

愿你活过



寿

主编 张朝正

编著 张长生 王金告

赵树鸿 李秀芝

吉林人民出版社

愿你活过 99

主编 张朝正

编著 张长生 王金告 赵树鸿 李秀芝



吉林人民出版社

愿你活过 99

主 编:张朝正

编 著:张长生 王金告 赵树鸿 李秀芝

责任编辑:张春融 封面设计:雷 垒

吉林人民出版社出版·发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:17 字 数:416 千字

标准书号:ISBN 7-206-02150-6/G·474

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册 定 价:41.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

吉林市老龄工作委员会 《老年丛书》编委会

主 编：张朝正

副主编：张长生 尤蕴石 华少华

编 委：（以姓氏笔划为序）

王晓声 尤蕴石 华少华

李 丽 陈晓风 宋崇巍

张朝正 张长生 郑 玉

周福连



目 录

长寿之路与康乐之法

一、健康是事业之母

1. 老年人是四化建设中不可低估的智力资源 (3)
2. 老年人——不可忽视的人才宝库 (4)
3. 健康是事业之母 (6)
4. 锻炼也是成功的秘诀 (11)
5. 五十——人生刚开始 (12)
6. 老年——人生的黄金时期 (13)

二、健康长寿的标准

1. 长寿公式 (16)
2. 健康与寿命取决什么 (16)
3. 世界卫生组织提出对老年人的健康要点 (16)
4. 健康老人的特征 (17)
5. 长寿的三大体征 (17)
6. 老人的体型特征与长寿 (18)
7. 健康的新概念 (19)
8. 大家谈健康 (20)



9. 心理健康的标准 (21)
10. 健康性格的结构 (22)
11. 健康条件十则 (24)
12. 日本长寿养生自测指标 (25)
13. 老年人精神状态自查二十法 (26)

三、健康格言与谚语

1. 格言 (28)
2. 谚语 (32)

四、保健歌谣

1. 养生谣 (36)
2. 孙思邈的《养生铭》 (36)
3. 养生“少多歌” (36)
4. 古人养生铭 (37)
5. 养生珍言 (37)
6. 长寿歌 (37)
7. 长寿歌诀 (37)
8. 长寿之道 (38)
- ② 9. 益寿诗歌 (38)
10. “清”字长寿歌 (38)
11. 健身长寿歌 (39)
12. 健身养生歌 (39)
13. 老年夫妻八互歌 (40)
14. 养生长寿十要诀 (40)
15. 十叟长寿歌 (41)
16. 老年保健歌 (41)
17. 长寿新歌 (42)



目 录

- 18. 黄齐生养生健身八宝诗 (43)
- 19. 人老志不老 (44)
- 20. 年过四十养生有术 (45)
- 21. 高占祥的“恪守歌” (45)
- 22. 养心三字经 (47)
- 23. 保健三字经 (47)
- 24. 健身二十八禁歌 (48)
- 25. 影响人类寿命的三十二害 (49)
- 26. 防癌歌 (49)

五、长寿秘诀

- 1. 老人快乐秘诀 (51)
- 2. 人类长寿五条基本要素 (51)
- 3. 推迟大脑衰老的五要素 (52)
- 4. 费孝通的“老人守则” (53)
- 5. 老人锻炼六要诀 (53)
- 6. 健身防癌六诀 (54)
- 7. 美国教授谈精神健康秘诀 (55)
- 8. 老人永远快乐的秘诀 (56) **3**
- 9. 延年益寿的七种生活规律 (56)
- 10. 长寿八法 (58)
- 11. 长寿法则 (59)
- 12. 益寿生活方式 (59)
- 13. 百岁老人的重要启示 (60)
- 14. 使你多活十年的十招 (62)
- 15. 长命百岁十诀 (63)
- 16. 现代长寿十要素 (63)



17. 八旬老叟十乐 (64)
18. 老年十乐 (66)
19. 欧洲名医谈长寿 (66)
20. 防止衰老十要诀 (67)
21. 预防老化的十要诀 (68)
22. 美国癌症协会预防癌症的十条特殊建议 (69)
23. 老人防跌十嘱 (70)
24. 养生十要十忌十八伤 (71)
25. 日本政府提出防癌十二条 (73)
26. 养生十三宜 (73)
27. 日本百岁老人长寿秘诀 (74)
28. 老年人过节四不要 (75)
29. 健康长寿“五忘诀” (75)
30. 晚年生活“十不” (76)
31. 十个“帮凶”催人老 (77)
32. 长寿十戒 (77)
33. 心脏病人士不宜 (79)
34. 古人睡眠十忌 (79)

4

六、养生之道

1. 唾液养生法 (82)
2. 健脑养生法 (82)
3. 古代文人养生法种种 (84)
4. 养生长寿“咽唾法” (84)
5. 咽唾养生法 (86)
6. 老年人的春天养生 (88)
7. 夏季如何养生 (89)

目 录



- 8. 冬季与人体 (90)
- 9. 养生灸法 (93)
- 10. 不觅仙方觅睡方 (94)

七、长寿之道

- 1. 人类何以能长寿 (96)
- 2. 日本人长寿的奥秘 (97)
- 3. 日本专家谈长寿 (99)
- 4. 日本学者论长寿 (100)
- 5. 苏联城市居民长寿之秘 (101)
- 6. 各国科学家谈延年益寿 (102)
- 7. 探索长寿之道 (104)
- 8. 人生四道墙 跳过寿就长 (105)
- 9. 建立在新营养学基础上的养生之道 (106)
- 10. 百岁寿星的秘诀 (107)
- 11. 七十岁以上老人健康长寿因素调查 (109)
- 12. 寿命长短谈 (110)
- 13. 试把年龄减十岁 (111)
- 14. 减去十岁的秘诀 (113)
- 15. 妇女长寿之谜 (114)
- 16. 女人长寿的奥秘 (115)
- 17. 妇女长寿的三大优势 (116)

5

八、丰富多彩的益寿活动

- 1. 书法家长寿多 (117)



2. 绘画也是一种保健 (118)
3. 善弈者长寿 (119)
4. 下棋与长寿 (120)
5. 有益的娱乐活动——钓鱼 (121)
6. 谈谈如何钓鱼 (121)
7. 老年人与收藏 (123)
8. 风筝与长寿 (124)
9. 社交与长寿 (125)
10. 保健妙法——吟诗 (126)
11. 高歌低吟能长寿 (126)
12. 创作可延年益寿 (127)
13. 强记能健脑 暗诵可养心 (128)

九、科学用脑永葆青春

1. 健脑益智要诀 (132)
2. 人老未必智昏 (133)
3. 勤于用脑老人智力仍可提高 (135)
4. 怎样延缓大脑的衰老 (136)

6

十、婚恋友谊与长寿

1. 爱情使我们长寿 (138)
2. 美满爱情有助于健康 (139)
3. 互酬——爱的粘合剂 (139)
4. 婚姻长寿的秘密 (140)
5. 古人谈房事益身法 (141)



目 录

6. 性行为应顺其自然	(142)
7. 性生活的心理指导十则	(143)
8. 心脏病与性生活	(144)
9. 肾炎病人的性生活	(145)
10. 有利于性功能的食物	(146)
11. 排忧解难方——向异性朋友倾吐	(147)
12. 独身是否老得快	(148)

十一、老年人的健康心理

1. 老年人的心理优势	(150)
2. 情绪心境和生活	(151)
3. 情绪与健康	(153)
4. 笑主治病之谜	(157)
5. 思维活动可使老年人健康	(159)
6. 信念对健康的奇特作用	(159)
7. 信念——老人健康的良药	(160)
8. 冷静使人长寿	(161)
9. 人不畏老寿更长	(162)
10. 老年稳重益长寿	(163)
11. 老人“糊涂”有益长寿	(163)

7

十二、催人衰老的因素

1. 老年人的几种不健康心理	(165)
2. 心胸狭隘影响寿命	(165)
3. 孤独——影响寿命的特殊原因	(166)



4. 不可忽视老人厌世现象 (167)
5. 愤世嫉俗者易早逝 (168)
6. 疑心重寿命短 (169)
7. 劝君息怒 (169)
8. 怒气伤身 (170)
9. 烦恼催人老 (174)
10. 懒汉无长寿 (175)
11. 懒惰催人老 勤奋得高寿 (176)
12. 剧烈运动催人早衰早逝 (177)
13. 终身抽烟男士 将短寿十八年 (178)
14. 少寐乃老年人之大敌 (178)



正确用药与急症处理

一、服药的时间与方法

1. 服用某些药物的最佳时间 (183)
2. 治病服药的最佳时间 (184)
3. 服药的学问 (185)
4. 错误的用药心理及方法 (187)

二、中药的煎法与服法

1. 中药的煎法 (191)
2. 中药的服法 (192)
3. 煎服中药汤剂的宜忌 (193)
4. 老人服用滋补药的学问 (194)
5. 药酒养身法 (194)
6. 人参的选购保存吃法效用 (196)

9

三、家庭常用药物的选用

1. 怎样正确选用药方 (199)
2. 夏季宜备哪些药物 (199)
3. 常备中成药 (201)
4. 感冒药的选用 (202)



5. 选用止咳祛痰药的学问 (203)
6. 家庭常用止喘药 (204)
7. 家庭常用止咳中成药 (205)
8. 怎样选用胃药 (207)
9. 胃痛病人如何选用常用中成胃药 (208)
10. 中成药治疗消化不良 (209)
11. 冠心病病人怎样选用中成药 (210)
12. 治疗痛风的药物选用 (211)
13. 抗衰老的中成药及其效用 (212)
14. 怎样选用外用药 (213)
15. 中医急诊中成药 (214)
16. 赠老人补品有学问 (214)
17. 建立家庭保健箱 (215)
18. 家庭常用药的保管方法 (217)
19. 中成药效期的外观判断 (217)

四、常见病的合理用药

1. 肝炎患者应妥善用药与进食 (219)
- 10 2. 肝炎病人用药不宜过多 (219)
3. 肝炎病人的禁忌药 (220)
4. 老年心脏病患者服药要点 (220)
5. 治疗心脏病的用药原则 (221)
6. 服心得安不可骤停 (222)
7. 心绞痛病人怎样合理选用药物 (222)
8. 心绞痛时要正确服用硝酸甘油 (223)
9. 老年型高血压的最佳服药法 (224)
10. 要坚持服用降压药 (225)



目 录

11. 睡前慎降压	(225)
12. 高血压病人应慎用的中药	(226)
13. 高血压冠心病应忌服消炎痛	(226)
14. 老年高血压患者注意存在合并症时的用药	(227)
15. 老年糖尿病患者更应合理用药	(228)
16. 糖尿病人用药应注意	(230)
17. 关节炎患者如何服用激素	(231)
18. 性病治疗应合理用药	(232)
19. 老年人服药后要卧床休息	(234)

五、一些常用药的正确用法

1. 要合理使用抗生素	(235)
2. 要正确服用蛇胆川贝液	(236)
3. 正确服用速效胶囊	(237)
4. 正确服用息斯敏	(237)
5. 酵母片的服用方法	(238)
6. 服用痢特灵时勿食含酪胺食物	(238)
7. 应当饭后服用核黄素	(239)
8. 长期服抗癫痫药应该注意补钙	(239)
9. 如何正确使用创可贴	(240)
10. 创可贴并非创口都可贴	(240)
11. 伤湿止痛膏的正确用法	(241)
12. 刺激性药物的服法	(241)
13. 止泻药用前须知	(242)



六、老药新用

1. 阿斯匹林的新用途 (243)
2. 六神丸的新用途 (244)
3. 风油精的新用途 (246)
4. 风油精的特殊功用 (247)
5. 灭滴灵新用四款 (247)
6. 云南白药的新用途 (248)
7. 牛黄解毒片外用有奇效 (249)
8. 老药新用治冻伤 (249)
9. 雷米封能治麦粒肿 (250)
10. 十滴水治“指趾甲痛”疗效好 (250)
11. 谷维素治疗多种胃病有奇效 (250)
12. 用痢特灵次碳酸铋治疗黄水疮 (251)
13. 丙谷胺治胆石有奇效 (251)
14. 红霉素可治疗糖尿病性胃瘫 (252)
15. 七厘散可治带状疱疹 (252)
16. 心得安二十年来无“敌手” (253)
17. 六味地黄丸的新用途 (254)

12

七、用药之禁忌

1. 服药之忌知多少 (255)
2. 老人用药十八忌 (256)
3. 服西药忌口须知 (258)
4. 服中药之忌 (261)
5. 感冒用药七忌 (262)



目 录

6. 孕妇禁用药物	(263)
-----------------	-------

八、用药宜慎重

1. 用药的“慎·忌·禁”	(264)
2. 慎用单方秘方	(264)
3. 家庭用药要谨慎	(265)
4. 老年人应慎重用药	(266)
5. 慎用滴鼻净	(267)
6. 去痛片要慎用	(267)
7. 服 APC 要慎重	(268)
8. 有食物过敏史者慎服阿斯匹林	(269)
9. 哪些人应慎用速效感冒片	(269)
10. 老年人应慎用康泰克	(270)
11. 老年人要慎用消炎痛	(270)
12. 老年人患哮喘用药要审慎	(271)
13. 老人慎用利尿药	(272)
14. 老年人应慎服镇痛催眠药	(272)
15. 老人慎用健身药	(273)
16. 慎用含汞药物	(274)
17. 使用肤轻松软膏的利与弊	(275)
18. 导致失眠的药物	(276)

13

九、用药之不宜

1. 感冒药不可连续服用	(278)
2. 服用感冒药后勿饮酒	(278)