

笑傲地老天荒

养生长寿卷



7

Xiao Ao Di Lao Tian Huang

华龄出版社

责任编辑 水 手

装帧设计 杨 洋

图书在版编目 (CIP) 数据

笑傲地老天荒: 养生长寿卷/李绍祖等编著. —北京: 华龄出版社, 1997. 1

ISBN 7-80082-768-2

I. 笑… I. 李… II. 长寿-养生 (中医) N. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00683 号

笑 傲 地 老 天 荒

——养生长寿卷

李绍祖 耿 健 等编著

出版发行: 华 龄 出 版 社
(北京西城区大红罗厂街乙 3 号)
邮 编: (100034)

经 销: 新 华 书 店
印 刷: 河北丰润印刷厂

850×1168 毫米 大 32 开 10.25 印张 253 千字
1997 年 1 月北京第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—2000 册

ISBN7-80082-768-2/R·59
定 价: 13.80 元

夕阳红丛书编委会

主 任	张文范		
副主任	于国厚	唐武全	
编 委	丁永利	丁洪章	丛培香
	刘澄泉	吴秋峰	张同春
	袁新立	顾 柏	臧伟洋
撰稿人	李绍祖	耿 健	章承红
	李润淑	黄冬玲	祝李丰
	李洪星	祝嗣忠	

目 录

一、养生保健篇

衰老的概念及其原因·····	(2)
催人早衰的因素·····	(4)
山区老人为什么衰老速度慢·····	(5)
春季老年人怎样养生保健·····	(6)
夏季老年人怎样养生保健·····	(7)
秋季老年人怎样养生保健·····	(8)
冬季老年人怎样养生保健·····	(9)
中老年养生保健十六宜·····	(10)
中老年养生应防劳累过度·····	(11)
晚餐与养生·····	(12)
唾液与养生·····	(14)
饮水与养生·····	(14)
睡前饮水为什么有益安康·····	(15)
盐水漱口与养生·····	(16)
氧气与养生·····	(16)
足部保养与养生·····	(17)
读书与养生·····	(19)
书法与养生·····	(20)

对弈与养生·····	(21)
集邮与养生·····	(22)
栽花与养生·····	(23)
松针与养生·····	(23)
养生保健应从中年开始·····	(24)
中老年人养生保健的措施·····	(25)
养生之道——晨醒赖床五分钟·····	(27)
长寿的基本心理素质·····	(28)
影响中、老年人心理健康的因素 ·····	(29)
中年人要重视心理调节·····	(31)
老年人应老有所乐·····	(31)
老年人为何要经常保持乐观的情绪·····	(32)
老年人怎样做到心情豁达·····	(34)
老年人为什么容易表现孤僻·····	(35)
老年人怎样自我判断健康状况·····	(35)
中年人应定期体检·····	(37)
中年人要防懒惰·····	(38)
中老年益寿的生活方式·····	(39)
人活到什么年龄才算长寿·····	(40)
长寿的措施·····	(41)
体弱多病亦能长寿·····	(42)
怎样理解“十畏长寿歌”·····	(43)
哪十种人不易长寿·····	(44)
合理服用维生素有益健康长寿·····	(45)
中老年人不要随便服用维生素·····	(46)
老年人怎样防智能衰退·····	(47)
怎样延缓大脑衰老、增强脑功能 ·····	(48)
中老年人锻炼身体宜“早动”、“晚静” ·····	(49)

老年人参加体育锻炼好处多·····	(50)
怎样使体育锻炼成为老年人的一种乐趣·····	(52)
老年人一周锻炼几次合适·····	(52)
中老年人坚持健身跑的好处·····	(53)
老年人参加健身跑要控制运动量·····	(55)
中老年人做下蹲运动可以增强心脏活力·····	(55)
“退步行走”有益于老年人健康·····	(56)
为什么说饭后散步不科学·····	(56)
老年人“春炼”怎样掌握保健要领·····	(57)
老年人“夏炼”怎样预防中暑·····	(58)
老年人“冬炼”怎样预防感冒·····	(59)
合理休息能治疗感冒·····	(60)
气喘病人参加体育锻炼应注意什么·····	(61)
哮喘怎样进行冬病夏治·····	(62)
当运动中发生心绞痛时应怎样处理·····	(62)
老年人膝部疼痛怎样进行体育疗法·····	(63)
中老年人的“一分钟健身操”·····	(64)
中老年游泳有益健康·····	(65)
摩捏双耳 健体强身·····	(65)
老年人每日定时干搓脸有利健身·····	(66)
说笑是一种很好的健身运动·····	(67)
老年人卧室要明朗舒适·····	(68)
老年人进行日光浴有益健康·····	(68)
老年人打盹有益健康·····	(69)
老年人切莫猛回头·····	(69)
老年人不宜用浴罩洗澡·····	(70)
夏日摇扇可健身防病·····	(70)
中老年人在“变季”中如何防病·····	(71)

老年人秋天怎样防“秋燥”	(72)
防治老年尿频歌	(73)
秋冬季节老年人谨防肺炎	(74)
感冒和老年肺炎	(75)
中老年人应注意脾肾的补养	(76)
老年人怎样平安过冬	(77)
老年人春季减衣服不要过早	(80)
老年人应有正确姿态	(80)
中老年人如何防治失眠	(81)
老年人失眠症的心理调理	(82)
中老年人如何预防心血管病	(83)
中老年人如何预防中风	(84)
中老年人深秋谨防脑中风	(85)
中老年人须防药物性中风	(87)
低血压也会发生中风	(87)
老年人饭后要防低血压	(88)
中老年人中风恢复期的功能锻炼	(88)
冠心病怎样进行自我护理	(89)
冠心病为什么不能在早晨锻炼	(90)
怎样预防醒后心绞痛	(91)
患了高血压病怎么办	(91)
临界高血压的危害不容忽视	(92)
情绪紧张与高血压病	(93)
高血压患者为何易脑出血	(93)
高血压患者怎样安排运动锻炼	(94)
高血压患者的行为疗法	(95)
老年人体重下降的原因有哪些	(97)
老年人不可忽视的无痛性疾病	(98)

老年人要警惕无痛性溃疡病·····	(99)
老年人怎样正确对待前列腺增生症·····	(99)
糖尿病人如何参加体育锻炼·····	(101)
糖尿病的体育疗法·····	(102)
老年人严防慢性肾功能衰竭·····	(103)
老年人怎样调理生活预防慢性便秘·····	(104)
老年人的良性和恶性“健忘”·····	(105)
老年人患了痴呆症怎么办·····	(106)
老年人自我养目法·····	(107)
老年人护眼十四式·····	(108)
老年性白内障和青光眼·····	(108)
老年人要预防干眼症·····	(110)
老年人白眼珠上的血斑·····	(110)
老年人保留余牙好·····	(111)
老年人鼻窦炎的家庭治疗·····	(111)
怎样处理老年人鼻出血·····	(112)
老年人夜间排尿须防晕厥·····	(113)
老年人怎样预防骨质疏松和骨折·····	(113)
老年人如何避免驼背·····	(116)
老年人怎样防治肥胖症·····	(116)
老年人怎样预防小腿抽筋·····	(117)
老年人麻木要早找原因·····	(118)
老年人为什么得癌症的较多·····	(119)
肥胖与癌症有关系吗·····	(121)
老年人怎样养病效果好·····	(121)
老年人用药应注意些什么·····	(123)
老年人怎样服用增强体质抗衰老的药物·····	(124)
老年人在防病治病过程中怎样安全用药·····	(125)

老年人在服西药时是否还能服中药·····	(126)
老年人怎样同时服用治疗几种病的药物·····	(127)
老年人要特别慎用哪些药·····	(128)
什么是气功·····	(130)
老年人患有哪些疾病练气功疗效好·····	(130)
气功为什么能治疗疾病·····	(131)
中老年人的延年益寿功·····	(132)

二、食补益寿篇

人体需要哪些营养素·····	(159)
老年人的营养标准是什么·····	(161)
食物营养含量之最·····	(162)
老年人的食养原则·····	(163)
中老年人怎样食补有益·····	(165)
老年人春季怎样食补·····	(167)
老年人夏季怎样食补·····	(168)
老年人秋季怎样食补·····	(169)
老年人冬季怎样食补·····	(170)
肉类与冬季温补·····	(171)
饮食习惯与健康·····	(172)
老年人晚间饮食七忌·····	(173)
延年益寿与饮食·····	(175)
中老年人多吃素食好处多·····	(177)
老年人一味吃素应防缺锌·····	(177)
老年人吃哪些东西最益寿·····	(178)
老年人吃哪些东西能健脑·····	(179)
合理使用药膳对老年人健康有益·····	(181)
中老年人不能乱吃补药·····	(181)
老年人怎样预防营养过剩病·····	(182)

吃哪些食物能减肥·····	(183)
老年人偏食影响营养吸收·····	(184)
老年人宜补钙·····	(185)
老年人怎样补充蛋白质·····	(186)
老年人不宜偏食植物油·····	(187)
吃花生和花生油有哪些好处·····	(188)
老年人要少吃油炸食品·····	(188)
老年人能否吃蛋黄·····	(189)
中老年人不宜多吃糖·····	(190)
中老年人常吃蜂蜜好处多·····	(191)
老年人能否长期服用蜂王浆·····	(192)
酸牛奶有哪些营养价值·····	(192)
常吃水果可防衰老·····	(193)
老年人吃水果应注意什么·····	(194)
红枣有哪些营养和药用价值·····	(195)
营养丰富的豆制品·····	(195)
老年人喝豆浆的学问·····	(197)
糜粥调养有益老年人的健康·····	(197)
喝汤有利健康·····	(199)
饮茶的学问·····	(199)
老年人适量食用糯米食品有益健康·····	(206)
吃粗粮有益健康·····	(206)
老年人经常进食玉米有好处·····	(207)
红薯对老年人的保健作用·····	(208)
麦麸皮是一种保健食品·····	(209)
胡萝卜吃的得法才能营养高·····	(210)
老年人不宜久吃方便面·····	(211)
嗑瓜子有益健康·····	(211)

常吃坚果能抗动脉硬化·····	(212)
维生素 B ₆ 与脑血栓的关系 ·····	(212)
“吃”出来的心脏病·····	(213)
马齿苋可预防冠心病·····	(215)
烟酒与高血压病的关系·····	(215)
哮喘病人在饮食上应注意什么·····	(216)
哮喘病发作时应足量饮水·····	(217)
慢性气管炎老人的饮食调理·····	(218)
调节饮食是糖尿病的治疗基础·····	(219)
高纤维饮食能治疗糖尿病·····	(220)
怎样饮食才能预防高血脂症·····	(221)
怎样饮食才能预防尿石症·····	(222)
怎样饮食才能防癌·····	(223)
吃酸菜会引起癌症·····	(224)
高脂肪饮食易致癌·····	(224)
哪些饮食习惯与癌症有关·····	(225)
四种常见癌症与饮食的关系·····	(226)
食物纤维可以预防结肠癌·····	(227)
多食蔬菜和水果可防癌·····	(228)
抗癌食品——乌龟·····	(228)
菜中佳品——绿豆芽·····	(229)
天然之珍——荠菜·····	(230)
预防感冒的佳品——大白菜·····	(231)
厨房里的药物——茼蒿·····	(231)
形美味也美——菜花·····	(232)
清香素雅的芹菜·····	(233)
营养价值丰富的苋菜·····	(234)
土豆的食用和药用价值·····	(235)

洋葱的营养价值·····	(236)
老年人多吃大蒜好处多·····	(237)
大葱的调味作用及药用价值·····	(238)
吃生姜好处多·····	(238)
南瓜防治糖尿病有奇功·····	(239)
黄瓜的营养和药用价值·····	(240)
素中之荤——黑木耳·····	(240)
滋补珍品——白木耳·····	(242)
豆腐和海带混吃有助长寿·····	(242)
防暑祛病的佳品——绿豆·····	(243)
老年人宜喝紫菜汤·····	(244)
冬天怕冷可吃核桃芝麻糊·····	(244)
美容佳品——猪蹄·····	(244)
适量吃肥肉有好处·····	(245)
吃狗肉好处多·····	(246)
吃兔肉好处多·····	(246)
鸭蛋的营养价值·····	(247)
几种肉食的性味与功能·····	(247)
几种蔬菜的性味与功能·····	(248)
几种瓜果的性味与功能·····	(249)

三、食疗防病篇

食疗歌(一)·····	(253)
食疗歌(二)·····	(253)
高血压病的饮食疗法·····	(254)
高脂血症的饮食疗法·····	(258)
冠心病的饮食疗法·····	(261)
脑血管病的饮食疗法·····	(265)
糖尿病的饮食疗法·····	(268)

感冒的饮食疗法·····	(271)
慢性支气管炎病的饮食疗法·····	(274)
肺气肿病的饮食疗法·····	(277)
前列腺增生病的饮食疗法·····	(279)
老年尿频的饮食疗法·····	(281)
便秘的饮食疗法·····	(283)
痔疮病的饮食疗法·····	(286)
消化道溃疡病的饮食疗法·····	(289)
失眠症的饮食疗法·····	(292)
头痛病的饮食疗法·····	(296)
腰痛病的饮食疗法·····	(298)
慢性肾炎的饮食疗法·····	(301)
慢性胃炎的饮食疗法·····	(303)
慢性肝炎的饮食疗法·····	(306)
癌症患者的饮食疗法·····	(307)

养生保健篇

人体的健康与长寿,有先天禀赋因素与后天的因素,先天禀赋条件的优越如在后天不善于保养,也难免于早衰和夭亡。相反,先天禀赋差者,能善于后天补养,仍然可以健康长寿。可见,养生保健对于健康长寿具有极为重要的意义。

本篇介绍的养生保健之道,汇集了古今中外一些比较实用的养生保健知识和方法,既便于中老年人领会把握,又便于中老年人实践操作。但各人应结合自身的具体情况,制定出切实可行的“养生保健指南”和生活准则,掌握科学的生活方法,认真付诸实施,进而达到祛病延寿的目的。

衰老的概念及其原因

什么叫衰老？国际上至今没有统一的定义，其中一种比较通俗的说法是：衰老是指机体各器官功能普遍的、逐渐降低的过程。衰老，意味着机体自我修复能力和抗病能力逐渐减退，健康状况下降，患病及死亡的可能性增加。同一种生物其衰老过程和时间基本接近，但个体之间的差异也是存在的，如有人到 60 岁其外貌和生理功能还很像年轻人，而有人在 40 多岁就未老先衰，其外貌和生理功能都已如五六十岁的人了。随着年龄的增长体内各个器官生长发育成熟以后，就开始持续地逐渐地衰退，当衰老过程达到某一程度时，就会从外形上反映出来。

衰老有两种不同的情况，一种是排除任何不利因素影响而出现的生理性衰老，它是生命过程的必然结局；另一种是疾病引起的病理性衰老，它可以是先天的，也可以是后天的，可通过各种养生防病的措施加以控制。病理性衰老也称早衰，是指生命在生长、发育过程中，由于各种原因导致机体形态和功能发生异常变化，提前出现各组织器官的退行性改变，使生命在未尽天年的途中发生夭折。我们日常所提及的通过养生保健来加以抗御的，主要是指病理性衰老即早衰而言。

哪些原因致人衰老？这个问题很复杂，有很多学说，各有一定的见解。总的认为致人衰老的原因有两个，即第一性原因和第二性原因。第一性原因是指遗传基因，它基本决定人的寿命。第二性原因则是指除遗传基因以外的一切外在原因，如：空气、环境、污染、饮食、疾病以及人的情绪等，由于它的不良影响使人的寿命达不到遗传基因所决定的极限。所以说第二性原因的不良影响，可以加快和提前人的衰老过程。有着数千年历史的中医学认为，而今的人不能象远古时代的人那样“皆度百岁”，只年过半百就出现衰老，主要原因是：

1、生活没有规律 规律而有节制的生活，对于防病抗衰具有十分重要的意义。相反，若在饮食、劳逸等方面长期没有规律，就可导致早衰的发生。具体而言，有以下几个方面的因素：

(1) 饮食不节 饮食不节是指饮食不足、饮食过量、饮食偏嗜和饮食不按时、不定量、过寒及过热。食物营养为人体生长、发育、繁衍和健康提供必需的能量，如果长时间的摄入量少、营养不足，生命活动就难以维持，使人瘦弱、倦怠、皮肤干燥、皱纹增多、记忆力减退、抵抗力低下，易患多种疾病甚至导致死亡。饮食过量，一方面加重脾胃负担，超过了脾胃的消化能力，天长日久，导致脾胃虚弱，引发疾病和衰老；另一方面，营养过剩会引起肥胖症、糖尿病、冠心病等一系列“富裕性疾病”的出现，这种状况和营养不良一样可加速人的衰老进程，缩短人的寿命。

人体对各种营养素的需要量是相对恒定的，饮食偏嗜，可使某些物质的摄入量过多而另一些物质的摄入量过少，造成营养失衡，从而引起疾病，导致衰老。至于饮食不定时定量，过寒过热，同样可伤及脾胃，破坏体内的阴阳平衡，时间一长，必然损害健康，加快衰老。

(2) 劳逸失常 适度的锻炼和合理的休息，有助于保持精力充沛、健康长寿，但精神和体力上的过度劳累，超出了机体的负担能力，则会伤及人体的气血，破坏各组织器官正常的生命活动；或者由于过于安逸，长久坐卧，以车代步，影响到气血的正常运行，危害正常的新陈代谢过程等，都会导致衰老的提前出现。

(3) 房事过度 性生活是人类的本能之举、天性之需，是随着人的发育、成熟、衰老而相应发生、旺盛、衰退的一种正常的生理现象。性生活（包括两性之间的亲热举动）、能增强人们（特别是老年人）的心理感受以获得精神力量，从而增强生命的活力和生存的自信心，适度的性生活，对身体健康，减少疾病，延年益寿是大有裨益的。但是，“纵欲摧人老”、“房劳促短命”，特别

是“醉以入房”，或在恼怒、疲乏、疾病时勉强过性生活者，极易耗伤人体之精，给机体健康带来危害，导致疾病，加速衰老的过程。

2、精神情绪不稳 喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的情绪变化，是人们对周围事物和体内变化所造成的刺激的保护性反应，属于正常的心理活动，是有益于身心健康的。但若遭受到的各种刺激过于激烈，加上个人不能正确地对待，以致喜怒无常、悲忧太过或思虑不解等，则会破坏机体的生理功能，使阴阳失调，气血不和，脏腑功能紊乱，最终导致早衰。

3、生活环境失宜 人的寿命长短与自然环境、社会环境甚至家庭环境的好坏也有很大的关系。自然环境中的温度、气压以及环境是否被污染等，直接影响到人体的物质代谢、防御能力；社会环境的安定与否、贫富状况、人口素质、职业等，对人的精神和肉体的健康起很大的作用；家庭环境因素也能对人的寿命构成不利影响，主要来自于经济生活条件低劣、居住条件太差和家庭关系不和谐等几个方面。

衰老是生物发展的必然规律，是一个逐渐进展的量变过程，是不可抗拒的。但采取措施改变第二性原因的不良影响，可以有效地推迟和延缓人的衰老过程。

催人早衰的因素

1、微量元素中的铝。

由于铝制品如铝锅、铝盆、铝勺、铝饭盒等的大量使用，使人们过多地摄入铝元素，直接破坏了神经内遗传物质脱氧核糖核酸的功能。这不但易使人患老年性痴呆症，而且会促使人过早地衰老。

2、饮料中的烧酒。

大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大，导