

舒兰◎主编

# 细节决定长寿



老吾老

· 以及人之老

寿吾寿

· 以及人之寿



- ◆ 不知不觉间，我们的父母开始变得步履蹒跚，白发丛生，有病在身，如何才能让他们身康体健，安享晚年？
- ◆ 关注细节，关心父母，关爱老人，愿普天之下的老人们健康快乐，福寿无边！



中国物资出版社

老吾老·以及人之老 寿吾寿·以及人之寿



舒兰◎主编

# 细节决定长寿



中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

细节决定长寿/舒兰主编. —北京: 中国物资出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3065 - 7

I. 细… II. 舒… III. 长寿—保健—普及读物 IV. R161.7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050145 号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 17.25 字数: 283 千字

2009 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3065 - 7/R · 0059

印数: 0001—5000 册

定价: 29.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



## 关注细节,让我们的父母健康长寿

每一个做儿女的,在内心里都真诚地希望父母能够无病无灾,健康长寿,就像大家平日里祝福时常说的:福如东海长流水,寿比南山不老松。可事实上,情况有时候并不像我们心中所希望的那样。我们的父母,操劳了大半辈子,为孩子、为家庭付出了全部的心血,到老了,儿女们都有出息了,本该好好享享清福了,可是身体却出问题了。

许多老人,也不知道身体哪里出了问题,吃饭没胃口,睡觉不香甜,做事没精神,浑身不舒服,再也不像年轻时有使不完的劲儿。久而久之,一些老人对自己的身体失去了信心,认为自己老了,不中用了,还有一些老人不愿给儿女增加更多的麻烦,甚至对有些疾病听之任之。

其实,有很多病痛老人们自身就可以轻易化解,有很多危险本来就可以完全避免。在日常生活中,老人们只要对一些细节多加关注,对一些容易引起疾病的因素加以及时制止,根据自身体质,吃有营养的饭菜,合理搭配饮食,起居有时,生活规律,再根据老年人的身体特点,选取一些适合自身的运动方式,加强锻炼,并善于调节心情,保持好的心态,就真的可以远离病痛,身轻体健,长命百岁。

《黄帝内经》中讲道：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其末年，度百岁乃去。”可见，懂得养生之道，就可以活到天命之年。

本书为老年朋友的保健指导手册，全书共分5大篇章，分别为饮食篇、起居篇、运动篇、保健篇、医药篇。每章之下细分80小节，全书共400小节，分别对老年人的饮食起居、运动保健、求医问药等方面进行了详细解析，涉及老年人保健的众多细节，简捷方便，易于操作，实用性强，是老人不可缺少的枕边读物。

做儿女的，只要多为父母留一份心，父母的健康就多了一重保障。

关注细节，关心父母，关爱老人，让我们的父母都能够远离病痛、远离衰老，永远健康快乐！

编者  
2009年3月



## 第一章 饮食篇

1. 根据体质吃饭 ..... ( 3 )
2. 就地取材, 按季进食 ..... ( 3 )
3. 已饥方食, 未饱先止 ..... ( 4 )
4. 热勿灼灼, 寒勿沧沧 ..... ( 4 )
5. 不吃生肉 ..... ( 5 )
6. 在家吃饭好 ..... ( 6 )
7. 吃饭的时候少说话 ..... ( 6 )
8. 老人吃饭讲究顺序 ..... ( 7 )
9. 胃以喜为补 ..... ( 7 )
10. 吃饭多咀嚼, 老来不痴呆 ..... ( 8 )
11. 怒后勿食, 食后勿怒 ..... ( 8 )
12. 老来早起别早吃 ..... ( 9 )
13. 欲得长生, 肠中常清 ..... ( 10 )
14. 定期吃一顿无盐饭 ..... ( 10 )
15. 豆可食, 不可多 ..... ( 11 )
16. 粥再好也不能顿顿喝 ..... ( 11 )





|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 46. 老人最好少吃香蕉 .....           | ( 30 ) |
| 47. 护心防病, 吃点坚果 .....         | ( 30 ) |
| 48. 白菜, 您吃对了吗 .....          | ( 31 ) |
| 49. 不要去尝这些鲜 .....            | ( 31 ) |
| 50. 哪些鸡蛋吃不得 .....            | ( 32 ) |
| 51. 吃月饼最好“浅尝辄止” .....        | ( 33 ) |
| 52. 晚餐还是早点吃好 .....           | ( 33 ) |
| 53. 睡前不要喝牛奶 .....            | ( 34 ) |
| 54. 喝茶宜淡不宜浓 .....            | ( 35 ) |
| 55. 做菜勾芡保护胃 .....            | ( 35 ) |
| 56. 老人不要“饿痢疾” .....          | ( 36 ) |
| 57. 吃荞麦, 预防内出血 .....         | ( 36 ) |
| 58. 老人少吃菜子油 .....            | ( 37 ) |
| 59. 吃西红柿的注意事项 .....          | ( 38 ) |
| 60. 多食长生果, 神仙羡慕我 .....       | ( 38 ) |
| 61. 吃点墨斗草, 健身又延年 .....       | ( 39 ) |
| 62. 每天三颗枣, 青春永不老 .....       | ( 40 ) |
| 63. 哪些“皮”吃不得 .....           | ( 40 ) |
| 64. 消食健脾胃, 喝点大麦茶 .....       | ( 41 ) |
| 65. 杏仁豆腐、豌豆黄, 降压降脂帮大忙 .....  | ( 41 ) |
| 66. “深色蔬菜”更营养, 多吃熟吃益健康 ..... | ( 42 ) |
| 67. 巧吃鱼鳞益处多 .....            | ( 43 ) |
| 68. 科学吃糖, 才能健康 .....         | ( 43 ) |
| 69. 经常吃点鱼, 健康没问题 .....       | ( 44 ) |
| 70. 每周吃猪蹄, 年轻又健康 .....       | ( 44 ) |
| 71. 茶水煮米饭, 防病又延年 .....       | ( 45 ) |
| 72. 吃好葱姜蒜, 病痛少一半 .....       | ( 46 ) |
| 73. 虾皮营养又补钙, 上了年纪要多吃 .....   | ( 46 ) |
| 74. 笋拨牛奶, 止痢奇方 .....         | ( 47 ) |

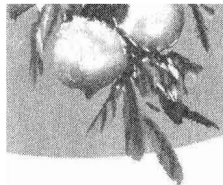
75. “醋蛋”的妙用 ..... ( 47 )
76. 滋补早餐有“头脑” ..... ( 48 )
77. 降血糖的山药饼 ..... ( 48 )
78. “蟹黄”加二冬，补气又轻身 ..... ( 49 )
79. 气血双补，母鸡人参 ..... ( 50 )
80. 补肾止痛，茴香腰子 ..... ( 50 )

## 第二章 起居篇

1. 老人的生活讲究“慢” ..... ( 55 )
2. 子时入睡养生机 ..... ( 55 )
3. 别让午睡变成“误睡” ..... ( 56 )
4. 睡觉时请离“温暖”远一点 ..... ( 57 )
5. 喝好三杯“救命水” ..... ( 57 )
6. 先睡心，后睡眼 ..... ( 58 )
7. 枕头也要常晒太阳 ..... ( 58 )
8. 枕药枕，睡得香 ..... ( 59 )
9. 老人不宜睡软床 ..... ( 59 )
10. 起床不叠被，原为利健康 ..... ( 60 )
11. 冬天的早上还是“懒”点好 ..... ( 60 )
12. 没牙了也要刷牙 ..... ( 61 )
13. 含“氟”牙膏要慎用 ..... ( 61 )
14. 不要用力擤鼻涕 ..... ( 62 )
15. 站着穿裤子，容易惹祸端 ..... ( 62 )
16. 打喷嚏时注意护腰 ..... ( 63 )
17. 常小劳，出微汗 ..... ( 63 )
18. 冬不坐石，夏不坐木 ..... ( 64 )
19. 体弱少坐“硬板凳” ..... ( 65 )



|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 20. 沙发太软也是“祸害” .....        | ( 65 ) |
| 21. 老年男性最好侧着坐 .....         | ( 66 ) |
| 22. 夜间不憋尿，意外不报到 .....       | ( 66 ) |
| 23. 两便闭口，寿逾九十九 .....        | ( 67 ) |
| 24. 多放屁，排浊气 .....           | ( 68 ) |
| 25. 老年男性何妨蹲着小便 .....        | ( 68 ) |
| 26. 老来大便别太用力 .....          | ( 69 ) |
| 27. 老人洗澡还是坐着好 .....         | ( 69 ) |
| 28. 安全入浴“三段式” .....         | ( 70 ) |
| 29. 心脏不好，宜洗“半身浴” .....      | ( 71 ) |
| 30. 洗澡顺便治小病 .....           | ( 71 ) |
| 31. 洗澡莫太勤，太勤把病生 .....       | ( 72 ) |
| 32. 洗澡之时，莫忘防滑 .....         | ( 72 ) |
| 33. 上了年纪，最好不要洗“桑拿” .....    | ( 73 ) |
| 34. 饭前洗澡，夜尿不闹 .....         | ( 73 ) |
| 35. 盐浴防治老年病 .....           | ( 74 ) |
| 36. 看完电视要洗脸 .....           | ( 75 ) |
| 37. 赤脚走路好 .....             | ( 75 ) |
| 38. 冬季出门须防“脑后风” .....       | ( 76 ) |
| 39. 上街切记避高峰，预防“街市综合征” ..... | ( 76 ) |
| 40. 雾天出行，千万不要深呼吸 .....      | ( 77 ) |
| 41. 走路避坑坎，磕绊痛苦多 .....       | ( 78 ) |
| 42. “摸黑”行走，老人不宜 .....       | ( 78 ) |
| 43. 选个好手杖，安然走四方 .....       | ( 79 ) |
| 44. “春捂”先捂腿 .....           | ( 79 ) |
| 45. “秋冻”宜慎重 .....           | ( 80 ) |
| 46. 老人度冬宜暖背 .....           | ( 80 ) |
| 47. 漫漫夏夜当避风 .....           | ( 81 ) |
| 48. 冬天别忘了戴帽子 .....          | ( 81 ) |



|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 49. 警惕“暖出来的病” .....      | ( 82 ) |
| 50. 穿衣宜宽松, 切记防三“紧” ..... | ( 82 ) |
| 51. 内衣最好是穿白色的 .....      | ( 83 ) |
| 52. 秋冬季节, 穿点棉织品 .....    | ( 83 ) |
| 53. 老太太也应该戴文胸 .....      | ( 84 ) |
| 54. 拖鞋要穿有跟的 .....        | ( 84 ) |
| 55. 糖尿病病人别穿布鞋 .....      | ( 85 ) |
| 56. 常住空调房, 身体难安康 .....   | ( 85 ) |
| 57. 老人用灯, 单色的好 .....     | ( 86 ) |
| 58. 电子按摩器, 用对才有益 .....   | ( 86 ) |
| 59. 老人少用电热毯 .....        | ( 87 ) |
| 60. 热水袋取暖当心“低热烫伤” .....  | ( 88 ) |
| 61. “高枕”真的能“无忧”吗 .....   | ( 88 ) |
| 62. 睡凉席需要先除螨 .....       | ( 89 ) |
| 63. 健康需要“穷讲究” .....      | ( 89 ) |
| 64. 手帕也要“讲卫生” .....      | ( 90 ) |
| 65. 久坐伤肉 .....           | ( 90 ) |
| 66. 久卧伤气 .....           | ( 91 ) |
| 67. 久视伤血 .....           | ( 92 ) |
| 68. 久行伤筋 .....           | ( 92 ) |
| 69. 提物莫过重, 谨防“扳机指” ..... | ( 92 ) |
| 70. 老人慎除冰箱霜 .....        | ( 93 ) |
| 71. “好好休息”不等于卧床睡觉 .....  | ( 94 ) |
| 72. 人到老年别攀高 .....        | ( 94 ) |
| 73. 笑也不能“肆无忌惮” .....     | ( 95 ) |
| 74. 睡前洗头痛始生 .....        | ( 95 ) |
| 75. 八十不留餐, 七十不留宿 .....   | ( 96 ) |
| 76. 坐着“打盹儿”不利健康 .....    | ( 96 ) |
| 77. 阳光, 老年人的“营养餐” .....  | ( 97 ) |



|                     |        |
|---------------------|--------|
| 78. 人老更要挺起胸 .....   | ( 97 ) |
| 79. 多用左手防中风 .....   | ( 98 ) |
| 80. 架高双腿，全身受益 ..... | ( 98 ) |

## 第三章 运动篇

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. 饭后别马上“百步走” .....       | ( 103 ) |
| 2. “魔鬼时间”不锻炼 .....        | ( 103 ) |
| 3. 锻炼时不妨“偷点懒” .....       | ( 104 ) |
| 4. 健身时刻莫忘护腰 .....         | ( 104 ) |
| 5. 刚睡醒，别做剧烈运动 .....       | ( 105 ) |
| 6. 锻炼别以“出汗”论高低 .....      | ( 105 ) |
| 7. 老人锻炼不宜“风雨无阻” .....     | ( 106 ) |
| 8. 老人健身锻炼宜从“众” .....      | ( 106 ) |
| 9. 老人锻炼，怎么讲重点 .....       | ( 107 ) |
| 10. 健身锻炼，先上后下 .....       | ( 108 ) |
| 11. 锻炼需要好心情 .....         | ( 108 ) |
| 12. 晨练之前先喝水 .....         | ( 109 ) |
| 13. 老人运动“健”为先 .....       | ( 109 ) |
| 14. 老来锻炼别憋气 .....         | ( 110 ) |
| 15. 老来锻炼先查心 .....         | ( 111 ) |
| 16. 运动中的“酸加、痛减、麻停” .....  | ( 111 ) |
| 17. 运动损伤需要“冷”处理 .....     | ( 112 ) |
| 18. 健身时候出异常，赶快停下莫逞强 ..... | ( 112 ) |
| 19. 冷天别做跳跃运动 .....        | ( 113 ) |
| 20. 雾天锻炼，必待日光 .....       | ( 113 ) |
| 21. 立交桥下不健身 .....         | ( 114 ) |
| 22. 运动过了量，降低免疫力 .....     | ( 114 ) |

23. 感冒后锻炼，有害无益 ..... (115)
24. 卧床更要天天锻炼 ..... (115)
25. 心不在焉，练了白练 ..... (116)
26. 运动之前先热身 ..... (117)
27. 运动过后须“冷却” ..... (117)
28. 运动后，别立刻去洗澡 ..... (118)
29. 运动后喝水要“小口” ..... (118)
30. 运动后不要多吃糖 ..... (119)
31. 晨练防风如防刀 ..... (119)
32. 晨练不宜密林下 ..... (120)
33. 早餐以后再晨练 ..... (120)
34. 想要晨练，先吃好晚餐 ..... (121)
35. 晨练后别睡“回笼觉” ..... (121)
36. “复合运动”更健身 ..... (122)
37. 老人也要做柔韧锻炼 ..... (123)
38. 别在卵石路上走出毛病 ..... (123)
39. 不是所有的人都适合跳绳 ..... (124)
40. 饭前快步走，可以降血脂 ..... (124)
41. “撞树”健身，老人慎行 ..... (125)
42. 长了“骨刺”也要锻炼 ..... (126)
43. 心脏病人忌做局部锻炼 ..... (126)
44. 有了高血压，谨慎扭秧歌 ..... (127)
45. 有慢性肝病，别做仰卧起坐 ..... (127)
46. 得过心肌梗塞，最好别去长跑 ..... (128)
47. 哮喘病人锻炼，戴个口罩 ..... (128)
48. 中风偏瘫，动动脚趾 ..... (129)
49. 健身衣别穿纯棉的 ..... (129)
50. 健身需要穿对鞋 ..... (130)
51. 登山锻炼，带副手杖 ..... (130)



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 52. 慎用小区健身器，使用不当出问题 ..... | (131) |
| 53. 春季锻炼，注意不要过量 .....     | (132) |
| 54. 夏练要防中暑 .....          | (132) |
| 55. 秋季锻炼宜慢跑 .....         | (133) |
| 56. 冬练须防冻伤 .....          | (133) |
| 57. 散步的时候别背手 .....        | (134) |
| 58. 老人散步要“温和” .....       | (134) |
| 59. 散步也要因人而异 .....        | (135) |
| 60. “择地散步”有益身心 .....      | (135) |
| 61. 腰椎不好，试试左右侧倒走 .....    | (136) |
| 62. 故意“顺拐”走，增强平衡性 .....   | (136) |
| 63. “倒走”锻炼，注意防摔 .....     | (137) |
| 64. 跑步要一慢二晚 .....         | (137) |
| 65. 长跑时不要“急刹车” .....      | (138) |
| 66. 天凉长跑不要“张大嘴” .....     | (139) |
| 67. 正确爬楼梯，才能益健康 .....     | (139) |
| 68. 练太极拳要重视呼吸 .....       | (140) |
| 69. 别让瑜伽成了“愚加” .....      | (140) |
| 70. 初次压腿，别超过45度 .....     | (141) |
| 71. 膝痛练太极，还要“悠着点儿” .....  | (141) |
| 72. 泳后擦身，湿气不侵 .....       | (142) |
| 73. 游泳的时间别太长 .....        | (143) |
| 74. 打保龄球该注意什么 .....       | (143) |
| 75. 跳踢踏舞加重糖尿病 .....       | (144) |
| 76. 钓鱼时，经常变个姿势 .....      | (144) |
| 77. 骑自行车，延缓腿衰老 .....      | (145) |
| 78. 打乒乓球可以抗脑衰 .....       | (145) |
| 79. 扭来扭去也健身 .....         | (146) |
| 80. 绕头转颈，千万小心 .....       | (146) |

## 第四章 保健篇

1. 常梳手心身体好 ..... (151)
2. 常叩十宣，祛病延年 ..... (151)
3. 按摩手穴防咳嗽 ..... (152)
4. “甩手”可通气，吐故方纳新 ..... (152)
5. 捏拽十指，调节脏腑 ..... (153)
6. 按摩手背止腰痛 ..... (154)
7. 按按合谷，头面无痛楚 ..... (154)
8. 按劳宫补补心 ..... (155)
9. 揉后溪，振阳气 ..... (155)
10. 怕冷就去按阳池 ..... (156)
11. 睡前泡脚，胜吃补药 ..... (157)
12. 临睡搓脚心，长寿又康宁 ..... (157)
13. 踩踩木棍，强身健体 ..... (158)
14. “踮脚”防衰益养生 ..... (158)
15. 强肝益肾的“点步走” ..... (159)
16. 脚趾抓脚心，通络又健身 ..... (160)
17. 点揉照海，滋阴强肾 ..... (160)
18. 勤揉太白能健脾 ..... (161)
19. 常揉地筋可益肝 ..... (162)
20. 阳春三月，梳头养生 ..... (162)
21. 空手梳发，健脑排污 ..... (163)
22. 耳部保健鸣天鼓 ..... (163)
23. 按摩耳穴得健康 ..... (164)
24. 鼻穴按摩可防肺病 ..... (165)
25. 做做“舌头操”，抗病防衰老 ..... (165)



# 目 录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 26. 齿常叩，腮常鼓 .....       | (166) |
| 27. 吞津咽液食玉泉 .....       | (167) |
| 28. 转臂去掉“将军肚” .....     | (167) |
| 29. 以臂代腿，练练“臂跑” .....   | (168) |
| 30. “交叉行走”可护腿 .....     | (168) |
| 31. “一操三练”健腿操 .....     | (169) |
| 32. 按揉承山可除湿 .....       | (170) |
| 33. “筋会”阳陵泉，利胆又舒肝 ..... | (170) |
| 34. 敲敲风市，健康翩然而至 .....   | (171) |
| 35. 若要身体安，三里常不干 .....   | (172) |
| 36. 按摩腋窝，强身健体 .....     | (172) |
| 37. 拍胸敲额，气爽神清 .....     | (173) |
| 38. “逆腹式呼吸”以养气 .....    | (174) |
| 39. 擦胸揉腹，百病不侵 .....     | (174) |
| 40. “熨脐”通小便 .....       | (175) |
| 41. “捏脊”出健康 .....       | (176) |
| 42. “推背”缓解胃肠痉挛 .....    | (176) |
| 43. 捶背助眠益健康 .....       | (177) |
| 44. 按摩心俞穴，可治心肌炎 .....   | (177) |
| 45. 常搓“腰眼”，益肾壮腰 .....   | (178) |
| 46. 肛门常提，养生益气 .....     | (178) |
| 47. 捶龙泻玉，健身延年 .....     | (179) |
| 48. 盆腔保健，试试莲花坐 .....    | (180) |
| 49. 防驼背，做做“正驼操” .....   | (180) |
| 50. “左侧操”增强记忆力 .....    | (181) |
| 51. “团滚”治疗腰背痛 .....     | (182) |
| 52. “床上自由泳”可以治腰病 .....  | (182) |
| 53. 举鼎蹬掌，锻炼心肺 .....     | (183) |
| 54. 俯卧放松护脊柱 .....       | (183) |



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 55. “猫步”可以防肝病 .....      | (184) |
| 56. 拍打心包经可以解心郁 .....     | (185) |
| 57. 寅时常醒, 须调肺经 .....     | (185) |
| 58. 敲肝胆二经, 防治股骨头坏死 ..... | (186) |
| 59. 春灸气海, 秋灸关元 .....     | (187) |
| 60. 打个喷嚏, 宣通阳气 .....     | (187) |
| 61. 调节情绪, 防病养生 .....     | (188) |
| 62. 六字按摩法, 可以降血压 .....   | (189) |
| 63. 通经除瘀用刮痧 .....        | (189) |
| 64. 调和气血常“晃海” .....      | (190) |
| 65. 简单高效的“浑元桩” .....     | (190) |
| 66. 老人常练松紧功 .....        | (191) |
| 67. 晨起十拜可长生 .....        | (192) |
| 68. 一日抖三抖, 能活九十九 .....   | (192) |
| 69. 嘘呵呼咿吹嘻, 六字气功 .....   | (193) |
| 70. 金蟾锁气, 治病强身 .....     | (193) |
| 71. 观五脏, 益身心 .....       | (194) |
| 72. “小球”转动身体好 .....      | (195) |
| 73. 扇子轻摇好健身 .....        | (196) |
| 74. 小小保健捶, 敲出健康来 .....   | (196) |
| 75. 抖空竹也能益健康 .....       | (197) |
| 76. “想象沐浴”增强抗病能力 .....   | (198) |
| 77. 沉思冥想可健身 .....        | (198) |
| 78. 闲来按头皮, 可以助长寿 .....   | (199) |
| 79. 强身保健, 练练“五行掌” .....  | (200) |
| 80. 引吭长啸益身心 .....        | (201) |