

LIFE

浩 瀚 李林娟 主编

四季养生妙法 第二版

时尚家庭生活丛书

Fashion Family Life Series



青岛出版社

Fashion Family Life Series

Fashion Family Life Series

时尚家居生活丛书

四季养生妙法

潘 燕 李林娜 主编

第二版



青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

四季养生妙法/浩瀚,李林娟主编. - 青岛:青岛出版社,
2001.8

(时尚家庭生活丛书)

ISBN 7-5436-2525-3

I. 四... II. ①浩... ②李... III. 养生(中医) - 基本知识
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 050956 号

书 名 四季养生妙法(时尚家庭生活丛书)

主 编 浩 瀚 李林娟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611 - 8662

责任编辑 高继民 杨成舜

装帧设计 刘 媛

出版日期 2001 年 8 月第 1 版,2002 年 4 月第 2 版第 2 次印刷

印 刷 胶州市装潢印刷厂

开 本 32 开(850×1168mm)

印 张 9.625

字 数 180 千

印 数 5001—10000

ISBN 7-5436-2525-3/Z·92

定 价 14.80 元

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊等,请寄回承印厂调换)

丛 书 编 委 会

主 编 浩 瀚 李林娟

编 委 王克强 王振远 马 兰 刘同冈

汪 颖 李 萍 李长忠 李洪伟

李洪波 张 力 林晓靖 赵修臣

顾 颖 鲍小蕾 尚 新

目 录

第一篇 养生保健

老年人春季养生保健法	[3]
老年人夏季养生保健法	[5]
老年人秋季养生保健法	[7]
老年人冬季养生保健法	[9]
中老年养生保健十六宜	[11]
中老年养生要防止劳累过度	[13]
晚餐与养生的关系	[15]
足部保养与养生的关系	[17]
书法与养生的关系	[19]
对弈与养生的关系	[22]
做好起床前的健身功	[24]
唾液与养生的关系	[26]
饮水与养生的关系	[28]
氧气与养生的关系	[30]
栽花与养生的关系	[32]
松针与养生的关系	[34]

自我养目易明目·····	[36]
多饮蔬菜果汁有利于健康·····	[38]
不合理膳食要杜绝·····	[40]
微量元素的作用大·····	[42]
饮水中的微量元素与健康·····	[47]
从气味知健康·····	[49]
长期素食对养生不利·····	[51]
长久吃精、软、细食品与牙齿健康的关系·····	[53]
医院与人体的健康·····	[55]
天气与保健·····	[58]
长期使用空调易致病·····	[60]
散步是保健的基础·····	[62]
深呼吸要注意·····	[64]
叩齿与健康·····	[66]
梳头有利于健康·····	[68]
打麻将对养生弊大于利·····	[70]
看电视与健康的利弊·····	[72]
多听音乐身体好·····	[74]
春游有利于健康·····	[76]
垂钓有利于养生·····	[78]

第二篇 长寿之道

老年人自我判断健康的标准·····	[81]
定期体检好处多·····	[84]
体育锻炼是老年人的乐趣·····	[86]

坚持健身跑,中老年人身体好	[88]
老年人“春练”的保健要领	[91]
中老年人“夏练”谨防中暑	[93]
老年人“冬练”谨防感冒	[95]
老年人膝部疼痛的体育疗法	[97]
中老年人的“一分钟健身操”	[99]
说笑健身好运动	[101]
平安过冬老人松	[103]
中老年防治失眠的要诀	[107]
中老年人要预防心血管病	[109]
中老年人要预防中风	[111]
中老年人深秋谨防脑中风	[113]
冠心病人的自我护理	[116]
患了高血压病怎么办	[118]
高血压患者的行为疗法	[120]
老年人体重下降的原因	[122]
糖尿病人的体育疗法	[124]
调理生活预防慢性便秘	[126]
老年人鼻窦炎的家居治疗	[128]
老年人鼻出血的治疗方法	[130]
老年人得癌较多的原因	[132]
老年人怎样养病效果好	[135]
老年人用药要记住	[138]
防病治病过程中的安全用药	[140]
老年人预防智能衰退的良方	[142]
延缓大脑衰老增强脑功能	[144]
食物的最佳配方与长寿的关系	[146]
夫妻恩爱与长寿的关系	[148]

哪十种人不易长寿	[149]
实施抗衰老疗法	[151]
生活规律与长寿的关系	[153]
饮水与长寿的关系	[155]
智能与长寿的关系	[157]
幽默与长寿的关系	[159]
绿树与长寿的关系	[161]
长寿十大要素	[163]
健康长寿五秘诀	[165]
女性比男性长寿的原因	[167]
中老年人益寿的生活方式	[169]
长寿老人的生理特征	[171]
老人“糊涂”能长寿	[173]
古代名医长寿的奥秘	[175]
中年人防止惰性有要诀	[177]
中老年人锻炼宜“早动”、“晚静”	[179]
下蹲运动增强心脏活力	[181]
老年人应有正确的姿态	[183]
中老年游泳有益健康	[185]
老年人不宜用浴罩洗澡	[187]
夏日摇扇可健身防病	[189]
中老年人须防药物性中风	[191]
高血压患者的运动锻炼	[193]
老年人应重视无痛性疾病	[195]
警惕无痛性的溃疡病	[197]
正确对待前列腺增生症	[199]
老年人严防慢性肾功能衰竭	[201]
老年人患了痴呆症怎么办	[203]

老年人怎样预防干眼症	[205]
老年人夜间排尿须防晕厥	[207]
老年人怎样预防骨质疏松和骨折	[209]
维生素与长寿的关系	[212]
认识健美锻炼与长寿的关系	[215]

第三篇 食疗

老年人的食养原则	[219]
老年人春季怎样食补	[221]
夏季老人的食补法	[223]
秋季老年人的食补法	[225]
冬季老年人的食补法	[227]
中老年老年人怎样食补有益	[229]
老年人晚间饮食七忌	[231]
老年人吃哪些东西益寿	[233]
老年人要预防营养过剩病	[235]
老年偏食影响营养吸收	[237]
中老年人不宜多吃糖	[239]
常吃水果可防衰老	[241]
老年人喝豆浆的学问	[243]
糜粥调养有益老年人的健康	[245]
老年人经常进食玉米有好处	[247]
红薯对老年人的保健作用	[249]
科学饮食预防高脂血症	[251]
科学饮食才能预防尿结石	[253]

Fashion Family Life Series

天然之珍——荠菜	[255]
形美味也美——菜花	[257]
土豆的食用和药用价值	[259]
吃生姜好处多	[261]
黄瓜的营养和药用价值	[263]
防暑祛病的佳品——绿豆	[265]
美容佳品——猪蹄	[267]
吃兔肉好处多	[269]
高血压病人饮食的良方	[271]
高血脂症病人的饮食疗法	[273]
冠心病人的饮食疗法	[275]
糖尿病人饮食有讲究	[278]
慢性支气管炎病人的饮食疗法	[280]
肺气肿病人的饮食疗法	[282]
便秘病人怎样掌握饮食疗法	[284]
痔疮病人的饮食疗法	[286]
消化性溃疡病人的饮食疗法	[288]
癌症患者的食疗法	[290]
老年人不宜偏食植物油	[292]
老年人要少吃油炸食品	[294]
老年人能否吃蛋黄	[296]
常吃坚果能抗动脉硬化	[299]

第一篇

养生保健

中老年朋友们，也许你的风采不减当年，也许你的身体健康依旧，但经过几十年的磨损，许多部件都逐渐老化了。如何能使它们经久耐用呢？请注意一下养生保健。



老年人春季养生保健法

提示

祖国医学认为,春季是生发的季节,天气由寒转暖,气候冷热变化较大,自然界各种生物萌生发育,显出勃勃生机。老年人春季的养生保健要根据春令之气升发舒展的特点,宜导春阳之气,以保障人体正常的新陈代谢。

要诀

1. 要慎防感冒:春天气候多变,尤其是早春时节,常有寒潮侵袭,气温骤降。再加上人体的皮肤已开始变得疏松,对寒邪抵御能力有所减弱。因此,老年人很容易伤风感冒,并由此引发急性支气管炎、肺炎、哮喘等疾病。



所以,春天里老人要随时注意增加衣被,出门要戴口罩,切忌过早脱去冬衣。一旦得了感冒要及时就医,用药越早越好。

2. 注意饮食调养:春季,老人极易上火,小便赤黄、便秘,舌苔发黄。因肝火上升,致使肺阴更虚,肺结核等病容易乘虚而入。因此,春季老人饮食宜清淡,可多吃一些新鲜蔬菜,如春笋、菠菜、芥菜、芹菜、马兰菜等早春蔬菜。另外,用鸭梨、荸荠去皮煮水喝,可清热、润肺;胃肠消化差的,可多吃萝卜,以理气、化痰、和胃。用橘子皮煮水喝,可化痰止渴。

3. 睡眠要充足:春季,老人常有困倦之感,早晨不易睡醒,白天则昏昏欲睡。这是因为春季气温回升,人体活动量增加,体表末梢血管开始舒张,体表血流量增大,使脑部的供氧量显得不足,从而产生“春困”现象。为此,老年人每天宜早起,到空气新鲜的户外进行锻炼,如慢跑、做操、打太极拳等。每天午后最好午睡1小时左右,以补春困睡眠之不足。

4. 要调适心情:春季,桃红柳绿,春光明媚,一派生机,最利于人体吐故纳新。老年人要适应春生之气,调适心情,保持恬静、愉悦、舒畅的精神,避免恼怒、刑罚之念,使肝气保持正常的生发、调畅。祖国医学强调“春夏养阳,秋冬养阴”,如果老人在春季把肝气调养好了,不仅本季节可不患病或少患病,而且对夏季防病养生也极为有利。

药物处方如何分类

1. 法定处方:是药典或地方药品标准规定的具有法律约束力的药物处方,如药厂生产的成药的处方。

2. 协定处方:一般是某一地区或某一医院根据医疗需要协商制定的处方,如医院制剂的处方等。

3. 医师处方:由医师根据病人具体情况临时书写、药剂师临时调配的处方。

4. 验方:是民间积累的经验处方。

5. 单方:是比较简单的验方,大多只有一两味药组成。

6. 秘方:指秘而不宣的验方或单方。

老年人夏季养生保健法

提示

夏季，是一年四季中气温最高的季节，也是老人最感不好过的季节。按照中医的观点，夏季人体阳气趋向体表，形成阳气在外、阴气内伏的生理状态。这时，人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏，从而引起多种疾病。

要诀

1. 起居要有规律：夏季，气候炎热，阳气旺盛，人体消耗增大。在高温天气的影响下，人的反应变得迟钝，注意力不易集中，精神变得萎靡。年老体弱的人更觉得无精打采，懒散贪睡。此时，要注意保持有规律的生活节奏，做到“夜卧早起，无厌于日”。清晨早起后，到户外做适当运动锻炼，以振奋体内阳气，促使血气运行畅通。午后要适当午休，以保持充沛精力。

2. 讲究饮食卫生：夏季是各种疾病的多发季节，因气温高，湿度大，各类病菌容易繁殖流传，造成食物污染。老人饮食要清洁卫生，清淡可口，大鱼大肉和辛辣食物宜少吃，同时要忌食生冷食物，对街市小摊上的熟食瓜果之类食品尤其要当心。夏令冷饮品种多，可适量饮之，但不宜过量。冷饮过量会使体内阳气受损，易发生腹痛、腹泻、咳嗽、气喘等疾病。





3. 要降温防湿,谨防中暑:夏季暑热湿盛,暑湿并袭,人易出汗,外出时要戴好草帽或打晴雨伞,避免烈日曝晒,出汗后的湿衣服不可久着。老人夜间纳凉时,不可在电风扇前久吹,也不要露在露天阳台上乘凉过夜,夜卧也应着衣,以防风邪侵袭,出现头痛、腹痛、腹泻、关节不适等症状。家中要尽量设法降低温度,备足清凉饮料。

4. 保持精神愉快:暑热季节,骄阳似火,热气蒸人。人体节律、气血运行都要与环境相协调。此时,老人宜静心、养神,避免情绪激动,生发肝火。如肝气过盛,轻则影响脾胃,使食欲不振;重则全身气血上涌,出现头晕、目赤、耳鸣,甚至会引起昏迷。



处方的药写符号

a. c —— 饭前; p. c. —— 饭后; q. d. —— 每日 1 次; q. o. d —— 隔日 1 次; b. i. d —— 一日 2 次; t. i. d —— 每日 3 次; q. i. d. —— 每日 4 次; H. d. (h. s) —— 睡时; p. o. —— 口服; H (Hypo) 或 H —— 皮下注射; IM (i. m.) 或 m —— 肌肉注射; i. v. 或 V —— 静脉注射; Rp —— 取; Sig —— 用法; p. r. n —— 必要时服用。

老年人秋季养生保健法

提示

进入秋季,天气日趋凉爽,气温开始下降,气候变得干燥,人体由夏湿过渡到秋燥。从寒露到霜降,气温骤降,人们容易一时不能适应而感受风寒,引起疾病。尤其是老年人代谢能力较差,既怕冷,又怕热,对剧烈变化的气候往往难以适应,病邪极易侵入机体,从而导致燥咳、气喘、胸痛等疾病。平素就患有慢性支气管炎或哮喘的老人,这时容易旧病复发。此外,像风湿病、胃病、心血管病等疾病,也极易在这一季节诱发或使病情加重。

要诀

1. 要与气候相协调:在起居和精神情绪方面要与自然界秋收潜藏的气候变化相协调。中医认为秋天阳气开始敛降,阴气渐渐旺盛,这时老人们应早起早卧,适当进行体育活动。由于气候干燥,秋季老人以少洗澡为宜,以免因皮肤干燥而发生皮肤



瘙痒症。在精神情绪方面,要安宁平静,如果过度兴奋激动,会使阳气浮动,从而可能引起疾病。深秋时节,气温骤降,老人要格外注意保暖,避免外邪侵袭,阳气外泄。

2. 注意饮食:饮食方面不要贪凉喜冷,尤其是平素阳虚有