

# 中老年 健康生活百事通 ——家庭养生保健小诀窍

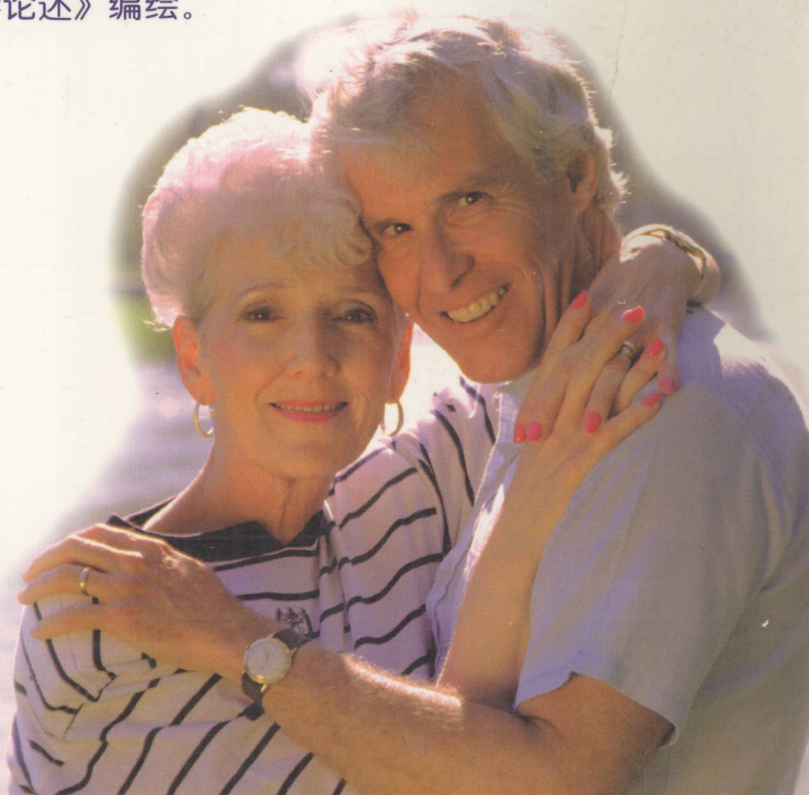
星金标 星一 张荣华 编著

根据《世界卫生组织》和国内专家提出的《中老年预防保健及健康生活科学论述》编绘。

- 大病能预防
- 小病能自疗
- 无病能保健
- 健康掌握在自己手中
- 一分预防 = 万分治疗



内蒙古科学技术出版社



Zhonglaonian Jiankang Shenghuo Baishitong

# 中老年 健康生活百事通

## ——家庭养生保健小诀窍

江苏工业学院图书馆  
藏书章

金标 — 张丽华◎编著



内蒙古科学技术出版社

# 中老年健康生活百事通

——家庭养生保健小诀窍

星金标 星一 张荣华 编著



内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中老年健康生活百事通:家庭养生保健小诀窍/星金标,星一,张荣华编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2004.6

ISBN 7-5380-1220-6

I. 中… II. ①星…②星…③张… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第033978号.

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/达 来

印 刷/永清县金鑫印刷有限公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168毫米 1/24

印 张/13

字 数/150千

印 数/1—10000册

版 次/2004年6月第1版

印 次/2004年6月第1次印刷

定 价/18.00元



## 前 言

现代医学研究认为,人体 80%的疾病是不需要药物治疗,而是通过增强自身免疫力来调节,20%的疾病可以在药物和手术的帮助下治愈。人体自身免疫力的衰竭,使人丧失抵抗疾病的能力,从而衰老甚至死亡。中医中药能够有效增强人体免疫力,提高人体抵抗疾病的能力,维护人体健康。本书根据这一原理,讲述了用按摩、刮痧、拔罐等方法增强自身免疫力,自我预防疾病,自我治疗一些常见病和多发病的有效疗法。这些疗法简便易行,却能防治多种疾病,而且勿需他人帮助。

本书“寿星传经”,以现身说法来证明了上述疗法的科学性和可行性,当然这些长寿老人各有不同的长寿之法,供广大读者参考。“长寿真言”虽寥寥数语,是当代健康至理名言。望读者认真记取实施这些真言,指导我们的健康长寿。

由于我们能力有限,书中难免有不足之处,敬请读者批评指正。



## 目 录

### 学会刮痧

原 理 .....	(1)
刮痧工具 .....	(1)
操作方法 .....	(2)
刮后反应 .....	(3)
刮痧时间 .....	(3)
注意事项 .....	(3)

### 学会拔罐

原 理 .....	(4)
拔罐工具 .....	(4)
操作方法 .....	(5)
拔罐时间 .....	(5)
起罐方法 .....	(5)
注意事项 .....	(5)





## 学会按摩

原 理 .....	(6)
操作方法 .....	(6)
注意事项 .....	(7)

## 学会乐观

学会乐观 .....	(8)
------------	-----

## 惹祸的元凶——感冒

鼻塞、流涕、乏力、发烧、畏寒、头痛、  
全身酸疼、咽喉痛等

病理原因 .....	(11)
自我预防 .....	(11)
按摩保健 .....	(11)
生活保健 .....	(15)
活动保健 .....	(16)
情绪保健 .....	(16)
自我疗法 .....	(17)
按摩疗法 .....	(17)
刮痧疗法 .....	(20)
拔罐疗法 .....	(21)



生活疗法 .....	(21)
寿星传经 孔子长寿有道 .....	(22)

## 返老还童——中老年美容

人步入中老年,脸开始皱巴巴,水泡眼,  
逐渐变得老态龙钟

病理原因 .....	(23)
自我预防 .....	(23)
按摩保健 .....	(23)
生活保健 .....	(30)
活动保健 .....	(31)
情绪保健 .....	(31)
自我疗法 .....	(32)
按摩疗法 .....	(32)
刮痧疗法 .....	(32)
生活疗法 .....	(32)
活动疗法 .....	(32)
心理疗法 .....	(32)
寿星传经 乾隆皇帝的长寿之道 .....	(33)





## 百岁争春——白发、脱发

过早白发、脱发,虽和遗传有关之说,但不排除病态所致

病理原因 .....	( 34 )
自我预防 .....	( 34 )
按摩保健 .....	( 34 )
生活保健 .....	( 37 )
情绪保健 .....	( 38 )
活动保健 .....	( 38 )
自我疗法 .....	( 39 )
按摩疗法 .....	( 39 )
刮痧疗法 .....	( 39 )
拔罐疗法 .....	( 41 )
活动疗法 .....	( 41 )
生活疗法 .....	( 41 )
心理疗法 .....	( 41 )
寿星传经 毛泽东主席的健身法 .....	( 42 )

## 无声的世界——耳聋

病理原因 .....	( 43 )
自我预防 .....	( 43 )
按摩保健 .....	( 43 )
生活保健 .....	( 46 )



活动保健 .....	(46)
情绪保健 .....	(47)
自我疗法 .....	(48)
按摩疗法 .....	(48)
刮痧疗法 .....	(48)
活动疗法 .....	(48)
生活疗法 .....	(48)
心理疗法 .....	(48)
寿星传经 长寿者——列夫·托尔斯泰 .....	(50)

## 黑暗的前奏——防止老视(老眼昏花)

散光、花眼、视物模糊

病理原因 .....	(51)
自我预防 .....	(51)
按摩保健 .....	(51)
活动保健 .....	(55)
生活保健 .....	(56)
情绪保健 .....	(57)
自我疗法 .....	(58)
按摩疗法 .....	(58)
刮痧疗法 .....	(58)
拔罐疗法 .....	(59)
活动疗法 .....	(59)



生活疗法 .....	( 59 )
心理疗法 .....	( 59 )
寿星传经 老花眼的奇异效果 .....	( 60 )

### 小病大患——便秘

粪便过于坚硬或过于黏稠,且分泌物少,排便困难

病理原因 .....	( 61 )
自我预防 .....	( 61 )
按摩保健 .....	( 61 )
生活保健 .....	( 64 )
活动保健 .....	( 65 )
情绪保健 .....	( 65 )
自我疗法 .....	( 66 )
按摩疗法 .....	( 66 )
刮痧疗法 .....	( 67 )
拔罐疗法 .....	( 68 )
活动疗法 .....	( 68 )
生活疗法 .....	( 68 )
心理疗法 .....	( 68 )
寿星传经 苏东坡的长寿经 .....	( 69 )



## 夫妻间的不协调——阳痿

病理原因 .....	(70)
自我预防 .....	(70)
按摩保健 .....	(70)
生活保健 .....	(71)
活动保健 .....	(72)
情绪保健 .....	(72)
自我疗法 .....	(73)
按摩疗法 .....	(73)
刮痧疗法 .....	(73)
拔罐疗法 .....	(75)
生活疗法 .....	(75)
活动疗法 .....	(75)
心理疗法 .....	(76)
寿星传经 老当益壮的武术教练 .....	(77)

## 失去自由——脖子痛(颈椎病)

脖子疼痛难忍,甚至引起上肢麻木、  
头晕恶心、呕吐、头痛

病理原因 .....	(78)
自我预防 .....	(78)
按摩保健 .....	(78)



活动保健 .....	(83)
生活保健 .....	(85)
自我疗法 .....	(86)
按摩疗法 .....	(86)
刮痧疗法 .....	(86)
拔罐疗法 .....	(87)
生活疗法 .....	(87)
活动疗法 .....	(87)
寿星传经 东晋高僧的奇寿 .....	(88)

## 何谈顶天立地——腰痛

腰肌劳损、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄、  
腰扭伤、骶髂关节炎

病理原因 .....	(89)
自我预防 .....	(89)
按摩保健 .....	(89)
活动保健 .....	(91)
生活保健 .....	(93)
自我疗法 .....	(94)
按摩疗法 .....	(94)
刮痧疗法 .....	(94)



拔罐疗法 .....	( 95 )
生活疗法 .....	( 95 )
活动疗法 .....	( 95 )
寿星传经 白发人为黑发人送葬 .....	( 96 )

## 行走的障碍——膝关节痛

风湿性类风湿性关节炎、膝关节韧带损伤、  
膝关节骨质增生

病理原因 .....	( 97 )
自我预防 .....	( 97 )
按摩保健 .....	( 97 )
生活保健 .....	( 104 )
活动保健 .....	( 104 )
自我疗法 .....	( 106 )
按摩疗法 .....	( 106 )
刮痧疗法 .....	( 106 )
拔罐疗法 .....	( 107 )
生活疗法 .....	( 107 )
活动疗法 .....	( 107 )
寿星传经 终生劳碌且食淡薄长寿 .....	( 108 )



## 步履蹒跚——腿老化

整个下肢肌肉、各关节疼痛、无力、  
麻酸不适、不可用劲

病理原因 .....	( 109 )
自我预防 .....	( 109 )
按摩保健 .....	( 109 )
活动保健 .....	( 112 )
生活保健 .....	( 113 )
情绪保健 .....	( 113 )
自我疗法 .....	( 113 )
按摩疗法 .....	( 113 )
刮痧疗法 .....	( 113 )
拔罐疗法 .....	( 114 )
寿星传经    老将军的长寿秘诀.....	( 115 )

## 肩不能挑担,手不能提篮——肩膀痛

肩关节疼痛,抬臂举手吃力且酸痛,行动不便,  
甚至影响侧卧睡眠

病理原因 .....	( 116 )
自我预防 .....	( 116 )





按摩保健 .....	( 116 )
活动保健 .....	( 119 )
生活保健 .....	( 120 )
自我疗法 .....	( 121 )
按摩疗法 .....	( 121 )
刮痧疗法 .....	( 121 )
拔罐疗法 .....	( 122 )
生活疗法 .....	( 122 )
活动疗法 .....	( 122 )
寿星传经 革命家的长寿 .....	( 123 )

## 沉默的杀手——脑老化

记性不好,注意力不集中,反应迟钝,思维不敏捷

病理原因 .....	( 124 )
自我预防 .....	( 124 )
按摩保健 .....	( 124 )
生活保健 .....	( 129 )
活动保健 .....	( 131 )
情绪保健 .....	( 132 )
自我疗法 .....	( 133 )
按摩疗法 .....	( 133 )
刮痧疗法 .....	( 134 )



拔罐疗法 .....	( 135 )
生活疗法 .....	( 135 )
活动疗法 .....	( 135 )
心理疗法 .....	( 135 )
寿星传经 老寿星伉俪 .....	( 136 )

### 釜底抽薪——胃病

胃痛、烧心、反酸、胃胀气、胸口郁闷、  
消化不良、食欲不振、精神抑郁

病理原因 .....	( 137 )
自我预防 .....	( 137 )
按摩保健 .....	( 137 )
生活保健 .....	( 140 )
活动保健 .....	( 141 )
情绪保健 .....	( 142 )
自我疗法 .....	( 143 )
按摩疗法 .....	( 143 )
刮痧疗法 .....	( 145 )
拔罐疗法 .....	( 146 )
生活疗法 .....	( 147 )
心理疗法 .....	( 147 )
寿星传经 政坛寿星的不老歌 .....	( 148 )