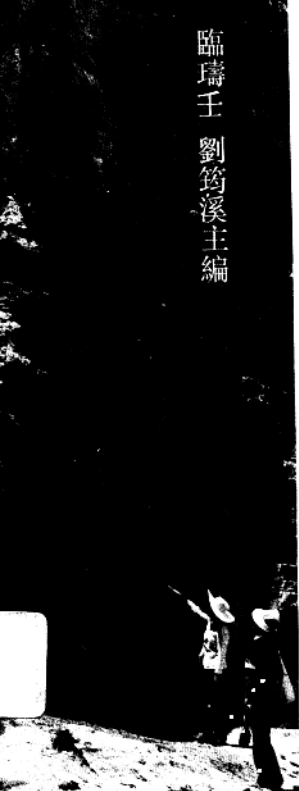


# 祝您長壽

老年人實用養生

臨璿壬 劉筠溪主編



鲁新登字 01 号

祝您长寿

——老年人实用养生保健手册

主编 曲铸壬 刘筠溪

\*

山东人民出版社出版发行

(济南经九路胜利大街)

山东人民印刷厂印刷

\*

787×1092 毫米 32 开本 18.5 印张 376 千字  
1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—50,000

ISBN7-209-01217-6  
Z·45 定价: 8.20 元

主 编 临琦壬 刘筠溪  
副主编 张 岐 高籽岭 吴晓明  
本书撰稿人员:

冯化聚	刘沐生	许小菲	刘志达
王淑珍	谭素贤	郭振东	顾文明
徐 敏	陈占德	刘 玮	王惠琳
沈 军	王小华	黄兴旺	李玉峰
钱正生	蒋建华	张 亮	陈 樱
杨国明	左风玺	郭 进	张 勤
李 旭	童义昌	杨 楠	苏顺星
孙增先	连玉安	孙增先	赵明理
夏辅相	沈玉宏	陶 凯	章 民
李秋生	刘元周	孙伟文	献胜芬
张则亮	钱 群	方 路	冯丽英
临琦壬	孙树森	王长洪	陈凤娟
李宗浩	毛玉华	蔡 鸣	常敏毅
张 强	曹 建	邢相臣	高恒乐
严忠洁	黄 丹	张立忠	李雪峰
刘健英	陈希庆	蔡生德	刘林红
杨天祥	赵南松	许子良	陈允华
韩绍安	刘 伟	张守忠	刘国伟
杨 林	李世荣	王大光	茅 玲
许 伟	史载祥	朱世法	袁洪业
李建忠	于 莉	刘正才	郭明珠



## 前 言

---

人生易老，这是无法抗拒的自然规律。但随着科学与经济的发展，社会的文明和进步，人们却可以通过科学的养生之道使寿命得以延年。我国人口老龄化的发展伴随着社会物质生活条件的改善和人民文化水平的提高，因而探求科学的养生之道已成为人们饭后茶余的新话题。我国是最早探索养生长寿之道的国家，从春秋诸子到一代药王孙思邈，古往今来，探索养生之道的书籍可谓“汗牛充栋”。特别是近年来，各种各样的“养生大全”、“长寿宝典”、“健身秘术”等书籍大量面世，但广大老年人却仍期望有一本专为他们编写的普及性的综合而又实用的养生保健读本，以了却“大海捞针”之遗憾。

本职工作的责任感使我们萌生并坚定了编写这样一本书的念头。从动意到定稿，不到一年的时间。二百多天里，得到了从北京首都到省内外的知名医院、卫生、医疗科研机构从事老年病防治和研究的医护、科研人员的大力支持，稿件雪片也似的纷飞而至，许多高龄的老专家亲自为我们写稿、荐稿，使得本书编写人员又惊又喜。是动力，也是压力，不负众多老前辈、老先生们和其他热心供稿者们的苦心和期望，是

我们共同的决心和追求。

本书从上千件来稿中广采博收，筛选、融汇、归纳诸于百家的真知灼见，并吸收了大家推荐的有关报刊中的有益内容及最新医疗保健信息和研究成果，按精神养生、运动保健、食疗与药补、生活起居与四季养生、老年常见病的预防与治疗、老年病自我保健和家庭护理、老年人用药常识、中外名人的养生之道、古今养生秘诀等11个类别，精心筛编，照顾到不同文化层次的老年人，力求实用、方便、有效、通俗易懂，融知识性、趣味性、可操作性于一体，以达到“开卷有益”的目的。该书对中青年人研习探求养生之道，防患于未然，永葆青春年华，也有重要的阅读价值。

在本书截稿以后，各地仍有稿件源源不断寄来，因限于付印时间，许多对养生保健极有价值的稿件只能忍痛割爱了。另外因限于本书所能容纳的字数，有近半的来稿因内容稍有雷同或文中见解缺乏足够的依据而未能编入，在此谨向热心作者们致歉。再有一点需要说明的是，书稿中有一部分是各地撰稿者们从各种报刊中摘选推荐来的，因原稿作者地址不详，便不能付酬，在此也深表歉意。今后，我们将根据该书发行后广大老年朋友和其他层次的读者们反馈回来的意见进一步修订，删除一些过时的内容，增加一些新的养生保健知识，恳切期望广大读者们关心支持我们的工作。

另外需要说明的是，由于编者水平所限，加之时间仓促，书中的疏漏和错误之处在所难免，恭请广大读者朋友教正。

“祝您长寿”——一书在手，送去我们的美好祝愿！

临琦壬 刘筠溪

1992年10月

## 目 录

---

---

一、精神养生与延年益寿 .....	1
人到老年更潇洒 .....	1
良好精神状态有益延年 .....	3
养正气，顺自然，必高寿 .....	5
养身莫过于养心 .....	7
德高之人得高寿 .....	8
老年人应树立新的健康观 .....	9
习静养性过百春 .....	10
老年人如何调养精神 .....	13
生活情趣与延年益寿 .....	15
自知其乐者寿 .....	17
调节情绪的几种方法 .....	18
如何走出情绪的低谷 .....	19
减轻不安与烦恼的诀窍 .....	21
老年人制怒六诀 .....	22

如何克服精神紧张 .....	23
过分悲哀可使机体衰老 .....	25
烦恼催人老 .....	26
老年人忌伤感 .....	27
老年人压抑感情有损健康 .....	27
保持头脑年轻的十大原则 .....	28
老年人养生保健三戒 .....	30
勤用脑可延缓衰老 .....	31
预防脑衰老“十要” .....	32
老而无闲寿自高 .....	33
人老戒“松” .....	34
老“糊涂”是一种偏见 .....	35
自我医治情志病 .....	35
老年人不能迷信“七十三”、“八十四” .....	36
恐死心理对老年人的危害 .....	37
身心健康自检二十条 .....	38
<b>二、运动养生与延年益寿 .....</b>	<b>40</b>
运动对长寿的十大好处 .....	40
运动一小时增寿一小时 .....	42
生命在于脑运动 .....	43
老年人体育锻炼注意事项 .....	44
多种健身步行法 .....	45
快步走人长寿 .....	46
奇妙的退步走健身法 .....	47



爬行活动何以强身 .....	48
方便宜行的爬楼梯锻炼法 .....	49
为何“善弈者长寿” .....	50
老年人宜做悬身运动 .....	50
老年人如何进行长跑锻炼 .....	51
老年病与运动的关系 .....	52
冠心病人的康复锻炼 .....	54
肺气肿病人的康复锻炼 .....	55
糖尿病人的运动疗法 .....	57
劳损性腰痛的体育疗法 .....	58
颈椎病的锻炼方法 .....	59
心血管病人的运动处方 .....	60
体育活动能防止老年慢性支气管炎发作 .....	61
头部低位运动预防中风 .....	61
坚持晨跑能治失眠症 .....	63
体育锻炼是神经衰弱患者的“良药” .....	64
妇女坚持运动可减少患癌机会 .....	65
肥胖老年人怎样运动 .....	66
早晨运动的利与弊 .....	66
老人夏季跑步须知 .....	67
清晨锻炼先饮水 .....	68
门球运动可增加骨盐量 .....	68
雾中跑步得不偿失 .....	69
老年人春练须知 .....	69

冷水浴为什么能健身 .....	70
老年人怎样进行冷水浴锻炼 .....	71
气功何以使人长寿 .....	72
老年人练气功十忌 .....	73
日常生活中的十项健身活动 .....	75
零星时间保健锻炼十法 .....	76
<b>三、生活起居与四季养生 .....</b>	<b>78</b>
良好的生活起居可益寿延年 .....	78
老年人的饭后禁忌 .....	83
警惕“生活习惯病” .....	85
书画爱好者长寿的原因 .....	86
良好的生活节律使人长寿 .....	86
容易早逝的十种人 .....	87
如何多活二十年 .....	87
健康老人的新定义 .....	90
健康老人的八个基本特征 .....	90
勿药长寿养生法 .....	91
日常生活中的养生十八法 .....	93
老年生活的误区——五多 .....	94
老年人“五不宜久” .....	96
“老来俏”有益身心健康 .....	97
十二生肖养生法 .....	98
老年人生活十要十忌 .....	99
老年人应该定期体检 .....	100

老年人跳舞有益长寿 .....	101
老年人音乐养生法 .....	102
睡前热水洗脚有针灸之效 .....	103
老年人坐着打盹有损健康 .....	104
老年人空腹八忌 .....	104
老年人为什么要节制晚餐 .....	105
肥胖、偏食、过饱易发生老年痴呆 .....	107
饮啤酒过多易致老年性痴呆 .....	108
老年人饮茶应注意什么 .....	108
不渴也要喝点水 .....	109
清晨喝杯水，老人保平安 .....	109
怎样喝茶有利健康 .....	111
老年人洗澡的学问 .....	112
枕头高低有讲究 .....	113
祛病延年的神枕方 .....	115
老年人应谨防“沙发病” .....	115
健脑强身的梳式导引法 .....	117
居室养花与老人健康有益 .....	118
老人居室要经常通风 .....	119
写日记有益身心健康 .....	119
搓麻将要谨防尺神经损失 .....	120
老人须当心“麻将综合症” .....	121
玩鸟老人需防病 .....	122
老年人弈棋要适可而止 .....	122

老年人旅游“五忌五要” .....	123
老年人春游须知 .....	124
过节莫忘保健 .....	125
细嚼慢咽益寿延年 .....	126
多吃多动能长寿 .....	127
心血管病患者饭后莫淋浴 .....	127
老年人睡眠中的科学 .....	128
脑血栓与睡姿有关 .....	129
做梦与健康的关系 .....	129
遗忘有益于健康 .....	131
老年人午睡应注意的问题 .....	131
“伸懒腰”的健身功效 .....	132
祛病延年的“咽唾法” .....	133
并非秘密的长寿经 .....	134
老年人解除疲劳的有效方法 .....	135
有益的长嘘短叹 .....	136
脑力劳动者的最佳生活方式 .....	137
高血压者少说多听有益健康 .....	138
“瘦”对身体有无害处 .....	139
谨防排尿性低血压 .....	139
冬季严防老人后半夜发病 .....	140
老年人要重视肛门卫生 .....	141
老年人怎样保养皮肤 .....	142
老年人如何拔牙 .....	144

镶牙后怎样进食有滋味 .....	145
养神三分钟可预防中风 .....	145
老年人增强记忆的最佳姿势 .....	146
过于安静与老人无益 .....	146
保持耳聪目明的诀窍 .....	147
使用护腰好处多 .....	148
如何选择配戴助听器 .....	148
愉快减肥一法 .....	149
老年人春季如何养生 .....	149
春暖花开防哮喘 .....	151
春季如何预防慢性支气管炎 .....	152
换季时节谨防致病 .....	152
老年人如何防中暑 .....	153
老年人如何度盛夏 .....	154
中老年人忌曝晒 .....	155
老年人如何安度多事之秋 .....	155
老年人冬季养生的原则 .....	156
前列腺肥大防受寒 .....	158
冬天如何防止皮肤皴裂 .....	159
高血压病人怎样平安过冬 .....	160
肺心病的冬季防护 .....	160
冠心病人的冬季防护 .....	162
寒潮来临谨防心肌梗塞 .....	163
慢性支气管炎病人如何顺利过冬 .....	164

<b>四、老年常见病的预防和治疗</b> .....	166
坚强的意志有益于战胜病魔 .....	166
老年心脑血管病的防治 .....	168
中风不能预报 .....	170
老年人中风的预防 .....	172
老年人何时防中风 .....	173
脑中风的十大先兆 .....	174
十种人更应防中风 .....	175
频繁打哈欠是脑中风的危险信号 .....	175
脑溢血的六种主要诱因 .....	176
脑血栓的危险信号 .....	177
脑血栓形成可预知 .....	178
脑出血的急救和预防 .....	178
中风偏瘫的防治 .....	179
血压不高也会发生中风 .....	180
动脉硬化的早期信号及自我保健 .....	181
动脉硬化者的“五少五多” .....	182
早期急性心肌梗塞如何防患于未然 .....	183
如何正确识别冠心病心绞痛 .....	184
老年心肌梗塞的识别 .....	185
老年人应警惕无痛性心肌梗塞 .....	186
发生心律失常怎么办 .....	187
心律失常并非都需治疗 .....	188
心血管病人也能长寿 .....	189

警惕并非牙病的“牙痛” .....	190
高血压患者应遵循的七项诫律 .....	191
高血压十怕歌 .....	192
老年人便秘的危害和防治 .....	192
便秘食疗歌 .....	194
治老年便秘验方十五款 .....	195
老年人肺炎的防治 .....	196
警惕老年性耳聋 .....	197
突发性耳聋应早治 .....	198
预防老年性耳聋的七点措施 .....	199
老年人尿频现象不能忽视 .....	200
当心无痛性血尿 .....	201
男性老年人尿闭的防治 .....	202
老年妇女尿失禁的防治 .....	203
糖尿病人应该注意些什么 .....	204
治疗老年糖尿病三法 .....	204
老年牙周疾病的预防 .....	205
腰肌劳损的防与治 .....	206
老年斑的危害及防治 .....	208
“打呼噜”的危害及防治 .....	209
“九步法”使你一觉到天明 .....	210
参三七治老年不寐 .....	211
老年人常见眼病的防治 .....	212
老年性白内障患者的药外保养 .....	214

青光眼的早期征兆 .....	216
老年人青光眼的预防 .....	217
老年人养目八法 .....	218
老年人肥大性脊椎炎的防治 .....	220
怎样预防骨质疏松 .....	221
老年人骨折易发部位及预防 .....	221
老年人如何保护膝关节 .....	222
如何防治老年人股骨颈的损伤 .....	223
中药治疗骨质增生 .....	224
老年驼背能预防 .....	224
容易误诊的带状疱疹 .....	225
老人也要防“乙脑” .....	226
老人也需警惕“甲亢” .....	226
老年养生勿忘驱虫 .....	227
适合老人的痔疮疗法 .....	228
老人如何巧除“瘰子” .....	229
跛者不染痔的启示 .....	229
血型与疾病的发生率 .....	230
老年人头痛的多种病因 .....	231
老年人因何易患胆囊炎 .....	233
慎防老年低体温症 .....	234
经常叩齿防牙病 .....	235
妇女更年期十要 .....	235
秃顶男子的四大生理优势 .....	236



老年慢性萎缩性胃炎的防治 .....	237
久治不愈的胃病有良方 .....	238
什么疾病需做 CT 检查 .....	239
老年抑郁症及其防治 .....	240
预防癌症十大守则 .....	241
发生癌症的十个警号 .....	243
消化系统癌变的早期信号 .....	243
发生鼻咽癌的早期信号 .....	244
怎样早期发现乳腺癌 .....	245
怎样早期发现前列腺癌 .....	246
肺癌的早期症状 .....	246
直肠癌的早期发现 .....	247
食管癌及胃癌的早期症状 .....	248
肿瘤疼痛的外治法 .....	248
癌症何以自我消失 .....	249
患了癌症如何正确对待 .....	250
<b>五、老年病的自我保健与家庭护理 .....</b>	<b>252</b>
老年人如何有一颗“好心” .....	252
心血管病人的自我保健 .....	254
胆石病人的自我保健 .....	254
老年人应注意脑供血不足 .....	256
心脏病人十不宜 .....	257
高血压患者六戒 .....	258
高血压患者忌猛降压 .....	259