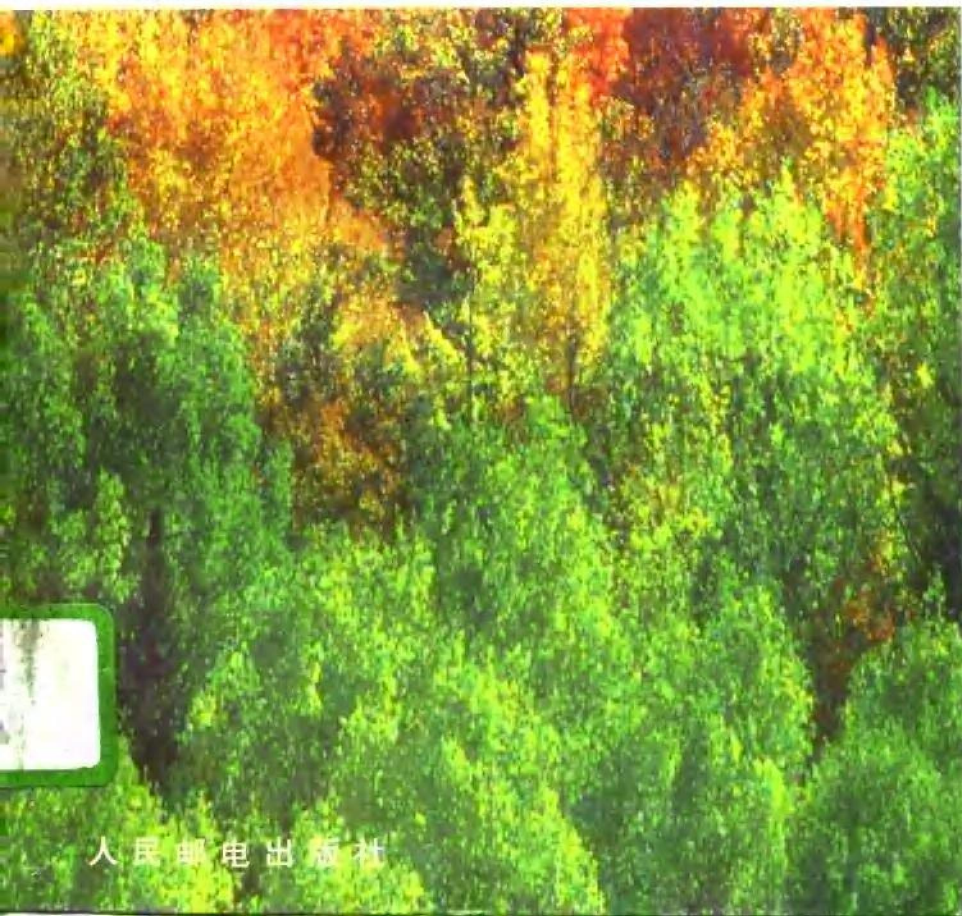


# 寿星之友

邮电职工保健顾问

崔万功 整理



人民邮电出版社

## 内 容 提 要

高度重视生存的质量，对原有的健康概念给予全新的解释，这正逐渐成为现代人追求的目标。延年益寿既是一个古老的话题，又是一个反映最新科技发展的常新课题，相关的知识如同一个采掘不尽的富矿。本书精选见诸报刊的养生保健知识 500 余条，对于广大读者会产生积极的作用，特别对于离退休人员，更是健康长寿之友。

## 寿 星 之 友

崔万功 编著

\*

人民邮电出版社出版发行

北京东长安街 27 号

北京顺义兴华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所经销

\*

开本: 787×1092 1/32 1995 年 6 月 第 一 版

印张: 11.75 1995 年 6 月 北京第 1 次印刷

字数: 254 千字 印数: 1 — 5,000 册

ISBN 7-115-05769-9/G·351

定价: 13.80 元

---

# 序

近年来，随着国民经济的快速增长，邮电事业取得了令人瞩目的成就。在邮电的大发展中，广大邮电职工全身心地投入邮电通信生产建设，艰苦奋斗，奋勇拼搏，无私奉献，用心血和汗水造就了事业的辉煌。如何保护好广大邮电职工的劳动积极性，抓好邮电职工的卫生保健工作，提高邮电职工的健康水平，保持邮电发展的后劲，是各级邮电部门，也是各级邮电工会应该十分重视的问题。同时，我们许多在邮电战线上奋斗了几十年的老职工，也应该颐养天年，健康长寿。因此，在这里向大家推荐《寿星之友》一书。

《寿星之友》系上海邮政局崔万功同志多年来精心搜集整理而成，内容精炼，形式活泼，有较强的可读性和实用性，对于提高邮电职工特别是老年同志的身体素质和健康水平有着积极的指导作用。相信这本书的出版发行，会受到广大职工和老年朋友的欢迎。

罗淑珍

一九九五年六月

---

# 目 录

## (一) 养生实践拾零

|                    |      |
|--------------------|------|
| 《庄子》中的养生论 .....    | (1)  |
| 孔子的“三戒”养生论 .....   | (2)  |
| 孙思邈的养生长寿之道 .....   | (3)  |
| 封衡的养性之道 .....      | (3)  |
| 高桐轩的长寿之道十乐 .....   | (3)  |
| 蒲松龄的养生之道 .....     | (4)  |
| 李光耀的养生之道 .....     | (5)  |
| 孙中山谈适量饮食 .....     | (6)  |
| 清代乾隆的养生术 .....     | (7)  |
| 日本裕仁的长寿之道 .....    | (7)  |
| 辛亥革命老人喻育之谈长寿 ..... | (8)  |
| 马寅初的健身长寿法 .....    | (8)  |
| 巴甫洛夫的健身长寿信条 .....  | (9)  |
| 臧克家谈健身长寿 .....     | (10) |
| 郑逸梅的养生之要 .....     | (10) |
| 郑集教授的长寿十诀 .....    | (11) |
| 霍英东的健康术 .....      | (12) |
| 费孝通的“六条老人守则” ..... | (12) |
| 秦怡的健身经验 .....      | (13) |

## (二) 长寿与养生

|                   |      |
|-------------------|------|
| 长寿新歌 .....        | (14) |
| 养寿诗 .....         | (15) |
| 七句话的长寿经 .....     | (15) |
| 十种食物不宜多吃 .....    | (16) |
| 身心健康八大标准 .....    | (17) |
| 健康与长寿的公式 .....    | (17) |
| 人的寿龄该是多少 .....    | (18) |
| 中国人的平均寿命是多少 ..... | (18) |
| 夫妇同长寿 .....       | (19) |
| 日本长寿老人的健康之道 ..... | (21) |
| 长寿七诀 .....        | (23) |
| 长寿十六法 .....       | (23) |
| 古人养生五要 .....      | (24) |
| 略谈四时养生 .....      | (24) |
| 长寿奥秘初探 .....      | (26) |
| 长寿老人的生理特征 .....   | (27) |
| 健康的标志 .....       | (27) |
| 健康的新概念 .....      | (28) |
| 评价自身健康四要素 .....   | (29) |
| 健身先健心 .....       | (29) |
| 现代人健康十诫 .....     | (30) |
| 老年八戒 .....        | (31) |
| 长寿者的共同点是什么 .....  | (32) |
| 长寿靠自己 .....       | (32) |
| 老年人自我保健 .....     | (33) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 衰老表现种种 .....       | (33) |
| 如何判断衰老的程度 .....    | (34) |
| 老年人怎样防止大脑衰老 .....  | (34) |
| 防脑衰老十要 .....       | (35) |
| 乐观长寿 .....         | (36) |
| 年老不妨幽默些 .....      | (36) |
| 笑口常开 .....         | (37) |
| 哪些人不宜大笑 .....      | (38) |
| 苦笑会带来疾病 .....      | (38) |
| 节制情感法 .....        | (39) |
| 哪些老人要避免情绪波动 .....  | (39) |
| 情绪与健康 .....        | (40) |
| 戒忧郁 .....          | (41) |
| 老人要主动预防抑郁症 .....   | (41) |
| 精神忧郁会导致脑老化 .....   | (42) |
| 愤世嫉俗者易早逝 .....     | (42) |
| 制怒格言 .....         | (43) |
| 妒忌会摧残健康 .....      | (43) |
| 乐极生悲 .....         | (44) |
| 黯然伤神 .....         | (44) |
| 解忧消愁的方法 .....      | (45) |
| 很难长寿的人 .....       | (46) |
| 保持头脑年轻的八大原则 .....  | (46) |
| 要注意心理平衡 .....      | (47) |
| 什么是心理异常 .....      | (47) |
| 饮食与长寿 .....        | (48) |
| 老年人的营养应有什么特点 ..... | (49) |

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 抗衰营养保健浅说 .....        | (49) |
| 衰老与自由基的产生与清除 .....    | (51) |
| 营养过剩影响长寿 .....        | (51) |
| 饮食过饱会加速大脑衰老 .....     | (52) |
| 老人饮食防衰益寿举要 .....      | (52) |
| 长寿老人应选择什么样的饮食 .....   | (53) |
| 良好的饮食习惯保长寿 .....      | (53) |
| 老人多饮水有利长寿 .....       | (54) |
| 七项有利于长寿的卫生习惯 .....    | (54) |
| 生命在于运动 .....          | (55) |
| 老年人选择哪种运动好 .....      | (56) |
| 锻炼使我重新站起 .....        | (57) |
| 冬季锻炼五要 .....          | (58) |
| 老年人进行锻炼应注意什么 .....    | (59) |
| 介绍几种简易的锻炼项目 .....     | (60) |
| 举“足”轻重 .....          | (61) |
| 请您步行 .....            | (62) |
| 慢跑有利健康 .....          | (63) |
| 深呼吸与气功浅议 .....        | (64) |
| 长寿与生活规律有关吗 .....      | (65) |
| 补肾增寿 .....            | (66) |
| 按摩足心促长寿 .....         | (66) |
| 为什么常揉按涌泉穴可以推迟衰老 ..... | (67) |
| 陶侃运甓 .....            | (68) |
| 正常的胖能增寿 .....         | (68) |

### (三) 防病与保健

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 治病强身的百字经:《陆地仙经》 ..... | (70) |
| 老年人保健三字经 .....        | (71) |
| 几种常见老年病的自我防治 .....    | (71) |
| 每天保健的最佳时间 .....       | (73) |
| 体温与人的精神状态 .....       | (74) |
| 盐水保健法 .....           | (74) |
| 清晨锻炼先饮水 .....         | (75) |
| 观指甲知健康 .....          | (75) |
| 如何观舌辨病 .....          | (77) |
| 观鼻涕辨病 .....           | (78) |
| 怎样从体位辨别疾病 .....       | (78) |
| 智力的第二个黄金时代 .....      | (79) |
| 心病患者的心理咨询 .....       | (79) |
| 简便易行健脑法 .....         | (81) |
| 多用脑不会导致神经衰弱 .....     | (81) |
| 做梦是怎么回事 .....         | (82) |
| 气压与记忆力 .....          | (83) |
| 躺着时记忆最佳 .....         | (83) |
| 对付遗忘的好办法——记住关键词 ..... | (84) |
| 老年性痴呆如何防治 .....       | (84) |
| 防老年性痴呆靠自己 .....       | (85) |
| 怎样对待脑震荡 .....         | (85) |
| 肺结核患者调养五要素 .....      | (86) |
| 得了肺结核该服哪些补药 .....     | (87) |
| 肺结核属气阴不足者的补法 .....    | (87) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 什么是肺气肿 .....                 | (88)  |
| 肺气肿病人应做呼吸体操 .....            | (88)  |
| 老年人高血压的特点 .....              | (89)  |
| 怎样防治老年高血压病 .....             | (90)  |
| 高血压病患者的进补 .....              | (91)  |
| 高血压病人的夏令饮料 .....             | (92)  |
| 为什么高血压病人容易情绪波动 .....         | (93)  |
| 高血压病人要少说话 .....              | (94)  |
| 警惕老人突然头痛 .....               | (94)  |
| 小中风为何不可轻视 .....              | (95)  |
| 糖尿病与中风 .....                 | (95)  |
| 钙阻滞与中风 .....                 | (96)  |
| 胆固醇过低易患脑出血 .....             | (97)  |
| 诊断脑血管疾病的新手段 .....            | (98)  |
| 您的心脏健康吗 .....                | (99)  |
| 心脏病有哪些体征表现 .....             | (101) |
| 冠心病是怎么得的 .....               | (101) |
| 心脏的新功能 .....                 | (103) |
| 心理、社会因素与心血管疾病 .....          | (103) |
| 早上最易突发心脏病 .....              | (104) |
| 早晨是冠心病危险时刻 .....             | (105) |
| 上午 9~10 时——心脑血管意外“警戒点” ..... | (106) |
| A 型性格与冠心病 .....              | (107) |
| 早搏 .....                     | (109) |
| 如何识别心绞痛 .....                | (109) |
| 老年人心绞痛易被误诊 .....             | (110) |
| 缺铜易患冠心病 .....                | (111) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 缺镁易患心脏病 .....        | (111) |
| 要警惕无症状心肌缺血 .....     | (112) |
| 心脏病可以引起嗓音嘶哑 .....    | (113) |
| 探索中药治疗心脏病 .....      | (114) |
| 冠心病的医疗体育 .....       | (115) |
| 按摩至阳穴防治心绞痛 .....     | (116) |
| 用自然疗法防治冠心病 .....     | (116) |
| 慢性风湿性心脏病的中医药治疗 ..... | (117) |
| 有益于防止冠心病的几种食物 .....  | (118) |
| 食植物油可防治冠心病 .....     | (119) |
| 心血管病患者吃西瓜有益 .....    | (119) |
| 心肌梗塞后的饮食和心理保健 .....  | (120) |
| 心跳过慢怎么办 .....        | (120) |
| 预防急性胰腺炎于未然 .....     | (121) |
| 暴饮暴食为何会导致急性胰腺炎 ..... | (122) |
| 胆石症的非手术治疗 .....      | (123) |
| 不吃早餐为什么容易发生胆结石 ..... | (124) |
| 肾亏患者的自我保健 .....      | (124) |
| 脾肾亏虚食疗方 .....        | (125) |
| 肾结石患者不用开刀 .....      | (125) |
| 谈老年腰痛 .....          | (126) |
| 病毒性肝炎知多少 .....       | (128) |
| 糖尿病人饮食宜忌 .....       | (129) |
| 为什么磁化水能治尿路结石 .....   | (129) |
| 辅佐治疗慢性胃炎的食物 .....    | (130) |
| 如何预防溃疡病复发 .....      | (131) |
| 老年人饭后胃痛的原因 .....     | (132) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 老年人甲状腺机能亢进容易误诊 ..... | (133) |
| 冬病夏治话哮喘 .....        | (133) |
| 怎样预防哮喘复发 .....       | (135) |
| 哮喘病人的冬季保健 .....      | (135) |
| 为什么哮喘多在夜间发作 .....    | (136) |
| 蟑螂引起哮喘 .....         | (137) |
| 冬季须防慢支急性发作 .....     | (137) |
| 扁桃体为什么容易发炎 .....     | (138) |
| 为什么感冒时声音嘶哑 .....     | (138) |
| 骨头长刺怎么回事 .....       | (139) |
| 不要小看牙龈出血 .....       | (140) |
| 牙齿为什么会发黄 .....       | (141) |
| 牙齿黄锈去除法 .....        | (141) |
| 怎样刷牙 .....           | (142) |
| 二次刷牙法好 .....         | (142) |
| 为什么梳头有益健康 .....      | (143) |
| 鼻子的保护 .....          | (143) |
| 老年人怎样保护眼睛 .....      | (144) |
| 中老年人怎样预防青光眼 .....    | (144) |
| 得了视神经萎缩怎么办 .....     | (145) |
| 眼白何故会出血 .....        | (146) |
| 为什么眼睛会失明 .....       | (147) |
| 为什么有的人会耳鸣 .....      | (147) |
| 怎样预防脱发 .....         | (148) |
| 为什么有的人身上起红线 .....    | (148) |
| 什么情况下容易发生食道异物 .....  | (149) |
| 为什么要重视面部的疖疮 .....    | (149) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 预防痔疮的建议 .....      | (150) |
| 洗脸的学问 .....        | (150) |
| 留胡子有损健康 .....      | (151) |
| 留长发影响智力发展 .....    | (151) |
| 人体内有多少种酶 .....     | (152) |
| 为胆固醇正名 .....       | (152) |
| 保证人体营养需防止便秘 .....  | (153) |
| 注意睡眠 .....         | (154) |
| 睡得太多并不好 .....      | (154) |
| 开灯睡觉有损人体健康 .....   | (155) |
| 午睡片刻值千金 .....      | (155) |
| 午睡五忌 .....         | (155) |
| 老年人睡觉五忌 .....      | (156) |
| 不要蒙头睡觉 .....       | (156) |
| 睡相与翻身 .....        | (157) |
| 老年人应选择什么样的枕头 ..... | (157) |
| 人为什么要打呵欠 .....     | (158) |
| 人胖为什么先胖肚皮 .....    | (158) |
| 裤带放宽好还是勒紧好 .....   | (159) |
| 为什么不能小看感冒 .....    | (159) |
| 经常感冒怎么办 .....      | (160) |
| 热天流行性感冒的防治 .....   | (161) |
| “洗澡疗法”治感冒 .....    | (162) |
| 怎样防止外伤感染 .....     | (162) |
| 大脑疲劳自我消除法 .....    | (163) |
| 消除疲劳法 .....        | (163) |
| 疲劳的分类与如何消除疲劳 ..... | (164) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 憋尿有害 .....             | (165) |
| 不要把皮肤“憋死” .....        | (165) |
| 老年人面部皮肤护理 .....        | (166) |
| 冬季皮肤保养四法 .....         | (167) |
| 老年人要预防骨质疏松病 .....      | (167) |
| 骨质疏松与缺锰有关 .....        | (168) |
| 关节炎患者怎样保护膝部 .....      | (169) |
| 热-冷水浸脚有利祛疾病 .....      | (169) |
| 脚与鞋的学问 .....           | (170) |
| 要心宽，喝冷水，吃点酸 .....      | (170) |
| 发高烧前为何发冷 .....         | (171) |
| 选择服装有哪些生理卫生方面的要求 ..... | (171) |
| 谨防“电视腿病” .....         | (172) |
| 谨防“空调综合症” .....        | (172) |
| 不要戴质量差的有色眼镜 .....      | (173) |
| 久坐沙发有损身体健康 .....       | (173) |
| 提防电话机上的病毒 .....        | (174) |
| 戴耳机听音乐易使听力下降 .....     | (174) |
| 久卧、久立、久行、久视有损健康吗 ..... | (175) |
| 日出前不宜在森林中散步 .....      | (175) |
| 放射性物质对人体的危害 .....      | (176) |
| 气候与人 .....             | (177) |
| 天气影响着人体 .....          | (178) |
| “春困”是什么原因 .....        | (179) |
| 春捂秋冻有益健康 .....         | (179) |
| 梅雨季节谨防“湿阻”病 .....      | (180) |
| 中老年人的夏季调养 .....        | (181) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 夏令食疗 .....         | (181) |
| 夏日养阴生津调补法 .....    | (182) |
| 夏天保健 ABC .....     | (183) |
| 盛夏话中暑 .....        | (184) |
| 夏季——肠道传染病的温床 ..... | (186) |
| 夏令时节的衣食住行 .....    | (187) |
| 夏秋当心“歪嘴病” .....    | (187) |
| 入秋防腹泻 .....        | (188) |
| 秋季养身法 .....        | (188) |
| 秋冬是驱蛔虫的好季节 .....   | (189) |
| 七、八、九月防乙脑 .....    | (190) |
| 秋天逐渐添衣为好 .....     | (191) |
| 冬季御寒防病三法 .....     | (191) |
| 冬季体育锻炼 .....       | (192) |
| 寒冬睡前烫脚可助眠 .....    | (192) |
| 冬令食补 .....         | (193) |
| 冬令进补与虚不受补 .....    | (194) |
| 冬天怎样预防老人低体温 .....  | (195) |
| 抗冷胜于防冷 .....       | (195) |
| 御寒两忌 .....         | (196) |
| 为什么冬天手脚容易裂口 .....  | (196) |
| 寒潮袭来谨防心肌梗塞 .....   | (197) |
| 晒太阳与健康 .....       | (197) |
| 吸烟 12 害 .....      | (198) |
| 吸烟是慢性自杀 .....      | (198) |
| 高血压与抽烟 .....       | (199) |
| 吸烟等于照射 X 光 .....   | (200) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 吸烟与视力 .....          | (201) |
| 吸烟者热量消耗大 .....       | (201) |
| 吸烟是如何诱发癌的 .....      | (202) |
| 吸烟与颊癌 .....          | (203) |
| 吸一根香烟会缩短十五分钟寿命 ..... | (203) |
| 吸烟与工作效率 .....        | (204) |
| 怎样戒烟 .....           | (204) |
| 简易戒烟法 .....          | (205) |

#### (四) 肿瘤防治

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 如何识别肿瘤的性质 .....     | (206) |
| 如何早期发现肺癌 .....      | (207) |
| 应重视癌前期病变 .....      | (207) |
| 胃癌早期发现率明显提高 .....   | (209) |
| 发现鼻咽癌的几种炎期特征 .....  | (209) |
| 饮食与癌的关系 .....       | (210) |
| 饮食方式与防癌 .....       | (211) |
| 抗癌食品种种 .....        | (212) |
| 抗癌食物 .....          | (213) |
| 为肿瘤病人选用人参 .....     | (213) |
| 细菌能测知致癌物质 .....     | (214) |
| 人参抗癌新探 .....        | (215) |
| 污染致癌还是食物致癌 .....    | (216) |
| 擦背防癌 .....          | (217) |
| 中药十全大补有助于治疗癌症 ..... | (218) |
| 鸡蛋能防癌 .....         | (218) |
| 癌与鸡 .....           | (219) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 石棉也是致癌物 .....      | (220) |
| 大蒜的防癌作用 .....      | (221) |
| 细嚼慢咽有利防癌 .....     | (221) |
| 提防“癌从口入” .....     | (222) |
| 高温加热肉、鱼可致癌 .....   | (222) |
| 日本防癌十二条 .....      | (223) |
| 油腻高盐饮食容易引起癌症 ..... | (223) |
| 咖啡：防癌还是致癌 .....    | (224) |
| 把握饮食关预防大肠癌 .....   | (224) |
| 红葡萄酒可防癌 .....      | (225) |

## (五) 治疗与护理

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 老年人出鼻血怎么办 .....     | (226) |
| 发生呃逆怎么办 .....       | (227) |
| 制止打呃的办法 .....       | (227) |
| 鱼刺卡喉速化法 .....       | (228) |
| 落枕及治疗 .....         | (229) |
| 颈椎病的自我保健 .....      | (229) |
| 鼻塞消除法 .....         | (231) |
| 眼内异物去除法 .....       | (231) |
| 耳朵进水引出法 .....       | (232) |
| 烫伤的冷疗法 .....        | (233) |
| 烫伤急救法 .....         | (233) |
| 怎样防治“扭脚脖子” .....    | (234) |
| 足跟疼痛是何病 .....       | (234) |
| 腰急性扭伤后怎么办 .....     | (235) |
| 狂犬咬伤后如何进行伤口处理 ..... | (236) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 肛裂一定要手术治疗吗 .....    | (236) |
| 治疗便秘有哪些诀窍 .....     | (237) |
| 老年人便秘食疗便方 .....     | (237) |
| 长期便秘要医治 .....       | (238) |
| 偏头痛怎么治疗 .....       | (238) |
| 口臭防治法 .....         | (239) |
| 治狐臭便方 .....         | (239) |
| 巧治冻疮 .....          | (240) |
| 冻疮夏治两法 .....        | (241) |
| 手掌脱皮是怎么回事 .....     | (241) |
| 腿肚抽筋消除法 .....       | (242) |
| 治疖子验方五则 .....       | (243) |
| 虫咬伤自疗法 .....        | (243) |
| 失眠自疗法 .....         | (244) |
| 酒醉解法 .....          | (245) |
| 草药中毒的食解法 .....      | (245) |
| 预防晕车晕船法 .....       | (246) |
| 急性心肌梗塞的家庭急救 .....   | (246) |
| “早搏”者如何注意生活调理 ..... | (247) |
| 大蒜治秃顶 .....         | (248) |
| 土法治嗓子哑 .....        | (248) |
| 中医治疗遗尿效果好 .....     | (249) |
| 出汗盗汗如何进补 .....      | (249) |
| 怎样给高热病人降温 .....     | (250) |
| 食熨四疗法 .....         | (251) |
| 发烧病人不宜喝茶 .....      | (252) |
| 茶与盐水可防感冒 .....      | (252) |