

【健康生活智慧百科】



养老有方的生活智慧

中医教授 | 谢文英 编著
主任医师

Yanglao Youfang De Shenghuo Zhihui

老年人防病、治病、保健智慧书

防病治病，吃喝调养，为生命增添活力
关爱父母，对症保健，关心中老年常见病
老当益壮，精神矍铄，长寿不再是祝福语



陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养老有方的生活智慧/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6554 - 6

I. ①养… II. ①谢… III. ①老年人—养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262545 号

养老有方的生活智慧

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: // www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 20

字数 310 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6554 - 6

定价 28.00 元

版权所有 翻印必究



▶ 前言 Foreword

著名作家梁凤仪说过这样一句话：“健康好比数字1，事业、家庭、地位、钱财是0；有了1，后面的0越多，就越富有。反之，没有1，则一切皆无。”可见健康对人来说有多么重要。特别对于老年人来说，健康尤其弥足珍贵。

作为新时代的老爸老妈，老年人不仅应健康、自立，还应加强生活各方面的保健，像年轻人一样积极追求美好的生活，既享受年轻人的活泼和激情，又享受老年人无忧无虑的天伦之乐。

然而，由于年轻时忙于工作和学习，无暇顾及身体健康，忽视诸多的疾病因素，致使自己过早患上一些老年病、慢性病，身体提前衰老，因此，更需要有智慧的养老方式。

古语云：“老吾老以及人之老。”尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。随着我国快速进入老龄化社会，老年人的健康与生活已成为全社会的关注热点。如何让老年人得到更多的关爱，使他们健康地生活，拥有更多的幸福和快乐，是一项亟待解决的社会课题。

其实，除了社会的关爱和子女的孝敬，老年人的健康、幸福和快乐最终掌握在自己手中，因为“最好的医生是你自己”。有数据显示，生病吃药只占健康因素的8%。想要长寿快乐，还要懂得自己关爱自己，养成良好的生活习惯，掌握一定的生活智慧。其实，生活中有许多健康知识，或





养老有方的生活智慧

许对身体有益，或许对身体有害，只要我们趋利避害，提高养生与保健意识，就能够健康快乐地生活。

除了关注身体健康，老年人还应有一个良好的心态。在诸多百岁老人所谈到的各种养生秘方中，出现最多的词就是“生活开心”。任何一个人，不管你处在什么样的年龄阶段，心情对一个人的影响都很大。

除了精神上保持愉快以外，我们还可以通过其他的方式来拥有健康愉快的晚年，比如保持良好的饮食习惯和起居习惯，培养自己的兴趣爱好，以爱的眼光去发现和感悟身边美好的人和事，等等。这样，你不仅能够收获身体上的健康，还会在精神上充满愉快，会发现生活是如此的美好。

《养老有方的生活智慧》就是这样一本老年生活指导用书。本书的特点是内容丰富、通俗易懂、科学实用。全书分为七章，分别包括健康长寿、心理保健、科学饮食、运动养生、家庭和谐、休闲娱乐、防病养生各方面，内容还包括我国传统医学、现代医学以及养生学、营养学、心理学、运动学等方面的知识。详细介绍了关于老年人养生保健的知识，旨在帮助老年人树立正确的养生理念，了解合理的营养、健康的运动和生活方式对身心健康的影响，学习预防和应对疾病的方法和措施。让老年人鱼与熊掌可以兼得，既有健康的体魄，又有愉快的心情。

希望本书的出版，能够给老年人带来健康，带来更加愉悦的晚年生活。希望中老年朋友都能够做到“60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享晚年美好生活。

编者





目录 Contents



第一章 健康长寿：人活百岁不是梦

| | |
|-------------------------|------------|
| 长寿,人类永恒的话题 | 003 |
| 3 种测算人类寿命的方法 | 003 |
| 有史以来活得最长的老寿星 | 004 |
| 你寿命的 60% 由你决定 | 005 |
| 揭开两个长寿民族的长寿奥秘 | 007 |
| 别让健康在无意中损耗 | 009 |
| 老年人健康的十大标准 | 012 |
| 算一算你能活多少岁 | 015 |
| 健康长寿“十要诀” | 016 |
| 养生,提高生命质量 | 019 |
| 中医养生七要点,养好精神很简单 | 019 |
| 脑部调节 9 招,让您年老不糊涂 | 022 |
| 定期体检,为身体保驾护航 | 024 |
| 体检项目早知道 | 026 |
| 走出老年人保健误区 | 030 |
| 老年人养生 16 宜 | 032 |





| | |
|-----------------------|-----|
| 老年人的数字养生 | 034 |
| 健康长寿“加减乘除”四步走 | 036 |
| 发挥余热,争取做一个“老少年” | 038 |

跟老寿星学养生

040

| | |
|---------------------------|-----|
| 93岁寿星邓小平——三起三落,乐观养生 | 040 |
|---------------------------|-----|



第二章 心理保健:做到“人老心不老”

心态良好,活到终老

045

| | |
|----------------------|-----|
| 笑一笑,十年少 | 045 |
| 情绪佳,生病少 | 048 |
| 人到中老年要“看得开” | 050 |
| 长寿老人的心理特征 | 052 |
| 八种心态要不得 | 055 |
| 气大伤身,与生气说再见 | 057 |
| 幽默,为健康加分 | 059 |
| 乐观,心理保健的“不老仙丹” | 061 |
| 宽容,不生病的妙方 | 064 |
| 大智若愚,难得糊涂 | 066 |
| 心存感恩,知足常乐 | 068 |
| 善找乐趣,做一回老顽童 | 070 |

调适心情,远离疾病

071

| | |
|--------------------|-----|
| 以情制情法,中医心理疗法 | 071 |
|--------------------|-----|





| | |
|-----------------------|-----|
| 服老,让气顺过来····· | 073 |
| 嫉妒要不得,伤己又伤人····· | 075 |
| 制怒,避开不良消极情绪····· | 077 |
| 合群,自己并没有不同····· | 079 |
| 冥想,放松和养生的好方法····· | 082 |
| 中老年患者更需要小心呵护····· | 084 |
| 阿尔茨海默症老人的5种情感及对策····· | 086 |
| 警惕老年空巢综合征····· | 087 |
| 失去老伴,也要活得好好的····· | 089 |
| 治失眠,心理调节更重要····· | 091 |

跟老寿星学养生····· 093

| | |
|---------------------------|-----|
| 106岁老人靳华然——幽默风趣,心态不老····· | 093 |
|---------------------------|-----|

第三章 科学饮食:为您的身体注入“正能量”

食养食疗,健康养料····· 097

| | |
|---------------------|-----|
| 食疗养生,源远流长····· | 097 |
| 饮食搭配的四大原则····· | 098 |
| 老年人四季饮食原则····· | 100 |
| “七守八戒”,健康益寿····· | 102 |
| 食物的冷热,可左右老人的健康····· | 104 |
| 清晨一杯水,养生又健康····· | 105 |
| 一日三餐,餐餐有讲究····· | 108 |





养 老 有 方 的 生 活 智 慧

- 七分饱,抗衰老 110
- 若要身体壮,饭菜嚼成浆 112

食材药材,天赐良药 114

- 食物巧搭配,营养又健康 114
- 五谷杂粮有营养,吃法各不同 116
- 蔬菜应常吃,为身体加料 118
- 水果入肚,健康常驻 121
- 常用调味料,选放有顺序 126
- 多吃“黑”,强身健体 128
- 厨房中的保钙技巧 131
- 蜂蜜,长寿食品 132
- 牛奶,老人补钙佳品 135
- 名贵药材——人参 137
- 女性进补佳品——鹿茸 140
- 不同体质,食物有禁忌 141
- 这些食物不宜空腹食用 145

药膳食谱,养生之法 148

- 补气药膳,大补元气 148
- 补肾药膳,补肾益肾 149
- 补血药膳,养血补血 150
- 健脑药膳,健脑益智 151
- 安神药膳,安定心神 152
- 健胃健体药膳,胃好身体好 153
- 抗老益寿汤,延年益寿 155



**跟老寿星学养生** 157

111岁老人张振华——三餐规律,外加一杯蜂蜜水 157

**第四章 运动养生:生命不息的长寿秘诀****生命不息,运动不止** 161

坚持运动,好处多多 161

适度运动,避免伤身 163

科学健身,坚持锻炼五原则 167

跳跳广场舞,“大妈”更健康 168

四季锻炼,章法不同 169

春光明媚,锻炼需谨慎 169

炎炎夏日,锻炼要得法 171

秋高气爽,锻炼好时机 173

数九寒天,锻炼要当心 175

方法选对,健康加倍 177

有氧运动,健康快乐 177

小器械,大作用 180

反序运动,趣味健身 182

模仿动物,也可以健身 184

“臂跑”运动,时尚健身法 185

锻炼关节运动,呵护好关节 187





养老有方的生活智慧

增强免疫力,健康永相伴 189

14种有益身心的保健操 191

跟老寿星学养生 197

百岁老人程子久——按时定量运动,腿脚利索更健康 197



第五章 家庭和谐:健康的第一要素

和谐相处,尽享天伦 201

处理好子女关系 201

子女婚姻,自己做主 203

婆媳关系,这样处理最好 204

老夫老妻的冲突 206

性爱和谐,体健寿高 210

给爱情“充充电” 210

“爱情食品”,提升性趣 212

性爱,让老年生活更温馨 214

善于保养,摆脱性衰老 216

节欲保精,延年益寿 218

过好性生活,享幸福晚年 219

跟老寿星学养生 221

112岁老人付丽蓉——四世同堂,和睦相处 221





第六章 休闲娱乐：最美不过夕阳红

老有所乐，丰富生活 225

- 用心发现，生活中处处有乐趣 225
- 养生娱乐法——健康的“调节阀” 226
- 参加聚会，独乐乐不如众乐乐 230

方式不同，娱乐相同 232

- 爱好书画，修身养性 232
- 养护花草，寿命延长 234
- 宠物做伴，远离孤独 237
- 垂钓之乐，养心怡情 238
- 下棋启智，生命得势 240
- 跳跳舞，轻松健身 242
- 欣赏音乐，怡情又养生 245
- 外出旅游，助兴又调心 247

跟老寿星学养生 251

- 85岁著名诗人陆游——爱好广泛，乐而忘忧 251



第七章 防病养生：未“病”绸缪，颐养天年

日常保健，强身健体 255

- 雾霾来了，打好呼吸保卫战 255





养老有方的生活智慧

| | |
|----------------------|-----|
| 早睡早起,大有学问····· | 257 |
| “老来俏”,穿衣需避“三禁忌”····· | 259 |
| 认识穴位,做自己的按摩大师····· | 260 |
| 举手投足,治病健身····· | 263 |
| “牙齿运动”,预防脑血栓····· | 268 |
| 巧用运动疗法,治疗肩周炎····· | 269 |
| 预防疾病,从中年开始····· | 270 |

就医用药,保健治病····· 274

| | |
|--------------------|-----|
| 用对补药,健康是福····· | 274 |
| 慎选保健品,宣传并不可信····· | 277 |
| 就医用药,记牢“七宜七忌”····· | 278 |
| 看中医,这些病更适合····· | 281 |
| 选准时机,这样服药最有效····· | 283 |
| 有备无患,常备小药箱····· | 285 |

急救防治,掌握在手····· 288

| | |
|----------------------|-----|
| 突然噎食,急救防猝死····· | 288 |
| 骨折易发生,急救需得法····· | 290 |
| 中风有先兆,救助须及时····· | 291 |
| 高血压:早发现,早治疗····· | 293 |
| 心脏病:关注健康,从“心”开始····· | 296 |
| 糖尿病:现代文明病····· | 299 |
| 癌症:预防是关键····· | 301 |

跟老寿星学养生····· 305

| | |
|----------------------------|-----|
| 101岁老人张学良——会吃更会睡,起居有常····· | 305 |
|----------------------------|-----|





第 一 章

健康长寿：人活百岁不是梦

古时皇帝被人们称为“万岁”，代表了皇帝希望自己长寿的美好愿望；人们在祝寿的时候常说的祝福语“长命百岁”，显示了人们对于长寿的渴望。但是，光有长寿还不够，还要有健康。因为不健康，就要受病痛折磨，给精神上带来巨大伤害，就不能使人心情愉悦，那么追求百岁人生也就失去了意义。所以，健康与长寿缺一不可。据科学家指出，20年后这个地球上最可怕的不是艾滋病，不是瘟疫和癌症，也不是核武器，而是不良的生活方式。也就是说，不良的生活方式在影响你的寿命长短上起着决定性的作用。因此，如果改变自己不良的生活方式和习惯，人活百岁将不是梦。



长寿，人类永恒的话题

3 种测算人类寿命的方法

自古以来，人们都在追求长生不老。事实证明，长生不老只是一个美丽的传说。人的寿命的长短与多种因素息息相关，如它与先天禀赋的强弱以及后天的培养、居住条件、社会制度、经济状况、医疗卫生条件、环境、气候、体力劳动、个人卫生等多种因素密切相关。人自出生后，带着先天的遗传因素，经历社会因素的洗礼，生物因素的干扰，特殊意外情况的遭遇，从而使寿命不尽相同。

世界卫生组织对人口年龄的现行划分标准为：0~44岁为青年人；45~59岁为中年人，60~74岁为年轻的老年人；75~89岁为老年人；90岁以上为长寿老年人。

因为生命只有一次，所以人们渴望长寿。对于人类来说，长寿是最重要也是永恒的一个课题，因为人的生命实在是太短暂了，即使是能够活到天年，也只是历史长河中不起眼的一刹那。

那么，从理论上讲，人究竟能活多少年呢？人类的理论寿命称为自然寿命或天年，长期以来一直没有科学的测算办法。随着科学技术的进步，目前已经产生了3种主要测算法。





🌿 生长期测算法

这个方法是荷兰解剖学家巴芳率先采用的。他认为，哺乳动物的寿命一般相当于生长期的5~6倍，而人类的生长期（最后一颗牙齿长出的时间）长达20~25年，由此可以推算出人的自然寿命应当为100~150岁。

🌿 细胞分裂次数与分裂周期测算法

这是美国科学家赫尔弗·利克首先采用的方法。他认为，人的自然寿命相当于细胞分裂次数与分裂周期的乘积，由于人体细胞分裂的次数为50次，分裂周期为3年，由此可以推算出人的自然寿命应当在150岁以内。

🌿 性成熟期测算法

这是科学家哈尔列尔等首先采用的方法。他认为，哺乳动物的寿命一般相当于性成熟期的8~10倍，由于人类的性成熟期为13~15年，由此可以推算出人的自然寿命应当为100~150岁。

上述3种研究成果已证明，人的自然寿命应当在100~150岁之间。当然，由于各种因素的影响不同与相互制约，每个人之间的个体差异是很大的。

有史以来活得最长的老寿星

在我国，提到有史以来寿命最长的人，人们一致公认是彭祖。从现在已知的文献典籍看，历史上确实是有彭祖这个人的。彭祖被国人称为“长寿第一人”，他原本姓钱名铿，是颛顼帝三玄孙、轩辕皇帝的第8代传人。据说他生于夏代，到商末时已经800岁（一说当时的纪元以60天为一年。按照这种算法，彭祖活到今天的130多岁倒也不为可能），后来因为不愿意出来做官而不知去向。

