

中医世家 不外传的长寿方

300条老年人手边养生经

张坤◎著



ZHONGYISHIJIA
BUWAICHUANDECHANGSHOUFANG



八代中医世家长寿经

23条经典养生之道，
助您轻轻松松活至百年

50条防病+抗病小提议，
让您防“病”于未然，“书”到病自除

300条老年人手边养生经，
让您做自己最好的医生，强身、防病、长寿样样精通

中医世家**从不外传**的长寿之道
为您解开长寿之谜，助您走上百岁之路

孝亲第一健康书

NO.1

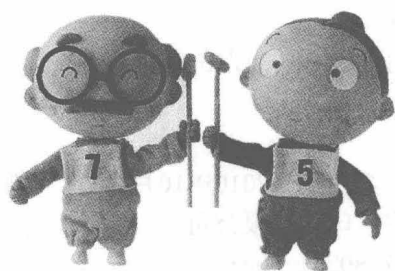
孝敬老爸老妈的
最佳礼物

中医世家

不外传的长寿方

300条老年人手边养生经

张坤◎著



ZHONGYISHIJIA
BUWAICHUANDECHANGSHOUFANG

图书在版编目 (CIP) 数据

中医世家不外传的长寿方: 300条老年人手边养生经 / 张坤著. —
北京: 金城出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-80251-605-2

I. ①中… II. ①张… III. ①老年人—养生(中医)—基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第178127号

Copyright © 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **金城出版社** 所有, 未经许可, 严禁任何方式使用。

中医世家不外传的长寿方: 300条老年人手边养生经

作 者 张 坤
责任编辑 雷燕青
策划编辑 张 倩 郭玉凤
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 20.5
字 数 247千字
版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
印 刷 北京博图彩色印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-80251-605-2
定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchubanshe@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

长寿，其实有窍门

各位亲爱的读者，很高兴您能翻开书，和我一起去探索长寿的秘密！

我家几代行医，传到我这已经是第八代。我爷爷活到98岁，曾祖父更是活到100岁，曾祖父还曾经给溥仪和张作霖看过病，在解放前，被誉为“关外第一名医”。博士毕业后，我没有选择到大城市发展，而是回到辽宁老家，去继承父业，也是家族几代人的事业。现在，传统中医的薪火传到我这一代人身上，我有责任把它发扬光大。

因为我家人长寿，再加上是中医世家，就有很多人问我是不是有什么秘方，我每每听到这样的问询，都莞尔一笑。但总被问及这个问题后，我也在想，我们家到底有没有什么长寿秘方。想来想去，我感觉有必要把祖辈留下来的养生经验和我总结的家族长寿“秘方”跟大家分享。

其实，要想长寿很简单，最基本的方法就是“坚持”和“科学”。坚持健康的生活方式，坚持阴阳平衡的养生方式，科学地生活起居，科学地调理身心。话说起来简单，道理大家也都明白，可是具体地应该怎样去做呢？我想您一定会感兴趣，那就让我们一起去实践，去见证长寿的奇迹吧！

这本书，从饮食营养、运动养生、科学进补、疾病防治、健康管理、睡眠健康、生活起居等方面全面讲述老年人健康养生方面的知识。我还为您编了很多简单易懂的口诀，保证您轻松养生。在每一节中，我把养生长寿关节点都清楚地列了出来，您可以即查即用，肯定不会迷糊。

说一千道一万，您翻开书，细细读，把它带回家，放在枕边，您就已经拿到了长寿的钥匙，只要正确地使用它，长寿的大门就一定能为您开启。在这里，我也祝福您——亲爱的读者：健康幸福、颐养天年！

2010年4月于辽宁营口

目录

第一章 中年步入老年，如何长寿？了解老年人的生理变化

1. 老年人呼吸系统的变化 / 2
2. 老年人神经系统的变化 / 3
3. 老年人循环系统的变化 / 4
4. 老年人消化系统的变化 / 5
5. 老年人运动系统的变化 / 6
6. 老年人内分泌系统的变化 / 7
7. 中老年女性更年期综合症问题 / 8
8. 老年人泌尿系统的变化 / 9

第二章 不懂养生道，如何长寿？顺应自然乃长寿之根本

1. 养生保健有哪些新观念 / 12
2. 没病就等于健康吗 / 13
3. 亚健康真的不能被忽视 / 14
4. 你知道老年人养生有这样四大秘诀吗 / 15
5. 老年养生“四勤四戒”你做到了吗 / 16

6. 老年人养生最怕这五个字 / 17
7. 老年人养生一二三四五 / 18
8. 老年养生有哪些错误观念呢 / 19
9. 老年人养生有哪些“反常”现象要注意呢 / 20
10. 一定要严格恪守养生“九不过” / 21
11. 老人健康生活宜“四慢” / 22
12. 老年人养生一定要注意的
三个“半分钟”，三个“半小时” / 23
13. 春季养生有哪三大基本原则呢 / 24
14. 春季养生不可不知的四个注意事项 / 25
15. 您知道春季养生这六“要”吗 / 26
16. 夏季养生要做好这四“清” / 27
17. 老人平安度夏一定要注意这五个问题 / 28
18. 秋季养生有这四“宜” / 29
19. 冬季养生四大定律 / 30
20. 教你养神好方法 / 31
21. 您知道百岁老人的这些养生共性吗 / 32
22. 养生小窍门让你神采奕奕 / 33
23. 保持心境年轻有绝招 / 34

吃得不够科学，如何长寿？

第三章 ... 长寿的关键在于养好胃

1. 这些食物最适合中国人的体质 / 38
2. 为您提供健康的饮食策略 / 39
3. 不同年龄段的老年人有哪些饮食重点 / 40
4. 老年人吃有“三宜”，食有“六忌” / 41

目录

5. 老年人食用某些食品要适度 / 42
6. 老年人消化功能减退后的饮食安排有哪些 / 43
7. 老年人有什么特殊的营养需求 / 44
8. 营养不良——一个被忽视又广泛存在的问题! / 45
9. 营养不良了, 该怎么办 / 46
10. 应时饮食促长寿 / 47
11. 健康饮食要注意的十二个“一点” / 48
12. 老年人增进食欲的方法多 / 50
13. 怎样吃早餐最科学 / 51
14. 老年人晚餐一定要注意“四不过” / 52
15. 终日饱食害处多 / 53
16. 饭后最忌的六件事, 您知道几件 / 54
17. 春季饮食将“温补”进行到底 / 55
18. 春季饮食最忌这些蔬果 / 56
19. 清淡饮食助您轻松度炎夏 / 57
20. 秋季饮食有讲究 / 58
21. 教你冬天怎么饮食御寒 / 59
22. 六类食物要多吃 / 60
23. 知道吃什么会让您心情变好吗 / 61
24. 这四种美味食品有利于排毒, 您知道吗 / 62
25. 缺乏肉奶蛋, 抗病能力会减半 / 63
26. 对牛奶的十大认识误区(上) / 64
27. 对牛奶的十大认识误区(下) / 65
28. 蜂蜜是老人的“牛奶” / 66
29. 该怎样正确食用蜂蜜呢 / 67
30. 饮用豆浆一定要注意这五个问题 / 68
31. 缺少锰钴人易老 / 69

- 32. 颜色不同，营养不同 / 70
- 33. 苦瓜番茄伴身边，年轻10岁不是梦 / 71
- 34. 老人吃水果有禁忌 / 72
- 35. 对症吃水果，营养又健康 / 73
- 36. 老年人软化血管吃什么 / 74
- 37. 九种方法吃掉亚健康 / 75
- 38. 远离四种水，健康有保障 / 76
- 39. 空腹时最好不要吃这些食物 / 77
- 40. 这些食物最好不要同吃 / 78

第四章 身体总是虚弱，如何长寿？ ... 理性滋补为长寿加加分

- 1. 中老年人需补充哪些营养 / 82
- 2. 郑重推荐十大长寿食品 / 83
- 3. 多种咳嗽春季食疗有良方 / 84
- 4. 四道滋补菜谱让您春天拥有好气色 / 85
- 5. 三伏天慎进补 / 86
- 6. 老人秋季食疗有良方 / 87
- 7. 老人冬季进补吃什么好 / 88
- 8. 老人冬季进补——煲汤乃上乘之选 / 89
- 9. 糖尿病患者如何补 / 90
- 10. 肺功能不好如何补 / 91
- 11. 骨质疏松如何补 / 92
- 12. 老人冬季进补有这些注意事项（上） / 93
- 13. 老人冬季进补有这些注意事项（下） / 94
- 14. 抗衰老十大药材（上） / 95

目 录

- 15. 抗衰老十大药材(下) / 96
- 16. 老年补脑要科学 / 97
- 17. 红糖是大宝 / 98
- 18. 年老体弱适当补补“菌” / 99
- 19. 老年人应对症进补 / 100
- 20. 进补并非越多越好 / 101

第五章 总是焦虑生气，如何长寿？心态平和享受长寿人生

- 1. 您有健康的心理吗 / 104
- 2. 您有这六大心理需求吗 / 105
- 3. 请注意老年人常患的这些心理疾病 / 106
- 4. 老年人应提高心理承受能力 / 107
- 5. 看看您的三种年龄分别是多少 / 108
- 6. 老年人养生七淡，您做到了吗 / 109
- 7. 心理调试助养生 / 110
- 8. 退休老人有哪些心理状态 / 111
- 9. 退休老人该怎样进行心理调适呢 / 112
- 10. 老年人应经常保持这“九乐” / 113
- 11. 老人心病需“话疗” / 114
- 12. 年轻心态抗老化 / 115
- 13. 您还是不要太怀旧了吧 / 116
- 14. 精神紧张催人老 / 117
- 15. 依赖心理催人老 / 118
- 16. 警惕癌症性格，远离癌症 / 119
- 17. 坏心情是癌症的导火索 / 120

- 18.教您如何远离愤怒 / 121
- 19.您为什么总是唠叨 / 122
- 20.老年丧偶后该怎样调心 / 123
- 21.中老年女性有哪些特殊的心理特征呢 / 124
- 22.中老年女性心理保健有哪些原则 / 125
- 23.女性更年期心理表现(上) / 126
- 24.女性更年期心理表现(下) / 127
- 25.如何应对更年期心理问题 / 128

第六章 一身七病八痛，如何长寿？ ... 长寿身体会常常清理垃圾

- 1.预防疾病是健康长寿的基础 / 130
- 2.这些看病误区，您有吗 / 131
- 3.红光满面未必健康 / 132
- 4.老来瘦未必都是福 / 133
- 5.返老还童是假象 / 134
- 6.警惕小毛病隐藏大问题 / 135
- 7.老人治病尽量不吃药 / 136
- 8.中老年人要警惕胸闷 / 137
- 9.老年人倒地先别扶 / 138
- 10.人老手抖原因多 / 139
- 11.教您怎样防治耳背 / 140
- 12.眼皮肿胀是怎么回事 / 141
- 13.每日做叩齿练习防耳鸣 / 142
- 14.装假牙后要多吃果蔬 / 143
- 15.教您怎样紧急处理噎食 / 144

目录

16. 少看电视, 谨防老年痴呆 / 145
17. 怎样预防老年痴呆 / 146
18. 老年瘙痒怎样进行自我保健 / 147
19. 教您三步轻松赶走抽筋 / 148
20. 老年甲亢怎样进行自我诊断 / 149
21. 老年颈椎病患者怎样进行自我锻炼 / 150
22. 小心防治肩周炎 / 151
23. 补钙同时要补维生素D / 152
24. 老年人痛风怎样进行自我生活保养 / 153
25. 老年性足病知多少 / 154
26. 晚餐不当会导致八种疾病 / 155
27. 消化性溃疡患者怎样进行自我保健 / 156
28. 好习惯, 防便秘 / 157
29. 教您如何预防心率失常 / 158
30. 六项注意预防猝死 / 159
31. 老年人谨防体位性低血压 / 160
32. 血压偏低要多喝水 / 161
33. 高血压病人巧睡眠 / 162
34. 临界高血压非药物治疗六法 / 163
35. 高血压病人服药禁忌 / 164
36. 糖尿病患者怎样进行自我锻炼 / 165
37. 怎样防治尿结石 / 166
38. 怎样预防中风 / 167
39. 中风来临前的预警信号有哪些 / 168
40. 人老缘何易患癌 / 169
41. 防癌要从生活细节做起 / 170
42. 肿瘤有哪些早期征兆 / 172

- 43. 怎样通过膳食防癌 / 173
- 44. 预防胃癌一定要管好嘴 / 174
- 45. 老年抑郁症怎样进行自我调理 / 175
- 46. 老年性阴道炎有哪些危害 / 176
- 47. 老年用药该注意哪些原则(上) / 177
- 48. 老人用药该注意哪些原则(下) / 178
- 49. 煎中药有哪些讲究 / 179
- 50. 老年人输液要注意什么 / 180

第七章 不会管理健康，如何长寿？ ... 长寿之人做自己的健康管家

- 1. 您拥有“完全健康”吗 / 182
- 2. 美国《福布斯》杂志开出的长寿秘方 / 183
- 3. 长寿从慢餐开始 / 184
- 4. 抗衰延寿关键在自己 / 185
- 5. 您有这十种不良的生活习惯吗 / 186
- 6. 老年人衰老有哪些指标 / 187
- 7. 老年人衰老有哪些征象 / 188
- 8. 延缓衰老有哪些举措(上) / 189
- 9. 延缓衰老有哪些举措(下) / 190
- 10. 养生之道贵在健脑 / 191
- 11. 怎样对人体进行排毒 / 192
- 12. 老年人要警惕九种健康隐患 / 193
- 13. 健康女人也要定期妇检 / 194
- 14. 测量血压有哪些注意事项 / 195
- 15. 健康体检有哪些禁忌(上) / 196

目 录

- 16. 健康体检有哪些禁忌（下） / 197
- 17. 如何更好地呵护老人的胃（上） / 198
- 18. 如何更好地呵护老人的胃（下） / 199

懒得活动筋骨，如何长寿？

第八章 长寿的黄金秘籍是动则不衰

- 1. 运动养生有哪些原则 / 202
- 2. 运动养生意义大 / 203
- 3. 健身运动一定要持久 / 204
- 4. 怎样判断健身运动是否适量 / 205
- 5. 运动后怎样进行健康监测 / 206
- 6. 控制运动量的简易方法 / 207
- 7. 中老年有哪些运动原则 / 208
- 8. 看看哪些运动项目适合您 / 209
- 9. 养生必做的几个小动作 / 210
- 10. 臂跑，一种新型的温和运动 / 211
- 11. 初春锻炼有不宜 / 212
- 12. 夏天运动有禁忌 / 213
- 13. 秋季运动有三防 / 214
- 14. 冬季清晨户外锻炼要谨慎 / 215
- 15. 怎样可以既不出家门又健身 / 216
- 16. 简单高效手指保健操 / 217
- 17. 拍打保健法（上） / 218
- 18. 拍打保健法（下） / 219
- 19. 舌头运动也养生 / 220
- 20. 锻炼平衡防跌倒 / 221

- 21. 对症散步有利健康 / 222
- 22. 饭后不要急着做这些事情 / 223
- 23. 一定要避免错误的行走 / 224
- 24. 练太极拳有哪些注意事项 / 225
- 25. 老年人巧晒日光浴 / 226
- 26. 老年人运动有禁忌 / 227
- 27. 感冒不可通过锻炼治疗 / 228
- 28. 运动损伤因何而起 / 229
- 29. 几种老年常见病的康复锻炼 / 230
- 30. 高血压患者如何锻炼 / 231

第九章 睡得少睡不好，如何长寿？ ... 高质量睡眠对于长寿很重要

- 1. 老年人睡眠更要讲科学 / 234
- 2. 一定要重视睡眠的作用 / 235
- 3. 早睡早起，延年益寿 / 236
- 4. 老年人睡眠禁忌多（上） / 237
- 5. 老年人睡眠禁忌多（下） / 248
- 6. 老年人睡眠姿势很重要 / 239
- 7. 睡前按摩有助镇静催眠 / 240
- 8. 按照四季变化调整起卧时间 / 241
- 9. 怎样做睡前准备 / 242
- 10. 合理安排晚餐有助改善睡眠 / 243
- 11. 老人睡眠不好宜补充维生素B₁₂ / 244
- 12. 常运动可提高老年人睡眠质量 / 245
- 13. 教您一些改善睡眠质量的窍门 / 246

目 录

14. 帮您选择一个合适的枕头 / 247

15. 怎样调整春困 / 248

16. 健康午睡有讲究 / 249

第十章 生活规律颠倒，如何长寿？生活有序寿泽不尽更绵长

1. 培养良好的生活习惯 / 252

2. 退休后该如何生活 / 253

3. 室温对老年人健康有哪些影响 / 254

4. 居住环境选择要注意什么 / 255

5. 居住环境选择有哪“三防” / 256

6. 老人卧室多用橙色增健康 / 257

7. 厨房卫生有哪些注意事项 / 258

8. 中老年人如何健康穿衣 / 259

9. 常洗澡胜似开药方 / 260

10. 老年人洗澡有哪些注意事项 / 261

11. 喝好清晨第一杯水 / 262

12. 老人一天吃几餐最合适 / 263

13. 老人的早餐宜迟不宜早 / 264

14. 常在花间走，活到九十九 / 265

15. 过好夫妻生活有益老人健康 / 266

16. 老人亲热掌握七原则 / 267

17. 老年人拥有美好性生活有方法 / 268

18. 老人后仰洗头不安全 / 269

19. 春天衣着宜下厚上薄 / 270

20. 春季梳头可养生 / 271

- 21. 寒冬腊月老人应少泡脚 / 272
- 22. 冬天晒太阳有益老人健康 / 273
- 23. 洗半身浴有利老人健康 / 274
- 24. 头发没了也要梳头 / 275

第十一章 生活乏味无聊，如何长寿？ ...最美夕阳红休闲娱乐很从容

- 1. 老人要注意嗜好影响健康 / 278
- 2. 做个快乐时尚的老人 / 279
- 3. 快乐生活从健脑开始 / 280
- 4. 读书看报有哪些养生功效 / 281
- 5. 练习书法——老年人养生的上乘之选 / 282
- 6. 野外垂钓妙趣多 / 283
- 7. 棋牌养生有哪些功效 / 284
- 8. 棋牌养生有哪些禁忌 / 285
- 9. 老人出游小贴示 / 286
- 10. 老人有9伴 生活乐无忧 / 287
- 11. 老人跳舞有禁忌 / 288

第十二章 外表无精打采，如何长寿？ ...仪容不凡做风度翩翩长寿老人

- 1. 中老年人美容有哪些新原则 / 292
- 2. 中老年美容有哪些心理特征 / 293
- 3. 中年女性该怎样进行美容 / 294
- 4. 中年女性美容宝典 / 295

目 录

5. 老人美“容”重在美“心” / 296
6. 老年护肤营养为主 / 297
7. 中老年女性应如何化妆 / 298
8. 老人冬季皮肤护理——老年瘙痒病的防治 / 299
9. 老人怎样穿衣更年轻 / 300
10. 中老年美容有利健康 / 301

附 录

...

1. 长寿测试题 检查生活是否健康 / 303
2. 老年人长寿歌诀 / 306