

王水龙 编著

健康长寿

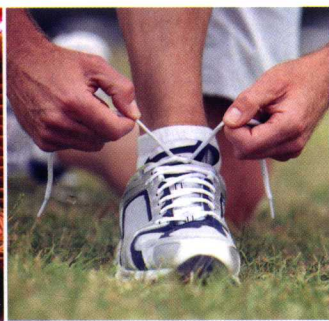
金钥匙



中老年人日常健康保健之道 中老年人常见疾病保健之道 向名人学习长寿保健之道



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



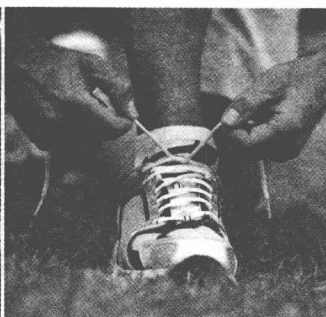
编著
王水龙

健康长寿

金钥匙



中老年人日常健康保健之道
中老年人常见疾病保健之道
向名人学习长寿保健之道



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿金钥匙 / 王水龙编著. —西安: 西安交通大学出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5605-6553-8

I. ①健… II. ①王… III. ①长寿—保健—基本知识
IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 172852 号

书 名 健康长寿金钥匙
编 著 王水龙
责任编辑 问媛媛 赵丹青

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西新世纪印刷厂

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 13.5 字数 179 千字
版次印次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6553-8/R·559
定 价 28.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82668803 (029) 82668804

读者信箱: med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究



健康与长寿自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事，特别是随着物质生活水平的不断提高和精神生活的日益丰富，人们越来越渴望健康，盼望长寿，“尽终其天年，度百岁乃去”。

但是，怎样才能长寿？怎样才能健康长寿，确实是广大中老年朋友急需了解的问题。了解这一问题的方法，就是学习长寿的方法和切实遵循长寿之道。

关于长寿之道与健康长寿的关系，早在两千多年前的《黄帝内经》里非常明确地写道：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”这里的“半百而衰”，就是由于不懂得或不实行长寿之道，而没有“尽终其天年”，活到自己应该活到的岁数，没有活到应尽岁数的关键是由于没有认真实行长寿之道。

本书的上篇主要阐述了影响健康长寿的各种因素、中医的传统保健观以及现代人的健康长寿理念。重点讲述了适合中老年人长寿的各种方式方法。中老年人对这些方式方法的领会，有利于建立良好的生活习惯。下篇重点讲述了中老年人常见疾病的保健预防方法，是患有相关疾病的中老年朋友应掌握的必备知识。附篇主要讲述了古代名人、现代名人、身边百姓谈健康



长寿。通过传授健康长寿经验以及对保健的认识，使广大中老年朋友有所收益。本书所涉及有关药物使用内容，需在临床医生指导下使用。

编 者

2014年4月于西安



上篇：中老年人日常健康保健之道

中医长寿理念与现代人长寿观 / 3

一、中医学的健康长寿理念 / 3

二、现代人的健康长寿观 / 4

现代保健与健康长寿 / 7

一、健康长寿的保健原则 / 7

二、健康长寿的保健方法 / 8

健康长寿标准及预测 / 11

一、长寿也有新标准 / 11

二、人类健康新概念 / 12

三、健康长寿能预测 / 13

中老年人衰老的特征 / 15

一、早衰早逝有原因 / 15

二、衰老也有特征现 / 17

影响中老年人健康长寿的因素 / 22

- 一、健康长寿的共同因素 / 22
- 二、健康长寿的内在因素 / 28
- 三、健康长寿的外在因素 / 34
- 四、健康是各种因素的综合 / 41

中老年人日常健康长寿法 / 43

- 一、起居有常不能忘 / 43
- 二、唾液常咽益五脏 / 44
- 三、中医五忌时刻记 / 45
- 四、四时调养连健康 / 47
- 五、睡眠宜忌事不少 / 49
- 六、安眠方法帮你忙 / 51
- 七、多晒太阳骨头壮 / 52
- 八、衣着得体精神爽 / 53
- 九、洗漱科学要牢记 / 54
- 十、四季防病体健康 / 55
- 十一、肠中常清寿命长 / 57
- 十二、起居调摄不要忘 / 58

下篇：中老年人常见疾病保健之道

心血管系统疾病 / 67

- 一、冠心病患者怎样才能高寿 / 67



二、中风患者的防与养 / 72

三、高血压病的降服法 / 74

消化系统疾病 / 78

一、慢性胃炎患者的健康恢复法 / 78

二、病毒性肝炎患者的日常保养 / 80

三、消化性溃疡病的自我治疗法 / 85

四、溃疡性结肠炎的自我保健法 / 89

五、胆囊炎与胆石症自愈疗养法 / 92

呼吸系统疾病 / 95

一、肺气肿患者的预防与保健 / 95

二、慢性支气管炎患者也能长寿 / 98

三、传染性非典型肺炎预防保健法 / 101

泌尿系统疾病 / 105

一、肾病综合征的日常调理法 / 105

二、前列腺增生症的自我调养法 / 107

内分泌系统疾病 / 109

一、糖尿病患者百岁不是梦 / 109

二、肥胖症患者实用调理法 / 112

三、降低高脂血症的简易方法 / 115

四、缺铁性贫血患者的健康法 / 118

五、甲状腺功能亢进症的保健法 / 119

六、更年期综合征保健法 / 121

骨关节疾病 / 123

- 一、颈椎病的综合疗养法 / 123
- 二、腰椎间盘突出症并不可怕 / 127

五官科疾病 / 129

- 一、口腔溃疡患者可轻松痊愈 / 129
- 二、慢性咽炎患者减轻症状法 / 131
- 三、白内障患者弃暗投明的方法 / 132

附篇：向名人学习长寿保健之道

古代名人长寿经典 / 137

- 一、先秦·长寿之星彭祖 / 137
- 二、春秋·思想家孔子 / 138
- 三、三国魏·养生家嵇康 / 140
- 四、东汉·神医华佗 / 143
- 五、唐代·药王孙思邈 / 144
- 六、北宋·著名诗人苏轼 / 146
- 七、明代·医学家万全 / 146
- 八、清代·书画家郑板桥 / 149

现代名人健康长寿法 / 150

- 一、乐观豁达的刘海粟 / 150
- 二、千古功臣张学良 / 151
- 三、人民爱戴的邓小平 / 152



四、坚持真理的马寅初 / 154

五、著名书画家齐白石 / 155

六、长寿老人邓颖超 / 157

七、学贯中西医的钱信忠 / 158

八、原民进名誉主席雷洁琼 / 159

九、原政协副主席吕正操 / 160

十、跨越三个世纪的陈立夫 / 161

生活中的长寿保健秘诀 / 163

一、勤字当先 身壮体健 / 163

二、健身防老 诀窍可传 / 164

三、六乐增寿 百姓喜欢 / 165

四、健康之法 简便效验 / 166

五、要想长寿 十戒共勉 / 168

六、十伴自己 生命永远 / 170

七、善待自己 健康之本 / 172

八、心不衰老 年轻亦然 / 173

九、晨起五宜 需要牢记 / 174

十、保健五难 克服有益 / 176

十一、重视四梢 防衰有法 / 177

十二、学练书法 百岁无限 / 178

十三、要想长寿 学会遗忘 / 179

十四、预防非典 四勤三好 / 181



古今健康长寿名篇赏析 / 182

一、千古流传的《养生论》 / 182

二、发人深省的《尽数》 / 187

三、预防为主思想的奠基篇 / 189

四、脍炙人口的《真人卫生歌》 / 190

五、启发人生的《三叟长寿歌》 / 197

六、指点健康的《老年保健歌》 / 199

七、广为流传民间的《百字铭》 / 205



上篇：中老年 人日常健康保健之道



中医长寿理念与现代人长寿观

现代保健与健康长寿

健康长寿标准及预测

中老年人衰老的特征

影响中老年人健康长寿的因素

中老年人日常健康保健法



中医长寿理念与现代人长寿观

一、中医学的健康长寿理念

生老病死虽说是人类不可抗拒的自然规律，但随着人类对衰老本质的认识和社会物质文明的发展，人类的平均寿命不断延长，随着现代医学科学的发展和医学模式的转变，人们越来越认识到摄生养性、防病延年的重要。而早在两千多年前，《黄帝内经》就提出了“治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。几千年来中医学的健康长寿理念对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起了不可替代的巨大作用。其主要理念有以下几点：

1. 要想长寿，未老先防

中医学的长寿防老方法都是以预防疾病、保健益寿为目的。要想长寿，未老先防，已成为健康长寿的主要理念之一，现在越来越得到中老年人的重视。

中医学健康长寿理念的指导思想应该是未老先防。预防胜于治疗，健康掌握在自己手中，强调健康长寿、健体以预防为主，强调“防患于未然”，“治未病”思想贯穿祖国医学的始终，中医学的这一长寿思想对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起到了不可估量的作用。同时这一“未老先防”思想对指导中老年人健康也有着不可替代的作用。

2. 尽享天年，重在自我

“我命由我不由天”是中医学健康长寿的主要观点之一。中医学



认为，个人寿命的长短主要由自身决定，寿命长短可以自我掌握。只要掌握了科学的方法，学会科学的生活，则长寿可期。反之，则寿命易折。就是在这一坚定的信念指导下，经过众多“长寿家”长期不懈的实践，中国文化遗产中便留下了一大批独特的长寿思想和方法。

中医学健康长寿理论在长寿学中有重要的地位，同时也是一个亟待挖掘的宝库，许多长寿理论与长寿经验对指导中老年人健康长寿，有十分重要的作用。

3. 健康长寿，需要学习

中医学健康长寿理念认为，每个人都可以健康长寿，活到其应尽的寿数，但原则是需要学习健康长寿的方法，需要总结。任何人不可能生而知之，健康知识在于积累，长寿经验在于总结，一个人的身体状况也在不断地变化，只有选择一套适合于自己的方法，才可能达到健康长寿的境界。唐代医学家孙思邈就是不断总结了古代养生家的长寿经验，并身体力行地实践，寿命达101岁；东汉末年医学家华佗，总结前人的健康长寿经验，摸索出了一套延年益寿的五禽戏，坚持练习，精力过人，其弟子学习他的健康长寿方法，寿达百余岁。

总之，中华民族有五千年文明史，在这漫长的历史长河中，中华民族的祖先们以他们的智慧和实践创造了优秀的文化，中医长寿保健学说就是其中一颗璀璨的明珠，为中华民族的繁衍、健康和发展做出了巨大贡献。中医的健康长寿理念对指导新时期中老年人健康长寿以及对于中老年人坚定科学生活、延年益寿、继承古代文化遗产和领会健康长寿的科学精髓都具有深远意义。这无疑会对促进我们民族的健康，延缓衰老，提高人类的寿限起到积极的作用。

二、现代人的健康长寿观

随着社会环境的变迁，生活水平的日益提高，现代人的健康长寿观也在不断地更新，人类在追求健康的同时，也在追求长寿，追求健康的长寿，健康长寿成了目前人类最重要的需求。



1. 健康是人类的首要需求

当今的美国人一比健康，二比资产，“财富有多少，健康最宝贵”“健康的珍贵，在于失去后难以用金钱赎回”“花美，美在艳丽；人美，美在健康”“拥有健康，就是拥有了世界上最大的财富”。健康是晚年幸福的源泉，是人类的首要需求，是家庭欢乐的条件，是和睦温馨的主要内容。同时老龄健康化也是社会稳定、进步的标志，是物质文明和精神文明建设的结果。所以，每位中老年人都应十分珍爱自身健康，每个公民、每个家庭乃至整个社会都应关心和保护中老年人的健康。

2. 健康是一切事业之根本

现代人生活工作节奏不断加快，健康就显得越来越重要，只有保持良好的体魄才有信心跟上时代的步伐。身体健康是创造美好未来的物质基础，是人生天平上重之又重的一个砝码。钱不是万能的，但没有钱是步履艰难的，这是商品社会人们信奉的人生哲理。然而在现实生活中，相当一部分人更信奉后者。于是便不惜一切地拼命挣钱，以图过上好日子。为了挣钱，有的置身体于不顾。结果是挣了钱，却损害了健康，到头来落得未老先衰、未老先病或英年早逝的结局。生命活力加上健康的身体，才会有人生的成功。一个人即使再聪明勤奋，若是没有好的身体，也就无法实现自己的雄才大略。“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”就是这种现实的写照。一个巨富如果整日被病魔所缠，他是不会感到幸福的。一个百病缠身的人即使吃山珍海味，住豪华别墅，坐高级轿车，也谈不上什么享受。

3. 健康是人类最大的财富

生活中有一种奇怪的现象：健康的人不知道珍惜健康，一旦失去健康才知道健康的宝贵。人是世界上的万物之灵，健康的人应该从失去健康的人那儿得到启示：健康比金钱更为可贵。古人说：“留得青山在，不怕没柴烧。”健康是人生的青山，有了这座山，就会拥有一切。人活在世上可以拥有许多财富，但健康应该是人生中最大的财富。因为失去了健康，其他财富都失去了依存的基础。



人生一切成就、快乐都离不开健康。有了健康，就有机会创造财富，取得功名；没有健康，即使有了财富也没有能力享受，有了功名也无力保全。

4. 健康是人类最大的幸福

追求幸福圆满的生活是人们最大的心愿，而失去健康的人又怎能得到美满的生活呢？有健康的身体，乐观的态度，快乐的心境，才会有幸福的人生。我们承认，青春、聪明、勤奋、富有、快乐……都是人生宝贵的财富，会给人带来幸福，但如果拥有这一切而唯独没有健康，那么这一切都失去了存在的意义。如果在健康与财富、健康与功名之间做出选择，应该大多数人会选择健康，因为没有健康，就没有幸福，健康是幸福的基础，健康是人类最大的幸福。

5. 健康是一切存在的条件

拥有了健康，即使一无所有，只要有信心、有理想、有目标，就会在奋斗中得到想要得到的东西。即使得不到所追求的一切，那奋斗的过程也是充满快乐的，何况还会有能力与机会去重新开创和追求。从这个意义上讲，人生应该首先拥有一个健康的身体。我们生活在一个多姿多彩、激烈竞争的时代，这个时代给奋斗者提供了施展才干的广阔天地。

6. 保健要因人而异

由于人的个体差异很大，每个人都应根据自身的条件，以及自身的身体状态，选择不同的保健措施。这就需要依靠自己的医学知识和实践的积累，针对自己的实际情况而采取有效措施。要善于找出自己的“不足”，更要善于采取适当措施来“补短”，此时的“补短”措施便成了自我保健的关键。例如打太极拳的老人出现了抽筋、腿痛等缺钙症状而补钙；练慢跑者若查出心脏有问题而补心（例如适量运动、限脂饮食、保持心情舒畅等）。目前“亚健康”知识正在普及，为消除中老年人亚健康所采取针对性的措施等要因人而异。

7. 保健决定身心健康

保健对一个人的身心健康，有着决定性的作用，其作用要远远大