

梁祥云 / 主编

乐龄
宝典

健康卷

我见过很多长者通过饮食、运动、心态调整等综合方式，把身体调理得比自己的实际年龄至少年轻十岁。当然，这需要毅力和坚持，更重要的是心存希望的目标和永不泯灭的童心。每个上岁数的人，都是一本书。不管您写不写，故事和情感都在记忆里，这是您心里的书。从另一个角度讲，您还需要一本修身养性的书。我们编这本书的目的，不仅是给您看的，更想让您用的，如果您在书中学会和掌握了保健知识，对我们编辑来说，是最大的欣慰。



甘肃科学技术出版社



主编简介：

梁祥云，北京长寿俱乐部创始人、北京紫城世纪文化传媒有限公司董事长、中国老年学学会长寿研究委员会副主任，《家庭·长寿》和《老年博览》杂志出品人、主编，并曾编辑出版《中老年养生必读》《养生宜忌》《中医保健与按摩》等图书。

自2001年起，梁祥云创立我国第一家中老年读者俱乐部，如今会员已达二十余万人。十多年来，梁祥云专心致志、辛勤耕耘，为向老年朋友倡导健康的生活方式、提高晚年生活质量、乐享晚年生活做出了积极贡献。

为提高中老年人的生活质量，树立科学的老年观，让长者生活得健康快乐，北京长寿俱乐部从15年来出版的300多期《老年博览》《家庭·长寿》杂志中，精选出几百篇文章，分类整理、编辑成一套老年人实用的身心健康丛书——《乐龄宝典》。

此书涵盖了保健知识、自我理疗、心理调整、膳食配方等实用技法，并安排可读性强的精美散文和短篇养生论述，使老同志在阅读过程中系统学习老年养生保健知识。

为把握本书的权威性和知识的可靠性，我们特邀洪昭光、刘玄重、赵宝华等国内十位著名专家学者作为编委，力求精益求精、实用可行、打造精品，使之成为老年人渴求健康知识的必读书目和儿女孝敬父母的可读礼品。

责任编辑：张 荣

装帧设计：杨树红 卢红荣

乐龄
宝典

我的健康我作主，生命在我不在天。
自古长寿靠锻炼，饮食养生在药前。
心情愉悦常思乐，轻轻松松一百年。
愿这套“映日荷花别样红”的丛书能给老年朋友带来更多的健康和快乐。

—— **洪昭光** 中国首席健康教育专家、著名心血管疾病专家

健康的身体离不开科学的养生知识相伴，快乐的生活离不开优美的旋律和文字。轻轻松松活百岁，快快乐乐度晚年。

—— **于 蓝** 著名表演艺术家

随着现代医学的进步，我们越来越重视预防医学要大于治疗方法。治未病，重预防已成为全球的大趋势。希望此套图书给老年朋友的健康生活、益寿延年带来益处。

—— **薛 延** 北京积水潭医院创伤骨科研究所研究员

长寿俱乐部成立十五年来，为老同志的健康和快乐做了很多好事。这一套集粹图书，不仅是老年人的必读手册，更是我们的良师益友。

—— **李显峰** 教授



扫描二维码
或搜索“长寿俱乐部”
关注公众号

梁祥云 / 主编

乐龄
宝典

健康 卷



甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乐龄宝典 / 梁祥云主编。—兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5424-2330-6

I. ①乐… II. ①梁… III. ①老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第144406号

书 名 : 《乐龄宝典》

出 版 人 : 梁祥云

策划推广 : 北京长寿俱乐部

责任编辑 :

美术编辑 : 杨淑红 卢红荣

内容编辑 : 李 辉 王琳琳

出版发行 : 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道568号0931-8773237)

印 刷 : 北京

开 本 : 720mm × 1040mm 1/16

印 张 :

字 数 : 700千

版 次 : 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 : 1-5000

书 号 :

启 事

根据《中华人民共和国著作权法》规定, 我社将向本书作品 (含摄影美术作品) 的著作权人支付稿酬。

凡因条件所限未能及时取得联系的作者, 敬请同编辑部联系。

电话 : (010)68574553

序

梁祥云

不知道谁给人类自己定的规矩，到了岁数必须退休，反正动物没有。这一退可就麻烦了，心也乱了，病也来了。其实，我们应该把“退休”两字改成“退修”。不是休息，而是修炼，即退离尘世，修养身心。

由于工作关系，我考察过很多长寿之乡，采访过不少百岁老人，从每一位寿星身上都能找出一两条可借鉴的养生经验。但有一位老人的话让我难忘。他说：“人老了，要离儿女近、离医院近。”话说得平淡，但寓意不浅——首先，反映了老人对后代的牵挂和需要儿女的反哺；其次，人老病自来，去医院看病就成了避不开的大事。可是，有一点必须强调，有了病是大夫的事，想办法不去医院才是您的功夫。身边守着再好的医生，也不如自己不得病。

我见过很多长者通过饮食、运动、心态调整等综合方式，把身体调理得比自己的实际年龄至少年轻十岁。当然，这需要毅力和坚持，更重要的是心存希望的目标和永不泯灭的童心。

每个上岁数的人，都是一本书。不管您写不写，故事和情感都在记忆里，这是您心里的书。从另一个角度讲，您还需要一本修养性的书。我们编这本书的目的，不仅是给您看的，更想让您用的，如果您在书中学会和掌握了保健知识，对我们编辑来说，是最大的欣慰。

此书为长寿俱乐部成立十五周年而作，感谢作者、编者、读者及专家们为此书的奉献，并感谢为俱乐部成长付出艰辛努力的兄弟姐妹们！

目 录

四季养生篇

一、春之保健 /02

1. 春季的气候特点 /02
2. 春季的衣食住行 /04
3. 春季宜养阳 /05
4. 春季梳头可养生 /06
5. 春天老年人生活五忌 /06
6. 晒春阳胜吃药 /07
7. 老人春季要“五暖” /07
8. 春季饮食三部曲 /08
9. 春季饮食的原则 /09
10. 哪些人适宜春天进补 /09
11. 春季食物的忌与宜 /10
12. 春季需要维生素 A/10
13. 春天的运动饮食搭配 /11
14. 春天午睡有讲究 /11
15. 早春六防“冬病”再袭 /12
16. 科学“春捂”益康寿 /13
17. 春季养生重“四补” /14
18. “三春”不同，饮食有别 /15

二、夏之保健 /17

1. 夏季的气候特点 /17
2. 夏季的衣食住行 /18
3. 夏季养生防上火 /19
4. 度夏莫贪凉 /20

5. 老年人的夏季养生 /21
6. 防暑治病食五瓜 /23
7. 夏季饮食原则 /23
8. 夏季多吃“苦” /25
9. 夏食水果分寒热 /26
10. 夏吃大蒜胜补药 /27
11. 夏日食姜有益健康 /28
12. 夏季饮牛奶好处多 /28
13. 夏季睡眠禁忌 /29
14. 夏天当防热中风 /30
15. 夏季锻炼要科学饮水 /30
16. 夏季应防“情绪中暑” /31
17. 安度盛夏的九步曲 /32
18. 夏日摇扇可健身 /33
19. 夏日六节气养生之道 /33
20. 夏季调压解乏的素食宴 /35
21. 老人不宜夏练三伏 /36

三、秋之保健 /37

1. 秋季的气候特点 /37
2. 秋季的衣食住行 /38
3. 秋季养生要点 /39
4. 秋季重养肺 /41
5. 秋补应适宜 /41
6. 秋天洗澡次数不宜过多 /42
7. 秋季锻炼的六大法则 /42
8. 秋季的饮食原则 /43

9. “秋燥”多吃梨 /44
10. 入秋萝卜胜似良药 /44
11. 秋季喝水益肺 /44
12. 秋日进补须知 /45
13. 秋季保护眼睛宜吃柑橘类水果 /45
14. 秋果治病亦致病 /45
15. 秋季健身有“四防” /46
16. 秋风秋雨防秋愁 /47
17. 秋冬谨防皮肤瘙痒 /48
18. 防“秋老虎”伤人 /48
19. 秋凉宜“三捂” /49
20. 秋季养生三字经 /49

18. 冬季锻炼六讲究 /64
19. 冬季健身“七戒” /64
20. 不要夜间憋尿 /65
21. 要注意节制性生活 /65
22. 老人冬季要养胆 /66
23. 肺与胃的冬养之道 /66
24. 防寒养生谚语 /67
25. 动静结合过寒冬 /68
26. 冬季养生忌出大汗 /69
27. 冬季晚上易犯5种病 /69
28. 冬季老人勤擦背 /70
29. 大寒养生要领 /71



四、冬之保健 /50

1. 冬季的气候特点 /50
2. 冬季的衣食住行 /52
3. 冬季御寒的误区 /53
4. 冬季保健，从净化空气开始 /54
5. 冬季老人要暖背 /55
6. 冬令宜进补 /55
7. 冬季的饮食原则 /56
8. “腊八粥”的食疗效果 /57
9. 冬季宜吃温补食物 /58
10. 姜在冬季也是宝 /59
11. 冬天喝点黄酒好 /59
12. 冬吃羊肉的学问 /59
13. 冬天适当吃点冷 /60
14. 冬季洗澡五不宜 /60
15. 老年人冬季晨练需注意 /61
16. 室内健身保健康 /62
17. 冬季健身的最佳时间 /63

疾病防治篇（一）

一、认识高血压 /74

1. 什么是高血压 /74
2. 高血压怎么分类 /74
3. 高血压分为几级 /74
4. 高血压怎样分期 /75
5. 哪些因素与高血压有关 /75
6. 老年高血压病因有哪些 /75
7. 哪些人易得高血压 /76
8. 老年高血压的特点有哪些 /76
9. 高血压有哪些症状 /76
10. 高血压有何危害 /77
11. 高血压的预后怎样 /77
12. 怎样诊断老年性高血压 /77
13. 怎样运用水银柱血压计测血压 /77
14. 测血压前应注意什么 /78
15. 什么是24小时动态血压的测定 /78

16. 老年高血压降压药怎样服用 /78
17. 常见的西医降压药有哪些 /79
18. 常用的复方降压药有哪些 /80
19. 高血压患者的生活起居应注意什么 /80
20. 高血压患者的注意事项有哪些 /81
21. 高血压患者的饮食原则有哪些 /81
22. 对有降压作用或缓解症状的食物，可常食或选食 /82
23. 高血压患者可选用的食疗方有哪些 /82
24. 高血压患者的家庭保健有哪些 /83
25. 心理治疗对降压有效吗 /83
26. 高血压患者怎样选择合适的运动 /84
27. “三高”老人的绿色饮品 /84
28. 高血压运动疗法的注意事项有哪些 /85
29. 高血压患者的两多、两少、两坚持 /85

二、认识冠心病 /86

1. 什么是冠心病 /86
2. 冠心病包括哪些病变？怎么分类 /86
3. 冠心病有什么危害 /86
4. 冠心病的危险因素有哪些 /87
5. 怎样早期发现冠心病 /87
6. 冠心病加重的信号有哪些 /87
7. 急性心肌梗死发作时有哪些症状 /88
8. 发生急性心肌梗死时应怎样处理 /88
9. 怎样简易辅助诊断冠心病 /89
10. 冠心病的治疗方法有哪些 /89
11. 冠心病患者饮食的禁忌有哪些 /89
12. 冠心病患者怎样运动 /89

13. 冠心病患者进行康复锻炼时有哪些注意事项 /90
14. 别把心梗当中暑 /90
15. 服“救心药”谨记24字诀 /91

三、认识糖尿病 /92

1. 什么是糖尿病 /92
2. 糖尿病分哪几型 /92
3. 糖尿病的病因有哪些 /92
4. 糖尿病的危害有多大 /92
5. 常见糖尿病并发症有哪些 /93
6. 老年糖尿病有何特点 /93
7. 如何早期发现糖尿病 /93
8. 患者怎样确定已患糖尿病 /94
9. 糖尿病检验有哪些？各有何含义 /94
10. 糖尿病在治疗中应注意哪些问题 /94
11. 哪种糖尿病要用胰岛素 /95
12. 糖尿病患者每天应做什么 /95
13. 如何预防合并症 /95
14. 哪些蔬菜可辅助降糖 /96
15. 糖尿病患者怎样掌握好运动 /96
16. 糖尿病患者不宜多吃瓜子 /97
17. 糖友护眼6步走 /97
18. 糖友怎样保持口腔健康 /98

四、认识肥胖症 /99

1. 什么是肥胖 /99
2. 肥胖的判断怎样进行 /99
3. 肥胖症的症状和危害有哪些 /100
4. 肥胖的原因有哪些 /100
5. 如果已发胖，应作哪些检查 /100
6. 如何克服饥饿感 /101



五、认识骨质疏松症 /101

1. 什么是骨质疏松症 /101
2. 骨质疏松症的症状（征兆）或突发事件有哪些 /101
3. 产生骨质疏松症的因素有哪些 /102
4. 骨质疏松症有什么危害 /102
5. 骨质疏松症怎样早发现 /102
6. 怎样治疗骨质疏松症 /102
7. 服用钙剂有哪些注意事项 /103
8. 骨质疏松症的饮食要点 /103
9. 骨质疏松病人怎样安排食谱 /103
10. 日常保健活动有哪些 /104
11. 预防骨质疏松症的简单易行锻炼动作 /104

六、认识前列腺增生症 /105

1. 什么是前列腺增生症 /105
2. 前列腺增生症的主要发病原因有哪些 /105
3. 前列腺增生症的症状有哪些 /105
4. 增生的前列腺会癌变吗 /105
5. 前列腺增生的并发症有哪些 /106
6. 如何诊断前列腺增生症 /106
7. 前列腺增生症的治疗有哪些 /106
8. 前列腺增生患者用药的禁忌有哪些 /107
9. 预防前列腺病的生活保健有哪些 /107
10. 饮食应注意些什么 /108
11. 保持怎样的坐姿较好 /108
12. 前列腺增生症患者应怎样做好心理调适 /108

13. 为了康复可做哪些活动 /109

七、认识便秘 /109

1. 什么是便秘 /109
2. 老年人为什么易患便秘 /109
3. 便秘有什么危害 /110
4. 怎样治疗便秘 /110
5. 泻药能长期服用吗 /111
6. 怎样预防便秘 /111
7. 哪些运动能缓解便秘 /111
8. 老年人便秘会产生哪些后果 /112
9. 老年人便秘为何要防止对泻药有依赖性 /112
10. 慢性便秘老年人的饮食调养 /112

八、认识慢性支气管炎及呼吸系统疾病 /113

1. 什么是慢性支气管炎 /113
2. 慢性支气管炎的症状有哪些 /113
3. 慢性支气管炎可分为哪几个病期 /113
4. 气管炎患者的饮食宜忌有哪些 /114
5. 如何护理慢性支气管炎患者 /114
6. 如何预防慢性支气管炎 /115
7. 什么是肺炎 /115
8. 肺炎的症状有哪些 /115
9. 肺炎患者的哪些症状是危险信号 /116
10. 治疗肺炎的特点有哪些 /116
11. 肺炎患者的饮食宜忌有哪些 /117
12. 如何预防肺炎 /117

九、认识慢性胃炎 /117

1. 什么是慢性胃炎 /117
2. 慢性胃炎有哪些症状 /118
3. 哪些食疗法可治疗慢性胃炎 /118
4. 慢性胃炎患者有哪些饮食宜忌 /118

十、认识痔疮 /118

1. 什么是痔疮 /118
2. 痔疮有哪些症状 /119
3. 痔疮患者有哪些禁忌 /120
4. 如何预防痔疮 /120

十一、认识丹毒 /121

1. 什么是丹毒 /121
2. 丹毒有哪些症状 /121
3. 如何预防丹毒 /121

十二、认识老年性阴道炎及其他 /122

1. 什么是老年性阴道炎 /122
2. 老年性阴道炎有哪些症状 /122
3. 西医如何治疗老年性阴道炎 /122
4. 中医如何治疗老年性阴道炎 /122
5. 如何预防老年性阴道炎 /123
6. 什么是外阴瘙痒症？该病有哪些症状 /123
7. 如何预防外阴瘙痒 /124

十三、认识更年期综合征 /124

1. 什么是更年期综合征 /124
2. 更年期综合征有哪些症状 /124
3. 如何预防更年期综合征 /125

4. 什么是男性更年期综合征 /125
5. 男性更年期综合征有哪些症状 /126
6. 如何预防男性更年期综合征 /126

十四、认识皮肤瘙痒症 /127

1. 什么是皮肤瘙痒症 /127
2. 皮肤瘙痒症有哪些症状 /127
3. 皮肤瘙痒有哪些外治法 /127

十五、认识老年白内障及青光眼 /128

1. 什么是老年性白内障 /128
2. 老年性白内障有哪些症状 /128
3. 如何治疗老年性白内障 /129
4. 如何预防老年性白内障 /129
5. 什么是青光眼 /130
6. 青光眼有哪些症状 /130
7. 青光眼患者有哪些生活宜忌 /131
8. 如何预防青光眼 /131

疾病防治篇（二）

1. 影响老年人的健康因素有哪些 /134
2. 老年人衰老表现在哪些方面 /134
3. 应怎样防止老年人脑老化 /134
4. 老年人记忆力会衰退吗 /135
5. 老年人为什么容易生病 /135
6. 老年人看病谨防八个误区 /135
7. 老年人为什么要“小病早治” /136
8. 老年人动脉硬化有哪些症状 /136
9. 老年人患了动脉硬化怎么办 /136
10. 老年人发生脑出血怎么办 /136

11. 老年人为什么容易患老年性痴呆症 /137
12. 老年性痴呆主要有哪些表现 /137
13. 老年人预防痴呆症十大要诀 /138
14. 诱发老年人脑卒中（中风）有哪些因素 /138
15. 七情过盛可诱发中风 /138
16. 老年人应怎样警惕脑卒中（中风）/139
17. 老年人突然脑卒中（中风）怎么办 /139
18. 老年人脑卒中（中风）的预防 /139
19. 老年哮喘是一种怎样的疾病 /140
20. 老年支气管哮喘有哪些类型 /140
21. 老年人患了支气管哮喘怎么办 /140
22. 为什么老年支气管哮喘大多在夜间发作 /141
23. 老年人莫把感冒当小病 /141
24. 老年人患了感冒怎么办 /141
25. 怎样才能减轻老年人的心脏负担 /142
26. 老年人动脉粥样硬化的防治 /142
27. 老年人心绞痛有哪些症状 /142
28. 老年人患了心绞痛怎么办 /143
29. 老年人应怎样预防心绞痛发作 /143
30. 高血压与冠心病有什么关系 /144
31. 老年人哪些疾病会引起心律失常 /144
32. 老年人患了心律失常怎么办 /144
33. 什么叫窦性心动过速、窦性心动过缓及窦性心律不齐 /144
34. 老年人心肌梗塞有哪些危险信号 /145
35. 老年人突发心肌梗塞怎么办 /145
36. 老年人排便为何要提高警惕 /145
37. 老年人应怎样预防驼背 /146
38. 什么是老年性关节炎 /146
39. 老年人应怎样预防骨关节炎 /146
40. 应怎样治疗骨关节炎 /147
41. 老年人患了关节痛怎么办 /147
42. 类风湿性关节炎主要有哪些症状 /147
43. 应怎样治疗类风湿性关节炎 /148
44. 老年人关节僵硬应注意些什么 /148
45. 老年人为什么容易发生骨折 /148
46. 老年人最易骨折的部位有哪些 /149
47. 为什么老年人容易发生外伤性骨折 /149
48. 为什么老年人易患颈椎关节病 /149
49. 颈椎病是怎样产生的 /149
50. 老年人颈椎病有哪些症状 /150
51. 为什么颈椎病会引起眩晕 /150
52. 什么是肩周炎 /151
53. 为什么老年人易患肩周炎 /151
54. 应怎样治疗老年肩周炎 /151
55. 防治老年肩周炎的健身法 /151
56. 老年人长了骨刺怎么办 /152
57. 老年人患了足跟痛怎么办 /152
58. 老年人足跟疼痛都是骨刺造成的吗 /153
59. 老年人脚病有哪些防治方法 /153
60. 老年人应怎样注意口腔保健 /153
61. 老年人口臭有哪些原因 /154
62. 老年人口臭怎么办 /154
63. 老年人味觉减退有哪些防治措施 /154
64. 老年人经常叩齿有哪些好处 /155
65. 哪些疾病会引起老年人牙痛 /155

66. 老年人牙齿松动、脱落怎么办 /155
67. 老年人患了牙周病怎么办 /156
68. 老年人什么样的牙齿需要拔除 /156
69. 哪些老年人暂时不宜拔牙 /156
70. 老年人拔牙前应作哪些准备 /157
71. 老年人拔牙后应注意些什么 /157
72. 老人拔牙后应怎样注意饮食营养 /157
73. 老人拔牙后什么时候镶牙最好 /158
74. 老年人戴假牙应注意些什么 /158
75. 老年人应怎样保护补过的牙齿 /159
76. 老年性耳聋要早防早治 /159
77. 老人脾虚有三种表现 /160
78. 留神十个中风先兆 /160
79. 小妙招改善老人驼背 /162
80. 这些习惯最伤牙 /162

健康生活篇

1. 老年人应怎样注意围巾的卫生 /166
2. 老年人应怎样注意手套的卫生 /166
3. 老年人应怎样选择合适的鞋子 /166
4. 老年人的居室与健康 /166
5. 老年人需要哪些优良环境 /167
6. 老年人适宜的睡姿 /167
7. 老年人如何做到“先睡心，后睡眠” /167
8. 老年人午睡不可少 /168
9. 闭目养神有益于身体健康 /168
10. 什么时候起床最适宜 /168
11. 改善老人睡眠有哪些方法 /168
12. 古人睡眠十不宜 /169
13. 老年人长期呆坐在家里为何有害 /169
14. 老年人的三个“半分钟”和三个“半小时” /169
15. 起床后慢叠被 /170
16. 老年人清晨应先做的三件事 /170
17. 老年人洗漱时应注意什么 /170
18. 正确的立、坐、卧、行姿，有益于健康长寿 /171
19. 老人为什么饭后不应立即洗澡 /171
20. 看电视的保健操 /171
21. 看完电视洗把脸 /172
22. 老年人看电视谨防“电视腿” /172
23. 老年人过冬需注意“三暖” /172
24. 老人为何不宜久坐 /173
25. 老年人足部该怎样保健 /173
26. 老年人夜间起床要注意 /173
27. 老年人行动六忌 /174
28. 老人为什么容易跌倒 /174
29. 老人为什么怕摔跤 /174
30. 老年人上街注意安全事项 /174
31. 老年人上下楼梯应注意哪些安全 /175
32. 老人为何不宜攀高 /175
33. 老年人骑自行车需注意哪些安全 /176
34. 主动保健效果更好 /176
35. 用药的五先五后 /176
36. 服药时，应适当增加饮水量 /177
37. 保健时间“六个最佳” /177
38. 别饿着肚子输液 /178
39. 别用放大镜代替老花镜 /178
40. 侧身睡觉更养肝 /179
41. 晨起转转腰再去洗漱 /179

42. 吃胶囊药前先喝水润喉 /179
43. 戴假牙睡觉易患肺炎 /180
44. 护膝不宜长期戴 /180
45. 家庭急救勿犯三个错 /181
46. 老流泪, 湿毛巾热敷 /181
47. 老年人: 改“多吃点”为“都尝尝” /182
48. 老年人步幅变小须警惕认知障碍 /182
49. 老年人锻炼后小口喝水防刺激心脏 /183
50. 老年人用药应“岁增量减” /183
51. 老人慎用电动按摩椅 /184
52. 切开的水果不要买 /184
53. 轻言细语护心脏 /184
54. 什么时候该睡回笼觉 /185
55. 心脏不好少做深呼吸 /185
56. 药瓶里的棉花应尽快丢掉 /186
57. 药物变质的信号 /186
58. 有些病别舍近求远 /187
59. 长效药漏服莫再加倍补 /188
60. 怎样做到“晚吃少” /189
8. 防治痴呆做做操 /195
9. 踮脚健身法 /195
10. 搓脸保健法 /196
11. 呼吸系统锻炼要点 /196
12. 交替运动更健身 /197
13. 长走前的准备工作要细致 /198
14. 走路太随意达不到健身目的 /198
15. 最优的健身运动 /199
16. 倒行能防治腰腿痛 /200
17. 偶尔运动不等于健身 /200
18. 散步也要讲方法 /200
19. 经常运动使人睡得更香 /201
20. 力量训练对老年糖尿病患者有益 /202
21. 运动健身存在的误区 /202
22. 闭目养生13诀 /203
23. 按摩4穴位可预防老年痴呆 /205
24. 常练腿 强心脏 /205
25. “动口”亦养生 /206
26. 降压保健操 /207
27. 慢跑缓解前列腺炎 /208
28. 慢阻肺患者运动有讲究 /209
29. 逆向按摩四肢可延缓衰老 /210
30. 揉腹最好逆时针 /210
31. 散步时聊天损伤中气 /211
32. 散步时甩开手臂防治肩周炎 /211
33. 走路健身须“三定” /211
34. 跳舞能缓解帕金森 /212
35. 痛风患者保健5法 /212
36. 晚上背部按摩有助睡眠 /213
37. 午间散步助睡眠 /213
38. 胸闷常做四动作 /214

运动健身篇

1. 起床后不宜立即开始锻炼 /192
2. 晨练要谨慎“选时择地” /192
3. 老年人晨练不能空腹 /192
4. 颈部按摩健脑操 /192
5. 人老腿不老, 锻炼有七招 /193
6. 防衰老从“头”开始 /194
7. 想活到九十九, 饭后到底走不走 /194

39. 有些运动不一定适合您 /214
40. 圆规运动护关节 /215
41. 运动后别忘摸摸脉搏 /216
42. 早晚拍打身体强筋骨 /216
43. 常运舌强内脏 /217
44. 颤抖着疏通经络 /218

心理保健篇

1. 老年人应怎样安排退休后的生活 /220
2. 一二三四五，健康又长寿 /220
3. 老年人心理衰老有哪些特征 /220
4. 老人离退休后心理障碍的表现 /221
5. 老年夫妻谈话应怎样讲究艺术 /222
6. 老年夫妻交谈宜六多六少 /222
7. 老年夫妻间产生矛盾怎么办 /223
8. 老年人为什么会出现“返童”现象 /223
9. 老年人为什么爱唠叨 /223
10. 老年人为什么会产生孤独感 /224
11. 老年人丧偶宜再婚 /224
12. 为什么丧偶再婚的老人能长寿 /225
13. 老年人成功择偶应掌握哪些要点 /225
14. 老年人再婚需克服哪些障碍 /225
15. 老年人再婚后，应多关心对方子女 /226
16. 老年人心理健康的10项标准 /226
17. 老年人保持心理健康的11条要诀 /226
18. 老年人心理健康与长寿 /227
19. 老年人有哪些特殊心理 /227
20. 老年人不良心理有哪八种表现 /228

21. 不良心理有哪些危害 /229
22. 老年人有哪些矛盾的“夕阳心态”表现 /229
23. 老夫老妻关系和睦有利于身心健康 /230
24. 老年人为什么会妒忌 /230
25. 老年人应怎样注意心理上的调节、控制和保养 /230
26. 老年人精神情绪与健康长寿 /231
27. 老年人调节情绪有哪些方法 /231
28. 老年人情绪为什么容易变化 /232
29. 老年人应如何解决焦躁情绪 /232
30. 老年人为什么需要有精神寄托 /233
31. 老年人应如何摆脱悲痛 /233
32. 如何振奋老年病人的情绪 /234
33. 怎样改变老年人的固执 /234
34. 老年人应怎样制怒与养生 /234
35. 老年人制怒法有哪些 /235
36. 摆脱生活压力六法 /235
37. 疏泄也是养生 /236
38. 益寿感悟：慢、淡、善 /237

长寿秘诀篇

1. 老年人健康长寿公式 /240
2. 老寿星长寿秘诀 /240
3. 我国中医长寿秘诀 /240
4. 老年人长寿五要素 /241
5. 健康长寿十个“一” /241
6. 老年健康长寿十字法 /241
7. 美国人的延年益寿法 /242

8. 日本民间“八少八多”长寿歌 /242
9. 养生三要点 /242
10. 人活百岁十要诀 /243
11. 健康长寿和为贵 /243
12. 多笑助长寿 /244
13. 养生长寿二十要与不要 /244
14. 能中和者必久寿 /245
15. 影响寿命的二十六害 /245
16. 日光养生法 /246
17. 书法养生法 /247
18. 闭目养神法 /247
19. 自然声音养生法 /247
20. 言语养生法 /247
21. 垂钓养生法 /247
22. 放风筝养生法 /248
23. 居室养生法 /248
24. 音乐养生法 /248
25. 弈棋养生法 /248
26. 咽液养生法 /249
27. 洗足养生法 /249
28. 高山养生法 /249
29. 通便养生法 /249
30. 弹琴养生法 /250
31. 森林养生法 /250
32. 喜笑养生法 /251
33. 歌咏养生法 /251
34. 五音养生法 /251
35. 睡眠方向养生法 /252
36. 漱口养生法 /252
37. 叩齿养生法 /252
38. 摩手养生法 /253
39. 揉腹养生法 /253
40. 拍打养生法 /253
41. 颤抖养生法 /254
42. 敲脚养生法 /254
43. 三五七养生法 /254
44. 老年人十二时辰养生法 /255
45. 高龄老人养生四大禁忌 /256
46. 三个“不老”保长寿 /256