

長壽

長壽堂藏書



長壽堂藏書

图书在版编目(CIP)数据

养生与长寿/王新安等主编. — 济南: 山东人民出版社, 1999. 8

ISBN 7-209-02425-5

I. 养… II. 王… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

养 生 与 长 寿

主编 王新安 李晓平

薛德生 王 丽

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 日照市印刷厂印刷

**

850×1168 毫米 32 开本 13 印张 6 插页 220 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-209-02425-5

Z·148 定价: 23.00 元

养生保健宗旨

综合养生

体内平衡

无病早防

健康安宁

养 生 格 言

健康是人生第一财富。

人最缺少的是自信，

人最大的毛病是懒惰，

人最蠢的是自我干扰，

人最难节制的是欲望，

人最难改掉的是不良嗜好，

人生最大的敌人是自己。

人的思想不健康，身体永远达不到健康水平。

那些强调腾不出时间来去锻炼的人，迟早会被迫腾出时间去生病。

* * *

养生之道在于不损。

* * *

酒色财气四堵墙，人人都在里边藏，谁能跳到墙外头，不是神仙也寿长。

前 言

张

前
言

1

随着社会物质生活的改善和人民文化水平的提高,人民群众缺乏卫生保健知识的现状和不良生活方式的危害也逐渐显露出来,致使高血压、心脑血管病、糖尿病、心理疾病、恶性肿瘤等疾病的发病率越来越高,发病年龄越来越提前。这些疾病严重地威胁着人类的健康和生命,给保健医疗工作者提出了紧迫而严峻的任务。

为了提高人民群众的卫生健康知识水平,促进社会的文明发展,把卫生科学知识转化为人们的良好行为,我们以预防、保健为主题,编写了一本全面、系统的介绍养生保健知识的书,为人民群众的健康长寿尽绵薄之力,向九九“国际老年人年”献礼。

在酝酿写作此书期间,欣逢山东省1998年2月召开第一次健康教育工作会议,卫生厅张青林厅长在讲话

中指出：“当务之急就是随着社会物质生活和文化生活的丰富与提高，改变人们卫生知识缺乏，把卫生科学知识转化为人们的良好行为，切实贯彻以预防为主的工作方针，普及健康教育知识。倡导文明、健康、科学的生活方式，这是健康教育的任务，也是精神文明建设的重要内容。”张厅长的讲话给了我们很大的鼓舞，增强了写作此书的信心。特别令我们感动的是在此期间领导及专家学者给予我们大力支持。山东省中医药大学教授、博士生导师邵念方先生不辞劳苦审阅书稿，并提出了宝贵意见。省卫生厅厅长张青林同志于百忙之中审阅书稿，并挥毫作序。原中共山东省委书记苏毅然同志为本书题写书名。同时还得到了中共宁阳县委、县政府的支持。山东省老中医专家、主任医师李健三先生为本书付梓慷慨捐资。对此，我们一并深表谢意。

由于我们的水平所限，加之时间仓促，书中疏漏和错误之处在所难免，恳请广大读者不吝赐正。

编者

1999年4月

序

张青林

张

序

1

健康是人类生存和发展的前提,长期以来,人们在增进健康的努力中,由于缺乏自我保健知识和自我保健意识,忽视了自身在增进健康中的主导作用,致使越来越过多地依赖医生、药物和医疗设施。又由于人们缺乏自我保健知识而造成的一些不良生活方式和受自然环境因素、社会因素的影响,人们发病的原因越来越多,使一些本来可以通过健康文明的生活方式、通过预防和保健可以避免的疾病而难以避免。近几年来,有些人因不懂养生保健造成了多病缠身,英年早逝,令人痛心!

旧的传统医学和卫生观念,使不少人将自己健康和治疗疾病的全部希望和权力统统交给医生。这种观念必须改变。约翰·李斯比特在 80 年代的畅销书《大趋势——改变我们生活的 10 个新方向》中提出:“多依

赖自己,少指望医生,自己负起健康的责任——即自我保健。”按照这一宗旨,为了人们的身心健康和延年益寿,王新安、李晓平、薛德生、王丽等同志编撰了《养生与长寿》一书。祖国传统医学源远流长,在健康、养生与长寿方面积累了丰富的经验,总结了丰富的理论。作者以《黄帝内经》为依据,吸取了古今中外养生家、医学家的养生和治疗经验,采撷了现在中西医医学研究成果及预防、保健方法,总结了历代长寿老人的养生保健实践经验,体现了以人的整体观、平衡观、预防观、健康观为指导思想的“天人相应”的整体性和科学性,以丰富的中西医科学理论阐述了养生保健的理论根据和措施,论述了科学养生与长寿的密切关系。

《养生与长寿》是一部自我保健医疗书,作者从八个方面阐述了养生保健、防病治病、健康长寿的理论,探讨了当今世界对医疗保健的研究热点——心理疗法,为广大人民群众提供了较为全面、系统、科学和实用的养生保健知识。

王新安、李晓平、薛德生、王丽等同志长期致力于保健医学方面的研究,他们出于对职业的执着,对卫生事业深沉的情怀和对人们健康长寿的责任心,利用工余写作,还要四处奔波,查阅搜集资料,付出了辛勤劳动。他们祈望本书能在世界卫生组织确定的“国际老年人年”期间与广大读者见面。由此,作为对医疗卫生和人民健康事业具有深厚感情的我,深受感动,遂提笔

为之作序。

联合国儿童基金会执行主席詹姆斯·格兰特曾指出：“在几乎所有人类健康的主要威胁面前，个人有知识而明智的行为比医学上有新突破或更多的专业服务都更重要。”教育和知识是引导人们打开走向健康长寿之门的钥匙。希望广大读者，能把学习养生保健知识当成自己的重要爱好，只要能认真地学习和实践，就能充实自己的生活，并能通过预防保健和治疗措施达到自身健康长寿的目的。谁能掌握养生保健的知识，谁就能健康长寿。

让我们珍惜健康，主宰健康吧！

1999年4月于济南

(作者系山东省人大教科文卫委员会副主任委员

山东省卫生厅 原厅长

中国老年人保健医学研究会 常务理事

山东省老年人保健医学研究会 会长)

目 录



前言	1	目录
序	张青林 1	1
第一章 树立全面科学的养生观	1	
第一节 全面提高对养生保健和人体科学的认识	1	
第二节 树立全面科学的养生观	3	
第三节 人体的生理机能与养生的关系	5	
第四节 养生综述	7	
第五节 古人养生类别分析	12	
第六节 养生上策	18	
一、呼吸精气——调息	19	
二、独立守神——调心	23	
三、肌肉若一——调身	31	

第七节	养生中策	40
一、	饮食养生	42
二、	起居养生	46
三、	劳逸适度养生	48
四、	节欲养生	49
第八节	养生下策	52
一、	求医	53
二、	药疗	55

第二章 精神养生 61

2	第一节	道德与涵养是养生的根本	61
	第二节	修养意识是养生的关键	65
	第三节	思想意识对人体生命的主导作用	69
	第四节	良好的精神状态是延年益寿的保证	72
	第五节	“忍”是养生宝	77
	第六节	身心健康寿自高	79
	第七节	养生应树立新的健康观	84
	第八节	愉快养神与广泛的情趣能延年益寿	86
	第九节	解除不良情绪的几种方法	94
	第十节	不良情绪能加速人的衰老	103
	第十一节	预防脑衰老的几种方法	106
	第十二节	树立健康的生活心理, 辩证的	

对待人生	110
第十三节 积极的人生能延年益寿	111
第十四节 身心健康自查二十条	114
第三章 饮食与补养保健	116
第一节 科学饮食及节欲是养生的保证	116
第二节 合理营养为健康之本	123
第三节 人所需要的营养	125
第四节 饮食应掌握的几个原则	135
第五节 科学饮食的基本要求和应注意 的问题	142
第六节 瓜果的选择和食用价值	146
第七节 老寿星的膳食特点	151
第八节 能防治心脑血管病的食物和药 粥食养	154
第九节 老中医祖传长寿秘方	157
第十节 高血脂、动脉硬化和冠心病的饮 食调理	157
第十一节 冠心病患者能长寿的秘方	160
第十二节 补肾健身的枸杞酒	161
第十三节 防癌抗癌的几种食物	162
第十四节 何首乌能延年益寿	165
第十五节 老人吃粥致神仙	168
第十六节 十种不宜多吃的食物	170

第十七节	节食能延年益寿	171
第十八节	过量饮酒、吸烟危害人体健康	174

第四章 运动养生与延年益寿 184

第一节	运动是养生保健的有力措施	184
第二节	生命在于运动	188
第三节	坚持科学的运动能长寿	190
第四节	脑力劳动者更要加强运动锻炼	192
第五节	面壁蹲墙法	192
第六节	调身锻炼法	193
第七节	几种老年病的康复锻炼方法	211
第八节	清晨锻炼前饮水好处多	222
第九节	气功何以使人长寿	222
第十节	凉水洗脸和冷水浴能健身	225
第十一节	深呼吸运动是延年益寿 的好方法	227
第十二节	脚的保健与健康长寿	228
第十三节	经络按摩能延年益寿	231
第十四节	老年人锻炼注意事项	232

第五章 生活起居与四季养生 234

第一节	良好的生活规律能延年益寿	234
第二节	不良的生活习惯可引起多种疾病	240
第三节	能长寿的二十种生活方式和养生	

十八法	242
第四节 健康老人的基本特征和七项新定义	247
第五节 几种生活爱好养生法	248
第六节 老年人生活中的五不宜多和五不宜久	250
第七节 睡前热水洗脚有针灸之效	253
第八节 老人生活居室要保持空气新鲜	254
第九节 科学睡眠与延年益寿	256
第十节 三位老人的长寿经	259
第十一节 脑力劳动者的最佳生活方式	260
第十二节 老年人的四季养生保健	262
第十三节 季节交替谨防致病	263
第十四节 老年病要注意冬天的防护	264
第六章 老年常见病的预防和治疗	269
第一节 坚强的意志能战胜疾病	269
第二节 高血压患者的病因及其危害	271
第三节 糖尿病的病因及并发症	273
第四节 脑血栓的信号及先兆	275
第五节 脑溢血的主要诱因和预防	277
第六节 正确识别冠心病,心绞痛和心肌梗塞	279
第七节 心脑血管病的防治	280

第八节	脑中风的预防	283
第九节	中风偏瘫的防治	285
第十节	老年性痴呆的防治与护理	287
第十一节	糖尿病人的注意事项和治疗 方法	289
第十二节	发生癌症的先兆和消化系统 癌变的早期信号	291
第十三节	肺癌、直肠癌、乳腺癌的早期 症状	293
第十四节	癌症重在预防	295
第十五节	患了癌症如何正确对待	297
第十六节	癌症可以自我消失	298
第十七节	动脉硬化的早期信号和自我 保健	299
第十八节	心绞痛的几种诱因	301
第十九节	治疗高血压的良方	302
第二十节	心血管病人也能长寿	304
第二十一节	心血管病人的自我保健	305
第二十二节	心肌梗塞的救护和病人注 意事项	307
第二十三节	老年人应注意无胸痛心肌 梗塞	309
第二十四节	老年人突然休克的急救法	310
第二十五节	老年人脑供血不足和头痛	

的多种原因	313
第二十六节 半身不遂病人的按摩法	316
第二十七节 老年人便秘的危害及防治	317
第二十八节 怎样进行热敷和冷敷	321
第二十九节 老年缺钙需补肾	323
第七章 老年人的婚姻、家庭与长寿	325
第一节 敬老爱老是中华民族的传统美德	325
第二节 恩爱夫妻能长寿	332
第三节 老人再婚有利于身心健康	337
第四节 孤独的老年生活影响健康	340
第五节 老年夫妻间的健康护理	342
第六节 老人再婚后如何和睦相处	343
第七节 老年人处理家庭关系“十不可” 和侍奉老人“十不要”	344
第八章 古今名人的养生长寿经验与秘诀	348
第一节 彭祖长寿养生法	348
第二节 老子的养生观	350
第三节 庄子的六字长寿经	352
第四节 孙思邈的“自慎”养生法	353
第五节 齐白石的养生七戒	355
第六节 文坛寿翁苏局仙谈养生	356
第七节 文坛寿星郑逸梅的“神补”养生法	357

第八节	乾隆的长寿秘诀	359
第九节	冰心的健康观	361
第十节	孔子长寿思想与长寿经验探索 概说	362
第十一节	名老中医张赞臣的健身四术	370
第十二节	百岁老中医赖亚明的长寿秘诀	372
第十三节	中医专家张义梅的强身健脑法	374
第十四节	张采珍同志谈老年保健五要诀	375
第十五节	百岁老人长寿原因探讨	375
第十六节	长寿奥秘的探索	379
第十七节	长寿老人谈保健	382
第十八节	健康长寿谚语选粹	386
结 语		391