

长寿 养生经

主编
程乐卿

健康不生病的智慧

实用的养生方案
健康的最佳选择

饮食
秘诀

运动
保健

防病
治病




生活点滴皆有长寿法则
饮食起居均有健康学问

安享幸福生活的宝典
科学可靠·简单实用

长寿养生经

程乐卿 主编

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

长寿养生经 / 程乐卿主编. —青岛: 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3241-4

I. ①长… II. ①程… III. ①中年人—养生(中医)—基本知识
②老年人—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280996 号

书 名	长寿养生经
主 编	程乐卿
出版发行	青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	0532-68068026
责任编辑	曹永毅 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com
装帧设计	林文静
照 排	青岛双星华信印刷有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710mm × 1000mm)
印 张	13.25
字 数	165 千
书 号	ISBN 978-7-5552-3241-4
定 价	29.80 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 89083828 13953272847

序

先生智远自幼习医,矢志笃学,尤爱中医,热衷药理,年逾九十,乐此不疲;每发现治病良方、养生之道、健康诀窍便如获至宝,悉心摘录,以传后世。

先生为人宽厚包容,坦荡如砥,虽一生坎坷,艰苦备尝,然能随遇而安,坦然处之,从不怨天尤人,实乃长寿之道也。

所选偏方验方,药材可寻、疗法简单、省时省钱,使用得当,便可消除烦恼,祛病健身。所选健康居家小常识、养生之道,资料翔实,简单实用,实为家庭所必需。

现将此书公之于世,福泽世人,传之后世,以慰先生,幸甚至哉,是以为序。

程乐卿

于建飞书斋

目 录

饮食养生	每天 1 斤蔬果早亡风险减 10% … 16
	蘑菇的养生功效…………… 17
五种难吃食物助延年…………… 3	食物中有哪些“抗癌明星” …… 17
老年人多食醋延缓衰老…………… 4	这些小食品适合老年人…………… 18
适量饮酒或可长寿…………… 4	七类食物扫光体内垃圾…………… 19
两粥一饭 长寿不难…………… 5	木瓜种子含抑癌成分…………… 20
每天三两水果助长寿…………… 5	常吃韭菜提高免疫力…………… 21
枸杞这样吃就能增寿…………… 6	食补营养素 提高抵抗力…………… 21
常用调料竟是长寿高手…………… 7	肉类最佳搭配…………… 22
吃种子类食物可长寿…………… 8	粗粮食用注意事项…………… 22
长寿饮食原则三多三少…………… 9	四种健康凉拌菜…………… 23
老祖宗的三大长寿菜…………… 10	老人食欲好 死亡风险低…………… 23
能够长寿的美味…………… 11	吃饭养生有讲究…………… 23
不可不知的吃盐误区…………… 11	肝功差更要吃好饭…………… 24
防癌饮食…………… 12	肠道最喜欢的食物…………… 25
坚持吃四类食物养生又长寿…………… 13	常吃荞麦养生益寿…………… 26
生吃蔬菜年轻 5 岁 …… 14	益眼护眼的食物…………… 26
卷心菜养生抗辐射…………… 14	菟丝子补肝肾虚…………… 27
年纪大了适量吃酸…………… 15	饭前别喝汤有助于养胃…………… 27
三种食物助眠不怕胖…………… 15	绿茶补水又去火…………… 28
米饭比面食益睡眠…………… 16	吃南瓜搭配一点油更好…………… 28



海带食用有禁忌·····	29	喝蜂蜜水放弃两个“第一”·····	48
煎炸剩油如何变废为宝·····	29	清淡为主须均衡·····	48
蜂蜜不宜放冰箱·····	30	煮出健康米饭四诀窍·····	49
一根玉米能防多种癌·····	31	两款粥调节脾胃·····	50
食物分清生熟营养·····	31	“夏吃姜”养生又美味·····	51
鸡蛋的养生吃法·····	32	补钙最强的两道菜·····	51
蛋白、蛋黄吃哪个?·····	33	米饭“混搭”益于养生·····	52
吃豆腐别落下四个好搭档·····	33	多喝橙汁大脑年轻十岁·····	53
“有毒”美食的解毒“克星”·····	34	豆腐补钙食疗方·····	53
吃虾皮补钙当心胆固醇过量·····	36	吃松花蛋放醋护胃·····	54
喝牛奶宜慢不宜快·····	36	吃五谷杂粮搭配有讲究·····	54
五种情况下吃甜食有益健康·····	37	最好的刮油减肥食物·····	55
五谷杂粮吃出健康·····	37	夏季养生汤水推荐·····	55
牛奶鸡蛋为何不是最好早餐·····	37	长寿离不开杂粮粥·····	56
十字花科菜,个个有绝活·····	38	芒种多吃祛暑食物·····	56
四种早餐吃法要你命·····	40	要想长寿安,减少夜来餐·····	57
五大长寿养生食谱·····	42	早餐怎么吃才营养·····	58
夏天不妨多吃点“苦”·····	43	益皮肤的养生粥·····	59
生吃萝卜保护呼吸道·····	43	药膳靓汤解乏困·····	59
夏天多吃六样“抗菌菜”·····	44	常食“素三宝”有益养生·····	60
巧烹牛肉营养健康·····	45	老人少吃油炸花生·····	61
胃不好 小米补·····	45	酸奶晚上喝最补钙·····	61
番茄越红越防癌·····	46	“吃苦”“尝鲜”助健康·····	62
木耳白菜汤最能清肠道·····	46	想长寿必备5大水果·····	62
老人吃水果禁忌多·····	47	米面最好蒸着吃·····	63

白开水也要健康喝·····64	跑步锻炼效果比步行好·····83
	睡前运动排毒一身轻·····83
运动养生	腿坐麻了,高举双手·····84
	饭后不要急着百步走·····85
吊一吊,人不老·····67	常按这些部位有益于养生·····86
七个小动作能长寿·····67	可在床上做的简单健身运动·····87
每天坚持两动作能增寿·····68	三个锻炼方式不利老人健康·····88
最简单的长寿方法:勤梳头·····69	六个动作缓解脊柱疲劳·····89
常搓八处延年益寿·····70	老年人不宜做的运动·····90
老年人每天六转能增寿·····71	懒人不妨坐着练操·····91
常做腿操人不老·····72	“羚羊跳”动全身·····91
起床后6个1分钟延年益寿·····72	“坐操”锻炼身体防衰老·····92
仿生运动让老人身心更健康·····73	“假装运动”延缓手臂衰老·····93
活动小器官助长寿·····74	心区按摩养生·····93
想长寿 不妨学学保健按摩·····75	老人床边健身法·····94
早起做套赖床操有助长寿·····76	每小时起立走动2分钟助长寿·····95
有助养生的暴走形式·····77	三种运动可健骨·····95
拉耳拨头能健脑·····78	正确的健走方法·····96
久坐,多练4个动作·····78	
盘腿坐血脉通·····79	疾病防治
晚上别过度运动·····79	长寿要穴“足三里”·····99
老年人运动要分清体型·····80	只睡5小时可能易患癌·····99
有助养生的散步方案·····81	五脏病变显在五官·····100
转手腕好处多·····82	中药泡脚要慎重·····101
让驼背直起来的运动方法·····82	



小便：看颜色 知健康·····	102	刮痧刮走身体的不舒服·····	120
小便不正常 该挂哪个科·····	102	药枕：安眠又防病的伴侣·····	121
警惕不良生活习惯伤害肾脏·····	103	哪些疾病适宜看中医·····	121
抗生素 有些小病悠着用·····	104	气血不足有迹可寻·····	122
钙有助控制高血糖·····	105	警惕身体发出求救信号·····	123
血压管理新理念·····	106	患了热伤风千万别捂汗·····	125
八个控压小窍门·····	107	用鼻呼吸能防病·····	125
中西药搭配有禁忌·····	108	科学服用速效救心丸·····	126
噩梦透露四种病·····	108	反酸的隐蔽信号·····	127
睡眠缺乏会引发慢性病·····	109	老咬舌头可能是有病·····	128
心脏健康能从脸上看吗？·····	110	香气也能防病·····	129
口里的酸甜苦辣 身体的病变痕迹 ·····	110	关节最怕 5 个“隐形杀手”·····	130
常见病约会医生时间·····	111	5 个细节说明体内湿气重·····	130
如何辨别抑郁和脑退化·····	112	长期晚 8 点后吃饭易得胃癌·····	131
选对床单颜色能防病·····	113	肿瘤患者别忽视对症治疗·····	132
腰痛时间提示病种·····	113	手麻警惕 4 种病·····	133
血虚的类型·····	114	自查疾病摸摸脉·····	134
哪些因素会致哮喘·····	115	有些疼痛不能“扛”·····	135
用错眼药水 当心青光眼·····	116	糖尿病治疗不能只降糖·····	136
肺癌患者要远离糖和食品添加剂 ·····	116	注意 9 个肝脏“杀手”·····	136
眼皮跳预示疾病·····	117	脂肪肝常饮乌龙茶·····	137
人到中年 小“零件”也需保养·····	118	西红柿防尿频·····	138
蜘蛛痣是肝硬化的“标签”吗？·····	119	降尿酸，促排泄是关键·····	138
		十大尴尬问题巧解决·····	139
		习惯不好 黏膜遭罪·····	140

好好喝水,帮着治“病”	141	好性格能防病	157
晚上总起夜怎么办	142	吃祛痰药需护好胃	158
心脏病病人一次别喝太多水	143	慢性肾病最爱三种人	159
有些病要注意睡姿	143	给乙肝患者的最新建议	160
有冠心病能否吸氧	144	得脑血栓后的救命时间点	160
听话音辨疾病	144	八大类药品增加跌倒风险	161
头皮老发麻警惕颈椎病、脑血管病	145	及时清理舌苔助防癌	162
黄金 3.5 小时 抢救“耳中风”	145	满面黄色多是脾胃出了问题	163
偏头痛常与眩晕孪生	146	长期高血压易致青光眼	163
“心慌”不全缘于心脏病	147	老人骨折有个治疗黄金期	164
注意九种疾病高发点	147	哮喘用药易致龋齿	164
化痰能治很多病	148	中医病名不能望文生义	165
缺水也会引发静脉血栓	149	感冒好了为何还咳嗽	166
单味中药止瘙痒	150	糖尿病、抑郁症可增加老年痴呆风险	167
口臭气味透露出疾病信号	151	心脏杂音需不需要治疗	168
不良生活习惯易引发癌症	152	远离肝癌“四大要素”	168
防骨质疏松女性从 40 岁开始	152	心脏病九大“另类”症状	169
腰不好的人打喷嚏时先“直腰”	153	脾气急可致口发酸	170
耳道流液当心耳朵有疾	153	肥胖会加速肝脏组织老化	170
筋骨硬易三高	154	护理不当 易遗留关节问题	171
头晕目眩 身体在求救	155	定期体检 尽早发现肿瘤	172
潜藏在鼾声中的危险	155	血脂高不高 身体告诉你	173
有些病可以闻得到	156	厨房里的食物“急救药”	174
护肝不能随便吃药	157	排出体内六大阴毒	174



突然腿肿小心疾病“上门”	175	老人贫血不能光靠猪肝补	189
养肾“三字经”	176	后举手臂治落枕	190
怎样护好心脏	177	小病小痛不用药	190
久坐族刮一刮巧防病	178	冬病夏治还能这么办	191
心跳太快太慢都折寿?	179	盛夏谨防食源性疾病	192
老年痴呆能“吃”好吗?	180	治肛门痒痛验方	193
吃完饭就睡伤肺	180	药浴祛病健身	194
餐后马上躺下易患胃病	181	多吃蔬菜少吃肉防肿瘤	194
发炎时少吃点红肉	182	甲亢患者夏季调养要点	195
骨折后忌大喝骨头汤	183	饭量变少 谨防 6 种病	196
香蕉的治病保健功效	183	治慢性咽炎不可总是清热解毒	197
尿多并非都是肾虚	185	小满时节慎防 5 种病	198
痛风患者谨慎摄入调味品	185	学螃蟹走缓解腰腿痛	198
慢性咽炎为何难治	186	消化道五个因素最招癌	199
常年不发烧是好事吗?	187	治疗老花眼 试试指压法	200
中老年听力减退勿忘查心血管	187	中医四法缓解眼病	200
忍着喷嚏会伤鼓膜	188	常喝药粥治失眠	201
老觉口渴吃点枸杞	189	手脚冰冷多是脾肺虚弱	202



饮食养生

五种难吃食物助延年

粗糙的食物 有些人不喜欢糙米和窝头,因为它们吃着“扎嗓子”,偏爱精细的香米和白面制品,其实扎嗓子的是宝贵的膳食纤维。它能刺激肠道蠕动,帮助排便,并改变肠道微生物的种类及数目,降低致癌物生成。膳食纤维广泛存在于口感粗糙的食物当中,包括全谷类的米、麦及杂豆,如糙米、燕麦、红豆等。为预防便秘和肠癌,每日应保证摄入 20~30 克的膳食纤维。建议早餐放弃传统的白米粥,改喝杂粮粥,精细白米饭改为全麦馒头。

发涩的食物 单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩,这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合沉淀,使唾液失去润滑性,舌上皮组织收缩,产生涩味。但这些物质都具有很强的抗氧化性,对预防糖尿病和高血脂有益。比如橄榄、紫葡萄皮、苹果皮、核桃仁皮,它们都比果肉具有更强的抗氧化作用。

味酸的食物 沙果、山楂等酸味水果的酸味主要来自于柠檬酸、苹果酸等有机酸,这些天然的酸性物质能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好,可以把它们做成水果羹,加少量冰糖,放入冰箱冷冻,口感会大有改善。

发苦的食物 食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用,如柠檬和柚子当中的柚皮甙,茶里面的茶多酚,红酒里面的多酚,以及巧克力里面的多酚,它们都是有助预防癌症和心脏病的成分。苦瓜中的奎宁精,还能提高人体免疫力,帮助控制血糖。所以,吃水果一定要搭配着吃,不能光吃甜的,适当要吃点苦的、酸的。

味冲的食物 洋葱和大蒜是很多人唯恐避之不及的食物,因为它们味道太冲,甚至吃完之后嘴里会有难闻的气味。其实,这股冲味来源于硫甙类物质和烯丙基二硫化物,它们可有效预防癌症,广泛存在于萝卜、蒜、洋葱等食物中。因此,日常饮食不要忽略它们;萝卜可以做成泡菜、炖排骨汤,洋葱



可以用来拌凉菜；大蒜最理想的吃法是生吃。

老年人多食醋延缓衰老

食醋一直被认为是烹饪调味品,其实,它还具有多种保健功能。日前,有国外研究证实,醋能够帮助减缓大脑衰老进程,延缓衰老。同时,醋能够帮助钙质吸收,每天食醋还有助于钙质吸收,是老年人养生保健再好不过的天然食品。

醋确实有软化血管的作用,能够在一定程度上起到预防高血压、高血脂的效果。醋对于老年人补钙亦有帮助。有研究表明,人到中年以后,钙质就开始逐渐流失,并且难以从食物中吸收。醋则能帮助吸收钙质。

不可否认,醋的确是个好东西,但东西再好,喝起来也要适量。尤其是在你“大胆挑战”陈醋等纯调味品时,更得注意,喝醋不妨遵照以下方法:

刚开始,少食醋的人,可以从制作醋泡花生、醋腌黄瓜等小食来适应醋的酸味。等到接受以后可以少喝一点纯醋,并视身体的接受程度斟酌是否可以加量。

适量饮酒或可长寿

在很多人的观念中,喝酒伤身且命短,然而,事实可不是这样。

国外一个研究机构针对 55~65 岁共 1824 位男女性进行了长达 20 年的追踪调查,结果显示,滴酒不沾者的死亡率为 61%,而与之相对的经常饮用含酒精饮品的人的死亡率则为 41%。

对于此次的调查数据,研究者们也是各持己见。有的认为从不饮酒的人拥有相对较高的死亡率可能与其生活方式等存在某种关系。虽然这里面有一些复杂的事情让人捉摸不透,但是经常和大家热热闹闹地喝酒,微醺忘

记一切烦恼,保持心胸开阔,或许也是幸福长寿的秘诀。

两粥一饭 长寿不难

“两粥一饭,长寿不难”,这句谚语在很多地方广为流传。这种“早晚喝粥,中午吃饭”的饮食模式,在国内著名的长寿之乡广西巴马和江苏如皋,早已成为当地人万古不变的养生妙招。许多老人通过早晚喝粥,甚至治好了胃痛、失眠和便秘的毛病。

“两粥一饭”中最重要的部分是早晚喝粥。大量的调查资料表明,生活在如皋和巴马的百岁老人中有 74% 的人每天早晚都要喝粥。即使是在生活节奏加快的如今,当地人早晚仍然是准备一锅热腾腾的大米粥或玉米面粥,外加包子等主食。

早晨是脾胃值班的时间,此时喝粥养的是胃;而傍晚(17—19点)是“肾经当令”,此时喝粥,补肾事半功倍。早晨胃经过一夜蠕动,需要水分和营养,而粥比较柔腻细致,不会对肠胃造成伤害。此外,老年人身上不同程度存在着肾精不足的问题,傍晚喝粥,可起到补肾益精的作用。

专家建议,中老年人早上可以喝点杂粮粥,能提神养气;养胃的话,山药粥最好。晚上喝点甜粥能镇静安神,如百合粥;黑豆粥补肾效果最佳。不过,“两粥一饭”也不用过于刻板,如补钙的老人可把早上的粥换成牛奶,但糖尿病患者不适合经常喝粥。

每天三两水果助长寿

最新研究发现,吃新鲜水果有很多健康益处,只要每天坚持吃 150 克(三两),就可使心脏病和中风发病率降低 40%,利于长寿。可是,每天能坚持吃水果的人太少了,这已成了全球人普遍存在的健康问题。



水果是维生素、矿物质、膳食纤维和生物活性物质的重要来源,可刺激胃肠蠕动和消化液分泌,增加食欲,帮助消化,还能预防糖尿病。吃水果还有预防癌症、减缓大脑衰老、带来好心情等诸多不广为人知的好处。

专家指出,水果不是可有可无的零食,正确吃水果应遵循四点原则。

数量 每天一个苹果。普通个头的苹果、梨、橘子等,每天吃 1~2 个就够了。

搭配 越丰富越好。专家表示,吃水果也要讲究多样性,比如吃了一个苹果,再适量吃些草莓、橘子等,既能保证吃够量,还能让营养丰富起来。

时间 健康人想吃就吃。不过,对控制体重、高血压和高血脂的人来说,餐前吃水果可补充大量膳食纤维和钾,还能减少正餐摄入量。相反,瘦弱、营养不良者饭前吃很多水果会影响食欲,建议饭后吃。值得提醒的是,早上空腹时别吃山楂、柿子等太酸涩的水果,可能引起不适。

选择 首选应季水果。对北方来说,4月前没应季水果;5月是草莓;5~6月有樱桃、杨梅、杏等;7~8月是西瓜和桃子的天下;9~10月有苹果、梨、沙果、石榴、猕猴桃等;之后还有橘子、橙子上市。

枸杞这样吃就能增寿

磨豆浆的时候放一些 枸杞是个好东西,具有延缓衰老的功效。很多人都拿枸杞泡水喝。然而有专家指出,仅仅是简单浸泡一下,枸杞中的维生素、胡萝卜素等很难完全被吸收。可以在豆浆机磨豆浆的时候,放上一小把枸杞,这样就能充分利用枸杞所含的各种营养物质和微量元素了。

炒菜、做粥的时候放一把 枸杞富含多种微量元素和维生素,能滋阴,增强免疫力,但只有在坚持食用的情况下,才有药物价值,偶尔吃一两次是没有效果的。用枸杞泡水喝是最常见的,但枸杞中所含的维生素大多是水溶性的,遇热容易被破坏。所以建议把干枸杞稍微泡一下,在炒菜、做粥时,

或者是蒸包子、煮水饺时，放一点枸杞当配料就可以了。

常用调料竟是长寿高手

花椒 花椒是芸香科植物花椒的果皮，香气浓郁，是居家必备的调味品。具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用，位列调料“十三香”之首，素有“调味之王”的美誉。花椒也是一味中药，《神农本草经》将其列为中品。其药性辛热，归脾、胃、肾经，具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒等功效。李时珍在《本草纲目》中曰：“花椒坚齿，乌发，明目，久服好颜色，耐老，增年，健神。”现代医学研究证明，花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸，具有局麻、镇痛、抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤、杀虫等药理活性。

芥末 芥末，辛热无毒，具有温中散寒、通利五脏、利膈开胃的作用，能利九窍、健胃消食等。芥末香辣味可刺激唾液和胃液的分泌，有开胃之功，能增强人的食欲。它还具有解毒功能，能解鱼蟹之毒，故生食三文鱼等生鲜食品经常会配上芥末。

生姜 生姜为芳香性辛辣健胃药，有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒、温肺止咳等作用，特别对于鱼蟹毒，半夏、天南星等药物中毒有解毒作用。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。在遭受冰雪、水湿、寒冷侵袭后，急以姜汤饮之，可增进血行，驱散寒邪。

食醋 食醋中含有 0.4%~0.6% 的醋酸成分，可以在一定程度上抑制多种病菌的生长和繁殖。所以，在本地细菌和病毒类疾病流行的时候，人们可以在炒菜、拌凉菜时添加适量的醋，这样既可以开胃增食，又可以抑菌。

八角 八角是制作冷菜及炖、焖菜肴中不可少的调味品，其作用为其他香料所不及，也是加工五香粉的主要原料。果实与种子可做调料，还被中国传统医学当作药物使用。该医学理论认为其具强烈香味，有驱虫、温中理气、健胃止呕、祛寒、兴奋神经等功效。