

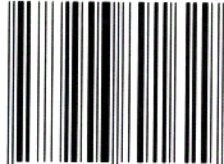


健康长寿，永恒的渴望！

保健养生，将渴望落实到行动！

责任编辑：**李向群**
姜 蓓
 装帧设计：**鲍 钧**

ISBN 7-80689-162-5



9 787806 891629 >

ISBN7-80689-162-5

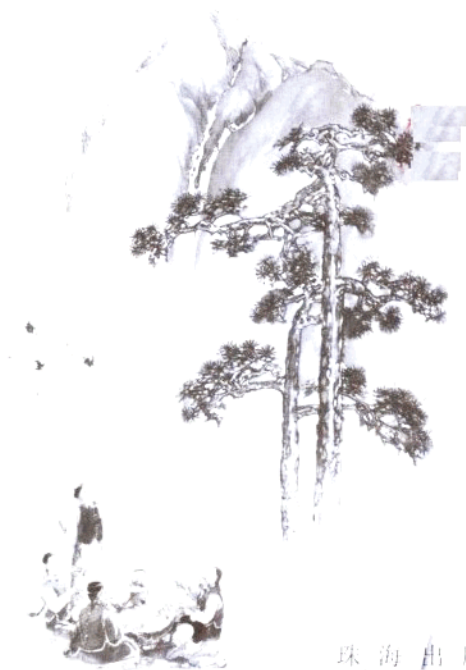
R · 33 定价：12.80 元

老年

保健养生选粹

LAONIAN BAOJIAN YANGSHENG XUANCUI

董宪瑞 编著



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年保健养生选粹 / 董宪瑞编著. — 珠海: 珠海出版社, 2003. 12

ISBN 7 - 80689 - 162 - 5

I. 老... II. 董... III. ①老年人 - 养生(中医)
②老年人 - 保健 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092926 号

老年保健养生选粹

董宪瑞 编著

终审: 罗立群

责任编辑: 李向群 姜 蓓

封面设计: 鲍 钧

出版发行: 珠海出版社

电 话: 0756 - 2639345 邮政编码: 519002

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

邮 购: 珠海出版社图书邮购部

电 话: 0756 - 2639346

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

开 本: 850 × 1158mm 1/32

印 张: 8.375 字数: 202 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80689 - 162 - 5 / R · 33

E - mail: fxb@zhcbs.com

Web: www.zhcbs.com

定 价: 12.80 元

版权所有 翻印必究



目 录

心理保健篇

- 测测你的心理年龄 / 2
- 老年人心理健康八大标准 / 3
- 心理年轻是长生不老的“金钥匙” / 3
- 老年人心理保健八法 / 4
- 保持心理健康六法 / 5
- 心理平衡可抗衰老 / 6
- 平衡情绪四法 / 8
- 心理减压八法 / 9
- 离退休人员常见的 5 种偏异心理 / 10
- 戒除“四心”快乐长寿 / 11
- 老年人快乐生活三心、二意、四乐 / 12
- 舒心八法 / 13
- 老年人要克服怀旧心理 / 14
- 战胜忧虑恐惧心理七诀 / 15

养生之道篇

- 把握你身边的健康指数 / 18
- 孔子的养生之道 / 20



- 老子的养生观 / 20
- 徐特立的高寿之道 / 21
- 邓小平养生有方 / 22
- 杨振宁的养生之道 / 23
- 于光远的八字养生经 / 24
- 其他古今名人养生之道 / 25
- 早衰的五大征兆 / 26
- 人类衰老的十大主要原因 / 27
- 可使人早衰的物质 / 28
- 使人年轻的小窍门 / 29
- 养生要保持“三和” / 30
- 健康四忌 / 31
- 主动养生“二不”“二无” / 32
- 老年人养生“六不” / 33
- 保健养生揉“五区” / 34
- 健身养生七字诀 / 35
- 老年人养生“十诀” / 36
- 健康生活十大流行风 / 38
- 保健养生“十乐” / 39
- 老人健康生活“八少八多” / 41
- 欲长生 肠中清 / 42
- 干嚼有益健康 / 43
- 细嚼慢咽的九大好处 / 44
- 老年人护牙固齿方法多 / 45
- 改善老年人记忆力四法 / 47
- 保健防癌八条 / 48



- 老年人养生“四柔” / 49
- 老年性生活的好处及注意事项 / 50
- 老年人要补充微量元素 / 51
- 老年人夏季“四不贪” / 52
- 热天进补补什么 / 53
- 秋季进补六忌 / 55
- 严冬要学会保养自己 / 56

长寿秘诀篇

- 11 种人容易长寿 / 60
- 增寿 10 ~ 20 年的诀窍 / 61
- 长寿者的心理特点 / 62
- “一平二清”人长寿 / 63
- 长寿之“三宝”与“三术” / 64
- 不易长寿的 10 种人 / 66
- 长命百岁“十要诀” / 66
- 益寿十条 / 67
- 长寿村里的长寿之谜 / 69
- 孙毅将军的长寿之道 / 71
- 随心所欲 顺其自然 / 72
- 勤劳乐观 粗茶淡饭 / 73
- 吃素也长寿 / 74
- 清虚静泰 少私寡欲 / 75
- 百岁老人许德珩的长寿之道 / 76
- 泰国人为何长寿 / 77
- 健脑益寿六法 / 78



- 六“适”益长寿 / 79
- 健康长寿要掌握正确的呼吸方法 / 80
- 静品书香可以延年益寿 / 81
- 常听音乐使人长寿 / 82
- 善制怒者长寿 / 83
- 限食使人长寿 / 84

饮食保健篇

- 老年人饮食“四常” / 86
- 老年人饮食五忌 / 87
- 饮食养生中的“七多”“七少” / 88
- 老年人饮食“八宜” / 89
- 五谷杂粮有益健康 / 90
- 健康吃素四原则 / 91
- 不吃早餐的六大害处 / 92
- 食品保健防病有妙招 / 94
- 营养均衡有益健康 / 95
- 有益老年人健康的食物 / 96
- 中国营养学家推荐的 10 种好食物 / 97
- 十大“美誉”果蔬 / 98
- 不能空腹吃的 7 种食品 / 100
- 几种食品不可吃鲜 / 101
- 食物搭配要讲科学 / 102
- 富含“脑黄金”的食物 / 104
- 常吃解毒食物有益健康 / 105
- 老年人多吃猪红、猪蹄好 / 106



- 防病食物 8 种 / 107
- 可除脂减肥的 10 种食物 / 108
- 老年人应多吃“开心”食物 / 109
- 几种降血脂食品 / 110
- 可延缓皮肤衰老的食物 / 111
- 要长寿多吃豆 / 112
- 老人不宜常吃粉丝 / 113
- 秋吃芋头好处多 / 113
- 土豆的药用价值 / 114
- 洋葱——降脂杀菌佳品 / 115
- 吃鱼与保健 / 116
- 芹菜的药用价值 / 117
- 有助于防治脂肪肝的食品 / 117
- 鸡蛋的保健作用与功效 / 118
- 少吃糖 多健康 / 120
- 喝茶有讲究 / 120
- 喝牛奶 ABC / 121
- 几种食物禁忌搭配同吃 / 122

运动健身篇

- 老年健身四大误区 / 126
- 你的运动有下列问题吗 / 127
- 运动强身的十大好处 / 128
- 老年人参加锻炼“五要” / 129
- 日常运动五原则 / 130
- 运动健身“三侧重” / 131



- 老年人简易保健操 / 132
久坐八弊 / 133
运动使人乐观 / 134
老年人起早锻炼要讲科学 / 135
老年人春练六不宜 / 136
老人应多做睡前保健功 / 137
肥胖老人运动四注意 / 138
中老年妇女更要健身 / 139
慢跑让你更加健康 / 140
要想身体健 多练太极拳 / 142
腿足运动八法 / 143
仰卧健身六法 / 144
防病健身练“转”功 / 145
古代反常态健身五法 / 146
练耳强身六法 / 147
赤脚骑车好处多 / 148
日常自我小保健三十法 / 149
手指常动可健脑 / 151

防病疗疾篇

- 几种疾病的报警信号 / 154
老年人患病的九大特征 / 155
老年人用药十忌 / 156
老年人防“非典”八要 / 157
食物安眠办法多 / 159
教你提高免疫力 / 160



高血压患者八注意 / 161	
服降压药需按部就班 / 162	
高血压的非药物降压法 / 163	
老年人感冒五忌 / 164	
控制糖尿病八法 / 165	
老年人要保护好肾脏 / 166	
皮肤病的自我保健 / 167	
老年人常患的几种眼病 / 168	
怎样预防冠心病 / 169	
脂肪肝自我调理 ABC / 170	
自我调理手脚冰凉六法 / 171	
颈椎病自疗四法 / 172	
老年人眩晕的几大病因 / 173	
老年人隐性心衰识别法 / 174	
让血管永远不“老” / 175	
预防老年腹胀八法 / 176	
控制寿斑有妙方 / 177	
治疗老年耳鸣五法 / 178	
老年人安全防病五注意 / 179	
保护消化道“八要” / 180	
教你护肝肾 / 181	
吸氧过多亦有害 / 182	
预防老年性耳聋的饮食调节法 / 182	
肺心病人安全过冬“四要” / 183	
老年人初夏养心四诀 / 184	
炎夏需防 5 种传染病 / 185	



- 慎防秋燥综合征 / 187
秋末冬初需防心肌梗塞 / 188
入冬需防慢性支气管炎 / 189
预防心脏病做到 8 个“一” / 190
老年人要有正常的性生活 / 191
中老年妇女应注意保护心脏 / 192
老年妇女需防佝偻病 / 193
预防老年男性骨质疏松四法 / 194
老年人如何防治健忘症 / 195
按摩手掌治病十法 / 196
防癌严把烹饪关 / 197

民间验方篇

- 延年益寿秘方 / 200
老慢支咳喘小验方 / 201
降压小验方 / 203
治中风、脑血栓验方 / 205
治糖尿病小验方 / 206
治疗冠心病验方 / 208
降脂减肥验方 / 210
治尿频验方 / 211
治前列腺疾患验方 / 213
治脂肪肝、肝硬化验方 / 214
治感冒、流感验方 / 215
治胃、肠疾患验方 / 216
治神经衰弱性失眠验方 / 217



- 治白内障、老花眼验方 / 220
- 治疗痔疮验方 / 221
- 治牙痛小验方 / 223
- 治皮肤病验方 / 224
- 治急性菌痢小验方 / 225
- 治便秘小验方 / 226
- 大枣、芝麻、花生、枸杞的食疗价值 / 227
- 米疗小验方 / 229
- 豆疗小验方 / 230
- 菜疗小验方 / 231
- 瓜类疗疾小验方 / 233
- 菌类疗疾小验方 / 234
- 西红柿的十大药用价值 / 235

养生保健谣

- 试看宝刀还不老 / 238
- 孙思邈的《养生铭》 / 238
- 董其昌的养生妙诀 / 239
- 养生民谣 / 239
- “常”字养生歌 / 240
- 老年人心理保健歌 / 240
- 保健养生“清”字歌 / 241
- 身心健康二十四点 / 241
- 影响健康的三十六害 / 242
- “克服”“坚持”歌 / 242
- 五字不老歌 / 243



长寿谣 / 243
老年长寿秘诀令 / 244
康乐百岁不是梦 / 245
长寿“不”字歌 / 246
老年三字经 / 246
老人“三·七”养生经 / 247
退休生活三字经 / 248
健身十八法 / 248
新编养气歌 / 249
疗疾歌四首 / 250
开心曲 / 250
莫烦恼 / 251
笑口常开寿自高 / 251
食疗歌 / 252
忌口歌 / 252
粥疗歌 / 253
水果除疾疗百病 / 254
防癌歌 / 255
十福歌 / 255

敬老格言一束

- ★ 当官不敬老，不是好领导。
- ★ 大道理，小道理，不孝敬老人没道理。
- ★ 能付出爱心就是福，能孝敬老人就是德。
- ★ 不争“官道”，不走“邪道”，只为老人尽“孝道”。

心理

保健篇





测测你的心理年龄

老年人的心理年龄对健康长寿至关重要，如何测定？美国哈佛大学设定的 15 个问题可供大家参考，它分为肯定和否定的答案，如果有 7 个以上问题为肯定答案，则为进入心理老化阶段，应当注意预防。

- 一、是否喜欢把任何事情都集中到自己身上？
- 二、是否近事容易健忘，远事还能记得一些？
- 三、是否喜欢回忆过去的往事？
- 四、遇到急事，是否很紧张？
- 五、是否爱发牢骚？
- 六、是否总觉得别人处处干扰你，想独自生活？
- 七、对眼前发生的事情是否漠不关心？
- 八、是否喜欢谈过去的功劳？
- 九、是否爱收集、积蓄一些不适用的废物？
- 十、你对学习新事物是否感到困难？
- 十一、是否不愿意和陌生人交往？
- 十二、是否不想有新的建树？
- 十三、你是否时常为自己的不良情绪所束缚？
- 十四、你对日常琐事是否很敏感？
- 十五、是否感到自己已跟不上时代的步伐了？

请你按照以上 15 条，对自己的心理年龄进行一次认真地测试，根据测试所得出的结论，看看你的心理年龄是否符合健康标准，如不符合，则应加以适当调整，以确保自己心理永远健康。



老年人心理健康八大标准

一、心态良好，充满活力，始终保持乐观向上的情绪，言谈举止看上去并不像是个年迈古稀的老人。

二、感、知觉尚好，判断事物很少发生错觉。即便是一些器官稍有衰退，也可以通过适当的手段，如戴眼镜、使用助听器等加以弥补。

三、情感适度，遇事不急不躁，不过于紧张，积极的情绪多于消极的情绪；办事有始有终，意志比较坚强；心绪比较稳定，能经受得起悲痛和欢乐；态度和霭可亲，常欢乐、少气怒。

四、记忆力良好，能轻松地记住一读而过的7位数字。逻辑思维比较清晰，说话不颠三倒四，考虑问题和回答问题时条理清楚了。

五、想象力丰富，从不拘泥于现有的条条框框，做的梦常常也很新奇有趣。

六、学习、阅读能力基本不变，能长期坚持学习某种知识或技能，并有所建树。

七、人际关系良好，乐于帮助他人，也处处受到他人的欢迎、尊敬和称赞。

八、平时总有一至几项正当的业余爱好，并能持之以恒地坚持下去。

心理年轻是长生不老的“金钥匙”

保持心理年轻是哲理养生学的一个重要内容。科学研究证实，人的平均寿命在百年以上。而有人往往还不到60岁就出现



衰老，除生理因素外，还有心理因素，“60岁为老”这一传统观念给人们的心理造成很大压力，能否摆脱和走出这一误区，直接关系到晚年生活的质量。正如有的人说的那样：“假如你认为自己不老，你就会永远年轻；你以为自己老了，那你就真的老了。”这个道理说明，心理老化是真衰老，是从内往外的衰老。因此，人们说：保持心理年轻是“长生不老”的“金钥匙”。现代医学研究认为，人的心理年轻，内分泌系统就如同正常人一样健康。

要保持心理年轻，首先要强化调整心态，克服未老先衰的心理症状。如果你的心理年龄明显老过生理年龄，就必然引起精神上的萎靡不振。只有勇敢地面对新的生活环境，才能焕发青春活力。其次要学会轻松、幽默。轻松、幽默是人生快乐的一大法宝，待人处事轻松活泼一些，言谈举止多一点幽默，平时还要多结交一些年轻的朋友，自觉地从心理上加入到年轻人的行列，你的心理状态就一定会显得很年轻。三是要把重德轻利作为行为准则，切莫为一己之得，斤斤计较。切记，利欲熏天、贪得无厌的人，是永远也不可能心情平稳、健康长寿的！

老年人心理保健八法

一、返老还童法：经常回忆童年时期的一些趣事，常与青少年时期的朋友一起叙叙旧；或游访童年居住过的旧居，故地重游，旧事重提，你会觉得自己又回到了童稚时代。有条件的可把自己童年一些事记录下来，写成回忆录。

二、精神胜利法：要始终保持旺盛精力，不服输，不服老。遇到挫折失败也不灰心丧气，要善于寻找失败的原因，总结经验教训，商讨解决对策，信心百倍地去战胜它。