



时尚科学保健丛书

养生长寿指南



吉林摄影出版社

目 录

一、养生之道.....	1
(一) 保健知识	1
长寿诀窍——姿势得当.....	1
健身十六宜.....	2
身体健康八个“一”	4
怎么多活二十年.....	5
家庭健身小反六法.....	7
刺激脚心肌肤变白.....	8
高抬脚利健康三法.....	8
长寿者的“四童”	9
可使长寿的八点建议.....	9
老年保健八则	10
老人嘴勤益寿四法	11
防手杖常落地的诀窍	12
老人饮食八诀	12
除老年斑有方	13
冬季老人皮肤养护三窍门	13
按摩治更年期综合症	14
返老还童七字诀	14

保持年轻秘诀六条	15
“健康之神”——笑	17
秋季养生五要	18
有碍健康的五种习惯	19
五种不良习惯不利养生	20
健康长寿“五忘诀”	21
洗澡方法要得当	22
积极休息四法	23
老人游泳注意八点	24
克服失眠八秘诀	25
看病八忌	27
六种不良习惯有损体型美	28
中年自我保健五忌	29
庄子养生八字诀	30
国外流行的健康生活习惯	31
两种水平运动延年益寿	33
(二) 心理保健	34
心理健康的五个特点	34
心理老化的二十一种表现	35
怀揣“六心”益健康	37
消除精神压力二十法	38
“灰色心理病”四条	39
避免做恶梦四法	40
观鞋识人六诀窍	41

克服怯懦五诀窍	42
由皱纹和性格八法	42
香水可调节精神	43
抑郁症的八种表现对策	43
受突然打击应变四法	45
心病妙药十味	46
身心健康的八条标准	46
心理健康的五个特点	47
二、饮食保健	49
(一) 饮食综合知识	49
我国著名果蔬二十乡	49
食品安全十定律	50
美国人推崇十种食品	51
饮食营养七个新提示	53
饮食中的维生素	53
判断营养素缺乏症	55
食物胆固醇含量	56
晚餐与疾病	57
早餐的特殊功能	58
人体与食色食味	58
(二) 饮食之忌	59
不宜同放的十种食品	59
谨防吃出尿结石四点	59
四种人不宜吃茄子	60

四种人不宜吃豆腐	60
吃火锅三忌	61
吃蛋二忌	62
不能同吃的十六种食物	62
(三) 老幼皆宜食品烹调	62
三、人体科学	177
(一) 奇妙的人体科学	177
从脸部了解健康状况	177
看肚脐知健康六则	178
从大便八色中辨病	179
望舌诊病十八法	180
从指颜色辨别疾病五则	182
奇妙的人体宝药	183
颜色汗四种	183
第六感觉的十种表现	184
体内时钟一览	185

一、养生之道

(一) 保健知识

长寿诀窍——姿势得当

1. 立姿：

老年人站立时躯体应自然、平稳、端正，即上肢自然下垂，挺胸收腹，上身要左右倾斜，以使两下肢均匀受力。

2. 坐姿：

老年人入坐时应注意动作轻缓、平稳，姿势要面部向前，直背而坐，使躯干两侧肌内平衡受力，两肢要放松。两手合拢放在腿上或取其他自然而习惯的姿势，下肢需向外倾斜30度，相当于骑在马背上的姿势。座具设计也要求能有利于维持正确的坐姿。

3. 卧姿：

老人仰卧、俯卧，左侧卧均不适宜，以右侧卧最好，以减轻对心脏的压迫，有利于肠胃蠕动。对于心衰及咳嗽发作

的老人，宜取半侧或半坐位同时用枕将后背垫高。睡眠时脚勿空悬或放高处。

4. 行姿：

老人每天都要走动走动，走的姿势要头抬起，肚子别向前挺，臀部缩拓，两脚平行，脚尖向前，两臂前后摆动，步幅适中，走起来均匀有力；行走时腹肌有节律地收缩，膈肌上下运动加强，会使肺活量增加，肺功能加强，还会促进血液循环，调节神经系统的功能，如此行势，会使人感觉轻快、舒适、无痛楚。

健身十六宜

面宜多擦：

两手拼面，可命名面容经光润泽。

发宜多梳：

用十指梳头可消除疲劳，清醒头脑。

目宜常转：

闭目，以眼球左右旋转积压9遍，闭目少顷，顿大睁开，可清肝明目。

耳宜常疑：

以双手掩耳，低头5至7次，头脑要清醒，去掉杂念，可去头旋之疾。

齿宜常叩：

每天清晨睡醒时，叩齿36遍，可使牙齿坚固。

口宜常闭：

每日经常闭口调息，舌舐上腭，呼吸均匀和缓，即可使人体气机通畅，津液自生。

津宜常咽：

平时口中有津液，应随时咽下，可健脾胃，助消化。

气宜常静：

经常保持头脑清醒，排除杂念。常如此，可调气养神。

神宜常在：

经常保持神态安宁，情绪舒畅。不过度思虑，无烦恼忧怨，常保持乐观情绪，可以少生七情之患。

背宜常暖：

背部为督脉之所居，人感受风寒，多从背部起始，故背部经常保持温暖，可以预防感冒，固肾强腰。

腹宜常摩：

食后用手摩腹，可助消化，可治疗腹胀、便秘。

胸宜常护：

经常用手摩擦胸部，可宽胸理气，增强心肺功能。

囊宜常裹：

以两手紧兜外肾，闭口调息，可养肾气，固肾强腰。

言语宜常简默：

多言则耗气，简默则养气。故言不宜过多。皮肤宜常干沐。两手搓热，常搓周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血畅通，舒筋活血。

脚宜长跷：

有条件的话，每隔二—三小时，平卧将脚跷起超过心脏，可改善血液循环，使下肢得以休息。

身体健康八个“一”

一种宽阔的胸怀：

永远忘记自己年龄，不要老是想着我又长一岁了。年纪大了，老了，无用了。正确的做法应当是，每天都抱着乐观态度去生活，总觉得永远年轻，有活力。

一种规律的生活制度：

这将会形成良好的条件反射，以保证各种生理机能发挥最好的效应。

一个合理的饮食习惯，合理饮食是长寿之本，每餐吃八成饱最好。注意营养平衡，不能偏食，主副食适当搭配好，不吸烟，少饮酒。一种最适合自己身体锻炼方法，选择的原则有两条：一是个人的兴趣和爱好。二是根据自己的体质状况，特别是心血管和呼吸系统的功能状况而定。

一种活泼、热情奔放的合群性格，对人永远微笑。笑也会使人全身肌肉牵动，促进血液循环，并能呼出许多二氧化碳，吸入更多的新鲜空气。

一种调节身心的业余兴趣：

一个起码要有一种业余爱好。它能增添你的生活情趣，同时也是消除工作疲劳的良方。

一个不向任何压力低头的意志，能接受挑战的人，说明

他的精力十分充沛。

一种正确对待任何疾病的态度。当发生疾病时，要沉着，不要恐慌，要积极采取措施，并立即去找医生看病，且乐观自信，在它没有形成重病之前就消灭它。

怎么多活二十年

德国医学专家总结了多种养生之法。

1. 量体重：

要注意你的体重，过于肥胖或消瘦会减少你的寿命。

2. 少喝酒：

酒能使人增加肝癌、口腔癌和喉头癌的可能性，酒还能使血压升高，导致患心脏病或者心肌梗塞。

3. 不抽烟：

抽烟会使你平均减少 10 年寿命。

4. 控脂肪：

构成每天能量的脂肪摄入量不得超过 30%，但不得少于 15%。脂肪构成的风险因素是肥胖症、心脏病。

5. 多果菜：

每天应至少吃 400 克水果和蔬菜。

6. 常吃鱼：

吃鱼能延年益寿。鱼脂肪少，多吃鱼能增强人的免疫系统，降低早期死亡率。

7. 重淀粉：

淀粉（碳水化合物）能保护你不受病菌感染，能预防心脏病和癌症。

8. 多纤维：

含丰富纤维的食品，是维生素和矿物质的重要来源。

9. 少吃盐：

每天食用比身体所需的多 10 倍的盐，就有患高血压和心脏病的危险。

10. 多吃钙：

年老蝗缺钙容易骨折。鱼、杏仁、绿色蔬菜和奶制品（脱脂奶）都含钙，要多吃些。

11. 少咖啡：

咖啡同患心脏之间有着直接的联系。每天喝 6 杯咖啡，死于心力衰竭的风险就增加 3 倍。

12. 少吃糖：

糖不仅毁坏牙齿，而且会加大患肥胖症、糖尿病、高血压的风险。

13. 多运动：

45 岁左右进行体育锻炼的人，比不锻炼的人患心脏病的比例要少得多。每一天应当锻炼 30 分钟。

14. 忌乱性：

性生活不能乱。变换性对象会造成心理压力，并使生活方式失去节奏。

15. 淡名利：

不能不惜任何代价去追求升迁发迹。安定生活与否是影

响寿命的一个重要因素。

16. 择居处：

应你适应的地方生活。

17. 选职业：

应从事合适的工作。你的职业对你的寿命有着巨大的影响。

18. 勿自扰：

消极的感觉（紧张、挫折、沮丧）会使你生病。不要老是去想生活中那些阴暗面。

19. 应结婚：

结婚有偶者的早死率比独身、丧偶和离异者低。

家庭健身小反六法

1. 淋浴时不妨翘起一只脚，以足代手开关水龙头，这可使许多关节得到活动，脚趾灵活。

2. 喝饮料或水时，可多多漱口。

3. 向院里丢出1枚硬币或其他什么小玩意儿，再尽力把它找回来。

4. 准备100粒黄豆，将其撒在地板上，弯腰（不是下蹲）一粒一粒地拣起来。

5. 接电话时，电放机离身不远，可能够得着时，不动脚在而尽量伸展手臂，这也是一种全身运动。

6. 尽量少乘电梯，多爬楼梯。

刺激脚心肌肤变白

法国著名的葡萄酒产地波尔多堡流行着一种“踩葡萄”的风俗。踩葡萄的当地女子自古就以皮肤白净、容貌漂亮而联名于世。现代医学认为，副肾淋巴器官的色素沉着，是导致皮肤显黑的原因之一。所以，经常刺激脚心，能大大地刺激副肾组织，促进荷尔蒙分泌，从而使身体各处的肌肤变得白皙而有光泽。

高抬脚利健康三法

1. 每天至少把脚抬高一次，每次十几分钟，就觉得浑身舒坦。因为当一个人跷起脚之后，脚部的血液就可流回肺部，使心脏得到充分的氧化，让静脉循环活泼起来，大大有利于心脏的保健。双脚翘起高于心脏，腿和脚部的血液产生回流，长时间绷紧的大小腿得到了松弛，双脚就得到了充分的休息。使身体重新健旺，可增强办事效能。

2. 孩子放学回家后，平躺在床上休息五分钟至十分钟，不用枕头，将两脚抬高于心脏。这种姿势可以使血液从腿流回，使新鲜血液供应到脑。这样使身体和血管松弛一下，对中年人高血压患者或一般用以解除静脉紧张，都是有极大益处的。

3. 现在流行的睡椅，多采用了便于跷高脚的设计。如果

坐在摇椅上，又能把脚跷得高过头部，效果会更好。另外，在看电视时，把鞋子脱掉，将双脚放在沙发或椅子上，虽不雅观，也不失为一种方法。

长寿者的“四童”

总结古今中外的长寿者的奥妙，其一就是“四童”常在：

1. 童心常闲嬉：

南宋爱国诗人陆游，享年 85 岁。他与孙儿一起“竹竿当马骑”，以童心而养天年。

2. 常忆童年事：

老年人不妨经常追忆童年时代的往事，如果身体条件许可的话，还可回到童年时代居住、生活或玩耍过的地方，故地重游，可以使童心再萌发。

3. 多交童年友：

大智若愚、大巧若拙，是让自己保持童心童趣的良方。

4. 多看童话方：

一个简单的童话和寓言极富哲理、幽默感，老年人常读童话，不仅可使自己捕捉到童年生活的乐趣，而且还能培养情操，充实生活。

可使长寿的八点建议

1. 每天通常保持八小时的睡眠。

2. 有规律地吃早餐，而且要吃得饱，最好是吃肉类。食肉要比午餐或晚餐多。

3. 不吃零食。

4. 不吸烟。

5. 适量饮酒，每天一、二次。

6. 保持最佳体重，最低不要低于标准体重 10%，最多不要高达 20%。一年至少到医院检查一次。

7. 有规律地坚持锻炼。

8. 经常吃九种“最佳食品”。

a. 鲜梨 能降低胆固醇，还有减肥作用。

b. 香蕉 有大量的钾，对人体有益。

c. 鸡肉 含蛋白质，维护激素平衡。

d. 鱼类 有益于心脏。

e. 椰菜花 含维生素 A。

f. 土豆 含矿物质。

g. 柑桔 为人体提供维生素 C。

h. 粗面包 是人体能量物持。

i. 脱脂奶 给人体提供蛋白、钙、磷、维生素 A 和 D。

老年保健八则

1. 营养专家有的建议，要远三白（糖、盐、猪油），近三黑（黑芝麻、蘑菇、黑米）。从营养价值看，四看腿（猪、牛、羊）不如两条腿（鸡、鸭），两条腿不如一条腿（蘑菇），一

条腿不如没有腿（鱼）。

2. 常吃惊海带、河鱼。鱼油可减低脑细胞死亡速度。

3. 经常在手内转动健身球，可促进脑循环。

4. 维生素 E，有防止衰老、动脉硬化，减少心脏和降脂等功能，作为老年保健药，每天至少服 100 毫克。倘与维生素 C 同用，对防止老年白内障也有帮助。

5. 老年人半夜觉醒时，宜喝几口白开水，以稀释血粘度，防止脑血栓发生，起床前，等全身先活动一下，使血脉疏通再起床，防止突然起立脑缺血而摔倒。

6. 即使没有高血压症状，也宜常量血压。所谓年龄加 90 的收缩压，这提法是错误的。不论年龄多大，收缩压（高压）不宜超过 140，舒张压（低压）不宜超过 90。

7. 老年人勿忘补充活性钙。

8. 应三餐后即刷牙，旧法仅晨起刷一次牙是不够的。而且要经常换牙刷，否则易患感冒。

老人嘴勤益寿四法

1. 勤于咀嚼：

老年人牙齿松动、脱落，只有细嚼慢咽，才有利于营养成分充分吸收。

2. 勤于咽津：

“咽津益寿”一日三次，长期坚持，必有好处。

3. 勤于叩齿：

用上下两列牙齿有力地互相叩击，每回40次，同时用手掌及小指轻揉脖颈，有助于增强牙齿活力。

4. 勤于交谈：

老人平时应常和他人交谈，这样有利于身心健康。

防手杖常落地的诀窍

上了年纪的人常把手杖掉在地上，很不方便。可以在手杖上栓一根橡皮筋或松紧带，套在手腕上，这样手杖便不容易掉落了。

老人饮食八诀

1. 劳食少而精：老人基础代谢率低，要求荤食少而精（如奶、蛋、鱼、瘦肉为宜），否则增加肝肾负担。

2. 偏重素食：素食中含钠低、含钾高。老人肾上腺分泌异常，自身调节功能差，机体会出现钠多钾少现象，易患高血压及低钾血压。吃素食有利防治高血压。

3. 少吃油腻、干硬、生冷食物，以适应消化功能较差的变化。

4. 多吃粗纤维丰富的蔬菜水果及适量蜂蜜，以防便秘。

5. 不宜吃胀气食物。老人肠道吸收气体能力低。洋葱、大蒜、萝卜、豆制品不宜多吃。

6. 注意补钙。老人易缺钙，牛奶是补钙佳品，如承受不