



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康长寿/赵玉友主编. —北京: 新华出版社, 1998. 12

ISBN 7-5011-4362-5

I. 健… II. 赵… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1998)第 05989 号

健康长寿

主 编 赵玉友

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

河南省科委印刷厂激光照排中心照排

河南省科委印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 22.5 印张 760000 字

1998 年 12 月第一版 1998 年 12 月郑州第一次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-5011-4362-5/R·33 定价: 45 元

开宗明义

《健康长寿》系河南省软科学研究计划项目：“提高人们生存质量卫生技术资源调查与对策”的研究成果。已通过河南省科委、河南省卫生厅组织的专家委员会的鉴定，评语说：

“提高人们生存质量卫生技术资源调查与对策”列入软科学研究计划项目，是继续贯彻落实 1986 年，国务委员宋健在豫南大别山考察科技扶贫时，强调的要改善这里医疗卫生条件的指示和国家倡导的全国性卫生扶贫，向“博爱工程”所做的奉献。这一成果的立项研究，经过有关专家指导和卫生部门的努力，以赵玉友同志为主的利用 10 多年的业余时间收集的医疗卫生资料，分类编为健康顾问、心底无私有益健康等 18 个专题的《健康长寿》一书，为在即将到来的以保健为主的 21 世纪，传统养生越来越受到人们的关注。就如何提高人们的生存质量，指导人们采用多种保健方法，达到防御疾病、推迟衰老、延年益寿、促进社会、经济发展进行了认真的探索研究形成的《健康长寿》奉献给全人类，是一项为人民服务的成果。

这项成果通过鉴定后以《健康长寿》一书，推广普及，她可帮助医疗卫生行业减轻救死扶伤、治病救人、保障人民健康、预防疾病等方面人员的工作量。同时，又减轻了人们的医疗费用，让人们在防病高于治病上下功夫，有什么病可照该项成果《健康长寿》书中的良方，自我治疗起到医疗行业的助手作用。

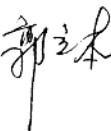
这项研究成果以《健康长寿》奉献给人们，是医药卫生方面的一本难得的科普读物，尤其是家庭书库的比较理想的工具书。

这项研究成果以《健康长寿》推广，转化为生产力快，投资少，全人类均可受益的一项重大成果。为此，受到了各级领导高度重视和支持。河南省人大常委会分管教科文卫的副主任张世英，八届、九届全国人大代表、河南省政协副主席、原卫生厅副厅长张广兴，河南医科大学校长、教授吴逸明，河南省科委副主任、研究员余守志等专家、学者均为《健康长寿》作了高度评价。吴逸明评语说：“是科学普及的教材，预防疾病的成果，寻医问药的向导，她可指导人们采用多种保健方法，达到防御疾病、推迟衰老、延年益寿之目的。”

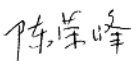
张世英评语说：“专家们为《健康长寿》作的评价和审读意见，充分说明了该书的可读价值。‘健康’是人类永恒的主题，‘长寿’是社会文明的标志。希望您闲暇之时读一读《健康长寿》，并祝您健康长寿。”这些，都是代表我们鉴定委员会超前作的鉴定。

特别值得我们在治病救人上借鉴的是：该项成果研究中阐述了“心底无私有益健康和行善作恶影响人的寿命”良方，对我们党在反腐倡廉和同邪恶、不正之风作斗争中“患病”的人是一剂良方，这一良方对健康的人们也是一剂防病高于治疗的良方。这一良方在医疗技术中是无法寻求的。鉴定委员会的同志一致认为，这是治病救人的科技成果，应给予评奖，以普及《健康长寿》为全人类服务的大教科书。

鉴定委员会主任：



副主任：



1998年12月6日

《健康长寿》编辑委员会

顾问：(按姓氏笔划为序)

李昌泽 张世英 张广兴 吴逸明 余守志
陈朝中 杨东亮 林绍荣 孟英夫 姚聚川
郭立本 秦舜生 常有功 黄兴维 潘文臣

主编：赵玉友

副主编：(按姓氏笔划为序)

马淑琴 王国领 王孟兰 朱汉珍 刘建秀
刘明宏 肖荣先 汪忠民 毕永承 郑 英
陈小辉 赵玉忠 高玉珍 徐振华 徐喜林
梅遂章 郭万珍 黄小燕 蔡夏临

责任编辑：张传秀 毕永承 王安芳 杜 强

分题主编：(按姓氏笔划为序)

刘卒华 苏 静 张新玲 赵东声 赵 倩
赵东霞 赵 兵 姜竹丽 郭云英 海文娟
黄 杰

编 委：(按姓氏笔划为序)

王海英 王安芳 毕永承 李建琪 杜 强
陈 平 杨梦琳 郑 予 侯 平 赵东玲
贾柔冰 梁富海 谢 辉 葛 防 靳德彦

如发现印装质量问题影响阅读, 请向承印厂调换。

加强健康教育,传
播普及医疗卫生
知识,提高人们自
我保健能力。

李昌泽
一九九八年六月

(原河南省科委主任;现四川省委、省政府科技顾问;政协四川省委员会
委员;四川省科协咨询专家委员会副主任;前苏联技术科学副博士;高
级工程师、客座教授)

出版说明

1986年4月,赵玉友随国务委员宋健和河南省科委主任李昌泽等到豫南大别山老区考察科技扶贫时,宋健强调,要改善这里医疗卫生条件。为此,河南省科委主任李昌泽等,为了贯彻宋健这一指示安排了“老区地方病防治普查”软科学项目。经过努力,各种数字已普查清楚,但缺医少药问题仍未解决。1989年3月,赵玉友参加了国家科委科技扶贫联络组到豫南大别山老区扶贫,再次体会到这里医疗条件、卫生知识太差。他加快了收集民间治病良方等资料,以普及卫生知识、传播医疗信息、提高人们生存质量、共铸健康人生之目的,编写了《健康长寿》一书。这也是继续贯彻宋健同志的指示和国家倡导的全国性卫生扶贫,向“博爱工程”所做的奉献。

赵玉友同志用了十多年的业余时间,在有关同志协助下,分类编为健康顾问、吃的学问、穿戴与健康、住室与人体保健、生命在于运动、睡眠与健康、烟酒气味饮料与保健、上班族的健身术、老人天地、女性防治疾病、培龙育凤、夫妻话题、养生的学问、防病与治病、长寿话进补、益生寻医问药求良方、生活知识助您保健和心底无私有益健康共十八个专题。以传统养生理论和历代养生家的实践,从不同的角度阐述了养生的理论和方法,以供人们了解和掌握有关健康长寿的学问和方法。在即将到来的以保健为主的21世纪,传统养生越来越受到人们的关注。就如何提高人们生存质量,《健康长寿》竭尽全力,当好人们的生活、工作、学习、健康、长寿顾问和参谋。

编辑委员会

1998年6月

祝您健康长寿

河南省人大常委会副主任

3/18 世英

随着二十一世纪的到来,全社会物质文明和精神文明程度的日益提高,为温饱而生存已不是人们的第一需要,社会的发展进步为生存赋予了新的内涵——生存的质量。它不但包括物质文化方面高层次的生存标准,身健体美,而且延年益寿,养生之道也越来越受到人们的关注,同时也不乏致力于健康长寿的探索研究者和勇于实践者,他们做了大量的有益尝试并取得了可喜的成果,为提高人类的生存质量做出了积极贡献。

赵玉友同志是一位科技工作者,多次到大别山区考察科技扶贫,为贯彻落实原国务委员宋健同志1986年4月,在豫南大别山老区考察科技扶贫时,关于“要改善这里医疗卫生条件”的指示,十年如一日,深入贫困山区和革命老区,为改善卫生条件寻医问药,收集整理民间遗产,在此基础上编写了这本集运动健美、卫生知识、医疗保健、延年益寿、养生之道等内容的《健康长寿》一书。该书科普性强,通俗易懂,深入浅出,是人们生活、工作、学习的参谋和顾问。

专家们为《健康长寿》作的评价和审读意见,充分说明了该书的可读价值。

“健康”是人类永恒的主题,“长寿”是社会文明的标志。希望您闲暇之时读一读《健康长寿》,并祝您健康长寿。

1998年8月18日

序 一

八届、九届全国人大代表、河南省政协

副主席 张广兴

健康是人生的最大财富。经济发展,社会进步,最终目的是谋求人民群众的生活幸福。这在很大程度上包含着人民群众的身体健康水平。

本书编写者以自己在贫困地区的切身体会为启示,以普及卫生知识、传播医疗信息,提高生存质量,共铸健康人生为目的,利用十多年的业余时间,收集编写了大量医疗卫生科普知识,以现代卫生科技理论、传统养生之道和实践体会,从衣、食、住、行、体育运动、心理平衡等多方面,阐述了健康长寿的理论和方法,为人们的生活、工作和学习提供了一个很好的健康顾问。

此书内容丰富、信息量大、通俗易懂,是医药卫生方面的一本难得的科普读物。

1998年6月6日

序 二

河南省人大常委会教科文卫委员会副主任、

省九届人大代表、高级工程师

郭玉友

平生以来从未给任何人的作品写过序，一则自己水平有限，不足挂齿。二则写序就得负责，对作者负责，对读者负责。这几天，作者玉友同志的《健康长寿》书稿看完后，冥思苦想，只好顺其自然，说几句多余的话吧！

玉友同志是我多年的挚友，他长期在省科委从事科技政策与法制研究工作，接触次数多了，总觉得他是个很好的人。第一热心。他从农村走进部队，又从部队走进机关，一辈子热心助人，搞科技扶贫，不忘穷苦百姓，被誉为“雷锋式好干部”。第二细心。坚持十年如一日，利用业余时间收集民间治病良方和现代医疗卫生知识，滴水穿石，积少成多。第三恒心。玉友也是人过半百的老同志了，几十年来夏炼三伏，冬炼三九，长跑冷水浴，从健身防病中悟出“心底无私有益健康”的人生哲理，难能可贵。

听玉友同志讲，写这本书，上有国务委员宋健同志的关心，省科委领导支持，下有老区人民的重托，还有省里名医专家指点鼓励，可见这本书的份量是沉甸甸的。好书就得读，何况又是让您健康长寿的书呢！改革开放以来，人们生活渐渐过好了，自然而然地想到要提高活的质量问题。如今哪位老人不想多活几年呢？“身体是革命的本钱嘛！”这话打我记事起就流传下来！没错，如今更要赋予新的内涵，那就是提高人们生存质量和健康长寿才会为现代化建设多做贡献。玉友同志这本书的出版，无论对老年人还是年轻的朋友，无疑都是有益的参考书。按书上讲的去实践，定会健康长寿，颐享天年。

1997年11月26日

序 三

河南医科大学教授、校长

吴廷明

在即将到来的以保健为主的 21 世纪,传统养生越来越受到人们的关注。“养生”一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、培养、补养、护养之意。党的十一届三中全会以来,人们的物质文化生活水平日益提高,对健康长寿的愿望和需求更加迫切。除借助传统养生指导之外,最现实的养生就是根据生命发展的规律,以自我调摄为主,并采用多种保健方法,从而达到防御疾病、推迟衰老、延年益寿的目的。因此,加强健康教育,传播和普及医疗卫生知识,提高人民群众的自我保健能力,是当前医疗卫生工作的一项重要课题。

赵玉友同志是“扶危济困三十年”的雷锋式好干部。正是为此,他利用十多年的业余时间编著了《健康长寿》一书。我看了书稿及河南省政协副主席、原省卫生厅副厅长兼河南省医学科学院院长张广兴和省人大教科文卫委员会副主任郭立本等专家教授对该书的评价。我认为《健康长寿》一书是科学普及的教材,预防疾病的成果,寻医问药的向导。她可指导人们采用多种保健方法,达到防御疾病、推迟衰老、延年益寿之目的。

从新华社“扶危济困三十年”雷锋式的好干部赵玉友的文章中可以看出,他一辈子扶危济困,热心助人,得出一条难能可贵的人生哲理“心底无私有益健康”。这正是我们党提倡的,希望世上有更多的“心底无私有益健康”的人。

救死扶伤、防病治病,保障人民健康是医疗卫生服务行业的职责。从我国现状来看,依靠医疗卫生服务行业来保障广大人民健康是难以在短期内达到的。《健康长寿》一书出版发行后,可以减少医疗服务行业的医疗工作量,同时又可缓解人民看病难、减轻群众经济负担。因为《健康长寿》书中有大量的寻医问药求良方的信息,让人们在防病高于治病上下功夫,以此来提高人们的生存质量。人们健康了,看病的人就少了。

《健康长寿》出版发行,以现代卫生科学理论、传统养生之道,为人民的生活、工作和学习又提供了一个很好的健康顾问,定会受益匪浅。

1998 年 1 月 26 日

序 四

河南省科委副主任、研究员 余宇志

看了《健康长寿》书稿和“心底无私有益健康”，《科技日报》、《河南日报》、新华社几篇赞扬赵玉友同志扶危济困几十年的文章，受益匪浅。赵玉友用了十多年的业余时间编写了《健康长寿》一书，是为了更好地实施科技卫生扶贫，向“博爱工程”做贡献，满足即将到来的 21 世纪人们传统养生保健的需要。

普及卫生知识，传播医疗信息，提高人类生命生存的质量，是科技卫生扶贫的重要内容。《健康长寿》为我们提供了可借鉴的健康顾问、防病高于治病、心底无私有益健康等 18 个专题，从科学普及上，让人们从不同的角度，全面了解科学的健康观念与卫生常识；了解到医学发展和医药研究的最新动态与成果；了解到名医新秀的技术专长和各级医院的优势科室与特色门诊。

《健康长寿》出版发行后，能为更多的读者打开一扇自身疾病防治的健康窗口，能为更多的朋友架起一座通向健康之路、提高生存质量的桥梁。

“心底无私有益健康”的健身术具有人生哲理，心理健康是防病治病、推迟衰老、延年益寿的重要前提。人民群众健康长寿了，就可以更好地为发展社会主义市场经济服务。

1998 年 3 月 13 日

目 录

一、健康顾问

传统养生漫谈	1	一老翁 109 岁身犹健	20
劝世良言五字歌	2	延年益寿“七个一”	21
毛主席坚持用篦子按摩,可使 血液循环,消除疲劳	8	百年沧桑人未老	21
靠毛主席“静心养病,天塌不 管”,为党多做工作	9	太行山区“长寿村”	22
周恩来总理关心亲属,心底 无私有益健康	9	谢瑞阶的养生之道	22
周恩来总理关心我国的医学 事业	9	世界几大长寿乡的饮食秘诀	23
邓小平的健康之秘	10	制怒十法有益健康长寿	24
行善作恶影响人的寿命	10	十老长寿歌	25
贪婪是健康的大敌	11	吴云青坚持“忌”、“动”、 “炼”、“乐”寿年 159	26
腐败行为损害健康	12	低温与长寿	27
赵匡胤戒奢兴邦	12	如何拥有好心情	27
有些皇帝为何不长寿	13	处境并非最重要心理健康 是关键	28
孔子长寿的秘诀	13	给固执的人一些心理补偿	29
思想疗法是增进健康的“金 钥匙”	14	人生道上的危险路段	30
健康漫谈——健康是福	15	多笑有益健康	30
健康比金子贵重	15	专家说,近视眼的治疗应慎 之又慎	31
古今中外长寿歌	16	切忌滥用六神丸	32
罕见的长寿之家	17	滥用止痛药有十害	33
世界寿星的七大秘密	18	保健中的误区	33
孙思邈的长寿养生法	18	“酸葡萄心理”与“甜柠檬心 理”	34
可敬的百岁老寿星	19	哪些人需要心理咨询	35
刘恭成的长寿经	20		

精神异常的四大“信号”·····	36	中年知识分子的晚间保养·····	41
情绪稳定益健康·····	36	早起早睡为何身体好·····	42
抗癌奇人韩玉亭·····	37	全国政协三委员呼吁:遏止滥用抗生素·····	42
保健的误区·····	39		
科技工作者养生重在养脑·····	40		

二、吃的学问

毛泽东的生活习惯·····	44	野菜的药物·····	57
营养学家提出的 21 世纪科学保健菜单·····	44	多吃橄榄油有助于健康·····	57
吃什么才健康?·····	45	吃驱铅食物益健康·····	58
谈谈科技工作者的饮食·····	46	常吃鱼类和鱼类产品有利于健康·····	58
食物保健新发现·····	47	小小泥鳅赛人参·····	59
药食俱佳话南瓜·····	48	鳕鱼油——一种推陈出新的营养保健品·····	60
浅话丝瓜·····	49	一日三餐,早餐最重要·····	61
多吃核桃有益肌肤·····	49	人到中年时晚餐要节制·····	61
海带保健功效多·····	49	科学吃零食有益健康·····	62
地下雪梨——荸荠·····	50	保健宜选碱性饮食·····	63
巧吃西瓜清热降温·····	50	红薯的保健作用·····	63
吃鸡尖不会致癌·····	51	微波食品和人体健康·····	64
荠菜赛灵丹·····	51	三色食品黑为先·····	64
菜中君子——苦瓜·····	52	每天该吃多少肉·····	64
身边的良药——冬瓜·····	52	兔肉的食用和药用价值·····	65
葱蒜姜辣椒的食疗·····	53	吃汤泡饭,煮饭加碱不好·····	66
保健食品——洋葱·····	54	保健食品的资源宝库——天然植物叶·····	66
金秋食栗子·····	54	饭后八不宜·····	67
素食与健康·····	55	不宜劝忧者多进食·····	68
冬末初春食什么·····	55	蹲着吃饭能治胃下垂·····	68
心血管病人宜食的水果·····	56		
高维生素饮食能减少心脏病的复发·····	56		
冬吃甘蔗好处多·····	57		

几种主要营养素来自哪里	68	草莓好吃莫过量	87
黄瓜的妙处和禁忌	69	吃柿子莫吃坏了肚子	87
如何清除体内污染	70	虫咬的蔬菜也不保险	87
苦味食品有利夏令保健	70	猪肝食用要适量	88
能抗艾滋病的食物	71	维生素并非吃得越多越好	88
营养佳品——金针菇	72	鱼类与葡萄不可共食	89
食物宜鲜不宜生	72	鲜鱼活吃并非佳	89
蔬菜之王大白菜	73	吃药莫吃出“感冒”	90
吃萝卜防癌的奥秘	74	关节炎患者忌食肥肉	90
扔掉菜叶太可惜	75	进食与疾病	90
冠心病患者吃什么脂肪	75	花生漫话	91
血管“年轻”人不老	76	柑桔味美,不可多食	91
早餐吃什么	77	多菜少肉,多醋少盐话健康	92
鱼鳞也是保健品	77	食品保存期的规定	92
鱼腹中黑膜务必除净	78	动、植物油不可偏食	92
“植物鸡肉”香菇	78	现代人常见的营养不良	93
吃什么能使你更美丽?	79	冬令保健药粥——枸杞羊肉	94
不利于健康的饮食习惯	79	粥、蜜煮鹌鹑蛋粥	94
吃盐的学问	80	开水煮饭好	94
吃菠萝当心过敏	81	营养不良性疲劳症	95
小心食用这些菜	81	西方流行的 10 种最佳营养	95
饮食之旅切勿搭错车	83	食品	96
与猪肉相克的食物	83	可防早衰的食物	96
大蒜虽好食之有度	84	饥不择食害处多	98
西红柿含有大量防癌物质	84	烧焦的肉不能吃	98
益身蔬菜茄子	85	食蚁为治病,老翁长新牙	98
科学吃野菜	85	肥胖的食疗法	99
不宜多吃的食物	86	强精壮阳的饮食结构	99
慎吃催熟的水果蔬菜	86		

三、穿戴与健康

站着工作的人宜穿长袜	100	老年人的衣服颜色	104
女士应慎穿高跟鞋	100	警惕胸罩导致的病症	105
穿内衣裤不当有损健康	100	健康消费——跨世纪的市 场热点	106
真丝服装对人体有益	101	戴手套和按摩使你双手健 美	106
穿袜就寝保健康	102	冬季保健莫做糊涂事	107
穿着不当也致病	102	常佩首饰藏细菌,损伤容 颜肤过敏	108
哪些人不宜穿化纤衣服	103	戴首饰要讲究健康	108
常穿拖鞋不利健康	103	心情不好服装可医	109
脚“肥”是病	103		
用服装颜色改变您的性格			

四、住室与人体保健

居住状况与精神卫生	110	颜色与健康	114
居室的“绿色革命”与人 体健康	110	老人的居室卫生	114
绿色的阳台	111	谨防“装潢综合征”	115
种些抗毒力强的花卉	112	住宅健康标准	116
室内温湿度多少最宜人	112	警惕儿童居室综合征	116
居住地环境与人类健康	113	享受爬楼梯	116
		家电对环境的污染	117
		如何降低室内温度	118

五、生命在于运动

毛主席用乒乓健身并以小 球推动大球的外交	119	健身操之星——马华	120
“动脉粥样硬化”与体育锻 炼	119	最优的健身运动	121
		松柏益寿	121
		生命在于运动	122
		多伸几个懒腰好	123

《健康长寿》	5
散步的神功	123
长跑锻炼可防癌	125
体育能提高脑力	126
运动使雨果长寿	127
跑步与减肥	127
新一代的健身选择——缓跑	128
秋冬季冷水浴锻炼好处多	128
抓握活动能健身	129
掌上明珠——健身球	129
中风病人的四期锻炼法	130
健康长寿——水里常“走”	130
劳动使他们长寿	131
水平运动延年益寿	131
体育运动是美容的最佳方法	132
晨练要避“烟”和“雾”	132
心血管病患者更应锻炼	133
怎样保持腹部健美	134
肾病治疗三步曲	134
预防结肠癌,运动是关键	135
便秘的体育疗法	136
运动是疏导不良情绪的良方	137
冬练的益处和注意事项	138
晨练者应吃好晚餐	138
晨练后不宜睡“回笼觉”	139
体育锻炼因人而异	139
体育锻炼有“七必”	140
蔡宗溪和他的“倒行四能”健身法	140
倒行捶腰治腰腿疼	141
逆反生活常态的锻炼	142
动静相宜寿自高	142
人对休息误解多	143
运动应适度	143
老年人春练要适度	144
交替运动	145
用零散时间健身	145
以静修神——我的健身术	146
运动之后如何放松	146
疲劳不同,恢复各异	147
运动性偏头痛	148
晨跑因何流泪	148
体育运动与青少年膝下痛	148
跑步肚子疼是怎么回事	149
合理睡眠有益健康	150
六、睡眠与健康	
枕头与健康	150