外表会发生哪些变化 / 013
3. 内分泌功能的变化 / 020
4. 大脑功能的变化 / 022
5. 性功能的变化 / 023

第二章 中老年人的心理状况

一、中年人的心理特征 / 026

1. 中年人如何保持心理的年轻 / 026



- 2. 中年人如何进行心理的自我保健 / 028
- 3. 如何正确对待生活中的心理压力 / 029
- 4. 如何进行自我心理调整 / 032

二、老年人的心理特征 / 035

- 1. 老年人的心理会有哪些变化 / 035
- 2. 影响老年人心理的因素有哪些 / 037
- 3. 老年人心理变化都有哪些表现 / 040
- 4. 如何有效延缓老年人的心理衰老 / 041
- 5. 如何增进老年人的心理健康 / 043
- 6. 老年人如何预防离退休综合征 / 047

第三章 中老年人的养生保健

一、老年人的保健原则 / 054

- 1. 精神因素对健康的影响 / 054
- 2. 情绪的调整与控制 / 061
- 3. 劳逸结合 / 066
- 4. 调节饮食 / 068
- 5. 节欲养精 / 070
- 6. 适宜运动 / 071
- 7. 合理休息 / 072



目录

二、	中老年人的日常生活保健	/ 073
1.	睡眠保健	/ 074
2.	睡眠的时间	/ 075
3.	睡眠卫生	/ 077
4.	饮食卫生与保健	/ 078
5.	衣着卫生与保健	/ 080
6.	戒烟与保健	/ 082
7.	沐浴卫生与保健	/ 084
8.	性生活保健	/ 087
9.	老年人居室环境	/ 090





三、中老年皮肤保健

/ 092

1. 皮肤都有哪些功能 / 092
2. 影响皮肤的因素有哪些 / 093
3. 中老年皮肤怎样防皱 / 096

四、中老年药物养生保健

/ 101

1. 中老年进补时应注意哪些问题 / 101
2. 老年人如何补养 / 103
3. 高血压患者如何补养 / 105
4. 能够补血的中药 / 108
5. 能够补气的中药 / 112
6. 能够补阴的中药 / 117
7. 能够补阳的中药 / 122
8. 能够抗衰老的中药 / 123
9. 怎样挑选滋补性成药 / 128
10. 怎样煎服滋补药 / 130



五、中老年人的运动保健 / 132

1. 散步 / 133
2. 游泳 / 135
3. 怎样消除运动后的小腿疼痛 / 136

六、中老年人的休闲娱乐保健 / 138

1. 音乐养生 / 138
2. 弈棋健身 / 140
3. 书法绘画与养生 / 141
4. 旅游保健 / 143
5. 垂钓养生 / 146
6. 养花健身 / 147
7. 集邮养生 / 149
8. 喝茶养生 / 151

七、中老年人的按摩保健 / 155

1. 保健按摩有哪些作用 / 155
2. 常用的按摩手法有哪些 / 156
3. 不同部位的保健按摩 / 159



八、其他保健法	/ 165
1. 养神法	/ 165
2. 头发保健法	/ 166
3. 固齿保健法	/ 167
4. 咽唾液保健法	/ 167
5. 濯足保健法	/ 168
6. 沐浴健身法	/ 168
7. 药浴保健法	/ 170

第四章 中老年人的饮食调养

一、饮食调养原则与注意事项	/ 174
1. 中老年人安排饮食应注意的问题	/ 174
2. 老年人在营养方面的特殊要求	/ 177
3. 合理地营养摄入可延缓衰老	/ 179
4. 营养在防病治病中的作用是什么	/ 181
5. 怎样从饮食上防癌	/ 183
6. 老年人饮食应注意的问题	/ 185
7. 中老年人为什么易发生贫血	/ 187
8. 为什么中老年人应重视补钙	/ 189
9. 合理安排中老年人一日的食谱	/ 191



目录



10. 怎样看待药补和食补 / 193
11. 为什么说营养保健食补好于药补 / 195
12. 购买补品时应注意什么 / 196
13. 中年人应怎样进补 / 197
14. 老年人应怎样进补 / 198
15. 进补时要注意哪些禁忌 / 199
16. 中老年人预防早衰的食品有哪些 / 201
17. 老年人吃水果应注意什么 / 202
18. 中老年人需要注意补充的维生素 / 202
19. 营养过剩对中老年人有哪些危害 / 203



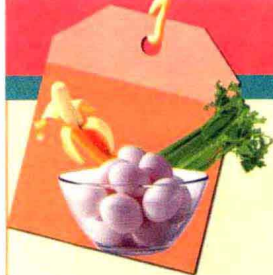


二、延缓衰老的食疗方

- | | |
|-------|-------|
| 1. 茶方 | / 205 |
| 2. 汤羹 | / 205 |
| 3. 粥方 | / 210 |
| 4. 菜肴 | / 224 |
| 5. 主食 | / 230 |
| 6. 酒方 | / 239 |
| 7. 其他 | / 245 |
| | / 254 |

三、使人保持青春的食物

- | | |
|----------|-------|
| 1. 谷类 | / 259 |
| 2. 树木的果实 | / 259 |
| 3. 其他类型 | / 260 |
| 4. 美肤食品 | / 260 |
| 5. 乌发食品 | / 262 |
| 6. 调经食品 | / 262 |
| | / 263 |



7. 有助消化的食品	/ 264
四、补血类药膳	/ 265
五、滋阴类药膳	/ 275
六、中老年人壮阳类药膳	/ 286
七、中老年人的健脑食品	/ 295
1. 核桃	/ 295
2. 蜂王浆	/ 296
3. 香蕉	/ 297
4. 龙眼	/ 298
5. 茶叶	/ 299
八、中老年人的益寿食品	/ 299
1. 大豆	/ 299
2. 花生	/ 301
3. 芝麻	/ 301
4. 栗子	/ 303
5. 薏苡仁	/ 304
6. 红枣	/ 305
7. 菊花	/ 306



8. 龟肉	/ 307
-------	-------

九、中老年人的减肥食品	/ 308
--------------------	-------

1. 菱角	/ 308
-------	-------

2. 冬瓜	/ 309
-------	-------

3. 山药	/ 310
-------	-------

4. 竹笋	/ 311
-------	-------

5. 发菜	/ 312
-------	-------

6. 黑木耳	/ 313
--------	-------

十、中老年人的壮阳食品	/ 314
--------------------	-------

1. 驴肉	/ 314
-------	-------

2. 狗肉	/ 315
-------	-------

3. 鹌鹑肉	/ 316
--------	-------

4. 雀肉	/ 317
-------	-------

5. 羊肉	/ 318
-------	-------

6. 燕窝	/ 319
-------	-------

7. 海参	/ 319
-------	-------

8. 淡菜	/ 320
-------	-------

9. 虾	/ 321
------	-------

10. 韭菜	/ 322
--------	-------

十一、中老年人忌吃的食品	/ 323
---------------------	-------

1. 油炸类	/ 323
--------	-------



目录

2. 熏烤食品	/ 324
3. 腌渍食品	/ 324
4. 酱制食品	/ 324
5. 冰镇食品	/ 324
6. 甜食类	/ 325
7. 动物内脏	/ 325
8. 动物血	/ 325
9. 方便食品	/ 326
10. 过期食品	/ 326





十二、补充维生素须谨慎 / 326

十三、春季药补与食补 / 327

食补食谱示例 / 328

十四、夏季药补与食补 / 329

1. 补肾益气、美血润肠的松子 / 329

2. 滋阴补肾、补血明目的黑豆 / 330

3. 素中之荤——黑木耳 / 332

黑木耳治疗中老年人常见病的单方 / 333

十五、秋季药补与食补 / 335

1. 老幼病妇的营养佳品——鸡 / 336

鸡治疗中老年人常见病的单方 / 338

2. 补虚劳之圣药——鸭 / 342

鸭治疗中老年人常见病的单方 / 343

3. 猪蹄 / 346

4. 诸鱼之长——鲤鱼 / 348