

张文范 主编
钱信忠

九九福寿宝典

吴阶平



中医古籍出版社

九九福寿宝典

主 编 钱信忠 张文范
副主编 阎孝诚 熊必俊

中医古籍出版社

责任编辑 傅景华

封面设计 李 铨

图书在版编目(CIP)数据

九九福寿宝典/钱信忠,张文范主编. 北京:中医古籍出版社,1997.8

ISBN 7-80013-715-5

I. 九九福寿宝典 I. ①钱信忠②张文范 II. ①老年 - 生活 - 知识②老年 - 保健 - 知识 N. C913.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09983 号

中医古籍出版社出版发行

(100700 北京东直门内北新仓 18 号)

全国各地新华书店经销

新蕾印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 48.375 印张 960 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:0001~10000 册

ISBN 7-80013-715-5/R·711

定价:上下卷 99.00 元

下 卷 目 录

生理篇	(1)
一、人的寿命	(2)
人的寿限	(2)
平均寿命	(3)
多数人未尽天年	(4)
影响寿命的因素	(6)
遗传与寿命	(7)
性别与寿命	(9)
职业与寿命	(11)
婚姻家庭与寿命	(12)
地理环境与寿命	(14)
生活习惯与寿命	(15)
性格与寿命	(17)
生物钟与寿命	(19)
疾病与寿命	(20)

百岁老人	(22)
长寿老人的经验	(23)
二、老年与衰老	(27)
老年的起点	(27)
时序年龄、生理年龄和心理年龄	(29)
衰老	(31)
人口老化	(32)
衰老的表现与特征	(34)
衰老的征象	(36)
生理功能的老化	(38)
衰老的自我测定	(40)
做到老而不衰	(41)
三、老年人的生理特点	(44)
老年是正常的生理进程	(44)
健康老人的标准	(46)
老年人的内分泌变化	(47)
老年人的心血管	(49)
老年人的大脑与神经	(51)
老年人的消化功能	(54)
老年人的肺与气管	(55)
老年人的肾功能	(57)
老年人的免疫	(59)
老年人的骨骼、肌肉	(61)
老年人的视觉、听觉与嗅觉	(63)
老年人的皮肤与毛发	(65)

心理篇	(67)
一、心理与健康	(68)
老年学与老年心理学	(68)
老年期的感觉与知觉	(70)
老年人的情感与情绪	(72)
老年人与性格	(74)
老年人与记忆	(76)
老年人与智力	(78)
情绪与健康	(80)
心理健康标准	(83)
二、离退休以后	(86)
组织角色向家庭角色的过渡	(86)
家庭演变与老年人	(88)
老年人心态录	(90)
老年人的心理需求	(92)
老干部的心理需求	(94)
心理老化自测	(96)
离退休后的心理调适	(98)
心理调适要适度	(100)
从“四二一”现象谈起	(102)
三、老年观	(105)
最美不过夕阳红	(105)
老龄化社会与老年人	(107)
活出自信	(111)
保持生命的尊严	(113)

四、心理卫生	(116)
人老并不可怕	(116)
心病用心药	(118)
自我心理保健	(120)
学会忘记	(122)
正视寂寞	(125)
张弛相济,适度紧张	(127)
兴趣和爱好	(129)
攀比心理要不得	(131)
唠叨	(133)
保持心态平和	(135)
五、老年人的心理问题	(138)
老年病与性格	(138)
老年人须防固执多疑	(140)
自卑是健康的大敌	(142)
老年性健忘	(144)
精神老化与老年精神病	(147)
老年抑郁症	(149)
养生篇	(153)
一、养生学说	(154)
养生学的起源	(154)
明清以来的养生学	(159)
少私寡欲,无为处事	(161)
养生的中庸之道	(163)
现代养生新观念	(165)

二、调摄阴阳	(169)
阴阳是生命之源	(169)
平衡阴阳	(170)
精气与生命	(173)
调摄阴阳	(174)
养生辩证法	(176)
三、顺应四时	(180)
春季养生	(180)
春捂御春寒	(181)
春季防风	(182)
夏季保健	(184)
夏暑养生	(185)
夏日需防“热”中风	(187)
安度“多事之秋”	(189)
加强锻炼,适应“秋冻”	(191)
冬季养生	(192)
冬季适时开窗换气	(195)
冬雾与健康	(196)
冬季谨防低体温	(197)
浴足防病	(198)
起居篇	(201)
一、生活规律	(202)
重建生活模式	(202)
良好习惯保健康	(204)
老年宜闲适	(206)

生活要有规律	(208)
最佳行为时间	(209)
FUN 生活方式	(211)
二、劳逸与睡眠	(213)
休息的学问	(213)
劳逸养生	(215)
睡眠与健康	(216)
睡眠知多少	(218)
如何保证充足的睡眠	(220)
床、被、枕头	(222)
四季睡眠禁忌	(223)
失眠	(226)
睡眠呼吸障碍	(228)
三、居住环境	(230)
居住环境与健康	(230)
美化环境	(233)
居室气候与健康	(235)
室温与健康	(237)
消除居室异味	(238)
四、老年服装	(241)
仪表与长寿	(241)
老年服装的美化	(242)
服装以舒适为要	(243)
老年人的色彩心理	(244)
服装配色	(246)

衣料的选择	(249)
气温与变换衣服	(250)
冬衣与静电	(252)
五、个人卫生	(254)
头发的卫生保健	(254)
耳目鼻的卫生保健	(256)
口腔的卫生保健	(258)
手、脚的卫生保健	(260)
二便	(262)
沐浴的科学	(264)
饮食篇	(267)
一、营养与健康	(268)
热能	(268)
蛋白质	(269)
糖类	(270)
脂类	(272)
植物油与动物脂	(273)
膳食纤维	(275)
维生素	(276)
无机盐	(278)
微量元素	(279)
钙	(281)
补钙	(282)
锌	(283)
粮食的选择	(285)

豆类及豆制品的营养	(286)
肉蛋类的营养	(288)
水果的营养	(290)
鲜奶及奶制品	(292)
平衡膳食	(293)
春季膳食调配	(295)
夏季膳食调配	(297)
秋季膳食调配	(299)
冬季膳食调配	(300)
核酸食品	(302)
食物的酸碱性	(303)
营养不良	(304)
烹调方法对食物营养的影响	(306)
二、饮食卫生	(308)
饮食观念的误区	(308)
偏食对健康不利	(309)
食勿过饱	(311)
节食与禁食	(312)
细嚼慢咽	(314)
低盐饮食	(315)
老人与饮水	(317)
吃荤与吃素	(318)
餐具的消毒	(320)
食品安全	(321)
重视早餐	(323)

饮茶宜忌	(326)
吃水果要适量	(327)
三、进补	(330)
进补四忌	(330)
春季进补	(332)
夏季进补	(333)
秋季进补	(334)
冬季进补	(336)
健脑食品	(337)
补血食品	(339)
抗癌食品	(340)
减肥食品	(341)
药粥疗法	(343)
补气药粥	(345)
补血药粥	(348)
补阴药粥	(350)
补阳药粥	(352)
补益类药茶	(355)
益寿药酒	(356)
四、食疗	(359)
肺炎	(359)
慢性支气管炎	(359)
肺结核	(360)
高血压	(361)
高血脂和动脉硬化	(361)

冠心病	(362)
脑血管意外	(362)
肝炎	(363)
肝硬化及腹水	(364)
胆道疾病	(365)
慢性胃炎	(365)
溃疡病	(366)
腹泻	(366)
便秘	(367)
肾病	(368)
老年贫血	(368)
糖尿病	(369)
前列腺肥大	(370)
骨质疏松症	(371)
老年性关节炎	(372)
老年肥胖	(373)
老年白内障	(373)
骨折	(374)
外科手术后	(374)
运动篇	(377)
一、体育运动与健康	(378)
体育运动是健康投资	(378)
动而不衰	(379)
运动的心理效应	(380)
有益大脑思维	(381)

使心脏增强	(383)
增强肺功能	(384)
改善神经系统功能	(384)
增强感觉机能	(385)
改善内分泌功能	(386)
提高消化功能	(387)
改善泌尿生殖系统功能	(387)
预防骨衰老	(388)
体育使人体型健美	(389)
体育的社会效能	(390)
劳动不能代替运动	(391)
二、运动原则与方法	(393)
舒适自然	(393)
循序渐进	(393)
持之以恒	(394)
合理掌握运动负荷	(395)
选择适宜的锻炼环境	(396)
选择运动项目	(397)
加强医务监督	(398)
自我监督	(398)
制订运动处方	(400)
运动损伤的预防和处理	(401)
何时暂停锻炼	(402)
冬练有讲究	(402)
晨练注意事项	(404)

哪些人不宜饭后走步	(405)
心功能不全者宜在傍晚运动	(405)
运动时的饮水	(406)
运动后应补充营养	(407)
三、常用健身活动	(408)
有氧运动	(408)
走步	(409)
跑步	(410)
健身操	(412)
门球运动的特点	(413)
门球运动的健身作用	(414)
门球基本功	(415)
地掷球运动的特点	(417)
地掷球运动的主要技术动作	(418)
地掷球比赛中的基本环节	(419)
地掷球运动的注意事项	(419)
台球	(420)
游泳	(421)
跳绳	(422)
保龄球	(423)
踢毽子	(424)
气功与导引	(425)
气功的健身作用	(426)
练气功的基本方法	(427)
练气功的原则	(430)

太极拳的作用	(431)
太极拳的要领	(432)
太极拳的种类	(434)
易筋经	(435)
八段锦	(437)
五禽戏	(439)
三浴	(440)
四、医疗体育	(445)
医疗体育的作用	(445)
低头运动	(447)
倒行散步法	(448)
赤脚步行法	(449)
拍打健身法	(450)
提肛运动	(451)
病弱老人的健身锻炼	(452)
骨折和关节脱位的医疗体育	(453)
颈椎病的医疗体育	(455)
肩关节周围炎的医疗体育	(458)
腰肌劳损的医疗体育	(459)
慢性支气管炎、肺气肿的医疗体育	(461)
冠心病的医疗体育	(462)
高血压的医疗体育	(464)
肥胖症的医疗体育	(466)
糖尿病的医疗体育	(467)
瘫痪的医疗体育	(469)

保健篇	(471)
一、自我保健	(472)
加强自我保健	(472)
保护牙齿	(474)
及时修复缺牙	(475)
假牙的选择与使用	(476)
饮食无味与味觉护理	(479)
预防老年性耳聋	(481)
预防老花眼	(482)
配戴花镜	(484)
防噎食	(485)
测体温、脉搏、呼吸和血压	(487)
乳腺自我检查	(490)
定期体检	(491)
药浴	(493)
热敷	(495)
药枕	(498)
艾灸	(499)
拔罐	(501)
急救 120	(502)
二、防微杜渐	(504)
小毛病不容忽视	(504)
颜面色泽与疾病	(506)
味觉异常	(507)
皮肤变化与疾病	(508)