

近 齡 集 錦

● 潘
綱
著



江
陰
市
老
科
協
衛
生
分
會

延齡集錦

潘綱
銘

潘綱 著

主 审：吴文达 周嗣元 沈 微

江苏工业学院图书馆
藏书章

江 阴 市 老 科 技 工 作 者 协 会

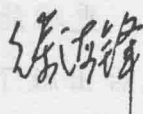
序 一

人生漫长、人生苦短。人生到底是长了，还是短了？至今，似乎也没有谁说得清楚。问题的关键，还是这有限的人生能否活得健康、充实、完美，能否活出意义、活出价值、活出幸福。面对潘纲同志的新作《延龄集锦》，回想潘纲同志一次又一次给我赠书的情景，不由得心头突然冒出了这样的想法。

潘纲同志原来是一名中医学徒，一贯爱岗敬业，力求上进。他不仅酷爱中医、中药事业，工作认真刻苦，而且勤于学习钻研，敢于开拓创新。因此，他的专业知识日趋丰富，业务水平不断提高，以至终于成为在国内颇有影响的高级药学专家。更难能可贵的是，他把业余时间用于写作，先后出版了《中药材商品知识》、《中药材真伪鉴别》、《易混淆的中药材鉴别》、《常用中成药手册》、《中医临证心得集》、《中医临证用

药歌诀》等八部著作，其中四部由国家级出版社出版。潘纲的人生，活得健康、活得充实。

潘纲同志现已耄耋之年，仍然嗜书如命，好学不倦，笔耕不止。近几年来，为适应广大老年朋友追求健康长寿的美好心愿，他把学习研究的领域扩展到养生保健方面。他积极参加医学临床的考察研究，认真总结各界人士的养生经验，精心写作科普论文，广为传播，满腔热情地为社会各界离、退休老同志服务。与此同时，他还吟诗作画，记事抒情，在诗词和书画领域遨游。于是，就有了这本《延龄集锦》的诞生。拜读潘纲同志的诗文，你不但可以获得许多实用的知识，而且可以获得对于人生价值的启示。因此，我满怀敬意地向广大读者推荐本书。



二〇〇六年五月八日

序 二

科学养生是当前的重要研究课题，随着人的老龄化的增长，科学养生这个课题显得日益突出。人体的老化是一个逐渐变化的过程。从出生、发育到衰老，要经过几十年时间，但是人体到了70岁以后，外貌、体力、精力、毛发、皮肤、视力、听力、肌肉、骨质、灵敏度等等，逐年开始减退，这就是衰老的开始。在生理功能方面，也逐年改变。但为什么有的人仍然精力充沛，有的人则明显衰老呢？这与重视科学养生有关。保养得好，人的抗病能力就增强，即“正气内存，邪不可干”，就不易得病；有的人不懂得科学养生，把高脂肪、高热量食物当作营养品进食，体内积脂过多，热量过剩，又缺少运动，导致高血脂、高血糖、高血压病的发生，甚至有些人爱吃腌制品和油炸食品而引发癌症等。此类情况，举不胜举。为了使老年人健康长寿，我会

80岁老人潘纲同志是个有心人，他多年从事中医药临床研究和自我体味，在科学养生保健方面，发表了不少文章，现整理成《延龄集锦》，向我会建会二十周年献礼。我拜读之后，颇有教益，为此作序。

黄明泉

二〇〇六年五月十八日

前 言

我在 2000 年 6 月底，将《足迹诗草》整理结集，经江阴市老干部诗词协会审定印发 1000 册，在诗友和同道中交流，以抛砖引玉，自求提高。

此后，我继续在出差、旅游、开会、采风中随感而发，又写下二百多首。近年来随着社会老龄化的加快，对老年人的养生保健显得更为重要，为了他人的健康，我在养生保健方面花了一点时间，做了一些调查研究，并发表了不少有关科学养生方面的文章，一并整理成《延龄集锦》一书。值江阴市老干部诗词协会成立十周年、江阴市老科技工作者协会成立二十周年之际，作为献礼。

由于本人水平有限，书中不妥之处，敬请指正。

作者：潘 纲

二〇〇六年五月

题 贺

七 绝

贺潘纲先生《延龄集锦》出版
经霜傲骨老弥珍，两袖清风拂世尘。
高唱低吟心曲诉，襟怀善美感人深。

吴文达

2006年1月18日

七 绝

贺潘纲先生《延龄集锦》出版
耄耋书生爱写诗，花红果实正当时。
传承唐韵心愉悦，老马征途自在驰。

韩佳潮

2006年4月18日

七 绝

贺潘纲先生《延龄集锦》出版
丹心济世一精英，医德弥高著作丰。
李杜华佗一身集，诗文捧读众皆欣。

周嗣元

2006年5月8日

養生重科學
健康在平衡

順福賀書



迎春暉神州醫林干
蒼競香含朝露祖國
葯苑百草吐香

潘綱先生教正

八旬半老江陰潘書





日行八千步 夜眠八小時 三餐
 八分飽 一天八杯水 養心八珍
 湯健體 八段錦 米壽八十八

茶齡百零八

八字健康歌
 丙戌夏 江沙



賀正公之作也版

健
康
之
道
讀
此
得
益

丙戌年 中野主

印

起居時飲名節

寒暑者適則身

利而壽命益

管子形勢解

以奉

潘綱先生雅正



建銘



霜髻依然志不休
風華意氣寫春秋
醫德醫術雙馨譽
著作永飄萬古流

劉澗和書贈

己未
九月

德厚流光 遠
醫高學湛 精

潘綱仁標 惠存

丙戌夏月劉文煥撰書

八月廿六日



目 录

(一) 养生保健

1. 科学养生之我见	1
2. 茶叶抑制亚硝胺的初探	21
3. 草本咖啡的研究与开发	24
4. 防护铅侵入	30
5. 油条与健康	33
6. “非典”的认识与防治	35
7. 浅谈改善膳食结构	39
8. 服药宜忌	43
9. 饮水与健康	45
10. 秃发的防治	48
11. 人的寿命有多长	52
12. 治胃刍见	55
13. 护肤与防止肌肤早衰	61
14. 怎样治脚(气)臭	63
15. 书画与健康	66
16. 人体检验常用参考值	67

(二) 诗 词

强音篇

1. 一加一如何大于二(七绝)	71
2. 抗议美国霸权行径(七绝三首)	71
3. “九一一”恐怖事件感赋(七绝二首)	72
4. 中国人世有感(七绝)	72
5. 布什宣布对伊动武(七绝)	72
6. 胡主席提出执政为民有感(七绝)	73
7. 圆飞天梦(七绝)	73
8. 飞天赞(五绝)	73
9. 学习《反分裂国家法》有感(七绝)	74
10. 中印确定合作伙伴关系(七绝)	74
11. 日本投降日(七绝)	74
12. 神六勇探宇宙路(七绝)	75
13. 日本的吞华梦(七绝)	76

14. 以和为贵 (七绝)	76
15. 自主创新 (七绝)	76

祝贺与纪念

1. 感谢孙医师 (七绝)	77
2. 百年老店 (七绝)	77
3. 歌颂抗美援朝五十周年 (七绝三首)	78
4. 党八十华诞感赋 (七绝三首)	78
5. 步行探矿 (七绝)	79
6. 观霞客碑廊 (七绝)	79
7. 观盆景村 (七绝)	79
8. 地质先驱 (七绝)	80
9. 参观南湖 (七绝)	80
10. 余热生辉 (七绝)	80
11. 参观周总理纪念馆 (七绝)	81
12. 参观陈少敏事迹 (七绝)	81
13. 敌后沙家浜 (七绝)	81
14. 梦圆奥运	82
15. 贺母校六旬华诞 (七绝)	82
16. 庆祝诗协成立五周年 (卜算子)	82
17. 国庆遇中秋	83
18. 第六届华商大会 (七绝)	83
19. 二〇〇一年国庆节 (五绝)	83
20. 药监为民言 (卜算子)	84
21. 庆妻七十大寿合家聚 (七绝)	84
22. 阳光精神 (七绝二首)	85
23. 海澜文化 (七绝)	85
24. 庆祝建党八十一周年 (七绝二首)	85
25. 迎接十六大	86
26. 迎羊年	86
27. 颂朱镕基总理 (七绝)	86
28. 两会召开有感 (七绝)	87
29. 贺江阴药监局成立一周年 (七绝)	87
30. 纪念毛泽东同志诞辰 110 周年 (七绝)	87
31. 猴年春节有感 (浣溪纱)	88
32. 迎猴年 (卜算子)	88