

改善中老年人健康生态的最佳方案
关爱老爸老妈健康快乐的养生宝典

健康快乐 才是福

老爸老妈不生病的智慧

王耀堂◎著

健健康康过百岁 快快乐乐养天年



健康快乐 才是福

老爸老妈不生病的智慧



图书在版编目(CIP)数据

健康快乐才是福：老爸老妈不生病的智慧 / 王耀堂著. —北京：新世界出版社，2009.6

ISBN 978-7-5104-0350-7

I. 健… II. 王… III. 老年人—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第074994号

健康快乐才是福：老爸老妈不生病的智慧

作 者：王耀堂

责任编辑：杨艳丽 许长荣

责任印制：李一鸣 黄厚清

封面设计：李艾红

出版发行：新世界出版社(北京西城区百万庄大街24号 邮编100037)

发 行 部：(010)6899 5968 (010)6899 8705(传真)

总 编 室：(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

印 刷：北京中印联印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：18.5 字数：290千字

版 次：2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5104-0350-7

定 价：32.00元

版权部：+8610 6899 6306

E-mail: frank@nwp.com.cn

<http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

E-mail: author6304@126.com(投稿)

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行部门负责调换。

客服电话：(010)6899 8733

版权所有 侵权必究

前言

古今中外许多哲人都把健康视作人生的幸福，作为人生的追求。

古希腊喜剧作家米德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。”

著名物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

英国哲学家说：“健康是为我们事业和福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利和幸福。”

中国古代哲人有“爱以身为天下，若可托天下”、“修身齐家治国平天下”之说。

著名教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

著名医学家吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

我们每个人最珍贵的财富就是我们的生命。但是，生命并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，在于对健康的把握。生命因健康而美丽，生活因快乐而幸福。老年是生命中的黄金岁月，是颐养天年的美好时光，是品味人生、享受人生、完美人生的重要阶段。老年人忙忙碌碌了大半辈子，退休后闲居在家，照理来说应该是享受清闲与舒适之时，然而由于某些身体疾病和心理疾病的存在，能够真正享受这种“清福”的老年朋友却并不多，他们追悔过去，担心未来，怕病、怕瘫、怕死等，思前虑后，心里难得片刻的宁静。

而儿女们都在为自己的事业、家庭、生活而奔波，无法陪在父母身边与他们共享天伦之乐，无暇聆听父母孤寂的心声，物质的关怀难以弥补父母精神生活的单调、空虚。毕竟父母不如年轻时硬朗了，他们最大



的心愿是与儿女团圆，而儿女最大的心愿是父母拥有健康的身体，能快乐地度过晚年。为此，《健康快乐才是福——老爸老妈不生病的智慧》应运而生。

此书为关心父母的子女们提供了最佳的关爱方式，当你把这本书献给父母时，献上的不仅仅是孝心，更是一份沉甸甸的爱。

本书以通俗易懂、简洁明了的语言，对当代老年人经常遇到和急需了解的问题作了详尽的阐述，力求做到科学、实用。

每一章以书信体的形式统领，一封封贴心的家书，亲切的话语流露出的是儿女对父母的关爱，也是父母身心健康的航标指南。

最后，愿您能从书中读出知识，读出乐趣，读出幸福。愿天下的老爸老妈，更健康、更长寿、更快乐。

序 篇

人们常说“健康是自己的，与他人无关”，这话只说对了一半，其实健康是属于您和爱您的人的。您如果因失去健康而失去生命，您个人的损失只是“冰山一角”，冰山的90%都在水下看不见，您的离去会直接伤害您身边最亲近的人，越爱您的人受伤越深。所以亲人的快乐、幸福也建立在您健康的基础上。如果您爱您的亲人，就应该从关爱自己的健康做起，因为健康是自己的，快乐是大家的。

健康是自己的，快乐是大家的 / 2

像对待金子一样珍爱健康/2 要健康就要自我保健/2 父母的健康，儿女的心愿/3 爱家人从爱健康开始/3

学会为自己的健康把脉 / 4

老龄化已是不争的事实/4 身体健康自测/5

健康之路始于健康学习 / 7

相信科学，拥有健康/7 追求健康，学习健康/7 聆听健康课，拒绝伪科学/8

拥有健康，享受幸福 / 8

哲人眼中的幸福就是健康/8 身体健康才是“1”，其他因素都是“0”/9 健康，老年幸福的基石/9



上篇 健康步过百岁

第一章 养生为健康护航

智者健时知养生，防微杜渐，延长寿命。生命对每个人只有一次，尽可能延长生命，获得丰富的人生内涵，是每一位老人的祈愿。养生之道，不仅能延长生命，而且能提高生命质量，让您的身体更健康，心情更舒畅，健健康康地生活，快快乐乐地养生。

传统养生学派“异彩纷呈” / 14

养生保健，养“心”为上 / 16

养生必先养心/16 养心在静/17

延年益寿须护好“第二心脏” / 18

保护好您的“第二心脏”/18 腿足保养法/19

每顿八分饱，身体不显老 / 20

古人的节食箴言/20 每餐留一口，活到九十九/21

茶，抗衰老的佳品 / 23

饮茶，好处知多少/23 饮茶，要科学/23

要想防病，春捂秋冻 / 24

为何要春捂/24 春捂重捂下身/25 为何要秋冻/25

寒冷冬季，养生“八注意” / 26

冬季宜养生/26 养生“八注意”/27

第二章 “重预防”，远离疾病的黄金法则

我国古代就推崇“圣人不治已病治未病”，当今世界，流行性感、乙型肝炎这些流行病、传染病正在严重威胁人们的健康；高血压、高血脂、糖尿病这些慢性疾病在吞噬着人们的健康；脑中、心肌梗死这些杀手正在夺去人们的生命。因此我们要谨记圣贤的忠告，在身体安康时，注意疾病的预防，有病时早治疗，注意调养。身体健康精神爽，预防有方活百岁，延年益寿笑声长。

发现不良信号，远离疾病困扰 / 32

留意身体发出的警报/32 三张黄牌老年人不可大意/32

在家人和自己的呵护下让高血压“低头” / 33

你有高血压吗/33 突发高血压，家人该怎么做/34 高血压患者生活有“九忌”/34

别让心梗盯上你 / 36

心肌梗死发生前的预兆性症状/36 如何防治心肌梗死/37 心肌梗死家庭急救方案/37

都是肥胖惹的祸 / 38

控制体重就控制了“三高”/38 肥胖的诱因/39 中老年人如何控制肥胖/39

留心癌症信号，防止癌症突袭 / 41

中老年，癌症的高发人群/41 癌症可治愈，留心警告信号/42 几种老年常见癌症的预防措施/43

防止抑郁偷走健康 / 44

老太太怎么啦/44 抑郁症也能防/45



跟猝死说再见 / 46

猝死，老年人更要当心/46 老年猝死的几种类型/47

懂一点穴位知识，做自己的按摩大师 / 49

自己是最好的医生/49 告诉您几个“要点”/49 您须知的“摩招”/50

远离健康“杀手”，多交健康“朋友” / 52

何谓杀手，何谓朋友/52 合理膳食/53 坚持运动/53 戒烟戒酒/53
心理平衡/54 几种老年常见病的预防措施/55

第三章 食物，最好的营养师

随着人们生活水平的提高，追求健康已成为一种时尚，“食”尚健康已逐渐流行开来，人们越来越注重健康饮食。许多疾病的发生与“吃”大有关系，有的人因为吃得不卫生而患病，有的人因营养不良而患病，还有的人因吃得太多而患病……据医学资料统计，老年人最常患的3种疾病（高血压、脑血管病、恶性肿瘤）除环境、社会、心理因素外，主要的致病因素是营养过剩。因此，对老年朋友来说，吃什么、吃多少以及怎么吃等问题关乎切身利益，不可不引起大家的重视。

平衡膳食，健康的支柱 / 60

让“合理饮食营养”观念深入人心/60 合理膳食五要求/60

健康饮食金字塔 / 62

宁可食无肉，不可食无汤/62 多喝豆浆身体好/63 常吃带馅面食好处多/63

食“色”食出健康来 / 64

五色健康餐溯源/64 解读五色健康餐/64

谨记辛弃疾忠告：物无美恶，过则为灾 / 66

赴宴要自制，长久享美食/66 抵制美食诱惑/67

凑合的三餐带来凑合的身体 / 68

培养三餐健康的意识/68 不吃早餐酿苦果/68 午餐健康提示/69
晚餐五不宜/70

“自讨苦吃” 也健康 / 70

常吃苦味食品益处多/70 教你如何吃苦瓜/71

喝一杯牛奶，拥有健康老年 / 72

牛奶是长寿饮品/72 牛奶能防癌/73 牛奶能催眠/73

水，您最好的朋友 / 74

水，老年人最好的伴侣/74 水是最好的药/75 喝一杯水道早安/76

第四章 运动，一味最实用的“长生不老药”

生命在于运动，生命不息，运动不止。运动可以使你体弱多病的“缠绵之身”变得“立成铁柱”；运动可以让你在亲近大自然的过程中唤醒身体的活力，使你变得更有魅力；运动可以让你释放压力，缓解心情的紧张，使人保持心理的年轻；在运动过程中可以增加与人交流的机会，可以改善你的人际关系……

全世界都知道“动起来”的重要性 / 80

生命在于运动/80 动，可以……/81

运动可以使你的青春梅开二度 / 82

运动使你青春常在/82 冬泳让老年人焕发青春/83 一天三练有助于



延缓衰老/83

瑜伽是居家老人的最爱 / 84

瑜伽带你到空灵世界遨游/84 瑜伽的美丽——调身亦调心/84

登山助你感受大自然的生机 / 86

登山，带你回归大自然/86 更易行、更安全的老年活动/87

最好的运动方式是走路 / 89

步行是最好的健身运动/89 走，也有学问/90

跳跳健美操，炫出你的活力 / 91

舞出健康老年/91 向你推荐几种老年舞蹈/92

到水中去体验鱼的快乐 / 94

“游”出来的长寿伟人/94 游泳可预防疾病/94

提倡有氧运动 / 96

有氧运动好神奇/96 有氧运动“五步法”/97

第五章 正确的观念为健康导航

拿破仑·希尔在成功学中讲“一切缘于一个观念”，而观念决定你的一切。只要有了健康的观念，你就会去追求健康，并付诸行动，最后你才能获得健康。如果你的观念不健康、不正确，你就会离健康越来越远……

最好的治疗就是不吃药 / 101

药可不是个好东西/101 食药同源，凡膳皆药/102 保健品不一定保健/102

劝君莫贪杯中酒 / 103

源远流长的酒文化/103 适量饮酒的益处/103 莫贪杯中酒/104

别把失眠当回事 / 106

怎样的睡眠才是正常的/106 失眠只需冷静对待/106 睡眠专家给您的建议/107

“高枕”未必无忧 / 108

高枕的后患/108 高枕忧落枕，急救解烦忧/109

老年就是一种慢 / 110

老年人的生活节奏要慢下来/110 户外器械上锻炼要慢行/111

老来瘦未必寿 / 111

莫入“老来瘦”误区/111 “老来瘦”未必值“千金”/113

第六章 健康习惯伴你行

每个人都有各种各样的习惯，这些习惯在不知不觉中，潜移默化地影响着人体的健康。拿破仑·希尔曾经说过“习惯能够成就一个人，也能摧毁一个人”，这句话说明习惯的力量是巨大的，因此改变不健康、不科学的生活习惯，培养科学的生活习惯是健康长寿的保证。

睡出健康好习惯 / 118

睡前进行曲/118 睡眠有忌讳/119

穿衣为健康加一层保护膜 / 120

穿衣服要看质地/120 冬天不宜穿化纤衬衣/121 贴身衣物要常换/121



老人居室五颜六色要不得 / 122

室内五颜六色危害大/122 床罩的颜色影响你的健康/123

厨房里的健康法则 / 123

煲汤时间越长越没营养/123 做菜时葱、姜、蒜、花椒别乱放/124

别中了麻将的埋伏 / 125

搓麻将也要有度/125 搓麻将可致病/125

排毒每时每刻都要进行 / 127

我们为何要排毒/127 毒从何处来/128 排毒，应在每时每刻/129

乱吃药让你的健康损失更大 / 130

科学掌握服药时间/130 乱吃感冒药有隐患/131 当心致癌药害了你/132

第七章 聆听百岁老人的健康秘诀

随着物质文化生活水平的提高，人的寿命不断延长，人活百岁已不稀奇，人类的长寿时代已经来临。百岁老人健康长寿的秘诀是一笔非常宝贵的财富，也是我们学习的无价之宝，希望广大老年朋友认真学习这些百岁老人的养生之道，也像这些老人一样健康长寿、长命百岁……

苏祖斐的营养平衡健康秘诀 / 136

苏雪林的饮食科学健康秘诀 / 137

陆游的食粥劳动健康秘诀 / 138

冰心的顺其自然健康秘诀 / 141

臧克家的常吃葱蒜健康秘诀 / 142

齐白石的“养生八戒”健康秘诀 / 144

毕焕的不挑食健康秘诀 / 145

下篇 快乐颐养天年

第一章 笑迎老年，人生六十才开始

人生60才开始！大多数60岁左右的老人，都有充裕的时间、广阔的空间、丰富的阅历和经验，他们也不用再为衣食、为子女、为名利操劳奔波了，这个时候才可以真正地欣赏人生、享受人生、品味人生……

伴随无声岁月，优雅地老去 / 150

老年期到来，衰老不可避免/150 衰老的感觉要消除/151 和快乐一起老去/151

“听天由命”不可取 / 152

抛弃“听天由命”观，做生命的主人/152 正确认识老年/153 你会越来越长寿/153

夕阳无限好，何惧近黄昏 / 154

老年人不是社会的负担，而是社会的财富/154 世界因你们而精彩/155 做好心理准备，让黄昏大放异彩/155

笑迎老年，燃烧快乐的夕阳红 / 156

快乐，从哪天开始都不晚/156 让你快乐的“一二三四五工程”/157 寻找快乐的“心景”/157



第二章 退休，人生好戏的开始

退休是每一个人都要面临的事，退休是社会给你的恩赐，退休是一种明智的选择，不是有一种美丽叫做“退”吗？愿你在退休后的舞台上给自己重新定位，找到适合自己的角色，发挥自己的潜力，完成一出高水平、高质量、博得众彩的好戏……

退休是社会给你的恩赐 / 162

退休，社会的一种需要/162 接受社会的恩赐/163 借退休之机，向梦想靠近/163

人生不会随退休而谢幕 / 164

工作可以退休，人生却不能退休/164 发挥余热的又一个春天/164

舞台在你自己心中 / 166

用自己的脚本在舞台上演出/166 找准自己的角色/167

将老年生活演绎得更美丽 / 169

人情必有所寄，然后能乐/169 生活这样才能更美丽/170

第三章 拿回你生命的自我控制权

有人曾说过，老年才是自我的真正开始，老年人也该借此机会享享清福了，儿孙自有儿孙福，该放手的就放手，别把儿女的责任往自己身上揽，别为儿女的工作操碎心，也别再为儿女的婚嫁累坏了身体。愿老年人多为自己想想，拿回生命的主动权，找回年轻时的梦，过一个快乐、充实、多彩的晚年……

你还在为别人活吗 / 176

乾坤扭转不了，被动总可改变/176 该放手时就放手/176

拿回本属于你的生命控制权 / 178

从今天起“为自己而活”/178 安排好退休后的时间/178

“以自我为中心”并不可耻 / 179

退休后，“看孙子”不再是生活的唯一/179 老了，多为自己想想/180
“自我”从退休开始/181

心无挂碍，便是人间四月天 / 182

别用错误惩罚自己/182 心无挂碍，便是人间四月天/182

从今天起，活出生命的另一种精彩 / 183

生命如此精彩/183 唱出一个精彩晚年/184 爱朗诵，爱生活/184

第四章 滋养心灵的七味快乐养心丹

生命是一个追求快乐的过程，快乐能让生命温暖，快乐可以驱走内心的孤寂，快乐可以冲淡衰老的乌云，快乐可以提升老年人的人气指数，快乐也可以创造晚年幸福，在此为老年人开了七味快乐养心丹，希望你们向快乐靠近，向幸福靠近……

一味开朗养心丹 / 190

开朗的人受欢迎/190 开朗是一种诙谐/190 开朗是一种自我解嘲/191

二味幽默养心丹 / 192

幽默是一种智慧、一种品质、一种态度/192 平淡生活的调味剂/193
幽默需要加强修养/193

三味淡泊养心丹 / 194

居里夫人的淡泊处世观/194 “人到无求品自高”的人生境界/195