

中老年养生保健集萃

● 李希勣 编著



云南大学出版社

11.7

责任编辑:徐 曼

封面设计:杜 伟

责任校对:段建堂

中老年养生保健集萃

李希贵力 编著

云南大学出版社出版发行(云南大学校内)

云南建工集团总公司印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.625 字数 132 千

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 0001—5000

ISBN 7-81025-738-2/R · 17

定价:9.80 元

宏揚中華養生文化
提高自我保健意識
希勸同志

吳征鎰



一九九六年八月

吴征鎰：系中国科学院院士，中国科学院昆明植物研究所名誉所长，中国植物志编辑委员会主任委员，云南省科学技术协会名誉主席。

序

改革开放以来，随着国民经济的发展和科技进步，我国人民的生活水平普遍提高，养生保健已不再被少数人所专有而进入了寻常百姓之家。在这种情况下，李希勳教授把他多年搜集的养生保健知识整理出来，并结合他自身的经验和体会，从十个方面写成《中老年养生保健集萃》一书，做了一件颇有意义的事情。

我和希勳同志相识于四十年代初，那时我在云大医学院任教，他则在云大工学院矿冶系就读。粉碎四人帮后，我们又共同在云南省科协担任了 11 年副主席。而且，我还是八十年代初参与骆毅、曹宁生等泌尿外科专家为他切除恶性肿瘤的医师之一。希勳同志是一位勤奋的地质工作者，长期参与主持我省地矿局的科技工作，半个世纪以来为我国的地质找矿事业作出了贡献，他因此获得了国务院的表彰和特殊津贴。我知道希勳同志在地矿方面的著述很多，却不料《中老年养生保健集萃》一书写得也很精彩。全书着力弘扬我国养生文化，具有科学性、实用性、趣味性，特别是书中关于心理卫生、体育锻炼、某

些常见病的防治和食物保健等部分尤具特色。因此我欣然为之作序，把此书推荐给中老年朋友。

蓝 瑚
一九九六·三

蓝瑚：昆明医学院第二附属医院外科教授，中华医学会资深会员，中华医学会云南分会名誉会长，云南省科学技术协会名誉主席。

目 录

一、有关年龄和健康的一些知识

如何划分年龄期	(1)
人寿阳光比照图	(1)
人类的正常寿命	(2)
衡量健康的一些参数和特征	(3)
世界卫生组织 (WHO) 对健康的定义	(5)
影响人们健康和寿命的因素	(6)
影响老年人健康的因素	(8)
健康谚语	(9)

二、中年人的养生保健

预防衰老应从中年开始	(10)
人到中年养生为要	(12)
50~59 岁是急剧衰老的年龄段	(14)

脑力劳动者的保健	(14)
中年“发福”的抑制	(16)
影响中年人身心健康的情态因素	(18)
更年期的保健	(19)
节情欲——性生活保健	(20)
懒惰催人老 勤勉益处多	(21)

三、老年人的养生保健

尊重科学 应用知识	(23)
世界老年医学会对老年人的建议	(24)
辩证养生	(25)
健康档案资料表明科学养生好	(25)
善养生者寿	(26)
衰老和延缓衰老	(27)
保持脑活力的学问	(28)
经络保健与长寿	(28)
儒释道三家的养生术	(30)
养生保健长寿歌诀	(31)

四、中老年人的体育锻炼

中老年人体育锻炼的生理功能	(39)
生命掌握在自己手中	(41)

锻炼身体助你永葆青春	(42)
体育锻炼要讲求科学	(44)
晨起健身三步曲	(47)
晨炼乐	(48)
步行保健	(49)
中老年自我保健按摩二十九法	(50)
太极拳	(53)
气功	(55)
门球	(57)
台球	(58)
健身球	(59)
桥牌	(60)
游泳	(60)
钓鱼	(61)
象棋	(61)

五、心理卫生保健

心理卫生的含义及其重要性	(64)
精神养生种种	(66)
(一) 精神养生要认识老年人自身的价值	(66)
(二) 精神养生要培养开朗乐观的情绪	(67)
(三) 精神养生要重视性格修养	(74)
(四) 精神养生要处理好夫妻关系和人际关系 ...	(76)
(五) 精神养生要树立积极的养老观	(78)

六、文化保健

读书	(81)
书法	(82)
绘画	(83)
唱歌 听音乐	(84)
跳舞	(85)
种花	(86)
自我美容	(88)
良好的嗜好	(88)
中医的娱乐疗法	(91)
现代文明家庭的十八条标志	(92)

七、生活起居保健

睡眠	(93)
换季时的养生调整	(96)
日常生活中的保健	(100)

八、饮食保健

植物类食品和制品	(106)
----------------	-------

(一) 豆薯类	(106)
(二) 黑色食品	(108)
(三) 蔬菜	(108)
(四) 果品	(110)
(五) 花卉	(112)
(六) 其它	(114)
动物性食品和制品	(117)
牛奶	(117)
鸡蛋	(118)
动物肝	(119)
猪肉	(119)
鱼贝类水产食物	(120)
狗肉	(120)
黄鳝	(121)
鹌鹑	(121)
饮用水	(121)
凉开水	(122)
矿泉水	(123)
磁处理水	(123)
维生素	(123)
维生素 A	(123)
维生素 B ₁	(123)
维生素 B ₂	(123)
维生素 C	(124)
维生素 E	(124)

矿物质	(124)
钙	(124)
铁	(125)
钾	(126)
锰	(126)
锌	(126)
碘	(127)
硒	(127)
铜	(127)
镁	(128)
钼	(128)
铬	(128)
中老年人饮食养生的几条原则	(129)
长寿食疗歌	(130)

九、中老年人某些常见病的防治

高血压病	(131)
冠心病	(137)
脑血管病（中风）	(140)
糖尿病	(143)
癌症	(147)
妇科肿瘤	(152)
消化器官的疾病	(154)
（一）胃病	(154)

(二) 肠道病	(156)
(三) 肝病	(157)
(四) 胆病	(157)
(五) 胰腺病	(159)
(六) 食管病	(159)
呼吸器官的疾病	(160)
(一) 慢性支气管炎	(160)
(二) 肺气肿	(161)
(三) 肺心病 (慢性肺源性心脏病)	(162)
(四) 肺炎	(162)
(五) 肺癌	(163)
泌尿器官的疾病	(163)
(一) 前列腺肥大 (增生)	(163)
(二) 前列腺炎	(164)
(三) 肾炎	(164)
(四) 膀胱癌	(165)
神经精神疾病	(166)
(一) 抑郁症	(166)
(二) 痴呆症	(167)
(三) 震颤麻痹 (帕金森氏病)	(168)
(四) 眩晕	(169)
骨质疏松	(170)
牙病	(171)
眼病	(173)

十、有关长寿老人的报导

国内外的长寿之乡	(176)
健在的几位长寿老人	(179)
名人老寿星的养生之道	(181)
附：我的保健要诀	(192)
编后记	(194)

一、有关年龄和健康的一些知识

如何划分年龄期

我国对人的年龄划分，习惯于称 35 岁以前的人为青少年，36~59 岁为中年，60 岁以上为老年。70 岁为古稀之年，80~90 岁为耄耋之年，100 岁为期颐之年。

随着人类健康水平的提高，世界卫生组织将人按年龄作出如下分期：

小于 44 岁为青少年，45~59 岁为中年，60~74 岁为较老年，75~89 岁为老年，90 岁以上为长寿者。

本书所指的中、老年，一般仍分别指在 36 岁以上和 60 岁以上。

人寿阳光比照图

据中国老年报载，如果以 90 岁为夕阳计：

30 岁相当于午前 9~10 时

40 岁相当于午前 10~10:30

50 岁相当于中午 11:30~12:30

60 岁相当于 12:40~13:50

70 岁相当于 13:50~15:10

80 岁相当于 15: 10~16: 40

90 岁相当于 16: 40~18: 10

人类的正常寿命

国外学者佛尔姆赞说：人是至少能活到 150 岁的生物，但由于人对生命规律完全无知的结果，生命只活到一半，精神和肉体的活动没有充分发挥。

随着医药的发达，保健知识的普及，人类的寿命已从“人生七十古来稀”向“人生七十方开始”发展。国外有关专家说：“人生能闯过 70 大关，便能闯过 80 大关；能活到 90 岁，活到 100 岁就有可能”。

人类要长寿，不仅需要体魄健康，而且心理要健康，还要培养适应环境的能力。

动、静、乐、寿~长寿四字诀，即如果人们能增强自我保健意识，消除不利健康的生活环境和生活习惯，充分发挥机体的活动和加强心理卫生，人类的寿命极限不是 70~80 岁，而应是 150 岁。

长寿纪录有哥伦比亚印第安人 169 岁，挪威人和巴西的德莫拉均 160 岁；新加坡的托斯 142 岁。我国全国老龄问题委员会 1993 年主办的“中国百岁寿星排座次”活动中，授予贵州省务川县的龚来发为“中国长寿之王”，131 岁；授予广东省怀集县的孔英为“中国长寿王后”，122 岁。

衡量健康的一些参数和特征

（一）血压

成年人正常的血压范围很宽，收缩压即“高压”的范围是 90~140 毫米汞柱，舒张压即“低压”的范围是 60~90 毫米汞柱。一般说正常的收缩压应该是年龄+90 毫米汞柱，这个公式说明随着年龄增高，血压亦随之升高的自然规律。但超过 70 岁的人，这个公式就说明不了真实情况。因为世界卫生组织规定正常成人的血压在 140~90 毫米汞柱之间，凡收缩压达 160 毫米汞柱，舒张压达 95 毫米汞柱，就可确诊为高血压了。对“临界高血压”，指的是收缩压在 141~159 毫米汞柱，舒张压在 91~94 毫米汞柱的人，若加强预防，半数可以转为正常血压。

（二）腰臀比

美国研究人员从人体解剖上发现：臀部胖的人比腹部胖的人健康。在通常情况下，女人体内脂肪储存在臀部和腿上；男人则多储存在腹部。这样，测量腰围和臀围，然后用臀围除腰围得到你的腰臀比，能帮助你了解自己是否易患心脏病、中风和糖尿病。

研究认为，男人腰臀比的上限是 0.85~0.90，女人则是 0.75~0.80。这项测验同血压和血清胆固醇标度一样，一看便知道你的健康状况，在科学上既可靠又方便。

（三）成年人正常的体重

对于中、老年人来说，过瘦和过胖都要引起重视。过

瘦需要检查原因，过胖也不是“发福”，它常常是发生心、脑血管性疾病的重要条件。

计算人体胖瘦（单位为分）的公式：

$$\text{体重（公斤）} \times 3 \div \text{身高（米）}^2 = \text{胖瘦}$$

过瘦 39 分以下；苗条 40～49 分；标准 60～69 分；丰满 70～79 分；发胖 80～89 分；肥胖 90～99 分；过胖 100 分以上

例如：体重 70 公斤，身高 1.75 米，代入公式为 $70 \times 3 \div 1.75^2$ （即 1.75×1.75 ） $= 210 \div 3.06 = 68$ 分，属于标准型。

还可利用体重计算法来看看是否超重：

男性，身高（厘米） $-105 =$ 体重（公斤）；

女性，身高（厘米） $-100 =$ 体重（公斤）。

另据专家证实，身体稍胖（超过正常值 10～20%）的人寿命较长，高于瘦子。据保险公司调查统计，只要没有什么危险因素（烟、酒，各种心、脑、高血压病史等），我们尽可放心保持丰腴的体态。

（四）心脏功能自我测定

1. 静坐 5 分钟，测出每分钟的脉搏数；马上作 30 次下蹲动作，再测出每分钟的脉搏数；再静坐 5 分钟，然后测出每分钟脉搏数。把三次脉搏数总和减 200，再将所得数除 10 所得的商数就是测得的结果。

如果结果为 1～5 者，表明心脏功能状况良好；6～10 者，表明心脏功能状况中等；大于 16 者，心脏功能较差。

2. 爬楼梯：以一般速度上 4 层楼，如果每分钟心率