

中老年

健康长寿顾问

ZHONGLAONIAN JIANKANG CHANGSHOU GUWEN

高善兴 主编



金盾出版社

中老年健康长寿顾问

主 编

高善兴

副主编

冯承山 王吉荣 邵荣姿 谭庆业

编著者

(以姓氏笔画为序)

王吉荣 冯承山 刘希河 李志欣

邵荣方 邵荣姿 赵 燕 高 伟

高 峰 高善兴 陶 利 陶 勇

黄 霞 谭庆业

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为日常生活自我保健、饮食营养自我调理、中医中药自我养生、兴趣爱好自我强身、运动体疗自我健体、心理卫生自我养心、常见疾病自我防治、家庭药箱自我用药、人体衰老自我测试、余热生辉自我奉献等十篇。内容丰富,通俗易懂,深度与广度相结合,知识与趣味相统一,是中老年人健康长寿的必读书,也是基层医务人员学习的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

中老年健康长寿顾问/高善兴主编. —北京:金盾出版社,2001.9

ISBN 7-5082-1544-3

I. 中… II. 高… III. ①中年人-保健-通俗读物②老年人-保健-通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21515 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京外文印刷厂

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:19.5 字数:437 千字

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—26000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着社会的进步和科学技术的发展,中老年人的健康长寿已成为普遍关注的问题,保障他们身心健康,具有重要的现实意义和深远的历史意义。“梅影临窗香有趣,竹声敲户绿无痕”。让每个中老年人都掌握自我保健之法,延缓衰老,寿高百龄,从而收到“山静竹声韵,池静水自清”的效果。基于此,我们编写了《中老年健康长寿顾问》一书,旨在使中老年人于月白风清之夜、雨飞雪舞之时,随手翻阅而得自我保健之启迪。

读古人书须设身处地一想,论健康事要择情度理三思。古往今来,大凡长命百岁者,无不注重自我保健。民生在勤,性旷延年;养生长寿,概莫能外。“虚能引和静能生悟,仰以察古俯以观今”。早在古代,人们就总结出养精、调气、蓄神理论以怡情养生、延年防老而达“风霜秋月白,雨霁晚霞红”。中老年人若能取静于山,寄情于水,虚怀若竹,清气若兰,掌握身心健康的钥匙,开启益寿延年的门锁,定会使您“枣花未落桐花长,心轻万事如鸿毛”,“人世相逢开口笑,老夫聊发少年狂”。

故而,岁月不老,青春常驻,强体抗衰,益寿延年已成为经过努力而能达到的现实。“望远能知风浪小,凌空乃觉海波平”。合理的养生之道,科学的自我保健方法,必将会如梅花傲霜爱清风,久经风霜不知寒。中老年人若能顺应自然,颐养天年,必然会“且喜光明随心至,何愁风雨阻客来”而达到“华夏有天皆丽日,神州无处不春风”。

风是秋后霜,月是十六圆,人是老来俏,瓜是苦后甜。中老

年人注意搞好自我保健,使自己的身心“春棠经雨放,秋菊傲霜开”,收到“风翻白浪花千片,雁点青天字一行”之效而“寿比南山不老松,福如东海长流水”。

开卷得佳句,当轩鸣绿琴。本书以自我保健为主线,普及与提高并举,经验与创新结合,数易其稿,得以面世。其目的是使中老年人静坐雅斋品茗之机,闲时翘望远天之际,观云山如画,瞧碧窗抚案,偶尔清兴奔涌,浏览自我保健之法,从而防止“船到江心补漏迟”。我们的愿望是使广大中老年人“晚风吹碧树,朝晖映彩云”而安享晚年。

“文章千古事,得失寸心知”;“铁肩担道义,妙手著文章”。本书虽谈不上是上乘佳作,但阅后会使人耳目一新、回味无穷,引导中老年人“竹声随雨至,花影送暖来”,掌握身心保健的良方妙法而茅塞顿开。“荷风送香气,松月生夜凉”。若中老年人从中得到裨益而收到“微云淡河汉,疏雨滴梧桐”之效时,我们将感到无比的欣慰而“风和水绿乐,雨润山青亲”。

由于水平所限,错误在所难免,恳请读者不吝赐教。

作 者

2001年2月

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

新编诊疗常规(精装)	59.00 元	新编常用药物手册	
乡村医生手册(精装)	39.00 元	(精装·第三版)	37.00 元
乡村医生手册(平装)	29.00 元	新编常用药物手册	
新编内科诊疗手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编外科诊疗手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	49.50 元	中华名医方剂大全	
新编妇产科临床手册		(精装)	59.50 元
(精装)	32.00 元	新编中医临床手册	
新编儿科临床手册		(精装)	33.00 元
(修订版)	49.00 元	新编常用中药手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	21.00 元
(精装)	28.00 元	实用基本中药制剂	
新编消化系统疾病诊疗		手册(精装)	44.00 元
手册(精装)	29.00 元	实用针灸选穴手册	
新编呼吸系统疾病诊疗		(修订版)	14.50 元
手册	26.00 元	新编中医老年病临	
新编眼科临床手册		床手册	39.00 元
(精装)	39.00 元	儿童医疗保健手册	13.50 元
妇科肿瘤临床手册	19.50 元	护士手册(精装)	28.00 元
玻璃体显微手术学		护士手册(平装)	24.00 元
(精装)	39.00 元	新编肿瘤诊疗手册	29.00 元
急诊抢救手册		新编口腔科诊疗手册	28.00 元
(精装·修订版)	27.00 元	药物治疗处方手册	35.00 元
新编临床医学数据手册	29.00 元	家庭医疗保健手册	
临床药物手册(精装)	45.00 元	(精装)	32.00 元

新编神经系统疾病		心脏骤停的抢救及预防	4.50 元
诊疗手册	26.00 元	常见心血管病中西医诊	
常用进口药物手册	19.00 元	治	11.50 元
实用糖尿病防治手册	15.00 元	常见心血管疾病家庭康	
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	复	5.50 元
新编临床急救表解手册	8.00 元	心血管病防治用药知识	
临床动态心电图图谱		160 问	7.00 元
(精装)	45.00 元	心脑血管病的自我预防	
新编临床心电图识读	6.50 元	与康复	5.80 元
怎样看化验单	12.00 元	常见心脑血管疾病的早	
实用内科疾病护理	14.50 元	期信号与防治	6.00 元
冠心病防治 320 问		中老年人心血管急症的	
(修订版)	7.90 元	防治	8.50 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
高血压中西医防治	13.00 元	白血病防治 200 问	4.50 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
高脂血症防治 100 问		肾炎防治(修订版)	8.00 元
(修订版)	4.50 元	肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	血尿防治 190 问	4.00 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	脑血管病防治 200 问	
心肌梗塞防治 230 问	5.50 元	(第二版)	6.50 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	脑血栓防治 200 问	6.50 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
心肌炎与心肌病防治		头痛防治 120 问	4.20 元
110 问	3.50 元	偏头痛防治 120 问	3.20 元
风湿性心脏病防治 200		常见精神病防治 120 问	5.00 元
问	5.00 元	精神分裂症防治 200 问	7.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

时雨点红桃千树 春风吹绿柳万枝 ——日常生活自我保健篇

一、衣食住行与自我保健·····	(1)
(一)衣着合体英姿生·····	(1)
(二)饮食六宜病不逢·····	(2)
(三)居室幽静寓真情·····	(3)
(四)安步当车疾如风·····	(5)
(五)动作潇洒体轻松·····	(6)
(六)梦乡甜美入朦胧·····	(7)
二、烟酒糖茶与自我保健·····	(9)
(一)吸烟——弊病多端·····	(9)
(二)饮酒——适量保健·····	(11)
(三)吃糖——宜少忌多·····	(15)
(四)喝茶——益多弊少·····	(16)
三、家用电器与自我保健·····	(18)
(一)娱乐谨防电视病·····	(18)
(二)纳凉小心空调病·····	(20)
(三)拂风莫忘电扇病·····	(21)
(四)劝君当心电脑病·····	(22)

(五)谨慎使用电热毯	(23)
(六)冰箱不是保险箱	(23)
(七)现代光源要巧用	(24)
四、宠物饲养与自我保健	(25)
(一)养猫要把疾病防	(25)
(二)养狗要防狂犬病	(26)
(三)养鸟要防祸端生	(27)
五、生活环境与自我保健	(28)
(一)家庭污染勤清除	(28)
(二)水源污染要治理	(30)
(三)大气污染危害大	(31)
(四)土壤污染易致病	(32)
(五)食物污染要防止	(33)
(六)噪声污染扰人烦	(35)
(七)电磁污染莫忽视	(36)
六、健康查体与自我保健	(37)
(一)保健查体 无病早防	(37)
(二)重点查体 有病早治	(39)
(三)特检方法 选择适当	(43)
七、家庭医学与自我保健	(50)
(一)家庭急救要迅速	(50)
(二)家庭病床要开展	(56)
(三)家庭护理要认真	(57)
八、物理疗法与自我保健	(68)
(一)电疗种种有神功	(68)
(二)光疗神奇可治病	(69)
(三)沐浴可使体轻爽	(71)

(四) 矿泉疗法显奇效	(78)
(五) 倒立治疗胃下垂	(78)
(六) 梳理疗法增魅力	(79)
(七) 点穴疗法治急症	(79)
(八) 冷冻疗法疗百疾	(80)
(九) 温热疗法可活血	(80)
(十) 磁场疗法促代谢	(82)
九、简易妙法与自我保健	(83)
(一) 品德修养六六法	(83)
(二) 长寿十方略	(84)
(三) 养生十八法	(86)
(四) 保健三十法	(87)

风吹海水层层绿 雨打沙滩点点红 ——饮食营养自我调理篇

一、主要食物巧选择	(95)
(一) 糙米、粗面营养全	(95)
(二) 玉米、小米金黄餐	(96)
(三) 荞麦、红薯能保健	(97)
(四) 良谷绿豆济世间	(98)
(五) 土豆、山药粮菜兼	(98)
(六) 常食花生青春还	(99)
(七) 芝麻开花节节欢	(100)
(八) 微量元素黄豆牵	(100)
(九) 荤油、素油面面观	(102)

二、肉类副食巧烹制	(103)
(一)猪肉功过利弊谈	(103)
(二)巧烹牛肉细品咽	(104)
(三)羊肉暖身御冬寒	(105)
(四)狗肉味美生津涎	(106)
(五)兔肉抗衰老绵绵	(106)
(六)五更鸡鸣一线天	(107)
(七)鹌鹑虽小味香甜	(108)
(八)优质蛋白出涟漪	(108)
1. 鳗鲡体长味道鲜	(109)
2. 黄花鱼美味更美	(109)
3. 鲑鱼味鲜易中毒	(110)
4. 带鱼和中开胃口	(110)
5. 桃花落时鳊鱼肥	(110)
6. 罗非鱼宜老人食	(111)
7. 凉拌海蜇佐美餐	(111)
8. 甲鱼益寿能延年	(111)
9. 螃蟹盈盘金秋时	(112)
10. 老少皆宜食虾类	(112)
11. 白鲢黑鲢舞翩翩	(113)
12. 鲤鱼月夜跳龙门	(113)
13. 牡蛎味鲜能补钙	(113)
14. 花蛤价廉味鲜嫩	(113)
15. 烹制毛蚶作佳肴	(113)
(九)禽蛋漂汤味更鲜	(114)
三、新鲜蔬菜巧药用	(117)
(一)叶类蔬菜四季青	(117)

1. 白菜色白益寿年	(117)
2. 卷心菜味香脆甜	(118)
3. 油菜入盘话时鲜	(118)
4. 菠菜美誉遍天下	(118)
5. 春蔬香椿发寒枝	(119)
6. 保健佳蔬说芹菜	(119)
7. 韭菜富含纤维素	(119)
8. 荠菜雅号清明草	(119)
9. 常食海带人长寿	(120)
10. 物美价廉数豆芽	(120)
11. 莴苣性寒利五脏	(120)
12. 菜心空空空心菜	(121)
13. 紫菜可降胆固醇	(121)
14. 清香爽口豌豆苗	(121)
(二) 块状蔬菜味更浓	(122)
1. 防癌佳蔬胡萝卜	(122)
2. 萝卜行气助消化	(122)
3. 滋阴养血莲下藕	(122)
4. 甜润白嫩属圆葱	(123)
5. 魔芋非魔乃佳品	(123)
6. 竹林竹笋待月归	(123)
7. 菜中皇后话辣椒	(124)
8. 佳蔬良果西红柿	(124)
9. 红得发紫是茄子	(125)
10. 黄瓜碧绿翠欲滴	(125)
11. 冬瓜清香可减肥	(125)
12. 南瓜可把血糖降	(126)

13. 豆棚瓜架丝瓜长	(126)
14. 苦瓜味苦味更香	(126)
15. 蚕豆功过一席谈	(127)
(三)花类蔬菜盘中红	(127)
1. 黄花随风飘清香	(127)
2. 巧食菜花防疾病	(127)
(四)菌类蔬菜入药中	(128)
1. 平菇味美发人省	(128)
2. 巧烹香菇香更浓	(128)
3. 木耳色黑可清道	(128)
4. 木耳色白强身体	(129)
(五)调味蔬菜香气清	(129)
1. 天然大蒜抗生素	(129)
2. 亦药亦蔬议大葱	(130)
3. 温中散寒--生姜	(131)
4. 香菜飘香香万家	(131)
四、水果入药巧疗疾	(132)
(一)鲜果味美更琳琅	(132)
1. 春果樱桃第一箱	(132)
2. 巧尝红杏润肌膻	(132)
3. 麻姑翩翩寿桃狂	(133)
4. 猕猴桃甜益健康	(133)
5. 草莓色艳味含糖	(134)
6. 秋梨润肺精神爽	(134)
7. 红枣益寿黑发荡	(134)
8. 香蕉润肠通便忙	(135)
9. 柿子鲜艳耐寒霜	(136)

10. 柑橘形圆色淡黄	(136)
11. 玲珑剔透葡萄香	(137)
12. 山楂开胃神仙尝	(137)
13. 苹果甜脆绽清光	(138)
14. 西瓜利尿血压降	(138)
15. 荔枝本是果中王	(139)
16. 菠萝肉甜诱人尝	(139)
(二) 干果滋补童心苏	(140)
1. 返老还童核桃补	(140)
2. 栗子补肾强筋骨	(141)
3. 桂圆益气能补虚	(141)
4. 仙品松子宜久服	(142)
五、益寿饮料巧饮用	(142)
(一) 牛奶绰号仙家酒	(142)
(二) 常饮羊奶防消瘦	(144)
(三) 豆浆补胃源于豆	(145)
(四) 蜂蜜和营三段秋	(145)
(五) 沙棘拔荆救命树	(147)
(六) 矿泉水入生命流	(147)
(七) 咖啡提神解百忧	(148)
六、合理膳食巧调配	(149)
(一) 调配膳食方法活	(149)
(二) 烹调技巧仔细说	(150)
(三) 合理膳食寿诀拓	(155)
七、饮食卫生巧把关	(157)
(一) 食物变质莫品尝	(157)
(二) 鉴别措施要加强	(159)

(三)保质保鲜保味香·····	(161)
(四)食物中毒重预防·····	(163)
(五)饮食方法要得当·····	(164)

竹影横窗知月上 花香入户觉春来 ——中医中药自我养生篇

一、顺应四时养生·····	(166)
(一)春季养生法·····	(166)
(二)夏季养生法·····	(167)
(三)秋季养生法·····	(168)
(四)冬季养生法·····	(169)
二、固精抗衰养生·····	(171)
(一)收心神,以制相火妄动·····	(171)
(二)节情欲,以养阴精增寿·····	(172)
(三)防劳损,以免精血耗失·····	(173)
(四)畅情志,以防阴精损耗·····	(174)
(五)扶正气,以固生命之本·····	(175)
(六)温勿过,以避热燥伤阴·····	(176)
(七)攻适度,以使津液不耗·····	(176)
(八)和脾胃,以助受纳运化·····	(176)
(九)调气血,以畅血脉运行·····	(177)
三、针灸通络养生·····	(177)
(一)针刺穴位抗衰老·····	(177)
(二)灸法简便效果好·····	(179)
(三)针灸保健见奇效·····	(183)

四、中药药膳养生	(184)
(一) 中药抗衰益寿年	(184)
(二) 中药补气奇功建	(184)
(三) 中药补血体轻便	(188)
(四) 中药补阴身不软	(190)
(五) 中药补阳精自敛	(193)
(六) 药粥补益功效显	(196)
(七) 药膳养生莫轻看	(200)
(八) 药汤味美祛病顽	(203)
(九) 药羹常食青春还	(205)
(十) 药酒一杯御风寒	(206)
五、土单验方养生	(209)
(一) 呼吸系统常用方	(209)
(二) 消化系统常用方	(211)
(三) 循环系统常用方	(214)
(四) 泌尿系统常用方	(216)
(五) 生殖系统常用方	(218)
(六) 减肥健身常用方	(219)

摩天观海临风骑马 对月抚琴坐石读书

——兴趣爱好自我强身篇

一、吟诗赋词 书香入怀	(220)
二、挥毫泼墨 笔畅气雄	(222)
三、抚琴当歌 清风出袖	(225)
四、饱览方寸 苍烟落照	(226)

五、两军对垒	天开海岳		(228)
六、怀旧理昔	高怀古松		(230)
七、忘年交往	泉鸣心间		(232)
八、养花赏花	两袖盈香		(234)
九、盆景艺术	竹林掬月		(236)
十、碧波垂钓	胸襟万里		(238)
十一、翩翩起舞	风情韵度		(241)

观千剑而后识器 操千曲而后晓声 ——运动体疗自我健体篇

一、运动体疗自我注意事项		(243)
(一)锻炼之前	先做体检	 (243)
(二)准备运动	防止隐患	 (246)
(三)循序渐进	心平抵岸	 (247)
(四)持之以恒	切莫中断	 (248)
(五)劳逸结合	随遇而安	 (248)
(六)因地制宜	条件不限	 (249)
(七)动作放松	高寿可攀	 (249)
二、运动体疗自我医学监督		(250)
(一)注意把握适应证		(250)
(二)运动禁忌要弄清		(251)
(三)自我监督不放松		(251)
三、运动体疗自我体力测试		(255)
(一)体力测试莫忽视		(255)
(二)注意事项莫忘记		(255)