

寿

刘寔一题



近年益寿妙方

学术书刊出版社

延年益寿妙方
延年益寿妙方
延年益寿妙方
延年益寿妙方
延年益寿妙方
延年益寿妙方
延年益寿妙方
延年益寿妙方

延年益寿妙方

南方编

学术书刊出版社(北京海淀区学院南路86号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京密云放马峪印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 10 字数: 224千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数: 1—11 000册 定价: 3.50元

ISBN 7-80045-664-1/R·69

目 录

第一章 老年人的长寿术

冷谦的长寿术·····	(1)
霞栖子的长寿秘方·····	(2)
陈直论长寿·····	(4)
吕坤辑养生妙诀·····	(5)
罗素话长寿·····	(7)
丘金的延寿术·····	(9)
几位学者的康寿之术·····	(9)
黎锦熙的养身术·····	(12)
“动静乐寿”源远流长·····	(14)
80年如一日的功效·····	(14)
慈禧太后与茯苓·····	(16)
练书法利养生·····	(17)
气功、书法与长寿·····	(18)
老年人强身的十条建议·····	(19)
长寿格言与名人长寿箴言·····	(20)

第二章 老年人的食疗保健

食疗的原料与搭配·····	(23)
老年人饮食诸宜·····	(24)

老年人常用药膳食谱·····	(25)
老年人脾胃虚弱药膳食谱·····	(28)
老年人长寿食谱·····	(31)
食用草能防病治病·····	(31)
要长寿常吃豆·····	(32)
健康长寿莫忘“水”·····	(34)
嚼食枸杞子有功效·····	(35)
常食洋葱能益寿·····	(35)
常食大蒜、大豆、洋葱好处多·····	(36)
玉米可制成高营养食品·····	(37)
高丽参可防治多种疾病·····	(38)
“水中人参”——泥鳅·····	(39)
芝麻油药用价值大·····	(39)
辣椒的药用·····	(40)
元葱——血管病的佳蔬良药·····	(41)
葱对心血管病有特效·····	(42)
胡萝卜能降低胆固醇·····	(42)
十月萝卜小人参·····	(43)
生姜可以治病·····	(44)
老年人在饮食中要“少盐多醋”·····	(44)
滋补妙品——当归生姜羊肉汤·····	(46)
汤的药用·····	(47)
老年人“五味”太过不相宜·····	(48)
海虾的营养及药用·····	(49)
老年人需要维生素C和D·····	(50)
怎样知道自己缺哪种维生素·····	(50)
老年人饮水应适量·····	(51)

可美容的食品·····	(51)
老年患者的食物宜忌·····	(52)
延年益寿话吃粥·····	(53)

第三章 老年人的保健常识

人到老年须制怒·····	(60)
老年人晕厥非等闲·····	(61)
老年人的吃、穿、睡·····	(62)
老年人洗澡“五不要”·····	(63)
老年人冬天洗脚益寿康·····	(64)
切莫忽视“老年疣”·····	(65)
老年人的手杖应多长·····	(65)
老年人不宜穿尖皮鞋·····	(66)
哪种睡眠有危险·····	(66)
鸡蛋不是患心脏病的元凶·····	(67)
老年人食用植物油的学问·····	(68)
不要喝反复煮沸的水·····	(70)
不宜吃“汤泡馍”·····	(71)
不可滥用人参·····	(72)
不宜在烈日下多晒·····	(72)
治疗失眠的食品·····	(73)
刷牙能壮身·····	(73)
治疗与锻炼·····	(73)
仙人掌的妙用·····	(74)
举手可以止鼻血·····	(74)
痔疮患者的保健措施·····	(74)

喝茶的学问·····	(75)
酒后饮茶利与弊·····	(77)
喝咖啡的利与弊·····	(78)
食蛙肉对健康有害·····	(79)
黄牙板可以变白·····	(80)
如何治疗烫伤·····	(81)
毒蛇咬伤的防治·····	(82)
秋果可以治病·····	(83)
秋季补药·····	(83)
健身药物——维生素E ·····	(84)
补血、止血的良药——三七·····	(86)
哪些药物不宜联用·····	(88)
中西药混用六忌·····	(89)
老年人慎用两种球蛋白制品·····	(89)
药片不能都吞服·····	(90)
如何防治苯巴比妥过敏·····	(91)
用维生素过量也有害·····	(92)
老人要慎用安眠药·····	(93)
速效伤风胶囊要慎用·····	(94)
药物牙膏莫长期使用·····	(94)
药物也能致病·····	(95)
中药中毒后的几种解救办法·····	(96)
怎样选择补药·····	(96)
怎样挑选滋补中药·····	(98)
熬药的学问·····	(99)
治疗冠心病的良药——心宝丸·····	(100)
老年人适量饮用羊羔酒可益寿·····	(100)

冠心病患者切忌冷水浴·····	(101)
老年人要警惕低体温·····	(102)
老年人的牙齿保护·····	(103)

第四章 疗效甚佳的“小验方”

薄荷止头痛·····	(105)
面部神经麻痹症可治·····	(105)
治肩背筋骨疼痛·····	(106)
“赤小豆泡白酒”治急性腰扭伤·····	(106)
“强心定喘汤”配方·····	(106)
“白糖蒸大蒜”治老年慢性气管炎·····	(107)
蜜渍老黄瓜防治慢性气管炎·····	(107)
炒豆腐泥治咳嗽·····	(107)
“麦门冬汤”治干咳·····	(108)
“蜂蜜茶”治咽炎·····	(109)
慢性咽炎治方·····	(109)
“白头翁”治痢疾·····	(110)
石榴果皮治痢疾·····	(111)
枣树皮治痢疾·····	(111)
苹果能止泻·····	(112)
醋煮鸡蛋治腹泻·····	(112)
“车灶汤”止泻·····	(112)
赤豆治疗便秘·····	(112)
“猪油蜜”治便秘·····	(112)
“菜菔子散”治便秘·····	(113)
治胃病药方·····	(113)

治老年秃顶、脱发良药·····	(113)
治秃发小验方·····	(113)
治手脱皮方·····	(113)
治顽固皮肤搔痒症·····	(114)
复方奎宁治疗神经性皮炎·····	(114)
鸡冠花治血崩·····	(114)
猪苦胆泡绿豆治胆囊炎·····	(115)
治尿频验方·····	(115)
治白癫风验方·····	(115)
石碳酸点治口腔溃疡·····	(116)
滴白酒止牙痛·····	(117)
冰能治疗牙痛·····	(117)
大蒜泡酒治血栓等病·····	(117)
中药可治前列腺良性增生·····	(118)
痔疮气熏法·····	(118)
治痔疮小验方·····	(118)
治痔疮的中药验方·····	(119)
老年人肛裂的治疗·····	(119)
治脚气病新法·····	(120)
一种治脚气方·····	(120)
老年人手脚皴裂验方·····	(120)
茄棵熬水治脚裂·····	(121)
“大蒜花椒糊”治脚癣·····	(121)
酒精可治肝痛·····	(122)
抗癌小验方·····	(122)
治疗冻伤的验方·····	(122)
验方虽小，狐臭即消·····	(123)

奇效验方两则·····	(123)
治流泪症·····	(124)
治疗慢性支气管炎方·····	(124)
治音哑方·····	(125)
治扁桃体炎方·····	(125)
治急性喉炎方·····	(126)
主治感冒、流感方·····	(127)
雄黄酊治疗带状疱疹·····	(128)
“鸡羣丸”可治阳痿病·····	(129)
蚂蚁粉可治多种老年病症·····	(129)
万密斋的抗老方·····	(129)
醋蛋的制作与服用·····	(131)
附：醋蛋疗效两例·····	(131)
小验方四则·····	(132)

第五章 老年常见病的预防

怎样预防癌症·····	(135)
癌症可以预防·····	(135)
癌症的先兆·····	(136)
癌症的报警信号·····	(138)
容易癌变的疾病·····	(139)
“老年斑”能变癌吗？·····	(140)
老年人要警惕食管癌·····	(141)
老年人口腔癌的预防·····	(142)
老年人口腔癌及癌前病变·····	(143)
警惕吞咽困难·····	(145)

直肠息肉与直肠癌·····	(145)
以湿疹面目出现的阴囊癌·····	(147)
声音嘶哑——喉癌的早期信号·····	(148)
致癌的“罪魁”·····	(148)
细嚼——抗老防癌·····	(150)
抗癌食物·····	(151)
防癌12条·····	(159)
怎样预防冠心病·····	(161)
冠心病的预防·····	(161)
耳垂皱纹与冠心病·····	(162)
长期慢跑可防治冠心病·····	(163)
患过冠心病者可否饮酒·····	(163)
冠心病患者不必绝对戒酒·····	(164)
心肌梗塞的防治·····	(164)
急性心肌梗塞的自救与互救·····	(165)
心肌梗塞病人出院后的家庭保健·····	(166)
清晨一杯水有利于预防冠心病·····	(167)
怎样预防高血压病·····	(167)
老年高血压常识·····	(167)
老年高血压病的心理疗法·····	(170)
高血压病与饮食·····	(171)
哪些食品可以防治高血压病·····	(172)
原发性高血压病人的良药——低钠盐·····	(173)
高血压病人要适量补钾·····	(175)
高血压病人十忌·····	(176)
怎样预防中风·····	(178)
中风的先兆·····	(178)

警惕中风的危险信号·····	(178)
防止低血压引起中风·····	(180)
中风预防和急救·····	(181)
阿司匹林与防患中风·····	(183)
常“喝开水”可预防脑中风·····	(184)
预防中风的十项措施·····	(185)
怎样预防中暑·····	(185)
老年人中暑的防治·····	(185)
老年人如何度过热天·····	(187)
怎样预防失眠症·····	(189)
老年人失眠的预防·····	(189)
怎样判断失眠症·····	(190)
老年人的睡眠保健·····	(191)
怎样预防前列腺肥大·····	(194)
前列腺炎与肥大的防治·····	(194)
老年女性“前列腺增生症”的防治·····	(196)
老年女性泌尿系感染的防治·····	(197)
老年女性阴道炎的防治·····	(198)
老年女性绝经后尿失禁的防治·····	(199)
老年妇女常见病的防治·····	(201)
怎样预防肝炎·····	(204)
预防肝炎的特效秘诀·····	(204)
堵住肝炎传染的渠道·····	(205)
肝炎患者饮食营养要合理·····	(205)
怎样预防下肢静脉曲张·····	(206)
下肢静脉曲张的防治·····	(206)
防下肢静脉血栓形成·····	(207)

老年人的几种特发疼痛症	(209)
1.面痛——三叉神经痛	(209)
2.头痛——颞动脉炎	(209)
3.腹痛——胆囊炎与胆石症	(209)
4.尿痛——尿路感染和前列腺肥大	(210)
5.腰痛——腰椎病变系列症	(210)
6.臂痛——颈椎综合症	(211)
7.腿痛——下肢缺血与营养障碍	(211)
老年人骨质疏松的预防	(211)
更年期后须防骨质疏松	(211)
老年人与骨质疏松症	(213)
荨麻疹的防治	(213)
胃、十二指肠溃疡病的防治	(215)
怎样识别老年人的水肿	(219)
糖尿病的防治	(220)
血脂高怎么办	(221)
怎样防治腰椎间盘突出症	(222)
怎样预防感冒	(223)
千万不能忽视“杵状指”	(225)
老年人要防半身不遂	(226)
冬季鼻炎的预防	(227)
老年人易患什么病	(228)
老年性痴呆的预防	(229)
怎样预防脑溢血	(230)
观舌知健康	(231)
老年人与钙	(233)
变色足的防治	(235)

老年人拇外翻的防护·····	(236)
老年人脚癣的预防·····	(238)
常按摩脚心能健身祛病·····	(239)
察汗辨病·····	(241)
双耳上的强身之道·····	(242)
老年人要丢掉心理危机·····	(243)
老年人要注意保健·····	(244)
老年人要警惕身体一反常态·····	(245)
老年人颈椎病的防治·····	(246)
老年人的皮肤保养·····	(249)
老年人胆结石、胆心综合症·····	(250)
切莫小看一时性脑缺血·····	(251)
腰痛病的保养·····	(253)
老年人的牙齿敏感症·····	(254)
老年人要预防溃疡病·····	(256)
老年人便秘的防治·····	(256)
老年人冬季要防骨折·····	(257)

第六章 老年常见病的治疗

老年失眠症的治疗·····	(262)
老年人四肢冷凉的治疗·····	(264)
老年人胃病的治疗·····	(266)
老年人慢性支气管炎的治疗·····	(269)
老年糖尿病的治疗·····	(276)
老年慢性腹泻的治疗·····	(279)
老年人青光眼的治疗·····	(283)

老年肺气肿的治疗·····	(287)
老年痔疮的治疗·····	(287)
老年肩周炎的治疗·····	(288)
老年虚性水肿的食疗·····	(290)
老年人尿频的食疗方法·····	(291)
老年人过敏性鼻炎的治疗·····	(292)
老年肌痉挛症的治疗·····	(292)
老年脚腿抽筋的简易治法·····	(293)
老年低血压的治疗·····	(294)
老年人倒着走可治腰痛病·····	(295)
老年“足跟痛”的治疗·····	(296)
鸡眼及其治疗·····	(298)
“双下巴”的食疗法·····	(299)
免受针药之苦的治疗牙痛法·····	(299)
药肉同食胜人参·····	(300)
七例老年病的食疗方法·····	(301)
老年溃疡病的非药物治疗·····	(303)
治疗老年人中风病的“脑血康”·····	(304)
抗老延年的良药——抗老延年丸·····	(305)
防衰益寿的良药——防衰益寿丸·····	(305)
适用老年人的“枣仁安神液”·····	(305)

第一章 老年人的长寿术

冷谦的长寿术

冷谦，字启敬，武林人，明代音乐家。曾任太常协律郎。好养生，喜按摩导引，撰有《修龄要指》一书，寿逾150岁。他之所以如此高寿，一与他爱好音乐、心情乐观有关；二是他善于将按摩和气功结合，做到了既练神，又练形；三是注意日常生活的养生，总结了养生十六宜。现将冷谦的长寿术作一简介。

按摩配气功

冷谦根据民间流行的养生术，结合自己的体会编制了许多健体强身、祛病延年的功法，其特点是动静结合，按摩与气功结合。现选介三种简便功法。

吸气开功术：两手作开弓射箭姿势，用鼻吸气一次，作一次拉弓动作。左右各开功四次。注意吸气要慢要深，拉弓也要随吸气慢慢拉开；吸气后用口缓缓将气呼出。根据自己的体力，可连续练五至七遍。此功有开胸畅气、吐故纳新的作用，可防治呼吸道疾病和冠心病所引起的胸闷胸疼。

抚肋吐纳术：端坐伸腰，举左手过头，掌心向上，用鼻吸气，同时用右手抚摩右肋（不用力），随吸气慢慢加深，从腋下抚摩至肋腹交界处，然后缓缓用口将气吸出。

如此左右分别作七次。此功法对肋间神经痛、慢性肝胆疾病等，都有一定防治作用。

闭息揉肾术：端坐床沿，两脚踏地，然后闭一口气，舌尖顶住上腭，两眼向上视；同时紧缩肛门：两手叉腰，用大拇指指腹揉按肾俞穴（约与肚脐平行，脊旁寸半处），揉按百余次，直至全身发热。此功法能壮腰固肾，对老年人腰肌劳损、腰椎骨质增生、慢性肾脏疾病引起的腰痛，有较好的防治效果。闭息缩肛提肛，还可以防止老年人的痔疮和脱肛。

养生十六宜

冷谦在《修龄要指·引居调摄》中，总结了养生十六宜，现将原文录此。

面宜多擦，发宜多梳，
目宜常运，平宜常凝，
齿宜常叩，口宜常闭，
津宜常咽，气宜常提，
心宜常静，神宜常存，
背宜常暖，腹宜常摩，
胸宜常护，囊宜常裹，
言语宜常简默，皮肤宜常干浴。

霞栖子的长寿秘方

霞栖子，本名卢遵元，唐代道家，著有《肘后玉经方》一卷。该书记载了与八卦相应的八个长寿秘方。秘方是师徒口传秘授，据称一位名叫巢居子的在东海苦心修道20年，感动了他的老师，便口传心授了这八个秘方。武则天

长安年间（公元702～704年）巢居子传给了寒栖子。唐德宗贞元八年（公元792年）又由寒栖子传给霞栖子卢遵元。卢氏将此秘方写在宝轴上，再秘传给得意门生，并嘱非贤德之士，勿得泄露。

仝夏姬杏仁金丹方

杏仁一石八斗（约5400克），先以清水浸泡一天后，放入铁锅；铁锅先用羊油（羊脂肪）三斤熬化，再将杏仁连同浸泡之水倒入油锅中用微火煎煮，直至杏仁稀烂成杏仁汁，取出晾干（现在可用烘干机烘干），研粉，作成大豆大丸，每服一丸，一日三次。据称此方原出古长寿者溪门，夏姬之母服此方后，颜如少女。

杏仁含有抗衰老的物质维生素B₁₇，西欧已将杏仁加工成各种制剂，成为风行欧美的保健益寿食品。杏仁也因之声价百倍，是目前国际上的紧俏商品。

震白粱米饭

白粱米（白高粱米）3,000克，乌饭树叶绞取汁10,000毫升。将白粱米浸泡在乌饭树叶汁内，浸泡一天一夜，取出白粱米九蒸九晒，晒干后封存。每次取50克煮成粥食用，蒸成饭亦可。

据传绿女服之，风寒等外邪不能侵入为病，发由白变黑，颜面光洁如玉。

乌饭树，《本草纲目》称为南烛，又叫南天烛，乌饭草，系杜鹃花科常绿灌木的树叶。李时珍指出它有“轻身长年，令人不饥，变白却老”之功效。

坎赤松子枸杞煎方

枸杞根30斤，九蒸九晒，捣成细粉；另取枸杞根30斤加水煎，煎成稀糊状，与其粉拌和成丸，丸如梧桐子大，每次