

最贴心的礼物
送给最敬爱的人
礼品书



送给 父母长辈 的健康书

The Health Book to Parents elder

易磊 李艳荣◎主编

- ◎经络养生，**经络畅通更健康**，从头到脚蕴含着养生智慧。
- ◎饮食养生，吃什么？怎么吃？才能让中老年吃得更均衡、更健康。
- ◎运动养生，68节“医疗保健操”以及**五禽戏、八段锦**等养生方法。
- ◎疾病防治，**肠胃病、糖尿病、高血压、心脏病、腰腿疼**等常见中老年疾病防治。

[illegible]



最贴心的礼物
送给最敬爱的人
礼品书

The Health Book to
Parents' elder

送给 父母长辈 的健康书

易磊 李艳荣◎主编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

送给父母长辈的健康书/易磊, 李艳荣主编. —北京: 中医古籍出版社, 2012. 7

(最实用的师长健康书)

ISBN 978-7-5152-0227-3

I. ①送… II. ①易… ②李… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 131033 号

送给父母长辈的健康书

主 编: 易 磊 李艳荣

责任编辑: 孙志波

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 0001~8000 册

书 号: ISBN 978-7-5152-0227-3

定 价: 29.80 元 (全套 59.60 元)



前言

Foreword

健康是一种选择

健康是第一财富，对于了一辈子“革命工作”的父母长辈而言，显得尤为迫切。但同为中老年人，年龄相差无几，人的健康状况却有天壤之别。有些人未老先衰、药不离口；而有的人虽年过花甲，却精神抖擞、腿脚利落，整天像个老小孩儿，一副不显老、不服老的样子。为什么同处一个年龄阶段，人与人的身体状况差别会这么大呢？

原因有很多，归结起来，有一点是肯定的，即不良的生活习惯所致，这其中只顾吃好吃不对的饮食习惯，只顾一时舒服懒得动的习惯可谓是首当其冲。具体说来：

饮食 到底吃点啥？客观讲，老年人过去生活相对比较艰苦，现在生活好了，所以，许多人在吃喝问题上存在“补偿心理”，想吃什么吃什么，什么好吃吃什么，完全忽略营养均衡、少肉多素、少咸多淡等基本的饮食原则。大有极尽一时口舌之快的感觉，结果，没有吃出健康，反倒把病吃出来了——

富贵病等中老年常见病找上门来。

花钱是小，健康为大。怎么把吃出来的病吃回去呢？本书从生活的细节出发，介绍科学的饮食原则和食物烹制加工方法，还特别针对父母长辈精选、推荐了22种健康食物，明确了中老年常见的九大饮食误区，让你吃得更均衡，吃得更健康。

运动 在日常生活中我们不难发现，很多人都说自己忙，没时间运动，平时的生活状态似乎是患了“软骨病”——能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着。殊不知，这种看上去很舒服很享受的生活习惯，却会对身体健康造成诸多损害，如久坐不动会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕，加重人的腰椎疾病和颈椎疾病等。

对此，本书推荐了一套由数名中医老专家编创的68节“医疗保健操”以及五禽戏、八段锦等运动养生方法，一招一式都针对中老年容易出现的健康问题，兼及全身各个部位，对肠胃病、便秘、肝炎、肾炎、肾结石、胆结石、糖尿病、高血压、心脏病、血管硬化、偏瘫患者、风湿性关节炎、腰腿疼、肩周炎、气管炎、支气管炎、哮喘、肺气肿、鼻窦炎、鼻出血、白内障、沙眼、花眼、耳聋、耳鸣等都有很好的疗治效果。

.....

健康其实很简单，父母长辈们要做的就是选择并坚持。明智的选择不仅提高生活质量还能延年益寿。这本《送给父母长辈的健康书》从运动保健、经穴保健、疾病防治和大量的生活细节出发，涉及中老年生活的方方面面，但又有条不紊、分类明确、通俗易懂，加上自始至终本着一颗“孝亲”之心，使得书中的每一个点都直指父母长辈容易出现的健康问题，每一条健康资讯与指导都是儿女晚辈对父母长辈的嘱咐，每一句话

都是外出游子对父母长辈健康的不倦交代。

大多数老年人慨叹，女儿指望不上，但哪个儿女晚辈不是把思念和祝福常留在心。但面对辛苦一辈子养育我们的父母，还有从小不倦教诲看着我们长大的可亲可敬的长辈，我们还能做些什么？毕竟自己要生活，毕竟自己的梦想还有很长的路要走，毕竟……因此，能做的就是带着一份敬孝之心，双手奉上《送给父母长辈的健康书》，一本书，一份心意，一份祝福。

编 者



目录

CONTENTS

第一章 Chapter 1

001 养生：40岁登上健康快车

第一节 比金玉更贵重的“健康良言” / 002

营养均衡：不好吃也要坚持吃点 / 002

坚持运动：活动活动，活着就要动 / 007

科学饮水：水是不花钱的养生药 / 010

阳光浴：不仅吃药，晒太阳也排毒 / 013

清新空气：人体生命活力之源 / 014

规律生活：生活有常，寿命自延长 / 016

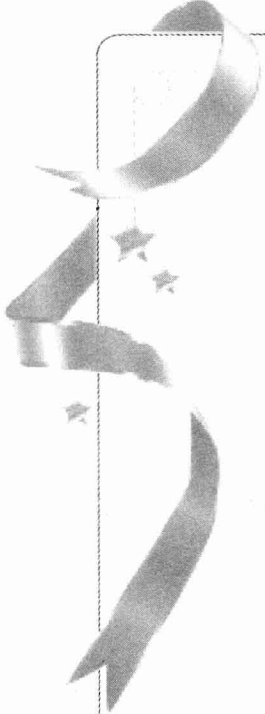
莫抽烟：吸烟=“慢性自杀” / 017

少喝酒：饮酒有度“过犹不及” / 018

第二节 “五快”透视你的健康状况 / 021

吃得快，好胃口表明内脏功能正常 / 021

拉得快，排泄自如胃肠功能良好 / 022



睡得快，倒头就睡中枢神经无大碍 / 023
说得快，说话流利表示心肺功能正常 / 024
行得快，活动敏捷表示精力旺盛 / 024

第三节 简单有效的一日养生法 / 026

起床前，做一做“叩齿咽津功” / 026
洗脸后，对镜做“梳头功” / 028
晨练前，慢慢喝下400毫升温开水 / 030
做晨练，早上全身活动30分钟 / 031
吃三餐，一日三餐吃饭各有讲究 / 032
要午休，睡个午觉神仙也觉香 / 034
晚饭后，热水泡脚舒筋活血保安康 / 035
泡脚后，足部保健延年益寿有奇效 / 037
睡觉前，心灵自然放松后再就寝 / 039

第二章 Chapter 1

041

饮食：

健康需要一点“吃”心

第一节 烹饪加工：吃吃喝喝有妙招 / 042

少吃咸，每天摄盐量别超过6克 / 042
多食素，留住蔬菜营养素的窍门 / 043
冷藏品，冰冻食物不要重复解冻 / 044
做炖菜，烹制得法更香更营养 / 045

粥饭不放碱，健康比好吃更重要 / 046

做熟食，最好要用竹菜板切 / 047

涮羊肉，老点总比不熟更健康 / 049

炒扁豆，别着急煮熟再吃 / 050

调味品，吃菜不宜口太重 / 051

第二节 食尚百味：必吃的22种健康食物 / 052

粳米——健脾养胃的“第一补物” / 052

小麦——能当主食的“补虚食物” / 053

小米——健胃除湿的“代参汤” / 054

玉米——防治便秘、肠炎良药 / 055

燕麦——糖尿病、冠心病的首选 / 056

黄豆——骨质疏松患者的佳食 / 057

山药——除邪补虚的“佳品” / 058

韭菜——帮助降血脂的“起阳草” / 060

南瓜——抗衰除皱的“美容食品” / 061

土豆——防中风的“第二面包” / 062

茄子——降低胆固醇的“良药” / 063

冬瓜——清热、利尿的“圣品” / 065

胡萝卜——壮阳补肾的“小人参” / 066

芦笋——有助心血管病的好食品 / 067

银耳——补虚清火旺的“菌中之冠” / 068

鸡肉——心血管病人的“理想食品” / 069

羊肉——补虚劳、祛寒冷的冬令佳品 / 070

鲫鱼——脾胃虚弱之人的滋补圣品 / 071

草鱼——暖胃和中的营养佳品 / 072

苹果——酸甜可口的“大夫第一药” / 073

大枣——缓阴血的“天然维生素丸” / 074

橙子——降低胆固醇的“疗疾佳果” / 075

第三节 饮食忠告：带你走出饮食误区 / 077

误区一：常吃汤泡饭更易消化 / 077

误区二：腌制食物下饭还开胃 / 078

误区三：长期喝纯净水身体好 / 079

误区四：饮水机饮水干净方便 / 080

误区五：豆浆牛奶一起煮更营养 / 080

误区六：吃素换得“老来瘦” / 081

误区七：三餐喝粥减轻胃部负担 / 083

误区八：剩饭剩菜不浪费 / 084

误区九：空腹饮茶促进胃动力 / 085

第三章 Chapter 1

087 运动：从头到脚保健康

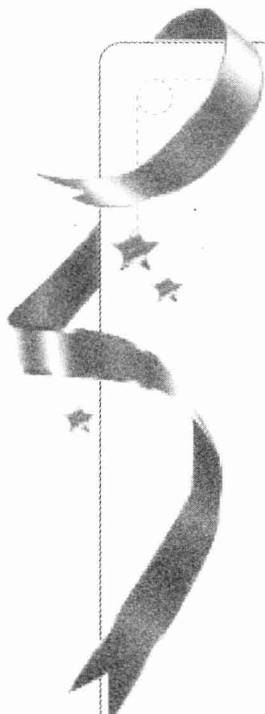
第一节 医疗保健操，半小时调治百病 / 088

医疗保健操的神奇功效 / 088

预备势：排除杂念 / 089

第1节 游 臂 / 090

- 第2节 转 腰 / 090
- 第3节 甩 臂 / 091
- 第4节 双摇臂 / 091
- 第5节 推 拳 / 092
- 第6节 拍 胸 / 092
- 第7节 叉 跳 / 093
- 第8节 打 背 / 093
- 第9节 扩 胸 / 094
- 第10节 单摇臂 / 094
- 第11节 甩 拳 / 095
- 第12节 接 拳 / 095
- 第13节 左右弯腰 / 096
- 第14节 原地跑 / 096
- 第15节 慢游臂 / 097
- 第16节 捺 手 / 097
- 第17节 上摇球 / 098
- 第18节 中摇球 / 098
- 第19节 下摇球 / 099
- 第20节 抓 空 / 099
- 第21节 摇放轱辘 / 100
- 第22节 摸 鱼 / 101
- 第23节 大转腰 / 101
- 第24节 挖 泥 / 102
- 第25节 拍打膝盖 / 102
- 第26节 回头看足跟 / 103
- 第27节 大弯腰 / 103
- 第28节 前后弯腰 / 104

- 
- 第29节 转 腰 / 105
- 第30节 转 膝 / 106
- 第31节 压 腿 / 106
- 第32节 前踢腿 / 107
- 第33节 原地小跳 / 107
- 第34节 七 敲 / 108
- 第35节 八 打 / 110
- 第36节 蹲 堆 / 111
- 第37节 打膝盖 / 112
- 第38节 抱后脑颠足跟 / 112
- 第39节 托 腹 / 113
- 第40节 左右蹬腿 / 113
- 第41节 后踢腿 / 114
- 第42节 转脖颈 / 114
- 第43节 搓脖颈 / 115
- 第44节 揉搓压膝 / 115
- 第45节 洗 眼 / 116
- 第46节 摩眼皮 / 116
- 第47节 摩鱼腰 / 117
- 第48节 晃承泣、四白 / 117
- 第49节 揉睛明 / 118
- 第50节 洗 鼻 / 118
- 第51节 按迎香 / 119
- 第52节 指 耳 / 119
- 第53节 震 耳 / 120
- 第54节 搓 手 / 120
- 第55节 全身抖动 / 121

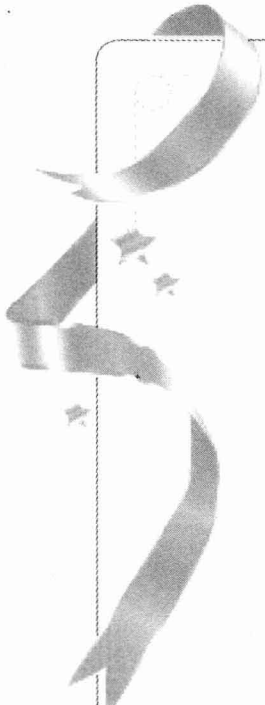
- 第56节 干洗面 / 121
- 第57节 十指干梳头 / 122
- 第58节 揉风池 / 122
- 第59节 揉太阳 / 123
- 第60节 转眼珠 / 123
- 第61节 双掌熨目 / 124
- 第62节 鸣天鼓 / 124
- 第63节 搓耳 / 125
- 第64节 揉耳垂 / 125
- 第65节 叩齿 / 126
- 第66节 转舌 / 126
- 第67节 按揉内关 / 127
- 第68节 推搓涌泉 / 127

第二节 五禽戏：华佗教给你的养生功 / 128

- 虎、鹿、猿、熊、鸟，养生各显神通 / 128
- 虎举——改善上肢血液循环 / 129
- 鹿抵——防止腰部脂肪堆积 / 138
- 熊运——帮助防治腰肌劳损 / 144
- 猿提——提高人体平衡能力 / 151
- 鸟伸——改善慢性支气管炎 / 159

第三节 八段锦：无名氏创编的养生八式 / 167

- 八段锦养生的四大好处 / 167
- 预备姿势：静心以调理五脏 / 169
- 第一式：双手托天理三焦 / 170



第二式：左右开弓似射雕 / 172

第三式：调理脾胃须单举 / 176

第四式：五劳七伤往后瞧 / 178

第五式：摇头摆尾去心火 / 180

第六式：两手攀足固肾腰 / 184

第七式：攒拳怒目增力气 / 186

第八式：背后七颠把病消 / 192

收功姿势：强化练功效果 / 193

第四章 Chapter 1

195

穴位：

一用就灵的健康大法

第一节 穴位养生常识 / 196

掌握简便、准确取穴的绝招 / 196

家庭穴位保健技法一：按摩 / 199

家庭穴位保健技法二：拔罐 / 204

家庭穴位保健技法三：艾灸 / 205

第二节 用穴位保养五脏 / 210

足三里：健脾和胃第一要穴 / 210

内关穴：心脏保健第一穴 / 211

太冲穴：肝经上的“消气穴” / 212

中府穴：肺脏健康的晴雨表 / 213

命门穴：强腰补肾又壮阳 / 214

第三节 用穴位调理消化系统 / 216

公孙穴：健脾养胃的“第一温阳穴” / 216

太白穴：健脾化湿助食欲 / 217

大都穴：增强人的消化能力 / 218

内庭穴：泻胃火疗效好 / 219

天枢穴：便秘、腹泻双向调节 / 220

第四节 用穴位调理亚健康 / 221

消冻穴，胸闷气短的克星 / 221

肩井穴，颈肩酸痛的救星 / 222

太阳穴，让你不再抑郁 / 223

中冲穴，防止“瞌睡虫”缠上你 / 224

百会穴，让你远离头痛失眠 / 225

印堂穴，改善面部气色 / 226

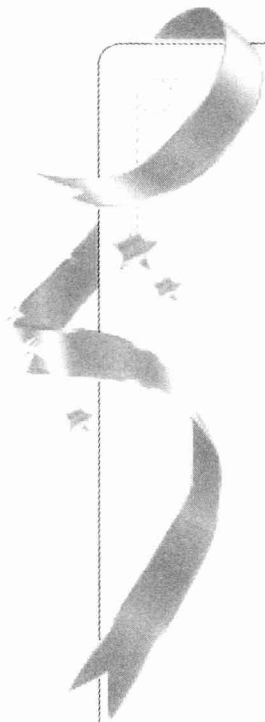
第五章 Chapter 1

227 疾患：做自己的保健医生

第一节 服药用药：药是一把双刃剑 / 228

防止购买假药和劣药 / 228

服药宜把握时间 / 231



服药要用温开水送服 / 233

一定要按时、按量服药 / 234

用药姿势也有讲究 / 236

使用外用药要谨慎 / 237

病好了是否马上就停药 / 238

身患多病的老人用药须知 / 240

不要服用过期的药 / 241

中西药合用有利有弊 / 243

第二节 疾病防治，安度晚年生活有质量 / 245

高血压 / 245

糖尿病 / 249

高脂血症 / 252

冠心病 / 257

肩周炎 / 261

风湿性关节炎 / 265

慢性支气管炎 / 269

便秘 / 273

慢性胃炎 / 278

骨质疏松 / 281

老年性白内障 / 285