



LAONIAN
KEXUE
YANGSHENG
ZHIDAO

身边科学
老年病篇
健身篇
蔬菜营养篇
果实营养篇
饮茶篇
防衰老篇
膳食保健篇
自我按摩篇
生活起居篇
长寿篇
养生篇

老年科学养生之道

唐福元 编著
辽宁人民出版社

1.7

(辽)新登字1号

老年科学养生之道

Laonian Kexue Yangsheng zhi Dao

唐福元 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 606 印刷厂印刷

字数:145,000 开本:787×1092 1/32 印张:6 $\frac{3}{4}$
印数:1—6,931
1995年2月第1次 1995年2月第1次印刷

责任编辑:李英健 张世荣 蔡文祥 责任校对:刘 涛
封面设计:赵多良 版式设计:赵耀今

ISBN 7-205-03117-6/R·28

定价:5.80元

為老年生活顧問科寫養生之道而題

樂

甲戌歲暮

李中

觀

養心保健資長壽萬
象色羅十二端莫愁
皓首桑榆短驥志前
程自有天

歲次庚午孟龍欣逢

唐福元先生近著《老年生活顧問

——科學養生之道》出版書甚愛

書信句一絕聊抒允蒙觀止之情

云耳

愛新覺羅溥杰



开卷赠言——致老年朋友

亲爱的老年朋友：

笔者离休八年多来，在广泛学习的基础上，结合自己的生活实际，编写了这本共十二篇的“老年科学养生之道”一书，供我们这一代同龄人和高龄的前辈们翻阅参考，共同过好晚年生活，以期达到健康长寿的目的。寿命的长短，一般取决于三个因素：

1. 遗传因素：即先天体质的好坏是影响自己寿数长短的内在条件。

2. 所在生活的具体环境：它是影响自己寿命的外在条件。其中很大程度上取决于营养、居住、医疗、保健等条件。大量文献资料和生活实际证明，人们寿数的高低，外在条件的好坏其影响是十分重要的。

3. 人的实际生活方式：实际生活方式是影响自己实际寿数的最重要的条件。而如何判断个人的实际生活方式是否有益于长寿，又是一个很复杂的问题。当今社会上流传的养生术和长寿经验，比比皆是。报刊杂志不乏报道，街头巷尾亦众说纷纭，常常使人无所适从或顾此失彼。其实，这些经验和养生琐谈，都有道理，但最重要的在于：既要结合自己的实际，即体质、兴趣、时间、爱好以及可能性等，也要明白与理解取某种养生经验的真谛。即为什么要学要做？以便做到“缺而补之，余

而泄之”。也就是学习某种养生经验时，要因人而异，因时而异。这样才能使自己的生理、心境和活动，始终调整 and 保持一个良好的状态，方有益于长寿。

长寿之道，究竟在于运动，还是静养？笔者认为，常作适量运动的人，身体素质好，少生病，寿命长。这已被社会实践所证实。但不适当的、剧烈的、过度的运动，往往会使人体的某些器官受损害，某些生理功能失调而引起疾病，甚至使人短寿。这是因为过激、过量的运动，会使心脏长期超负荷工作，而易导致人的早衰或早逝。明代万全提出养生要“慎动”，“心常静则神安”，因而“养生则寿”。因此，静养可以调摄精神，使呼吸缓和，心率减慢，心神安定，全身放松，从而使各种器官的生理运动和谐，有利于祛病延年。古人有云：“静则神藏，躁则神亡”。

然而“静养”不能理解为不运动，运动也不能理解为不要静养，动与静必须结合，养身在动，养心在静。动而有节，静而有度。适当运动与适当静养相结合，交替进行，方是可取之道。

本书集古今名人、学者养生之精华，及医学专家、专著的养生论述中之精萃，供老年朋友在欢度晚年中选择应用，以期共享天年！

三国时期，曹操在《古歌》中有句名言：

“盈缩之期，不但在天，养怡之福，可得永年！”以此作为本书的开卷赠言，愿天下老年朋友皆长寿！

编 者

目 录

开卷赠言——致老年朋友	1—2
-------------------	-----

第一篇 养生篇	1
---------------	---

一、古代名人养生铭	1
-----------------	---

孔子的养生哲学	1
---------------	---

百岁寿星——黄帝的养生经	2
--------------------	---

老庄之学与养生之道	3
-----------------	---

苏轼的修身治性法	4
----------------	---

古人养生铭——治气、养生、摄生	5
-----------------------	---

药王孙思邈的养生铭	6
-----------------	---

清代乾隆皇帝的养生术	6
------------------	---

善养生者，必保其精	7
-----------------	---

白居易与陆游的养生观	8
------------------	---

二、养生琐谈	9
--------------	---

静心养神	9
------------	---

十乐养生法	10
-------------	----

养生有道人长寿——介绍养生“十六宜”	11
--------------------------	----

静坐养生法	11
-------------	----

修身与养性	12
-------------	----

夏秋季养生谈	13
后天调养与健身格言	14
养生之道在于微	15
安情、定志、益寿	16
养心与养元气	18

第二篇 长寿篇

一、论人类寿数与长寿术	19
人类究竟应享有多少寿数	19
百岁老人话长寿	20
笑能使人健康长寿	21
养德与长寿	22
节制饮食与长寿	23
长寿歌与长寿三功	24
补肾是长寿之本	25
人类长寿的雅称与长寿的基本要素	26
“出家人”为何多长寿	27
晨饮凉开水有益长寿	28
二、老有所为，才有所乐	30
书法家多长寿	30
著书立说韵诗之乐	31
勤用脑寿命长	32
延缓大脑衰老的方法	33
生命不息 学习不止	34
爱好与健康	35
老寿星有哪些长寿秘诀	36
武则天何以能长寿	36

花好月圆人长寿	37
健康长寿综述	37
第三篇 生活起居篇	40
一、论睡眠	40
睡眠的学问	40
午睡有益健康	43
苏东坡的睡眠法	43
睡眠的最佳时间与安眠术	44
老人睡前睡后保健功	45
二、日常起居	46
晨昏调养与“生物钟”	46
睡前烫个脚,胜过吃补药	47
“神仙起居法”	48
文人健身良方	49
“高枕无忧”吗	49
老人起居五件事	50
洗澡的科学	51
食后养生与口腔保健	52
老年性心理	52
“空巢”而居不可取	54
盛夏顺时养生法	54
冬季保健须知	55
饭后百步走并非科学养生之道	56
第四篇 自我按摩篇	58
一、适合老年人的自我按摩法	58

怎样按摩与推拿	58
按摩推拿能治哪些病	59
适合老年人的自我按摩法	59
摸耳健身法	61
老年人常见病自我按摩疗法	61
二、几种按摩保健功	62
耳穴按摩与保健	62
长寿良方——搓脚心与揉眼角	63
健身九转法	64
摩腹健身术	65
抓头养生法	66
按摩“气海穴”	67
综 述	67

第五篇 膳食保健篇

一、饮食营养均衡可长寿	68
吃饭的学问	68
老年人的膳食与营养保健	69
平和五味有益健康	70
细嚼慢咽与长寿	71
怎样提高老年人的食欲	72
更年期的膳食保健	73
老年人饮食“八宜八忌”	74
老人佳肴——韭菜炒鸡蛋	75
晚餐过饱之害与饮食卫生谚语	75
二、食物的营养价值	76
滋补健身佳品——小米粥	76

玉米的营养价值	77
烹饪调味佳品——醋	78
老年营养佳品——虾皮	79
健康长寿食品——豆腐	79
鸡、鸭、鹅、鸽肉的滋补价值	80
浅析鸡蛋黄的作用	81
骨头与骨头汤	82
营养丰富的水产品	83
脑力劳动者的膳食营养	83
介绍“返老还童”食疗一方	84
三、老年人四季饮食	85
春天的饮食	85
夏季保健食品	86
秋季的食物调养	87
冬季宜进补的食物	88
第六篇 防衰老篇	90
一、如何预防衰老	90
锻炼是延缓衰老的有效途径	90
衰老症的防治	91
防衰老的秘诀	92
防止大脑早衰的食物	93
抗衰老良药	93
胜似人参的绞股蓝	95
青鱼、沙丁鱼抗衰老	95
抗衰耐老、滋补强身之上品——黑豆	96
二、维生素与养生	96

维生素与人体健康	96
十大营养之最	98
三、花、鸟、鱼与晚年乐趣	98
老年人宜养花	98
花卉特征与人身健康	99
话秋菊	100
养鸟、鱼之乐	100
药用花卉	101
第七篇 烟茶篇	102
一、饮茶养生谈	102
茶趣	102
劝君每日喝杯茶	102
喝茶的学问	103
喝茶的利弊	105
桔皮茶	106
北芪代茶饮	106
茶漱与养生	107
怎样选购优质茶叶	107
茶垢有害人体健康	108
二、戒烟有益长寿	108
肺活量与吸烟的关系	108
“尼古丁”对人体的危害	108
吸烟与肺癌	109
一个戒烟者的自白	109
略谈饭后一支烟	110
吸烟贻害他人	110

第八篇 果实类营养篇	111
一、果实的营养价值	111
常吃水果可抗衰老.....	111
常吃山楂好处多.....	111
漫话苹果.....	112
天然维生素九——红枣.....	113
水果中的佼佼者——葡萄.....	114
夏令水果的保健功能.....	114
秋令佳果.....	116
哪些水果能清热.....	118
二、各类山果的营养补益	118
益寿佳果——板栗.....	118
核桃的营养.....	119
延年益寿话芝麻.....	120
消灭癌症的“核武器”——香菇和蘑菇.....	120
长寿食疗歌.....	121
第九篇 蔬菜营养篇	122
一、老年人多吃蔬菜好	122
老年人多吃茄子好.....	122
肥胖老人多吃冬瓜好.....	123
清热利水佳品——黄瓜.....	123
芹菜有助养生.....	124
多吃萝卜有益.....	124
胡萝卜的营养价值.....	125
高营养的小菜——香椿与紫菜.....	125

二、辣味蔬菜的功与过	127
青葱与小葱	127
洋葱的营养价值	128
蒜——天然的青霉素	128
辣椒与人体健康的利害关系	129
第十篇 健身篇	131
一、老年健身之路	131
健康新概念与老年人标准体重	131
老年人散步法	132
散步与散心的“五可取”	133
退着走与倒跑步	133
“安步当车”益处多	134
漫话健身球	135
常活动手指、脚趾有益	136
湖边垂钓美意延年	137
旅游之趣	138
淋浴的功能	138
腿脚保健操	139
眼保健功——老人护目十四式	140
二、对老年人活动几个问题的再认识	141
对“老来瘦”的重新认识	141
胖人能否从事健身跑	142
谈谈冬季早练	142
如何适度掌握运动量	143
破除旧观念 争当“老来俏”	143

第十一篇 老年病篇..... 145

一、心脏疾患 145

老年人心律失常不可忽视..... 145

心脏病的预测与警报信号..... 146

心脏保健的最新知识..... 146

指压法防治冠心病..... 147

冠心病患者应随身携带“保健盒”..... 148

心脏病患者如何安全过冬..... 149

心、肝脏病患者不宜饮酒 150

二、高血压与低血压症 150

高血压病人的养身之道..... 150

高血压病人自我按摩法..... 151

低血压症..... 152

动脉硬化征兆..... 152

三、高血脂症、动脉硬化与脑部疾患..... 153

高血脂症的防治与调养..... 153

预防高血脂症的食物..... 153

脑动脉硬化症的饮食调养..... 154

黑木耳是高血脂症、高凝血症等患者的最佳食品 ... 155

老年人食用哪些油质好..... 155

怎样预防脑出血和脑血栓的生成..... 156

老年中风的信号与预防..... 156

警惕凌晨4点钟与下午4点钟..... 157

四、肥胖症与糖尿病 158

肥胖的危害与减肥良方..... 158

糖尿病及其发现信号..... 160

患糖尿病后怎么办.....	161
老人夜尿症的预防调治.....	162
五、谨防老年痴呆症	163
老年痴呆症的预防.....	163
耳聋与痴呆.....	164
六、警惕癌症	164
癌症及其成因.....	164
情绪与癌变.....	165
癌症的蛛丝马迹.....	165
日常生活与癌症预防.....	167
及早警惕结肠癌.....	168
哪些食物易致癌,哪些食物能抗癌	168
七、老年性眼病的防治	171
老年人如何预防白内障.....	171
老年视网膜血管性病.....	172
老年青光眼.....	172
老花眼的防治.....	173
八、老年人骨质病	173
老年人的软骨症.....	173
老年驼背重在预防.....	174
颈椎病的自我疗法.....	175
人到中年防骨刺.....	176
九、其它老年性疾病	177
老年斑的形成与预防.....	177
老年人牙齿为什么容易松动,如何保护	177
老年人足部不可着凉.....	178
如何预防老年性便秘和痔疮.....	179

“鼾声”——危险的征兆·····	179
第十二篇 身边科学 ·····	181
一、服中、西药的饮食禁忌·····	181
服中药的饮食禁忌·····	181
服用西药应否忌口·····	181
二、自我科学诊断·····	182
人体的随身病历——指甲·····	182
五官与五脏·····	184
皮肤——疾病显示的窗口·····	184
尿色与疾病·····	185
舌与口味·····	186
夜间心绞痛突然发作怎么办·····	187
怎样消除脚臭·····	187
常揉“太阳穴”，有健身祛病之功·····	187
临睡前慎用降压药·····	188
如何正确使用感冒药·····	188
三、日常生活·····	189
什么时间喝牛奶效果好·····	189
牛奶掺蜂蜜·····	189
夜间辗转难眠怎么办·····	190
不可小看“醋”的功能·····	191
啤酒与白酒不可同饮·····	192
如何使白发变黑·····	192
巧治“酸倒牙”·····	192
红糖有益健康·····	193
老年人吃姜有益·····	193