

王季春 陈世选
姜云山 崔庆峰 主
编

(京)新登字 099 号

图书在版编目(CIP)数据

长寿必读/王季春,陈世选 编. -北京:中国人事出版社.
1995.6

ISBN 7-80076-663-2

I. 长… II. ①王… ②陈… III. 长寿-保健-方法 IV.
R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 07575 号

中国人事出版社出版

(100028 北京朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

山东省东明一中印刷厂印刷

1995 年 6 月 第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:10.5

字数:210 千字 印数:1—3000 册

定 价:15.00 元

前 言

数千年来,祖国医学经历代医家的长期实践,积累了大量的宝贵经验,并形成了一整套养生益寿的理论和方法。《素问·上古天真论》“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱。尽终其天年,度百岁乃去”之经文,曾视为我国养生的理论圭臬,效法应用,以求长生之道。为了适应我国人民养生益寿的需要,我们在多年理论研究,临床和教学实践的基础上,特精心编撰成《长寿必读》一书。

本书共分5篇。第一篇养生与长寿,主要介绍了养生生理保健研究、养生长寿观及古今中外养生之道。第二篇按摩、气功与长寿,系统讲述了按摩原理、老年保健按摩、气功与长寿、推拿气功验案举例。第三篇经络与长寿,第四篇老年人的膳食、用药、护理与长寿,第五篇常见老年病治疗与护理,并附有本地区专家特长简介。

本书注重理论,强调实践,善于继承,是青少年、中年、老年人和妇女们必备的保健、养生、益寿之读物。

本书在编写过程中参考、吸收和引用了古今中外养生学中的大量研究成果,未能一一注明出处,谨向有关作者表示感谢,并敬请谅解。

本书承蒙世界针灸学会联合会主席、中日友好医院院长,陈绍武教授,北京针灸骨伤学院,彭荣琛教授,山东省菏泽地区中医学会秘书长、李金平主任医师作序。北京针灸骨伤学院

附院王端义主任医师,北京针灸骨伤学院陆寿康副教授的大力支持。在此谨致深切的谢意。

由于编者水平有限,书中难免存有缺点与不足之处,恳请同道批评、指正。

编 者

1995 年 4 月于菏泽

序

随着现代社会的进步和科学技术的发展,人类对自身生命的期限和质量已日趋提出更高的要求。据有关研究资料表明,人类真正的寿命应该是一百二十至一百七十岁,同时要在百年寿期始终保持正常生理和心理健康状态。可见,对人类生命质量的提高和生存期限的延长,医学卫生界还有许多工作要做。为此,联合国世界卫生组织(WHO)提出了“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,其中当然也包括了延长寿命、保障人民健康的深刻内容。

早在二千余年之前,《黄帝内经》已提出了人类健康长寿需“度百岁而动作不衰”的具体要求,并全面系统阐明了养生保健须“顺应自然”的法则。此后,我国历代医家在此基础上进行了大量的实践,并将其经验记述于各种医药文献和经史子集之中,从而逐渐形成发展为具有独特理论体系和丰富实践内容的中国养生保健学。值得指出的是,中国养生保健学不仅蕴涵着传统文化和哲学的特色,而且适应中华民族对健康长寿的实际需要,因此至今仍为广大人民群众所欢迎。

山东菏泽中医医院王季春等同志根据中国养生保健学的理论和实践知识,结合目前具体情况和实际需要,用浅近朴质的文字,对饮食起居、心理卫生、老年病防治、家庭护理和针灸按摩气功保健方法等有关内容作了较为全面的介绍,编著成

《长寿必读》一书。相信通过本书的出版，能对中老年人的养生保健有所帮助，对中国养生知识的普及可起到应有的推动作用。付梓之前，季春同志嘱余作序，信手成文，是以有序。

世界针灸学会联合会主席
中日友好医院院长 陈绍武

一九九五年六月于北京

序

自从人类有了生存的主动性的时候，就有了长寿的愿望，自从有了历史的记载以来，人们追求长生的努力就没有停止过。当诗人吟出“哀吾生之须臾，羡长江之无穷”的诗句时，也道出了人们多年的追求与向往。而“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的无可奈何，又伴随着人们走完了一个又一个人生。人就真不能长生吗？人长生的标准是什么呢？这一难题曾令多少人迷茫，就连我们的祖先黄帝都曾以不能解惑的心情请教天师：“上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人，半百而动作皆衰，时世异耶？人将失之耶？”拳拳之心，跃然纸上。

中医学在人们追求长生的历程中，虽不能被当成一把利剑随意砍杀自然规律，也不可能像阿里巴巴的咒语，叫开长寿之门，但它如一盏明灯，在漫漫的夜空中给人们指出了一条正确对待长生，追求长寿的道路。自古就有名医多长寿一说，如医王孙思邈活到150岁左右，在当时的条件下，可真谓千古绝唱。黄色人种在黄土地上生存延续，繁衍壮大，盛世不衰，中医功不可磨，其思想火花，闪过不尽的长寿秘诀，成为人们喜闻乐道的内容。《内经》一言蔽之曰：“气从以顺，各从其欲”，分而言之，则生活上要“美其食，任其服，乐其俗”；起居上要注重“四气调神”，以使得神者昌；修身上要注重“移精变气”，以增

强心理调养；治疗上要注重“平治于权衡，去宛陈莖”，以增强吐故纳新的能力。如此则形与神相得益彰，故能尽其天年，度百岁乃去。

当今社会，人们对长寿再也不是碌碌无为、无所事事了，在历史的迷宫里终于曲径通幽，迈出了一大步。我国人口的平均寿命已经达到 68 岁就有力地证明了这点。八十不算老，百岁刚刚好，将逐渐成为人们的正常认识。当然，当今世界不同程度的开始进入老龄社会，老有所安，老有所为越来越多成为人们关心的话题，我们在此时此刻将中国人民长寿的秘诀向世人公布，展现中医学抗衰老的多姿风采是完全的必要的，本书作者王季春、陈世选等慧眼独具，谈古论今，取中医之精华，发远古之幽微，论情、论理、论法、论证，集古今为一炉，合中西为一体，总为一本老少咸宜，中外均需的长寿专集，为长寿歌谱出了一曲新乐章。我深感作者作了一件有益于人民大众的好事，故愿为之作序。

夜深灯阑，合卷掩思，感慨万端，耳边仿佛又响起了“念天地之悠悠，独怆然而涕下”的低声吟唱。然而斗转星移，人才辈出的今天，给了我们无穷的力量与安慰。如若古人有知，当年金戈铁马的曹魏还会喊出揪人心肺的“对酒当歌，人生几何”的天问吗？当年豪情满怀的苏东坡还会有“人生如梦”的感叹吗？

彭荣琛于北京针灸骨伤学院

一九九五年六月八日

序

近年来,我地区涌现出许多年轻有为、学有所成的优秀青年。王季春同志就是其中的佼佼者。他 1992 年应俄国邀请,走出国门,行医于俄罗斯,在异国他乡凭几根银针赢得了外域民族的美誉,其医疗技术和学术水平均有了较大提高。回国后,他博览群书,殚精竭虑、呕心沥血,与同道陈世选、姜云山、崔庆峰等同志齐心协力,为振兴中医保健事业,继《中医保健疗法集成》一书之后,又编撰了《长寿必读》一书,洋洋洒洒数万言,言之成理,引证有据,通俗易懂,简便易学,实属医疗保健书籍中的佳作,深值一读。

在该书即将印行之际,我大言数语,以告读者,并谨祝王季春等同志今后取得更大的成绩,愿他们有更好的佳作问世。

山东省 菏泽地区中医院主任医师 季金平
菏泽地区中医学会秘书长

乙亥年春月于牡丹乡

目 录

第一篇 养生与长寿

养生长寿观·····	(1)
什么是养生? ·····	(5)
养生的要点和方法有哪些? ·····	(6)
长寿的九个秘诀·····	(8)
笑与健康 ·····	(10)
长寿锻炼歌诀 ·····	(12)
脑力劳动者的养生 ·····	(12)
乾隆养生的三个秘诀 ·····	(17)
王学颜少将养生法 ·····	(17)
书画家齐白石养生之道 ·····	(18)
著名文学家谢冰心谈生之道 ·····	(19)
老年朋友健康十字歌诀 ·····	(19)
中老年人的养生保健法 ·····	(20)
老年生活三字经 ·····	(21)

第二篇 按摩、气功与长寿

按摩原理	(22)
按摩的保健作用	(23)
按摩的适应症有哪些?	(23)
按摩的禁忌症	(24)
按摩的注意事项	(25)
经络按摩保健	(25)
健肾益寿按摩法	(26)
转动踝部可抗衰老、降血压	(27)
巧按摩手养生保健法	(28)
揉耳保健法	(31)
气功与长寿	(32)
气功锻炼为什么能扶正祛邪?	(36)
气功锻炼为什么能疏通经络、调和气血?	(37)
气功锻炼为什么能提高神经系统协调能力?	(38)
气功锻炼为什么对腹腔能起着按摩作用?	(39)
气与血有何关系	(39)
气功保健浅谈	(40)
气功验案举隅	(43)

第三篇 经络与长寿

经络系统的组成及其特点	(45)
经络本质的解释	(46)
筋膜与经络的关系	(46)
经络的生理功能是什么?	(47)
经络的临床应用与发展	(47)
经络与脏腑的关系	(48)
经络与针灸的关系	(49)
十二经脉的分布特点	(50)
十二经脉与脏腑的关系及临床应用	(50)
奇经八脉其循行如何?	(51)
奇经八脉的作用有哪些?	(51)
经络现象诊断疾病	(52)
针刺支沟穴治疗急性腰扭伤	(52)
针刺治疗服用安眠药引起昏睡验案一则	(53)
足三里配中脘可治疗哪些疾病?	(54)
足三里配内关穴可治疗哪些疾病?	(54)
足三里配三阴交可治哪些疾病?	(55)
血海可治哪些疾病?	(56)
头针综合治疗脑血管意外后遗症	(56)

第四篇 老年人的膳食、用药、护理与长寿

谈老年人的膳食与营养	(60)
饮食与长寿	(62)
科学饮食是长寿的保证	(64)
谈老年患者的合理饮食	(65)
少食多餐——老年人健康之宝	(66)
谈老年人长寿	(67)
谈老年人保健	(69)
老年人长寿之法	(70)
茶疗与长寿	(71)
谈老年脑活动与长寿的关系	(73)
必须重视老年病人的合理用药	(74)
怎样指导老年人合理用药	(75)
浅谈老年人用药四忌	(76)
老年人医疗体育	(77)
蜂蜜与长寿	(78)
核桃助人延年益寿	(80)
谈西瓜的药用	(82)
老年人的知音——黑木耳	(83)
吃水果要得当	(84)
情绪与健康的关系	(85)
情绪与老年人的健康	(86)
老年人的心理调节与健康	(88)

对老年人的心理分析及调护	(89)
老年人的心理特点及护理	(91)
老年人的护理特点	(92)
老年病人的心理护理	(94)
老年病人的一般心理状态及护理对策	(95)
老年病人的心理护理	(97)
谈老年病人的心理与健康	(98)
行为因素对老年人健康的影响	(99)
老人独居的健康优势	(100)
老年患者的心理反应及护理	(102)
老年人的护理	(103)
浅谈老年人的护理	(105)
对老年人的护理	(106)
老年病人的临床护理特点	(107)
健康老人的护理	(109)
老年痴呆预防措施	(111)
老年痴呆症的护理	(111)

第五篇 常见老年病治疗与护理

谈老年人肺炎	(113)
老年性肺炎的防治	(115)
谈阴沟肠杆菌性肺炎	(117)
老年肺心病伴心律失常的治疗	(118)
慢性肺心病并发多系统器官衰竭分析	(119)

老年肺心病呼吸衰竭氧气治疗的护理·····	(121)
肺心病并发慢性呼吸衰竭病人的护理·····	(122)
哮喘验案一则·····	(123)
肺结核咯血中西医结合治疗及护理·····	(124)
心绞痛的临床观察及护理·····	(125)
心悸患者的临床施护·····	(127)
老年性急性心梗的护理特点·····	(129)
急性心肌梗塞的护理·····	(130)
急性心肌梗塞的休息和心理护理·····	(131)
急性心肌梗塞病人便秘的原因分析·····	(133)
老年冠心病的早期预防与护理·····	(134)
急性心肌梗塞病人的急诊护理特点·····	(135)
心肌梗塞病人心理状态的观察·····	(136)
急性心肌梗塞病人急性期护理措施·····	(139)
急性心肌梗塞的恢复与家属配合·····	(140)
老年急性心肌梗塞并发症的心电监护及护理·····	(141)
心痛病人的施护·····	(144)
直流电转复治疗慢性房颤的护理·····	(146)
老年人异常心电图 214 例随访分析·····	(147)
脑出血病人抢救及护理·····	(149)
脑出血急性期的病情观察·····	(150)
脑出血病人的护理·····	(152)
脑出血病人常见并发症的护理·····	(153)
情绪对脑梗塞恢复期病人的影响·····	(155)
脑卒中后抑郁症的心理分析·····	(156)
老年脑出血病人的护理·····	(157)

脑出血患者恢复期的生活护理·····	(158)
脑出血病人的病情观察·····	(160)
脑血管病后遗症的家庭康复护理指导·····	(161)
老年脑血管疾病家庭护理·····	(163)
脑血管病人恢复期的家庭护理·····	(165)
脑血管病人的膳食起居·····	(166)
脑卒中致运动性失语的护理·····	(169)
怎样做好偏瘫病人的心理护理·····	(169)
高血压脑出血单纯置管引流的护理·····	(172)
藻酸双酯钠治疗脑梗塞的护理·····	(174)
老年高血压患者保健·····	(176)
老年高血压的防治·····	(178)
老年性高血压病人的护理·····	(179)
老年高血压疾病的心理护理·····	(181)
老年高血压病治疗经验·····	(183)
老年位置性低血压的护理·····	(188)
浅谈糖尿病的自我诊治·····	(189)
老年糖尿病的合理用药·····	(191)
消渴的治疗·····	(194)
糖尿病人饮食疗法的新观点·····	(196)
老年人肝炎恢复期的护理要点·····	(198)
姜枣的食用与老年人的健康·····	(199)
老年人急性胆道疾病的术后护理·····	(200)
胆道出血的观察与护理·····	(201)
老年便秘的预防与治疗·····	(203)
消化性溃疡病人的出院指导·····	(205)

老年人胃病辩证施治十法·····	(206)
老年人洗胃应注意的问题·····	(208)
正确处理老年人便秘·····	(209)
水肿病的辩证施护·····	(211)
老年人的尿路感染·····	(214)
流行性出血热少尿期的护理·····	(215)
发热病人的护理·····	(216)
老年多脏器病变的临床观察·····	(220)
震颤麻痹的治疗与护理·····	(221)
老年病人低体温的临床意义·····	(223)
应当心“老来瘦”·····	(225)
癌症患者的心理特点及护理·····	(226)
癌症病人的饮食方法·····	(228)
癌症病人的饮食营养·····	(229)
三原发癌一例报告·····	(230)
食管癌患者放疗期间的护理·····	(231)
肿瘤病人发热的观察与护理·····	(232)
癌症临终病人的基础护理·····	(234)
临终病人的心理观察及护理·····	(235)
1110 例中老年人血脂调查·····	(237)
谈静脉穿刺·····	(239)
氨茶碱静脉点滴方法的改进·····	(241)
穴位贴药法对慢性气管炎的疗效观察·····	(242)
老年期躁狂症分析·····	(243)
浅谈老年外科的有关问题·····	(244)
老年急腹症治疗后的护理·····	(246)