



安全 健康 防护系列丛书

◎总主编 何 剑

Shengming

◎何剑 著

CHANGQINGSHU

生命“常青树”

——中老年人安全健康与防护

- ❖ 防诈骗
- ❖ 防盗窃
- ❖ 防抢劫
- ❖ 防暴力
- ❖ 防水灾
- ❖ 防火灾
- ❖ 防地震
- ❖ 防交通事故

安全 健康 防护系列丛书

总主编 何 剑

生命“常青树”

——中老年人安全健康与防护

何 剑 著

中国人民公安大学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

生命“常青树”:中老年人安全健康与防护 / 何剑著. —
北京: 中国人民公安大学出版社, 2010. 3

(安全、健康、防护系列丛书 / 何剑总主编)

ISBN 978 - 7 - 81139 - 902 - 8

I. ①生… II. ①何… III. ①中年人—安全教育②中年人—
保健—基本知识③老年人—安全教育④老年人—保健—基本
知识 IV. ①X956②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241746 号

生命“常青树”——中老年人安全健康与防护

SHENGMING CHANGQINGSHU

——ZHONGLAONIANREN ANQUAN JIANKANG YU FANGHU

何 剑 著

出版发行: 中国人民公安大学出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市泰锐印刷厂

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次

印 张: 9.375

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 217 千字

印 数: 1 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 81139 - 902 - 8/G. 034

定 价: 24.00 元

网 址: www.phcppsui.com.cn www.porclub.com.cn

电子邮箱: cpep@public.bta.net.cn zbs@cppsu.edu.cn

营销中心电话 (批销): (010) 83903254

警官读者俱乐部电话 (邮购): (010) 83903253

读者服务部电话 (书店): (010) 83903257

教材分社电话: (010) 83903259

公安图书分社电话: (010) 83905672

法律图书分社电话: (010) 83905637

公安文艺分社电话: (010) 83903973

杂志分社电话: (010) 83903239

电子音像分社电话: (010) 83905727

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换

版权所有 侵权必究

序

现今社会，人们的物质生活水平逐渐提高，精神追求越来越高，生活方式也发生很大的改变，身体健康、人生安全问题备受关注。特别是中老年人这一特殊的群体，随着年龄的增长，身体生理系统逐渐衰退，以及缺乏身体锻炼、饮食结构不合理、心理问题等因素的影响，与生活方式密切相关的高血压、肥胖症、冠心病、糖尿病等，已经威胁着您的健康。

人们的生活环境越来越好，但是自然界和人类自己制造的灾难并没有因此减少，相反，新的灾难层出不穷。2004年印度洋因发生地震引起海啸给当地人民造成重大人员伤亡和财产损失，我们感同身受。2007年墨西哥南部的哥塔巴斯哥和恰帕斯80%的土地被洪水淹没，近100万居民受到了洪水的影响，这是墨西哥历史上最严重的自然灾害。中国从2002年的“非典”到2009年的“甲型H1N1流感”，从每年南方地区春、夏季潮湿多雨，洪水暴发、山体滑坡，到冬季雪灾、煤矿坍塌，矿难不断，被埋矿工人数不断上升，人们被迫流离失所，经济损失严重。当灾难来临，在危险状态下，您有没有安全防护意识，有没有处理危机的能力，因您的懈怠会

多增加一份危险，也能因您的智慧和能力而挽救自己的生命，甚至更多人的生命。

目前，书店有很多关于防卫术、应急自救术、对抗术、防爆术等方面的书籍，专门针对中老年人设计的健康养生的书籍也有不少，但是安全健康与防护方面的书籍几乎没有。在2008年年初，受朋友之托，为中老年人的生命安全、财产安全两方面献计献策，经过半年的努力，结合一部分文献资料和自己的安全防范教学经验，笔者曾出版过一本关于中老年安全防范的书，但因为时间的仓促，书中的结构和内容还不够理想。这次有机会再次为中老年人撰写这方面的书，很是珍惜，用大半年的时间专门对本书内容结构精雕细琢。本书从中老年人健康的生活入手，提倡健康的饮食、养生，介绍最适宜中老年人的锻炼项目、养生方法，提供防病治病的体育运动作为参考，揭露威胁人身安全、财产安全的各种手段，如诈骗、盗窃、抢劫、暴力等，教您简单易掌握的防护招数，让您了解不同的灾难常识，教您怎样有效地保护自己。根据中老年人不同的年龄阶段、不同的体质、不同的健康状况、不同的地域、不同的生活环境、不同的需要，介绍不同的防护措施。从而系统地构建了本书的主题思想：健康——饮食——运动——环境——安全——防护。

在本书撰写的过程中，使用了大量的有关理论和实证的文献资料，材料翔实，可信度高，可读性强，特别是对中老年人的安全健康与防护具有重要的指导意义。

在本书撰写的过程中，非常感谢采用的有关资料的作者、互联网上有关信息的作者，感谢彭雨西和王一晨两位中国人民公安大学的本科生提供摄影和插图。还要感谢我的爱人石志勇先生，他从事中医推拿工作多年，在中老年人中医养生与健康方面的知识给予了我充分的帮助。

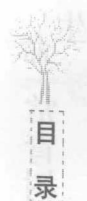
谨把本书献给关爱生命、热爱生活、喜欢锻炼的中老年朋友们。我相信，您读了这本书会把担心和恐惧变为希望，使您活得更健康、更长寿、更美好。

由于文笔水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者不吝指正。

何 剑

2009年7月16日

目 录



健康生活与体育

健康的生活方式	3
• 生活规律，静息养神	3
• 淡于名利，知足常乐	7
• 琴棋书画，陶冶情操	9
• 长期锻炼，药食互养	12
• 节制性欲，健康无限	15
健康的饮食	18
• 掌握饮食平衡	18
• 饮食好习惯	21
• 饮食调养离不开运动	30
健康的养生	33
• 精神养生法	33
• 自然养生法	37
• 起居养生法	42
• 药补养生法	44
• 按摩养生法	46
• 局部调养法	53
身体素质的变化	67
• 柔韧性变差	67
• 平衡性减弱	69
• 协调性降低	69

● 肌力退化性变化	70
● 反应能力下降	71
适合中老年人的体育项目	73
● 球类	73
● 太极类	81
● 八段锦	88
● 健身操	90
● 交谊舞	93
● 慢跑	95
● 游泳	98
● 踢毽子	100
● 锻炼十要求	101
体育运动可防治的常见病	106
● 慢性气管炎	106
● 颈椎病	108
● 腰椎间盘突出	110
● 骨质疏松症	112
● 高血压	113
● 糖尿病	114
● 冠心病	116
● 神经衰弱	117
● 中风	119
● 老年痴呆	121

人身安全与防护

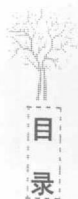
防诈骗	125
● 各种骗术	125

• 加强防骗意识·····	139
• 报警要及时·····	140
• 防骗六要素·····	141
防盗窃 ·····	142
• 增强防范心理·····	142
• 公交车上防盗·····	144
• 居民住宅防盗·····	145
• 贵重财物不放家·····	146
• 家备自卫物品·····	147
防抢劫 ·····	149
• 钱财外露，引狼入室 ·····	149
• 独自一人，危险多多·····	150
• 大声呼喊，逃离危险·····	152
• 巧用妙招，化险为夷·····	153
防暴力 ·····	155
• 暴力犯罪类型·····	155
• 常见的家庭暴力·····	156
• 常见的性暴力犯罪·····	158
• 防暴力六大措施·····	162
强化防护训练 ·····	168
• 足智多谋，不战而胜·····	169
• 攻击人体的要害部位·····	171
• 使用肘、膝为最佳武器·····	175
• 避开对方的攻击·····	176
• 上肢击打技法·····	177
• 下肢击打技法·····	187
• 上下肢防守法·····	195
• 对付凶器的方法·····	208

- 需要的谋略和战术..... 216
- 训练方法和手段..... 225

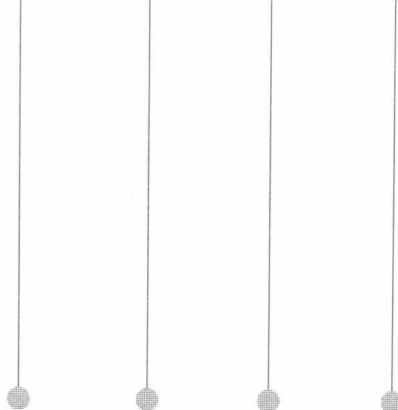
环境安全与防护

防水灾	245
● 洪水来临时的安全措施.....	245
● 逃生的物资准备.....	247
● 落水应急自救.....	248
● 房顶自救.....	248
● 驾车遇洪水自救.....	249
防火灾	251
● 日常生活中火灾的预防.....	251
● 户外火灾的预防.....	252
● 轻微火情的应急.....	252
● 发生火灾及时报警.....	253
● 发生火灾时的逃生方法.....	253
● 火场逃生的心理误区.....	254
防地震	258
● 地震的征兆.....	258
● 屋内外自救.....	259
● 公共场所自救.....	260
● 废墟下自救.....	260
防交通事故	263
● 骑车、过马路要小心.....	263
● 乘车安全事项.....	264
● 交通事故自救	265



防其他灾害	267
• 登山自救	267
• 野外自救	269
• 塌方自救	271
• 泥石流自救	273
• 疫情自救	273
• 雷击自救	275
参考书目	277
附件：人体不同部位穴位图	281





健康生活与体育

JIANKANG SHENGHUO YU TIYU

健康的生活方式

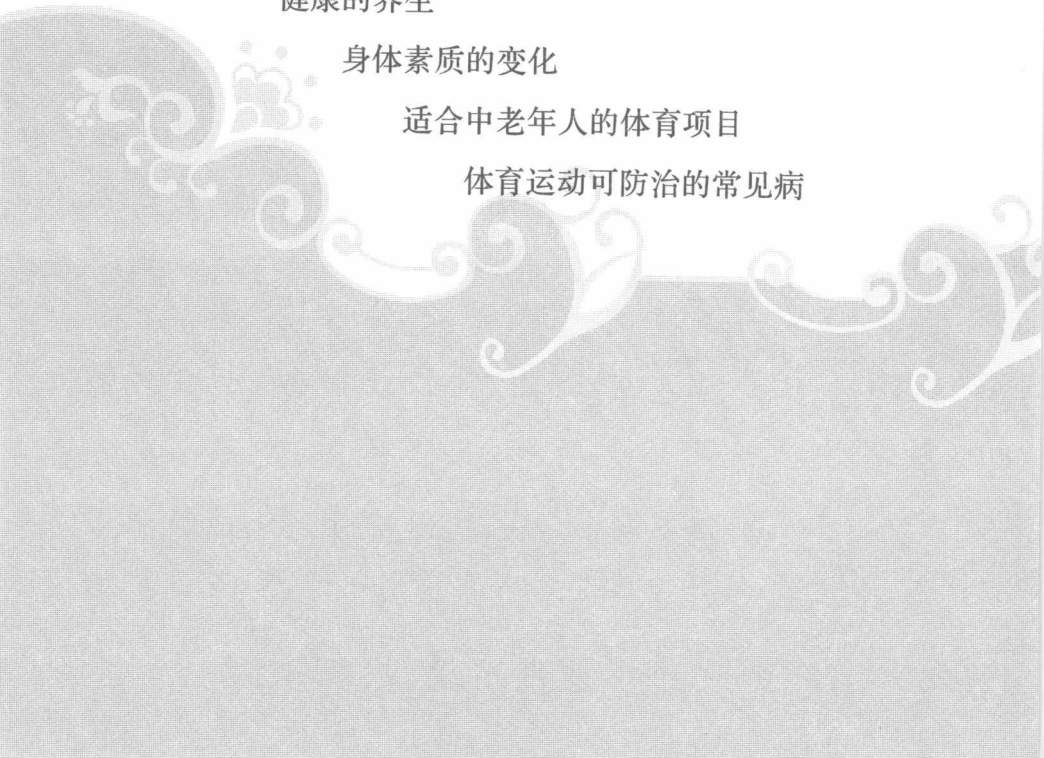
健康的饮食

健康的养生

身体素质的变化

适合中老年人的体育项目

体育运动可防治的常见病



健康的生活方式

生活规律，静息养神

《素问·上古天真论》中写道：“饮食有节、起居有常、不忘劳作、能度百年。”^① 这里的“有节、有常”指的是生活要有规律，“不忘劳作、能度百年”指的是在工作、劳动时要有一定的法度，不能违背，坚持下去才能活到100年。

正常起居生活能养生、长寿。长寿是人类共同的愿望。古人能活到100岁，身体还很硬朗的比比皆是，长寿者活到120岁的也常见，现在的人怎么年过半百就不行了呢？怎么就亚健康了呢？是现在的人的生活规律与古人有别，还是其他原因？根据文献资料显示，随着社会的发展，人的寿命会逐渐增长。现代人只要做好疾病的预防工作，人类的平均寿命要达到100岁是有可能的。

现代的中老年人“以酒为浆”、“以性为乐”的人数不少，特别是中年男性。他们常处于一个纵欲的阶段，不节制

^① 梁宇辉等：《中医养生法在青少年痤疮病护理干预中的应用》，载《齐齐哈尔医学院学报》2002年第27期。

自己的欲望成了不争的事实。古人喝酒为了治病，那时的酒是自己酿造的米酒。现在的人喝酒为了应酬、逞强、好胜、好酒等，喝完闹事、行房事，用自己的欲望来耗干自己的精。久而久之，阴阳颠倒，耗伤精血，疾病缠身。还有不少中老年人对饮食没有控制，不讲究，饮食结构中的主从关系很不合理。《素问·生气通天论》写道：“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味。”^①五味为水谷之酸、苦、甘、辛、咸五种味道，它各有阴阳之偏，属性之异，对人体的作用各有不同。至于五味，您在饱“口福”时要节制，食欲不能太大，如果吃得太好、太多、太频、太油腻，导致肌体阳盛阴衰，五脏受害。五脏一旦受伤，身体抵抗能力降低，就容易生病，故应以“谨和五味”，多素少荤，清淡适量。只有饮食五味调和得当，才不影响人体脏腑阴阳生理功能的调节，才能滋养五脏，气血充沛，身体健壮。

合理安排作息时间，不暴饮暴食，一日三餐，食不过饱，不贪食，不偏食，不熬夜，不生气，保证充足的睡眠和休息时间，睡眠不足则耗伤正气。正气乃指抗病的物质力量，正气不足是患病的根源。要保护正气需要做到三点：一是生活起居有规律。中年人工作压力大，长期熬夜，应酬多，饮食没有规律，睡觉没规律，又缺少运动，慢慢地身体免疫力下降。老年人相对来说好一些，但道理是一样的。二是每天睡眠最好保证8小时。睡眠过多则会精神怠惰，气血郁滞。若您偶尔有失眠现象，则有必要采用一些放松方法帮助您摒除杂念，全身放松，按时入睡。若您长期失眠，就得请医生予以治疗，尽量少吃养心安神的药物或催眠药物，是药三分毒。

^① 梁宇辉等：《中医养生法在青少年痤疮病护理干预中的应用》，载《齐齐哈尔医学院学报》2002年第27期。

三是要节制房事，积精少欲。常曰：“人有三宝，精、气、神”。男性贵在精，节房事，就积精为宝。

多数长寿者在生活中有些不同的好习惯，如饮茶，有的喜欢饮绿茶，有的喜欢饮红茶，有的喜欢饮花茶。茶的特点是清香浓郁，味甘微寒，解酒除垢，提神明目，消食祛痰，止渴利便。据说喝茶可以使人的寿命超过“茶”之数，亦“二十加八十加八，恰等于一百零八”。但是，忌睡前喝茶，因为会增加尿液，影响睡眠。例如，吃水果，有的喜欢吃香蕉，有的喜欢吃苹果，每天都吃一个，以补锌、通便等。例如，吃粗粮，有高粱米、小米、玉米渣、窝窝头、莜面等。五谷杂粮营养价值高，应粗细相参。例如，吃蔬菜，有凉拌、素炒、清炖等，少吃盐和糖，以清淡为主。例如，吃佐料，有大蒜、姜、葱等，属辛温食品。姜能驱寒，吃葱姜汤能有效防治感冒发热，但忌多吃。例如，晚睡之前用热水泡脚，再喝一杯温牛奶，常年坚持能促进血液循环、养心肺、润皮肤、安心入睡。例如，晚睡之前禅坐或练“气功”、“静息功”，据有经验者说闭目养神，静坐调和身心，容易入睡。例如，起得早，有的老者坚持凌晨4点就起床，去锻炼，早睡早起，有利于身心健康，但切记有雾勿晨练。例如，冷水浴或冬泳，常年坚持，能使人身体抵抗能力增强，少患病。例如，做眼保健操，据常年坚持者透露，70余岁的人眼睛裸视能阅读5号字的书报。

生活有规律，除了起居、饮食，还要坚持锻炼身体。与平时起居生活有关联的、锻炼身体的方法有很多，适合中老年人的有以下六种：

1. 上下班锻炼法

中年人退休前尽量骑车上下班，最好常走路去，甚至跑步去，少坐车。

2. 早晨锻炼法

有针对性地选择一些适合中老年人的体育运动，如慢跑、太极拳、八段锦、扇子舞、踢毽子、登山等。

3. 晚上锻炼法

饭后坚持散步助消化，每次时间以 30 ~ 40 分钟为宜，也可以早上散步，一天早晚两次最佳。有的早晨锻炼法也适合晚上锻炼，如太极拳、柔力球等。

4. 养生锻炼法

要想健康长寿，常做养生运动。养生运动是以中医的阴阳、气血、脏腑、经络等理论为基础，以养精、练气、调神为运动的基本要点，以动静结合为锻炼形式，协调统一身中形、神、气、精、血、表、里。养生运动的种类繁多，练习何种养生运动，应因人而异。您可以根据自己的健康状况选择一种，身体强健者，选运动量较大的；身体弱者，选运动量小的，以《黄帝内经》中所讲的“心安而不惧，形劳而不倦”^①为好。

5. 家务锻炼法

老年人退休后在家时间居多，可以多做些家务，“一生之计在于勤”，勤劳的生活习惯对身体健康很有利。

6. 脑部锻炼法

运动不仅包括体力运动，还包括脑力运动。有的老年人为了保持脑子的灵活性，每天抽出一部分时间读书、看报、写文章、画画、练书法、下棋、种菜养花等，养成了一个良好的习惯。

牢记锻炼有恒，切莫过劳。在锻炼身体时，贵在坚持，

^① “《黄帝内经与智慧养生》曲黎敏讲座 8”，引自 <http://dfzr.721006.blog.163.com/blog>