

何星 陆槐 晏顺之 李兰 编著

健身 小窍门 700例



村读物出版社

健身小窍门 700 例

何星 陆槐 晏顺之 李兰 主编

* * *

责任编辑 朱 雷 高雅云

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

新华书店北京发行所发行 北京忠信诚胶印厂印刷

787mm×1092mm 32 开本 9.125 印张 205 千字

1990 年 6 月第 1 版 - 1999 年 2 月北京第 6 次印刷

印数 81 001~91 000 册 定价 10.50 元

ISBN 7-5048-1341-9/Z · 179

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

由于不良的生活习惯,或忽视了生活中的科学知识,许多人的身体过早地衰弱,疾病缠身,精神不振,影响了正常的工作和生活。人们多么希望有强壮的体格、健美的体态、灵活的大脑,但怎样获得这些呢?

本书从多方面收集、精心整理出有关健体养生以及美容方面的窍门 700 余例。这些窍门都是日常生活科学知识的点滴,有国内外专家研究的成果,也有百姓人家多年实践的经验,具有行之有效的特点。

本书分为十分部,内容包括:一、养生长寿的小窍门;二、健脑益智的小窍门;三、愉快精神的小窍门;四、保健身体的小窍门;五、预防疾病的小窍门;六、医治疾病的小窍门;七、起居饮食的小窍门;八、美容健体的小窍门;九、食疗益补的小窍门;十、其它。

本书向您提供些小方法、小经验,或许您会从中找到良方,解感受益,从而使生活更加甜美。

目 录

一、养生长寿的小窍门		起居健身十六宜 11	
人类长寿五要素	1	二、健脑益智的小窍门	
老人长寿十条	1	保持头脑年轻的十大原则	13
什么人会长寿	2	健康长寿的“脑力操”	13
百岁老人谈养生之道	3	健脑按摩	14
每天睡八小时的人寿命最长	3	跳绳可使大脑活跃	14
多梦助延年	3	手指运动有益健脑	15
夫妻恩爱能延年	4	多动脚趾有益健脑	15
腰围与寿命	4	常梳头可健脑	15
胖瘦与寿命	5	倒立有助预防脑细胞老化	16
清心寡欲可长寿	5	“40岁学艺”防大脑衰老	16
音乐家长寿秘诀	6	考虑新问题可延缓大脑衰退	17
笔墨丹青益长寿	6		17
赤脚散步延年益寿	7	进食过饱大脑易早衰	17
饮食保质减量	7	便秘是大脑的大敌	18
闭目养神可长生	7	大脑休息的两种方式	18
叩打足三里可益寿	8	大脑疲劳勿用冷水浇头	18
心脏的寿命就是人的寿命	8	手灵巧脑灵活	19
最容易早死的十种人	8	走来走去有助思索	19
多疑者早亡	9	解残局可锻炼精力集中	19
愤世嫉俗者易早逝	9		19
唾液与养生	10	食用芝麻有助大脑注意力集中	20
调摄七情可养生	10		20
夏季养生五注意	11	增强记忆的良方	20

增强记忆的穴位	21	好情绪坏情绪	34
大脑的四个记忆高潮点	21	情绪与疾病	34
进餐时间与记忆	21	偏激情绪易导致胃肠病	34
偏食酸性食物影响记忆力	22	情绪不佳时的饮食	35
自然环境与用脑效率	22	衣着与情绪	35
利用遗忘调节神经	23	不想老,衣要俏	35
吃苹果对儿童记忆有益	24	个人相册可调剂精神	36
提高孩子脑力的平衡方法	24	有益的长吁短叹	36
幼儿进餐用筷子健脑益智	24	短期精神紧张有益健康	37
紧张环境影响智商	25	打哈欠可减轻压力、振奋精神	37
开发右脑训练左手	25	伏案工作者伸懒腰消除疲劳	37
增强记忆的单侧体操	25	笑可健身解忧	38
多用脑可减肥	26	笑的十大好处	39
三、愉快精神的小窍门		最幽默的人最健康	39
幸福在于精神愉快	27	户外活动松弛精神	39
进取心强有益健康	27	学会排遣烦恼	40
发脾气时人脑会产生不良物质	28	生活中的宽松术	40
不良性格疾病多	28	倾诉可解脱不愉快	40
烦恼催人老	29	学会欣赏宁静	40
懊悔衰老快	29	男子汉莫嫌妻子唠叨	41
嫉妒有损健康	29	日常生活轻松法	41
对微不足道的小事不要生气	30	家庭主妇简易解乏法	41
生闷气是自我折磨	30	妇女化妆可以清除疲劳	42
多疑有害	31	精神紧张松弛法	42
敌视情绪有损健康	31	维生素C可缓解身心紧张	42
发怒前要有一个间歇	31	五种消除疲劳的有效方法	43
避免大发雷霆九招	32	五种解忧消愁的有效方法	43
息怒十法	33	自我解乏的方法	44

按摩小手指消除疲劳	45	心脏病人多吃苹果	58
按摩头部消除精神疲劳	45	耳垂皱纹的奥秘	58
三种休息方式	46	高血压患者的穿戴	58
完全静止不是最好的休息法	46	孕妇勤打扮, 胎儿受益多	59
劳累后请用醋	47	孕妇不宜用电热毯	59
炒米茶治困倦乏力	47	孕妇慎用风油精	59
四、保健身体的小窍门		孕期可使用哪些抗生素	59
身心健康十条标准	48	孕妇慎用维生素 A	60
健康公式	48	妇女不宜用肥皂洗下身	60
肌肤光泽是健康的标志	49	花椒、艾叶可做妇女清洁剂	60
垂钓有益身心健康	49	中年妇女应补钙	61
弈棋有益健康	50	女性宜喝葡萄酒	61
跳舞有益健康	50	摄入铁元素有助于御寒	62
敲背有益健康	51	性生活的几种禁忌	62
按摩脚腿部位有益健康	51	房事三忌	63
步行高楼能健身	52	夫妇生育不宜饮可乐	64
“不要熬”健身法	52	中年阳痿患者应戒除烟酒	64
中年人的简易保健法	53	吸烟者面容易衰老	64
木梳与保健	53	男性如何面对更年期	65
冬季御寒保健法	54	预防久蹲起立时的头晕眼花	65
冬季皮肤保养四法	54	保护舌头的味觉	66
冬日阳光不可久晒	54	唾液是一种天然防癌剂	66
冬季不宜常舔唇	55	偏爱五味易致病	66
冬天穿丝袜好	55	健齿七法	67
冬天不要刚进屋就烤火	56	充分咀嚼可防衰	68
秋季保健二法	56	有益的咀嚼锻炼	68
秋冬适宜打蛔虫	56	吃硬食物有益牙齿	69
勿使心脏负担过重	57	桔皮粉洁齿	69
保护心脏的行之有效的办法			

牙痛与疲劳过度	69	大口喝水,小口吃饭	81
莫要修剪鼻毛	70	学生直腰端坐弊病多	81
预防游泳后头发干燥发黄	70	如何防止产生皱纹	82
使用尼龙刷刷头发易脱落	70	里根谈保护皮肤	82
使用护发素	71	老年人不宜贪凉	83
洗发剂对眼睛有慢性危害	71	老年人不宜看紧张球赛	83
胖脖子对人体有害无益	71	老年人不宜长时间打麻将	83
抱枕的妙用	71	老人生活十忌	84
哪些人不宜大笑	72	老人外出宜用拐杖	84
洗涤剂与蝴蝶斑	72	老年人洗澡过勤有害	85
新衣不洗就穿易致癌	73	过分安静对老人健康不利	85
排泄姿势与癌症	73	老年人要稳步慢行	85
火柴头虽小可致癌	74	冬令老年人的皮肤保养	86
有痰勿咽	74	疲劳与黑眼圈	86
领带过紧有害视力	74	手指解除眼疲劳法	86
看电视如何保护眼睛	75	消除眼部疲劳操	87
酒后不宜看电视	75	饮茶三忌	87
青少年久坐沙发不利健康	76	时新茶不宜多饮	88
青年人蓄胡须可引起秃顶	76	饮茶切勿吃茶叶	88
久听耳机损害听力	76	发烧时不要喝浓茶	89
电扇吹风不宜久	76	上夜班喝杯糖浓茶好	89
灯照过长需补钙	77	居室布置与身心健康	89
现代人的生活方式	77	多给家庭留一些活动空间	90
谨防现代生活病	78	家庭环境要清洁	90
妈妈的吻可止痛	78	重视防止居室污染	90
消除打针引起硬块的方法	79	清除室内过敏物	91
长期接触木屑有损健康	79	吊兰可净化卧室空气	91
从肚脐形状看健康	79	讨论家务避开“禁时区”	92
由指甲看病情	80	早晨的家庭气氛	92
缺铁可以引起耳聋	80	卧室摆放盆花应注意	93

芳香对健康有裨益	93	老人跌倒后莫强拉	105
别具一格的鲜花疗法	93	冬季谨防“办公室病”	106
电吹风机可做理疗治病	94	穿丝绸对皮肤有益	106
五、预防疾病的小窍门		皮肤病患者不宜烫洗	
预防感冒十法	95	已婚欲孕妇女月经前慎作	
洗手预防感冒	96	X线检查	107
葱姜水泡足防感冒	96	酵母片对孕妇有益	107
感冒与穿鞋	96	孕妇要预防痔疮	108
早期肿瘤的自我诊断	96	预防痔疮的有效方法	108
哪些人容易得乳腺癌	97	不要盲目做CT	109
擦背防癌	98	香油对婴儿有妙用	109
中风的早期信号	99	自测幼儿蛔虫病九法	110
冠心病人多注意寒冷	99	巧用电视矫正儿童斜视	110
使用液化气慎防心脏病	99	寒冷防冻疮	110
晃动头部防脑溢血	100	痱子的防治	111
增加钙量可预防脑溢血	100	小儿生痱子四忌	111
高血压的早期信号——头痛		怎样防止晕车晕船	112
.....	101	醋水防晕车	112
常量血压可降血压	101	人参可治晕车	112
高血压患者的保健良方	102	胃复安防晕车效果佳	112
艾滋病发病的三个阶段	102	防晕车三法	113
艾滋病发病的七个主要症状		防止头皮屑过多的小方法	113
.....	102	啤酒可除头屑	113
五官变化暗示什么	103	固齿抗病的牙龈按摩	114
饥饿预示疾病	103	多吃蔬菜防蛀牙	114
吃生姜可预防胆石症	104	喝菊花茶可除口臭	114
便秘患者应记住	104	什么样的痣需要早治	115
找出头痛的原因	104	前列腺增生从中年预防	115
防止背痛的办法	105	防止视力衰减妙法	116
睡眠好可减轻白天关节疼痛			

六、医治疾病的小窍门

患感冒如何吃药	117
防治冬季感冒小验方	117
鼻热法治感冒	118
鸡汤治感冒	119
夹鼻疗法巧治感冒	119
牙膏治感冒	119
鼻塞的自疗	120
解除鼻塞有妙方	120
治疗鼻炎良方——按摩鼻操	120
温盐水洗鼻窦	121
鸡蛋清退热法	121
小儿发热的简便退热法	122
维生素 C 能防治久咳不愈 ..	122
浓茶蜂蜜治喉炎	122
冷水泡茶降血糖	122
糖尿病人自我疗法	123
吃鸡蛋花治疗胃溃疡	123
胃下垂者固本妙方：蹲着吃饭	123
简便易行的胃痛按摩法	124
空腹饮盐水治便秘	124
饮醋水可通大便	124
便秘按摩疗法	125
便秘简易疗法	125
治疗婴儿便秘的妙法	126
按摩心窝止恶心	126
测量体温曲线可以治疗失眠	126

别致的治疗失眠办法	127
快速入眠的方法	127
失眠的自我按摩疗法	128
简单的催眠法	129
大葱安眠法	129
大枣葱白汤治疗失眠	129
征服失眠的著名作家	129
醋水助安眠	130
糖水可催眠	130
茶水煴法治眼疾	130
防治老年视力减退的一个妙法	131
治疗小儿倒睫小经验	131
涌泉穴巧治疾病五则	132
炒盐可消除狐臭	132
洗必泰酒精治腋臭	133
食盐治狐臭	133
热水浸手治偏头痛	133
鲜萝卜汁治偏头痛	134
眩晕症自疗方	134
足跟痛的自我疗法	134
米醋浸脚治足跟痛	135
肩周炎简易按摩法	135
肩周炎的自我疗法	136
栗子能治腰痛	137
鸡蛋蒸胡椒食疗治扭腰	137
先冷后热治扭伤	137
自制治疗腰腿痛的药酒	137
冷敷治疗关节炎	138
治疗汗斑妙方	138

巧止痔疮滴血	138	鱼肝油可治外伤	148
醋熨疗法治痛经	139	治疗粉刺的蒸气疗法	148
治疗自汗小偏方	139	治疗粉刺二方	149
游泳后耳道疼自疗	139	痤疮的自我治疗	149
白发变黑的妙方	139	治疗痤疮的小验方	149
婴儿腹泻可用米汤补液	140	果汁苡仁酒——除疣去疤	150
柿饼治腹泻	140	艾灸治寻常疣	150
鸡蛋黄油用途广	140	蓖麻子可治鸡眼	150
含漱白酒预防口腔溃疡	141	大蒜治鸡眼	150
口腔血泡处理法	141	煤灰治冻疮	151
口吃者的新疗法	141	防治冻疮一法	151
茶水可治疗日晒病	142	治疗脚臭的方法	151
用细盐医治皮肤晒伤	142	鸡蛋治脚气	152
醋精可治“香港脚”	142	风油精可治脚气	152
蒜头治疗皮肤癌	142	韭菜可治脚癣	152
尿素治疗鱼鳞病	143	蛋膜巧治烧烫伤	152
热敷可解除虫咬搔痒	143	蜂蜜治烧伤效果佳	153
大蒜止痒	144	豆腐治烫伤	153
飞虫入耳驱除法	144	油灰膏治烫伤有效	153
蜘蛛可医蜈蚣咬伤	144	烫伤急救法	154
异物入眼自疗法	144	皮肤开裂可防治	154
异物入眼的处理	145	鱼肝油可治皮肤皸裂	155
停止打嗝六法	145	自制手足皸裂良药	155
按摩治疗打嗝	145	自制白芨软膏	155
停止打嗝又一法	146	土豆糊治脚裂	155
岔气的自我推拿	146	治裂口的小方法	156
治疗鼻出血的单验方	146	嘴唇干裂怎么办	156
止鼻出血四法	147	生姜能止牙痛	156
举手止鼻血	147	冰块按摩手部可缓解牙痛	156
向耳道吹气可止鼻出血	148	用六神丸治牙周病	157

西瓜皮可治热痱子	157	吃过早饭再叠被	169
十滴水治痱子	157	被褥要经常晾晒	169
冰块镇痛剔小刺	158	睡凉席的讲究	170
异物呛入小儿气管处理法	158	小儿睡觉防凉窍门	170
鱼鲠卡喉处理简法	158	开灯睡觉与“光压力”	170
蜂蜇处理简法	158	清晨脑危时刻适量饮水	171
徒手治病七法	158	老年人睡醒后不宜马上起床	171
家庭热熨疗法	159	洗脸与容颜	172
伤食后的疗法	160	冷水拍面美容法	172
节日消食验方五则	161	洗澡的科学	173
七、起居饮食的小窍门		用40℃的热水洗澡最好	173
古人谈睡眠要法	162	长时间热水淋浴有害	173
怎样睡个好觉	162	洗澡过勤伤皮肤	174
舒适睡眠五个条件	163	运动后不宜马上洗热水澡	174
头东脚西睡觉好	163	浴水中放醋可防病	174
最佳睡眠时间	163	小苏打溶水洗浴可防衰老	175
睡老羊皮褥子安稳	164	洗澡后勿忙于化妆	175
婴儿睡羊羔皮生长迅速	164	热天莫用冷水冲头	175
睡前望星空能睡得安稳	164	每月换一把新牙刷	176
防止半夜醒来	165	感冒反复与牙刷有关	176
孩子睡眠与智力	165	刷牙水温有讲究	177
睡眠是了不起的恢复剂	165	刷牙不能少于五分钟	177
不宜猛然叫醒熟睡的人	166	正确的刷牙方法	177
莫睡过头觉	166	最佳护齿刷牙法	178
午睡过长有损健康	167	正确漱口的方法	178
午睡有学问	167	茶水漱口好处多	178
三种人午睡有危险	167	秋冬足浴的好处	179
厚窗帘的功力	168	热盐水泡足有奇效	179
硬褥软被好睡眠	168	怎样进行日光浴	179
被窝气候与睡眠	168		

饭前喝水最适宜	180	喝咖啡加牛奶弥补钙质	191
清晨锻炼先饮水	180	防流感要少吃盐	191
早晨饮凉开水有益	181	经前不可多食盐	192
多喝开水净化身心	181	看电视喝茶有益	192
补充液体消耗最好喝白开水	182	喷洒农药后勿喝酒	192
人到中年多饮水	182	喝热白酒对人体危害少	193
运动后切忌大量饮水	182	寒冬应温饮啤酒	193
哪些开水不能喝	183	盛夏不宜多饮酸味饮料	193
凉开水超过三天不宜饮用 ...	183	女性少饮汽水为宜	193
蹲着吃饭不利健康	184	吃醋的禁忌	194
国外新论——吃饭说话 有利健康	184	生病中饮食忌口	194
不吃早餐易得胆结石	185	癌症的一半由饮食引起	195
早晨不宜干食	185	饮食与阑尾炎	195
晚餐太迟宜患尿路结石	185	吃柿饼要防致病	195
中国饮食习惯的缺点	186	因凉腹泻不要吃大蒜	196
蓝绿色布置餐厅抑制食欲 ...	186	关节炎患者应少吃油腻食品	196
进餐时应讲究气氛	186	哪些人不宜喝鸡汤	196
进食时间与体重	187	过多食用白糖、奶油损脑	197
用餐次数与健康有关	187	脂肪食入过多易患乳癌	197
吃甜食要选择时间	188	八、美容健体的小窍门	
饭后不宜立即喝茶	188	天然美容水	198
饭后即食水果易便秘	188	西瓜皮能美容	198
饭后四不宜	189	皮肤漂白法	199
预防消化不良八条	189	干性皮肤滋润法	199
食物过量会使皮肤改变颜色	189	黄瓜敷面美容法	199
何时喝牛奶最佳	190	草莓敷面美容法	200
豆浆比牛奶的好处	190	香蕉敷面美容法	200
		李子敷面美容法	200
		马铃薯敷面美容法	200

胡萝卜敷面美容法	200	杏仁油可保养干燥皮肤	210
蛋白敷面美容法	200	去掉皮肤晒斑	210
大蒜敷面美容法	201	头发最怕的致命伤	210
酸奶蜂蜜敷面剂	201	护发滋养剂	211
葡萄增白美容液	201	使用果汁护发	211
红茶麦麸敷面法	201	糯米泔水可护发	211
食盐去斑增白法	202	黑亮头发美容法	211
醋蒜美容法	202	鸡蛋护发洗疗法	212
使用面膜的技巧	202	食油护发洗疗法	212
皮肤去皱美容七法	203	啤酒护发洗疗法	212
揉擦维生素 E 可美容	203	啤酒可做发型定型剂	212
蒸气法洗脸可润肤	204	烫发后怎样保持发型美	213
凉开水洗脸有益于美容	204	最廉价的美容品	213
按压消除鱼尾纹	204	早睡早起皮肤健美	213
经穴按摩增美容	205	吸烟影响美容	214
减少面部皱纹的健美法	205	三分钟美容法	214
指尖撞击美容法	206	国外美容的小常识	214
细嚼慢咽利于美容	206	美容七戒	215
提神美目法	207	去掉指甲色斑	216
美目三法	207	去掉脸上肉赘	216
望月美目法	207	益母草制药容颜不衰	216
美眼秘方——一点凝视法	207	适于拉双眼皮的眼睛	216
美化睫毛的窍门	208	夏天化妆须知	217
了解自己皮肤的类型	208	使用化妆品要慎重	217
茶浴可使皮肤光滑	208	选择适合自己的化妆品	217
肥肉可使皮肤娇嫩光滑	208	弥补面部缺陷的化妆法	218
皮肤细腻简方二则	209	姑娘化妆四忌	218
食物美肤法二则	209	怎样搽香粉	219
廉价见效的洁肤佳品——大米	209	飘逸美法剂	219
		用香水不当易生黑斑	219

束腰易生痔疮	220	简单易行的静坐健身功	233
减少腹部脂肪八种方法	220	简单有效的水中健美操	234
自我控制减肥法	221	办公桌旁的小体操	234
二十秒钟腹部减肥操	221	健身球的妙用	235
消除双下巴的方法	221	编织毛衣有益健康	235
控制颈部脂肪堆积的方法	222	九、食疗益补的小窍门	
消除眼睑下垂的妙方	222	十种含营养多的食物	237
有损形体美的不良习惯	223	十种食品有助漂亮健康	237
正确的节食减肥法	224	食用豆腐延年益寿	238
减肥饮食四原则	224	肥肉猪油是长寿食物	238
不发胖的饮食方法	225	益寿佳品——山药	239
步行减肥	225	国槐子——延年益寿良药	
不发胖要多走路	226		239
怎样做能使减肥后不出皱纹		大蒜能补脑	240
.....	226	吃大蒜有助于防癌	240
散步的要领	226	过量吃蒜伤害眼睛	241
散步运动法	227	食疗失眠四方	241
雨中散步有益健康	227	龙眼益智医失眠	241
步行——健身运动之冠	228	小米治失眠	242
大雾早晨不宜剧烈运动	228	催眠食物——莲子	242
适宜锻炼的时间	229	可催眠的百合	242
黄昏运动有益	229	催眠果——桑椹	243
清晨锻炼莫去树林	229	水果可催眠	243
空腹跑步危险	230	西瓜食疗益处多	243
体育锻炼时怎样保护双脚	230	苹果的食疗作用	244
什么运动耗热量多	231	冬令佳果——梨	244
身边趣味健身法	231	果中珍品——樱桃	245
随时健身法	232	儿童血压高常吃香蕉好	245
健身妙法——森林浴	232	黄瓜的药片	246
中年妇女的胸部健美	233	核桃的药片价值	246

肉鸽——滋补佳品	247	健身宜巧用酒	259
食用红薯的保健作用	247	婴儿忌吃蜂蜜	259
绿豆解毒不解药	247	食物纤维可防病	260
绿豆汤解煤气中毒	248	吃完萝卜不宜吃苹果	260
芫荽的益处	248	糖尿病患者应多吃大豆	261
洋葱可清除血液不洁	248	有顺气功能的食物	261
巧食萝卜保安康	249	饮食防癌	262
萝卜能抗癌	249	鸡、鱼软骨汤——消除皱纹	262
常食海带能御寒	249	海带梅干饮——女性减肥	263
南瓜子可预防胆结石	250	蜂蜜紫苏酒——白嫩肌肤	263
益于排盐的食物	250	糖水苹果汁——补血艳容	264
蛋黄的营养价值高于蛋清	250	米糠可美容健身	264
白皮蛋适于高血压病人食用	251		
		十、其 它	
老年保健食品——醋蛋	251	家制口服解毒洗胃液	265
食物的四色搭配	251	药物服用的最佳时间	265
十五种食品禁忌	252	哪些药不宜用滚开水冲服	266
食疗少白头	252	用什么水服用中成药	267
预防少白头的食物	253	站立服药好	267
皮肤食品和头发食品	254	怎样煎中药	267
眼睛与食品	254	煎药并非越久越好	268
常看电视应吃哪些食品	254	怎样吃汤药苦味小	268
常喝汤可健体	255	药苦不能滥加糖	268
多食蔬菜根皮可御寒	255	夏季用药“四忌”	269
常饮蔬菜汁有奇效	256	心理疗法癌症愈	269
常喝酸奶好处多	256	哪些病人不能乘飞机	270
水果吃得过多反而有害	257	初戴假牙者须知	270
秋凉宜进补	257	去除假牙污锈的技巧	271
哪些人不宜进补人参	258	“傻吃”的孩子容易“吃傻”	271
奇妙的香油疗法	258		

一、养生长寿的小窍门

人类长寿五要素

1. 人类生活必须要有绿色的空间和新鲜的空气。因为生活在这绿色的树木花草环境里,视野所及春意盎然,一片生机,故而胸襟开朗,身体自然健康。

2. 人类在现代化生活中必须保持活跃的好奇心,要有丰富充实的精神生活。

3. 每天必须要有适当的工作量。

4. 必须牢记,切勿饮食过量。只要营养成分适量且均衡,就足以充分供给身体活动所消耗而需要的营养。

5. 在预防疾病的同时,必须对疾病有进一步的认识,以便更好地医治疾病,而不只是单纯地控制疾病。

老人长寿十条

1. 少食多餐,切忌暴饮滥食。

2. 保证适量活动:从简单的散步到各项体育活动都可以参加,但不应带有竞赛的心理。

3. 避免离群索居:应保持与家人、朋友间经常的联系。

4. 不要停止工作:应早找新的活动,克服年老无用的心理。

5. 倾听他人意见,乐于帮助别人:别人如果需要老人的经验和教益,应满足他们的要求。

6. 叶落要归根：应回到熟悉的天地里去生活。

7. 切忌闭门不出：夫妻俩不要整日呆在一起，闲得无聊，时间长了，会导致莫名的吵架。夫妻双方都应保持自己原有的情趣。

8. 应参加各种文化活动：退休后，有更充裕的时间从事自己以前被迫放弃的各种爱好。

9. 注意仪容打扮：放弃对体形、服装的讲究，就意味着自暴自弃的开始。

10. 留出思考的时间：如果不让自己有深入思考问题的机会，久而久之，将导致个性衰退，老年人要有足够的时间回首以往。

什么人会长寿

随着现代生活水平的提高，人们对长寿问题越来越关注。国外的一些人寿保险公司，对百岁以上的老人经过调查研究，归纳出长寿者具有如下几个特征：

1. 在家族和兄弟中有不少长寿之人。父母、祖父母、外祖父母 6 人总共活 475 年者，本人就有长寿的可能。

2. 不过分饮酒且不吸烟。平时有良好的生活习惯。

3. 不吃过咸的食物，多食鱼、蛋类及乳制品。

4. 听力虽显著下降，但视力还基本保持完好。

5. 家族中患过高血压、脑溢血的人很少。

6. 没做过大手术。活到 90 岁以上的人，在高龄前很少做过外科手术，也就是说，他们没有患过严重的外科疾病。

7. 平时身体并不太健壮。相当多的长寿者平时体弱多病。在这些人中，发病率较高，但死亡率却很低。

此外，大多数百岁老人在性格上有一种倾向，就是乐观、