

谢 华◎编著

LAONIANREN
SHENXIN JIANKANG
ZHENYAN

老年人身心健康箴言

家庭养生保健指南



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

老年人身心健康箴言

——家庭养生保健指南

LAONIANREN SHENXIN JIANKANG ZHENYAN
JIATING YANGSHENG BAOJIAN ZHINAN

谢 华 编著



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年人身心健康箴言 / 谢华编著. —北京: 人民军医出版社, 2003. 8

(健康箴言系列丛书)

ISBN 7-80157-955-0

I. 老... II. 谢... III. 老年人—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 042036 号

编 著: 谢 华

出 版 人: 齐学进

策划编辑: 秦素利 姚 磊

加工编辑: 秦素利

责任审读: 余满松

版式设计: 赫英华

封面设计: 吴朝洪

出 版 者: 人民军医出版社

地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号, 邮编: 100842

电话: (010) 66882586, 66882585, 51927258

传真: 68222916, 网址: www.pmmpp.com.cn

印 刷 者: 北京国马印刷厂

装 订 者: 腾达装订厂

发 行 者: 新华书店总店北京发行所发行

版 次: 2003 年 8 月第 1 版, 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 16.25 彩页 1 面

字 数: 327 千字

印 数: 0001~3500

定 价: 37.00 元

凡属质量问题请与本社联系, 电话(010)51927289, 51927290



谢华在家中打太极拳（摄于2003年春节）



谢华（前排右八）、吴阶平（前排右六）等与外国专家在国宾馆
（摄于1972年10月）

内 容 提 要

本书作者为 87 岁高龄的老红军，20 世纪 50 年代在苏联军事医学科学院学习 4 年，60 年代曾在总后卫生部和国家卫生部担任领导工作，在高干医疗保健工作中积累了丰富的养生保健经验。他将多年的养生保健经验进行了系统的总结，编成本书。全书共 17 章，论述了老年人长寿、运动、传统中医、饮食、睡眠、家庭护理和用药、道德修养和心理、常见疾病、常见慢性病、脏器功能衰竭和急救等方面的知识。这本书的最大特点是：一位身心健康、生活质量高的长寿老人，言传身教，身体力行，指导老年人怎样科学地衣、食、住、行，说服力强，通俗易懂、娓娓道来，丰富实用，为广大老年人提供了健康箴言，是老年人家庭养生保健全书，也可作为年轻晚辈孝敬老人的礼品书。

责任编辑 秦素利 姚 磊

前 言

我 14 岁参加中国工农红军、曾四次过草地。艰苦卓绝的战争生活锻炼了我的意志和身体，体会到健康的珍贵，也由于有了健康的体魄，我才能顺利完成在军委直属卫生处的工作、在苏联军事医学科学院的学习、在总后卫生部的工作、在国家卫生部的工作……

我从事医疗保健工作 60 年，直到 1985 年离职休养，对“保健”二字有了比常人更加深刻的理解。正如全国人大常委会副委员长何鲁丽指出的那样，生活水平迅速提高的中国百姓在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”即生活方式病正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。近年来，每年发生脑血管病 200 万例，因脑卒中死亡者达 150 万人，还有相当一部分人带着残疾或后遗症而生存，给国家和家庭带来难以估量的损失。

按照人类的生命规律，人人都应当活到 100 岁以上，但目前的平均寿命也不过 70 来岁，还有不少五六十岁的人属于不健康人群。更有甚者，小学生患肥胖症，中学生患脂肪肝，大学生患冠心病者时有发生。为什么经济发展了，人民物质生活水平提高了，某些慢性病的发病率反而升高了呢？有人说，这是物质文明造成的。错了！这是因为精神文明不足，人民群众的保健意识和健康知识缺乏所造成的。

国外专家研究证明，人的健康长寿，15% 取决于遗传因素，

18%取决于社会因素和医疗条件，7%取决于气候和环境条件，而60%取决于自己。应该说，人的健康，主要掌握在自己手中，健康长寿之路，就在你的脚下。普及自我保健知识，实施科学的预防保健措施就是你走上健康长寿之路的正确指南。有学者指出：普及保健知识，可以使1/3的疾病得到有效的预防，使1/3的疾病得到早期诊治，使1/3的疾病减轻病情和免致后遗症。

为了全体人民的福祉，我将60年保健工作的初浅心得和多年养生体验，写成《老年人身心健康箴言》，奉献给关注健康的读者，希望我的努力能对你的健康有所裨益。

谢 华

2003年5月



目 录

第1章 老年人长寿保健篇

1 人类自然寿命应该超过 100 岁	1
2 推测人类自然寿命的方法	2
3 既要长寿又要健康	3
4 古今中外健康长寿者举例	4
5 引起早衰的社会因素和自然因素	5
6 衰老与遗传、免疫和内分泌有关	6
7 “肾气—免疫—寿命”说	8
8 “肾气—内分泌—寿命”说	10
9 “肾气—遗传—寿命”说	11
10 怎样才算“老”?	12
11 如何从外观上判断一个人是否衰老?	13
12 老年人防止脑老化宝典	14
13 中年以后怎样保持思维敏捷?	16
14 足部保健健全身	18
15 延缓脑衰老的窍门	18
16 戒烟酒	22

第2章 老年人运动保健篇

1 为什么说“生命在于运动”?	25
2 运动与人体健康的关系	26
3 脑力劳动者更应该进行体育锻炼	29
4 什么是脑力劳动者的最佳生活方式?	30



5	体力劳动不能代替体育锻炼	31
6	老年人进行体育锻炼时要注意什么?	31
7	适合老年人体育锻炼的项目有哪些?	33
8	老年人如何选择运动项目?	35
9	老年人为什么要多活动腿脚?	36
10	为什么散步是老年人理想的运动项目?	37
11	运动为什么能延缓衰老?	38
12	冷水锻炼的好处	40
13	健身走——老年人的最佳运动项目	40
14	各种走路锻炼法	44
15	安步当车——古今中外最流行的运动	45
16	老年人室内活动方法	47
17	适当运动能提高心功能	48

第3章 老年人传统中医保健篇

1	我国古老的床上健身法	50
2	简单易行的足保健法	51
3	有效的健脑按摩法	53
4	养生十三宜	55
5	腰部保健按摩法	57
6	简易按摩法	58
7	拔火罐保健法	59
8	太极拳保健法	60
9	太极拳具体练法十要点	61
10	八段锦保健法	62
11	老年人练气功时的姿势、呼吸和意守	65
12	按摩十功	69
13	自我保健按摩防衰老	74
14	天人合一与阴阳协调防衰老	75



15 衰老、疾病与药物保健法	77
----------------------	----

第4章 老年人睡眠保健篇

1 睡眠是怎样发生的?有何生理意义?	79
2 睡眠时人体生理功能发生哪些变化?	80
3 人怎么会做梦?	82
4 老年人每天睡几小时才合适?	83
5 晚上睡觉前温水洗脚有什么好处?	84
6 枕枕头也有学问	84
7 怎样才能让老人睡得好呢?	85
8 失眠是怎么回事?	86
9 失眠怎么办?	88
10 不能滥用镇静药和催眠药	90

第5章 老年人饮水保健篇

1 老年人不渴也要喝点水	92
2 老年人每天喝多少水合适?	93
3 喝新鲜凉开水	94
4 新鲜牛奶有益于健康	95
5 吃喝的学问大	96
6 豆奶营养价值高	96
7 提倡老年人喝茶	97
8 喝茶补钾	98
9 多饮绿茶抗病健身	99
10 老年人饮茶 10 忌	100
11 适合老年人的防暑饮料有哪些?	101
12 长寿饮料——红茶菌	102
13 红茶菌液的制作方法	103
14 常喝食用菌汤大有好处	104
15 饮料(喝水、喝茶、喝啤酒)的科学	105



第6章 老年人饮食保健篇

1 老年人消化功能特点有哪些?	110
2 老年人对营养的特殊要求有哪些?	111
3 老年人饮食的注意事项有哪些?	112
4 怎样调节老年人的饮食?	113
5 老年人食用的佳品有哪些?	114
6 怎样安排老年人的饮食?	116
7 老年人常有哪些不正常的营养状态?	118
8 老年人的饮食对烹调有什么要求?	119
9 人体需要的营养素的食物来源	120
10 益寿食品	121
11 合理膳食 10 要素	124
12 适合老年人的保健食品有哪些?	126
13 平衡膳食巧搭配	128
14 四季的饮食原则	130
15 《内经》设计的合理食谱	133
16 老年人饮食有节利长寿	134
17 合理膳食秘诀	137

第7章 老年人食补与食疗

1 食补歌	139
2 不同体质的饮食疗法	139
3 不同食物的食疗价值	141
4 配制药酒秘方	145
5 药补不如食补	146
6 祛病延年的药粥	147
7 不应随便服用补品、补药	148
8 食物保健新发现	150
9 脑力劳动者的食疗	151



10	肥胖者的食疗	152
11	消瘦者的食疗	153
12	吃素者的食疗	154
13	虚弱者的食疗	155
14	冠心病患者的食疗	156
15	高血压患者的食疗	158
16	治疗高血压不能单靠降压药	158
17	高血压患者的“四菜一汤”	160
18	轻型糖尿病患者的食疗	161
19	糖尿病患者可吃药膳	163
20	食物与癌症	164
21	慢性咽炎患者的食疗	168

第8章 老年人饮食小常识

1	红绿蔬菜和水果的合理搭配	170
2	蔬菜水果既不能相互代替又不能混在一起吃	171
3	蔬菜和水果的食疗价值	172
4	葱蒜类蔬菜有益健康	175
5	老年人需要纤维素	176
6	辩证看待维生素在人体内的功效	178
7	服用维生素 C 的禁忌	180
8	多吃海味有助于健康长寿	181
9	健康食品——黑五类	184
10	盐、醋、酱油和味精的用法	185
11	怎样通过饮食保持血液弱碱性?	188
12	饮食误区种种	189
13	吃鱼吃肉有讲究	191
14	吃鸡蛋不会增高胆固醇	192
15	老年人不要过饮过食	193



第9章 老年人家庭护理篇

1 老年人的心理活动特征	197
2 老年人生活起居的安排	198
3 室内经常通风换气	199
4 怎样看室温计?	201
5 老年人的安全与自我保护	202
6 如何预防煤气中毒?	204
7 老年人的穿着特点	205
8 老年人皮肤的清洁保护	206
9 家庭中的消毒隔离	208
10 便秘时的简易通便法	210
11 体温、脉搏、呼吸测量法	212
12 老年人的口腔卫生	214
13 对老年人居住环境的要求	215
14 看电视要注意什么?	218
15 饮食起居有节谚语	219
16 起居有常	220
17 不妄作劳	221
18 性情乐观	225

第10章 道德修养和心理保健篇

1 补充心理营养	229
2 细品人生五味	230
3 体会人生之最	231
4 如何美化人生?	234
5 怎样树立现代老人的新形象?	235
6 做人处事的态度	236
7 做什么样的人?	237
8 什么是真正的富人	238



9	如何拥有全面的人生?	240
10	如何与人相处?	241
11	如何追求快乐之道?	243
12	如何在大众中相处?	244
13	如何圆满人生?	244
14	学会拒绝的艺术	245
15	交友的方法和艺术	247
16	如何健全自己?	248
17	病态的心理有哪些表现?	249
18	老年人性格的变化	251
19	老年性痴呆	252
20	怎样衡量心理健康?	254
21	老年人的性心理	259

第11章 老年人家庭用药保健篇

1	老年人生理变化与用药	261
2	老年人的用药特点	262
3	有针对性地用些滋补药	263
4	老年人正确使用维生素、葡萄糖和激素	264
5	老年人家庭用药的注意事项	266
6	老年人如何做好家庭治疗?	268
7	老年人家庭用药须知	269
8	怎样服用中药汤剂?	271
9	怎样煎中药?	272
10	什么是抗衰老药物?	273
11	喝药酒时注意事项	274
12	老年病人怎样注意药物的不良反应?	275
13	容易忽视的服药方法	277
14	阿司匹林——老药新用	278



15 传统抗感染药物	278
16 常用外用药	280

第12章 常见疾病的家庭护理篇

1 心脏病患者的家庭护理	283
2 肿瘤患者放疗、化疗后的家庭护理	284
3 骨折病人的家庭护理	268
4 呼吸道感染患者恢复期的家庭护理	289
5 偏瘫患者的家庭护理	290
6 高热患者的家庭护理	291
7 糖尿病患者的家庭护理	293
8 高龄老人久病卧床的家庭护理	296
9 痔疮患者的家庭护理	302
10 皮肤外伤怎样处理?	304

第13章 老年人生理功能变化及对策

1 体表外形与生理功能的变化	307
2 神经系统的变化及其对策	309
3 心血管系统的变化及预防对策	314
4 呼吸系统的变化及预防对策	323
5 消化系统的变化及预防对策	328
6 内分泌系统的变化及预防对策	339
7 泌尿生殖系统的变化及预防对策	340

第14章 老年人常见疾病自我保健篇

1 感冒	348
2 急性咽炎	350
3 慢性咽炎	351
4 急性扁桃体炎	352
5 肺炎	352
6 慢性支气管炎	353



7 乳房肿块	354
8 肩周炎	356
9 颈椎病	357
10 肥胖症	358
11 前列腺肥大	360
12 头痛和头晕	362
13 腰背痛	365

第15章 不同系统症状自我保健篇

1 神经系统症状自我保健	367
2 五官症状的自我保健	370
3 循环系统症状自我保健	381
4 消化系统症状自我保健	387
5 呼吸系统症状自我保健	400
6 血液系统症状自我保健	408
7 泌尿生殖系统症状自我保健	416
8 内分泌系统症状自我保健	420

第16章 常见慢性疾病自我保健篇

1 动脉硬化与高血脂	422
2 冠心病	423
3 心律失常	432
4 高血压病	435
5 低血压	444
6 肿瘤	446
7 糖尿病	456
8 脑中风	465

第17章 脏器功能衰竭及心肺复苏术

1 心功能衰竭	468
2 脑功能衰竭	470



3	肾功能衰竭	476
4	肝功能衰竭	480
5	肺功能衰竭	485
6	休克	490
7	心跳呼吸停止的现场抢救	492
8	电击伤的急救	497
9	溺水的急救	501