



中老年自我保健参谋

王德乐 王 彬 王友志 曹 靖 编著

河南医科大学出版社

中老年自我保健参谋

L000223

编著 王德乐 王 彬
王友志 曹 靖

河南医科大学出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

中老年自我保健参谋/王德乐等编著. - 郑州:河南医科大学出版社,1999.12

ISBN 7-81048-367-6

I.中… II.王… III.①中年人-保健②老年人-保健 IV.R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999) 第 51976 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

河南省水利厅印刷厂印刷

开本 850×1168 印张 15.625 字数 404 千字

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~4150

定价:19.80 元

内容提要

本书为读者提供了自我保健方面的知识和方法,内容丰富,条理清楚,全书共分七个部分:学习保健知识善待自己的身体,心理保健,饮食保健,运动健身,生活规律保健康,长寿与养生,防治疾病保健康。各大部分之下分计 29 个小部分,设 256 个专题详述,各题群之中,既有一看就懂、一学就会、一用即效的实用性很强的条式自我保健法,又有富含哲理性、带有韵味的短文,通过这些内容,力求把中老年自我保健知识,一层层地、全面系统地介绍给读者,帮助他们增加自我保健意识,建立科学的生活方式和提高自我保健能力,实现大病懂预防、小病能自治、无病会保健的愿望,让中年人能以健康之身心担负起工作、学习、生产和生活的重任,老年人能向“健康的多生存 10~20 年”的目标靠近,为祖国多做贡献。

前 言

时代在发展,科学在进步。

在社会发展中人们逐渐认识到,推动社会发展的人,需要有健康的身体。也就是说,人们在建设国家的同时,也需要重视人类自身的建设。目前一些科技先进的国家,都在致力于大规模开展自我保健。在我国进入新时期以来,随着医学科学和卫生事业的飞速发展,有关医疗保健的报刊也日渐增多起来。健康已成为人们的日常需要,强身成为人们的生活内容,长寿也不再是可望不可即的奢望。但是,间或有人论及中老年自我保健的事项,这还是近几年的事。

大家知道,中老年人是一切社会劳动(脑力劳动和体力劳动)的“脊梁”。然而劳损最重的也当然是“脊梁”,他们承担着国家建设、家庭生计、赡老扶幼的重担,而他们的生活大多俭朴,健康状况也较差。当然,这一代中年人健康欠佳的原因是多方面的,但其中有一个共同的因素是:他们一心扑在事业上,让才华和智慧结出硕果之时,却忽视了自身机能的客观变化,没有注意“机器”的“检修”,“保养”和“加油”,没有顾及身体的承受能力,仍然长

期处于超负荷运转的状态,这就不自觉地加速了机器的损伤。一些早早就被魔缠身不能自主人生的人,一些英年早逝的人,几乎都有长期忽略自身健康养护的个人生活史。许多人也无愧为自己生活乃至工作的主人,却不能被誉为自己生活的主人。真可痛惜地说,他们是自我保健盲啊!那么多数老年人对于自我保健更是不知所宜,感到无从作起。

耳闻目睹上述诸多实例,作为一个干部,一名医务人员,我们不论在祖国的小城市、中等城市,还是在大城市,总感到有责任为中老年人做点力所能及的工作。于是编写一本中老年自我保健的书,便成为笔者们的共同愿望。我们在查找资料的过程中,更感到与其他领域相比,自我保健的论著尚显薄弱,主要表现为单薄和零乱,缺乏厚重感和系统性。这就使我们编写此书的愿望更加迫切起来。

在这一愿望的驱动下,在中老年人渴望自我保健知识和方法之际,我们南下广州、北上内蒙、东临上海、西到喀什等十几个大中城市及著名村镇,走访了数十位专家学者,翻阅了上千份有关资料和我们以前多年来给农村卫生室、城镇老干部活动室编写的“健康教材”,并对其采取“集石攻玉,披沙拣金”之法,结合我们的体会和许多过来人的经验,一年四季笔耕不辍,历时八个年头,这才将单一、微观的自我保健内容归纳为一个完整的科学体系——《中老年自我保健参谋》。

自我保健与任何事业都能紧密结合,并行不悖,相得

益彰,而且是一种高效低费(甚至一钱不花)的个人保健方法;自我保健又是一种新型的卫生资源,是一种现有资源以外人人拥有的新的卫生资源,每个人都应该也都能充分利用之。愿本书能带给您及您居家人等21世纪的健康、欢乐、富裕、幸福。

我们在编写时尽量避免同类书籍内容的赘述,尽量吸取国内外的新知识和新方法,力图做到实用性强,语言通俗、质朴、深入浅出。但由于水平所限,书中可能存有错误与不妥之处,恳请读者不吝指正。

作者

1999.9.9

目 录

一、学习保健的知识 善待自己的身体

(一)健康靠自己

- 1.自我保健——通向人人健康的捷径····· (2)
- 2.健康靠自己捍卫····· (7)
- 3.健康知识胜于保健药品····· (9)
- 4.完全健康与老年健康 ····· (12)
- 5.金钱与健康 ····· (15)
- 6.腰臀不相同,健康有差别····· (20)
- 7.人的性格影响健康 ····· (20)

(二)中年防早衰 健体先健脑

- 1.人体衰老的进程 ····· (23)
- 2.中年“任重而道远” ····· (24)
- 3.中年防早衰 ····· (27)
- 4.教授变长寿,中年须保健····· (31)
- 5.教师的职业保健 ····· (35)
- 6.妻子当促进丈夫的中年保健 ····· (37)
- 7.科学用脑 ····· (38)
- 8.积极健脑 ····· (42)
- 9.饮食益脑 ····· (46)
- 10.加强护脑 ····· (49)
- 11.珍惜记忆力 ····· (51)

12. 中年期健康标准 (53)

(三) 人体奥秘

1. 皮肤——保护人体的长城 (55)

2. 胃的运动功能 (57)

3. 肠的运动功能 (59)

4. 肾脏的功能 (60)

5. 免疫器官的功能 (63)

6. 人体内的防御网 (65)

7. 人体功能的昼夜节律变化 (66)

8. 人体兴衰的周期变化 (68)

9. 人的生命活动周期变化规律 (69)

10. 重视身心呼唤, 保护生命活动通道 (70)

11. 人生命中最艰苦的阶段 (72)

12. 人生“第二青春期” (73)

13. 女性的优势 (73)

14. 避开危险用好最佳时间 (75)

(四) 尊老敬老晚景美好

1. 父慈子孝欢乐多 (76)

2. 老人的精神需求 (79)

3. 老人精神赡养法 (80)

4. 切莫强分老年夫妻 (84)

5. 老年宜全面抗衰老 (85)

6. 树立正确“老”字观 (87)

7. 人老多有胜人之处 (89)

8. 晚年健康幸福多 (92)

9. 老年当防意外事故 (96)

二、心理保健

(一) 关注自己的心灵

1. 何谓“心理健康” (99)
2. 人们应关注自己的心灵 (100)
3. 精神也需经常“补养” (102)
4. 心理平衡九要诀 (103)

(二) 多求好心情

1. 人生几十年,快乐最重要 (106)
2. 如何获得持久快乐 (112)
3. 人生当求好心情 (113)
4. 越笑越想笑 (115)
5. “生气”不过 5 分钟 (119)

(三) 解除精神压力

1. 紧张过度易致病 (122)
2. “七情”太过易致病 (124)
3. 嫉妒心理有害健康 (124)
4. 怎样克服压力 (125)
5. 如何消除烦恼 (127)

三、饮食保健

(一) 饮食宜科学

(二) 人体需要的营养

1. 蛋白质 (132)
2. 脂肪 (134)
3. 糖类 (135)
4. 矿物质 (136)
5. 维生素 (140)
6. 水 (143)
7. 膳食纤维 (146)

8. 营养失调易致病 (147)

(三) 你该吃什么

1. 常食“养生宝”——蔬菜 (148)

2. 有特殊保健功效的食物 (151)

3. 食品之最 (155)

4. 老人食粥益寿 (156)

(四) 你该怎么吃

1. 老年人如何管好热量 (157)

2. 老年饮食的“情”与“理” (159)

3. 食物宜多样 (161)

4. 饮酒要节制 (162)

5. 甜食要适量 (164)

6. 三餐要合理 (165)

7. 晚餐不宜过精、过饱和过晚 (167)

8. 古而不老的配膳原则 (169)

9. 营养配餐 (170)

10. 饮食宜酸碱平衡 (172)

11. 四气五味要均衡 (174)

12. 辨体质讲食养 (175)

13. 生食利健康 (177)

14. 少食利健康 (179)

15. 老年人要有好食欲 (183)

(五) 食补、食疗与食忌

1. 药补及食补 (186)

2. 食疗健体歌 (191)

3. 古今饮食禁忌 (193)

四、运动健身

(一)运动的原则

1. 全民健身,思想领先 (197)
2. 科学运动十面获益 (198)
3. 老年运动十原则 (202)
4. 如何掌握运动量 (204)
5. 选择适合自己的运动项目 (207)
6. 体育锻炼贵在有恒 (209)
7. 晨运宜选最佳时间 (210)
8. 下午后半段运动多受益 (212)

(二)柔和运动

1. 柔和运动是长寿的密方 (213)
2. 散步——保健“良药” (214)
3. 慢跑——有氧代谢运动之王 (218)
4. 有氧锻炼,身心舒泰 (223)

(三)保健运动三重点——健脑、护足与强肾

1. 头部运动——健脑 (225)
2. 腿、脚部运动——护足 (230)
3. 腰部运动——强肾 (235)
4. 腹部运动 (236)

(四)简易健身法

1. 倒立健身法 (237)
2. 干洗健身法 (241)
3. 倒走健身法 (242)
4. 爬行健身法 (243)
5. 晨起健身法 (243)
6. 心脏保健法 (246)
7. 深呼吸健身法 (247)

8. “三浴”健身法	(249)
9. 拍打健身法	(252)
10. 平躺健身法	(253)
11. 甩手健身法	(254)
12. “小金功”健身法	(254)
13. 血管锻炼法	(255)
14. 深肌肉放松健身法	(256)
15. 家务健身法	(256)
16. 久坐工作者的健身法	(258)
17. 背部保健法	(260)
18. 简易健身法	(262)

五、生活规律保健康

(一) 习惯与健康

1. 好习惯是健康的银行	(266)
2. 广交友欢乐多	(269)
3. “老来俏”利健康的奥秘	(271)
4. 怎样培养节食习惯	(272)
5. 让身体轻松些	(273)
6. 坏习惯是康寿的大敌	(274)
7. 吸烟日后害身体, 戒烟立时显良效	(277)

(二) 生活宜求高质量

1. 怎样提高生活质量	(280)
2. 保健生活方式带来的变化	(283)
3. 要学会享受生活	(285)
4. 闲暇活动巧安排	(286)

(三) 环境与健康

1. 居住环境当优美	(290)
2. 提高生存环境质量	(293)

3.居室应有的“微小气候”	(294)
---------------------	-------

(四)睡眠与健康

1.睡眠是健身的一大秘诀	(296)
2.适度睡眠好幸福	(298)
3.注意安排午睡与午休	(300)
4.老人为何睡不实	(301)
5.促眠诸法	(303)

(五)四季保健须知

1.顺应自然四季平安	(304)
2.四季药膳	(312)
3.古人消暑妙法	(314)
4.形形色色的健身浴	(315)

(六)夫妻多恩爱 人老有伴好

1.夫妻恩爱寿更长	(316)
2.怎样驾驭好自己的性	(317)
3.老年夫妻情更深	(320)
4.老人有个老伴好	(320)
5.夫妻如何培植情爱乐趣	(321)

六、长寿与养生

(一)全方位养生

1.养生须取全方位	(324)
2.养生要因人而异	(325)
3.注重生物钟养生	(327)
4.养生须保精、气、神	(330)
5.养性、养心和养德	(332)
6.黄帝重养生	(335)
7.老子养生有道	(336)
8.“药王”养生经	(337)

9. 杜甫论养生	(339)
10. 苏东坡养生有术	(339)
11. 乾隆高寿养生有道	(340)
12. 齐白石长寿的奥秘	(340)
13. 苏步青长寿有道	(341)
14. 邓小平的长寿之道	(341)
15. 张学良的长寿之道	(342)
16. 文人养生多施何方	(343)

(二) 长寿探秘

1. 长寿老人有特征	(345)
2. 长寿有“诀窍”	(347)
3. 日本人长寿之秘	(349)
4. 美国百岁老人的共同特征	(350)
5. 海南人长寿有原因	(351)
6. 穆斯林长寿之道——“六禁”	(352)
7. 寿星妙语录	(352)
8. 长寿歌诀	(353)
9. 寿字歌	(354)

七、防治疾病保健康

(一) 自我诊病疗疾

1. 健康状况早知道	(356)
2. 不怕病、早知病与早治病	(357)
3. 无病不等于健康	(358)
4. 看眼睛查病变	(360)
5. 望面诊病法	(360)
6. 看鼻知病变	(362)
7. 自观舌像	(362)
8. 自查皮肤	(363)

9. 自查早期黑色素瘤	(364)
10. 自查手掌	(365)
11. 自观指甲	(367)
12. 心力衰竭早期征象	(368)
13. 心绞痛自我判断法	(368)
14. 脑血管疾病的征象	(369)
15. 癌症自我检查法	(370)
16. 自查呼吸	(371)
17. 自查尿色、尿量	(371)
18. 由年龄知病变	(372)
19. 自查脉象	(373)
20. 自察睡眠	(374)
21. 自察食欲	(374)
22. 自查疲乏原因	(375)
23. 自查口腔异味之因	(376)
24. 自查耳鸣之因	(377)
25. 自查眩晕之因	(377)
26. 自查腓肠肌痉挛之因	(377)
27. 维生素缺乏自查法	(378)

(二) 常见病自我防治法

1. 防治疾病宜重视人体自愈力	(378)
2. 高血压病的自我防治法	(380)
3. 中风的先兆及预防	(383)
4. 老人低血压的调理	(387)
5. 脑血栓形成及预防	(387)
6. 心脏病是可以征服的	(388)
7. 血液黏度增高防治法	(393)
8. 高脂血症的自我疗法	(394)

9. 让心跳从容些	(395)
10. 防癌之道	(395)
11. 抗癌之法	(406)
12. 癌症欺老有原因	(410)
13. 糖尿病的家庭疗法	(412)
14. 常做呼吸操糖尿病有望治好	(418)
15. 农民职业病的防治法	(419)
16. 保护好你的胃	(420)
17. 秋冬二季谨防溃疡病	(423)
18. 感冒病的自疗法	(424)
19. 肺气肿防治法	(429)
20. 偏头痛的防与治	(431)
21. 胆结石患者的家庭疗法	(433)
22. 便秘的防与治	(435)
23. 痔疮的防与治	(438)
24. 体内污染常清除	(440)
25. 颈椎病的防与治	(442)
26. 肾虚腰痛病的家庭疗法	(444)
27. 肩周炎的自疗法	(445)
28. 腰椎间盘突出症的自疗法	(447)
29. 膝关节老化可预防	(449)
30. 老年须防骨质疏松症	(450)
31. 前列腺疾病的防与治	(453)
32. 怎样保护视力	(455)
33. 怎样治疗“干眼症”	(457)
34. 自我松弛克服强迫现象	(458)
35. 口腔病灶的危害	(459)
36. 牙齿保健法	(460)