



ZHONGHUA DAZIBAN SHENGHUO JINGDIAN

中国保健协会
◎主编

长寿保健 全书



CHANGSHOU BAOJIAN QUANSHU

09

7种

实用有效的长寿策略

300多种

科学健康的保健方法

从头到脚 由内到外
全方位呵护身心健康



湖南美术出版社

中国保健协会
◎主编

长寿保健 全书

CHANGSHOU BAOJIAN QUANSHU



长寿保健全书/中国保健协会主编. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4155-7

I. ①长… II. ①中… 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 (2010) 第256885号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

长寿保健全书

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
图片整理 张 硕
排版制作 王江妹 王 雪

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京九天志诚印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 36
书 号 ISBN 978-7-5356-4155-7
版 次 2011年3月第1版
印 次 2011年3月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

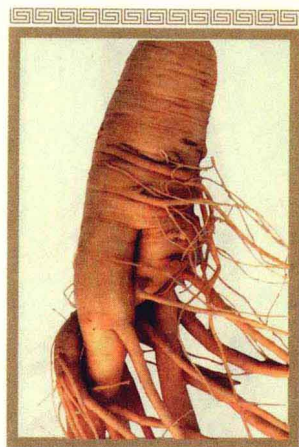
如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61232740



提到“长寿”二字，我们会不由自主地联想到手捧仙桃的寿星佬，联想到很多充满吉祥气息的词汇：福寿绵长、万寿无疆、龟年鹤寿、寿比南山……所以说，“长寿”这个词代表了人们心中的美好祈愿，来源于人们对生命的尊重和对幸福的向往。

从古至今，为了能够健康长寿，人们不断地做各种尝试。众所周知，古人、尤其是帝王对长寿的执著简直达到了痴迷的程度。更让古人崇拜的是那些所谓的“长生不老”之术，秦始皇遣徐福东渡寻求海外仙方，此后历朝历代的宫殿中仿佛都少不了一只烟雾缭绕的丹炉，但



前

言

从没有过成功的例子。然而古人的智慧绝不局限于此，随着医学的发展，舒筋通络、滋补阴阳、五禽戏、八段锦……各种养生之法层出不穷，

颇见功效。因此，越来越多的人将视线落在了“健康”二字上，开始选择更科学、更实际的方法来强健体魄，以求老而不衰、老当益壮。这样一来，长寿与健康就变得密不可分。

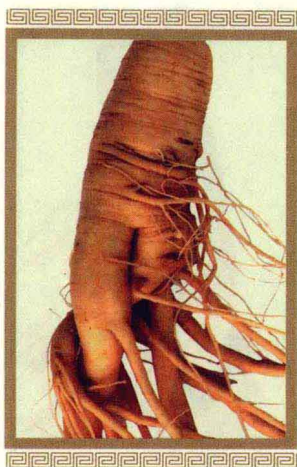
随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它

们往往就存在于我们的日常生活之中。只要你日积月累，坚持科学实践，就一定能提高自身健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中



前

言

老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很

强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。愿所有读者在阅读本书后，身心更加健康，个个都成为长命百岁的“老寿星”。

目录

CONTENTS



长 寿 保 健 全 书

● 绪论

1

■ 人的寿命到底有多长

2

- ◇ 人的寿命绝不是上天注定的 2
- ◇ 人活百岁从来不是幻想 3
- ◇ 查查看，你现在是老年人吗 5

■ 人究竟是怎样衰老的

7

- ◇ 外貌发生改变 7
- ◇ 感觉器官功能老化 9
- ◇ 内脏器官功能下降 11



◇生殖系统及性功能下降.....	12
◇运动系统的生理变化.....	14
◇内分泌系统发生变化.....	15
◇免疫系统发生改变.....	17
◇神经系统发生老化.....	18
◇心理逐渐老化.....	19

■ 延缓衰老，你一定能做好 21

◇知己知彼，了解与衰老有关的因素.....	21
◇年老不等于体弱，长寿应和健康并行.....	24
◇长寿“指数”的增加，要从自身做起.....	27

● 第一篇 老寿星都是“养”出来的 29

■ 春夏秋冬，每一季都须注重养生 30

◇春意盎然，养生须重四要素.....	30
◇五大饮食调理把“春困”赶跑.....	31
◇学会盛夏时节的养生五法.....	33
◇夏天安神的五个“小动作”.....	35
◇夏日炎炎，消暑还须五戒.....	36
◇秋高气爽，保健四法.....	37
◇秋凉乍寒，“冻”亦有方.....	38
◇寒冷冬令，保养六宜.....	41
◇冬寒抗病的六个小窍门.....	42



■ 老祖宗的养生绝学	44
◇ 养生“九字诀”，不学就是损失	44
◇ 将“坐卧立行”进行到底	46
◇ 十二时辰养生	48
◇ 行之有效的“十六宜”	50
◇ 养生切忌“五久”	52
◇ 体质不同，“养”法也不同	54
■ 经得起检验的才是好方法	55
◇ 日常勤看“生物钟”	55
◇ 养生还须“朝三暮四”	57
◇ 除旧迎新的五个“不如”	58
◇ 回归大自然，养生七情趣	60
◇ 音乐+运动，神奇的医学疗法	61
◇ 平安“过坎儿”，长寿可期	64
◇ 新世纪新养生，四种新方法	65
◇ 健康生活，看看国际“流行风”	67
■ 向老寿星学习	69
◇ 84岁庄子的长寿之道	69
◇ 101岁药王孙思邈的养生理论	71
◇ 94岁齐白石老人的七戒养生法	72
◇ 106岁宋美龄的长寿之法	74
◇ 相声大师马三立的“动静学乐”	75
◇ 思想家伏尔泰的益寿良方	76



◇英国女王伊丽莎白的健康法则.....	77
◇英国政杰丘吉尔的养生心得.....	79

● 第二篇 心病才是最可怕的病 81



■ 忽视心理健康，即坐看生命流逝 82

◇延缓心理衰老的十个建议.....	82
◇关心老年人的八种心理需求.....	83
◇重视老年期的六种灰色心理.....	84

■ 呵护心理，心病还需心药医 86

◇人到老年要认老，但不要服老.....	86
◇小心！退休也会“退”出病来.....	88
◇淡化“回归心理”，让健康长伴左右.....	90
◇走出封闭，和孤独说“拜拜”.....	91
◇疑心生暗鬼，老年人应避免多疑.....	92
◇过度恐惧也是病，绝不能轻视.....	95
◇远离抑郁，谨防“心理感冒”.....	96
◇不做“老顽固”，让自己与时俱进.....	98
◇不安全感催生“自私”，家人要体谅.....	99
◇病痛不可怕，可怕的是负面情绪.....	100
◇可以接受照料，但绝不能有依赖心理.....	102
◇老伴先走一步，未来的路还要走好.....	104

■ 细火慢熬老年心灵“鸡汤” 106

- ◇ 积极补充四种心灵“营养素” 106
- ◇ 保护心灵，善用五种心理自卫法 108
- ◇ 不良情绪危害大，强效排除有四法 110
- ◇ 自给自足，创造快乐四法则 111
- ◇ 保持心态平衡的六个方面 112
- ◇ 学会八类遗忘，心情自然风平浪静 114
- ◇ “东家长，西家短”，也是养心妙方 116
- ◇ 对症寻“三情”，填补情感空虚 118
- ◇ 调整老年亚健康，提高生命质量 119

● 第三篇 会吃会喝，健康长寿跑不了 121

■ 饮食营养必须“遵章守法” 122

- ◇ 老年人必需的七大营养素食用比例 122
- ◇ 五类维生素抗衰老，老年人应多摄取 125
- ◇ 强身健体，九种微量元素缺一不可 127
- ◇ 补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机 131
- ◇ 五种“编外”营养素，补充要及时 132
- ◇ 老年人早餐三宜三不宜 133
- ◇ 饮食烹调的七个注意事项 135
- ◇ 饮食“十不贪”，健康长相伴 135
- ◇ 拒食七类“发物”，远离疾病 137
- ◇ 饭前四件事，食后五保健 139



■ 吃饱更要吃好, 吃也有学问 141

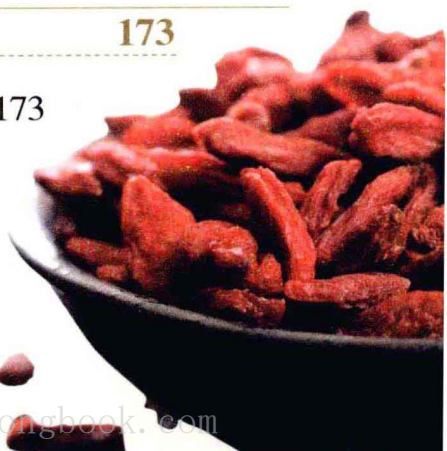
- ◇ 美食营养行动, 从现在开始 141
- ◇ 又红又专的“黑五类”, 你吃了吗 143
- ◇ 把优质蔬菜放进“菜篮子” 145
- ◇ 多吃海藻类食品, 疾病不缠身 147
- ◇ 常吃带馅食品, 美味又营养 148
- ◇ 吃对水果, 吃走疾病 150
- ◇ 坚果飘香, “长生”有术 153
- ◇ 致癌食品要远离, 抗癌食品要多吃 156
- ◇ 九类食品不宜常吃 158

■ 喝, 也要喝出高质量 159

- ◇ 老年人饮水的五个“良辰吉时” 159
- ◇ 喝水学问大, 六条应照做 161
- ◇ 奶香四溢, 了解五类营养食品 162
- ◇ 必须遵循的五种健康“茶道” 165
- ◇ 老年人饮茶, 恪守八个禁忌 167
- ◇ 醇香美酒, 浅饮慢酌 169
- ◇ 老人喝咖啡, 时尚“六讲究” 171

■ 食补得法, 胜于药补 173

- ◇ 肥胖老年人的减重方法 173
- ◇ 消瘦老年人的饮食调理 174
- ◇ 益智健脑的七条营养方案 175
- ◇ 补精益的七种延年药膳 178



◇宁心安神，常补六种养心药膳	181
◇免疫抗衰，应喝二十种药粥	184
◇茶疗的十七个“金玉良方”	187
◇五种饮料不只解渴，更可养生	189
◇十一种酒喝对了，也是健身妙药	191

■ 对症食疗，让你健康永驻 194

◇老年健忘症的饮食战略	194
◇支气管炎、肺气肿、肺心病适宜食物	198
◇慢性胃炎的饮食调理	201
◇胃和十二指肠溃疡的营养搭配	204
◇慢性胆囊炎、胆石症的饮食控制	206
◇肾盂肾炎的膳食调理	209
◇缺铁性贫血的营养法则	211
◇改善痛风的食疗措施	214
◇老年人便秘的饮食疗法	216
◇冠心病的饮食要点	219
◇糖尿病的营养治疗方案	222
◇高血压病的营养要领	226
◇脂肪肝的膳食控制	229
◇脑血管意外的饮食调养	231
◇瘫痪的膳食护理	235



● 第四篇 注重生活点滴, 百岁人瑞在望 237

■ 静心益寿, 健康每一天 238

- ◇ 健康日记用处大, 八项内容要记好 238
- ◇ 老年人居室环境选择要点 239
- ◇ 日常洗漱应注意的四大方面 241
- ◇ 老年人洗浴六件事, 件件不能忘 242
- ◇ “日光浴”的治病八疗法 245
- ◇ 对付瘙痒有六招 246
- ◇ 预防意外事故的四个措施 247
- ◇ 老年人看电视, 三戒须遵守 248
- ◇ 佳节赴宴, 老年人六注意 250

■ 睡得香, 健康才会相伴 251



- ◇ 香甜入梦必守的四个准则 251
- ◇ 卧具选得好, 安睡到天亮 252
- ◇ 日常睡眠应避免的三种方式 253
- ◇ 夜间优质睡眠应八忌 254
- ◇ 老年人夜起须注意四件事 256
- ◇ 改善失眠状况的七个有效途径 257
- ◇ 补肾安神活血, 四类中药调理失眠 258
- ◇ 慎用镇静催眠类药物 259

■ “老来俏”, 也是长寿之法 261

- ◇ 老年人防治白发“四重奏” 261

◇老年人染发须遵循六个步骤	264
◇化妆品永远不限龄	265
◇延缓面部皮肤老化的五大措施	266
◇控制老年斑六法	268
◇老来穿衣须“三不紧”	269
◇老年人内衣保健“五选择”	270
◇老年人选鞋“八项注意”	272

■ 老年性爱，添寿添福 274

◇老年人必须纠正的三个性心理误区	274
◇满意性生活，五个因素不容忽视	276
◇老年人性爱八点注意	278
◇四类患病老年人的安全性行为	279

■ 培养生活乐趣，融合休闲养生 281

◇读书有味身忘老	281
◇笔砚留香，挥毫泼墨伴夕阳	282
◇超然斗智，棋道颐养天年	284
◇京腔京韵，国粹养生“四大件”	286
◇莳花弄草，健身养心怡性	288
◇养鱼赏鱼，自得其乐	289
◇钓翁之意不在鱼，在乎情趣之乐也	291
◇游山玩水须注意八个要点	293

● 第五篇 运动健身, 长寿延年

297

■ 科学运动, 锻炼才能事半功倍 298

- ◇ 多多益善不足取, 老年健身要适度 298
- ◇ 运动前做好准备, 运动后做好整理 301
- ◇ 必须学会自我监测运动量 303
- ◇ 重视老年人锻炼的三个侧重点 305
- ◇ 锻炼中要注意适时补水 306
- ◇ 年高锻炼, 五忌须遵守 308



■ 运动项目多, 老年人慎选择 310

- ◇ 季节不同, 运动项目的选择也不同 310
- ◇ 饭后百步走, 活到九十九 311
- ◇ 慢跑——“有氧代谢运动之王” 314
- ◇ 练好“五禽戏”, 养生并长寿 316
- ◇ 长盛不衰的“八段锦”让你长生不老 319
- ◇ 中国武术的奇葩——太极拳 322
- ◇ 爬山登高, 征服衰老 324
- ◇ 下水游泳炼体魄 327
- ◇ 跳舞愉悦身心, 但老年人须重宜忌 329

■ 老年人运动也有秘诀可“钻” 331

- ◇ 动动手指, 预防老年痴呆 331
- ◇ 甩甩双手, 百病都躲开 333
- ◇ 背部保健, 五个动作勤锻炼 334

◇按摩拍打,有效去“心病”	335
◇“人老腿不老”的七个运动战略	337
◇日常爬楼梯,简单又易行	338
◇床上“十运动”,轻松又实用	340
◇平衡功能多锻炼,四种方法防跌跤	344
◇关节功能锻炼,助你告别关节疼痛	345
◇三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛	347

■ 安全运动,时刻小心运动伤害 348

◇肌肉拉伤的有效预防和及时处理	348
◇“抽筋”的常见原因及正确处理 ...	351
◇“闪腰”的预防措施和简易治疗 ...	354
◇踝关节韧带扭伤的预防和处理	356
◇不同挫伤的紧急处理方法	359
◇关节脱位的急救方法和伤后锻炼	361
◇运动中发生腹痛的原因及处理措施	362
◇运动中晕厥的科学预防和急救方法	364

■ 患病老年人的运动要特殊化 367

◇神经衰弱的体疗四原则	367
◇支气管炎、肺气肿患者的锻炼方式	368
◇肺结核病人的运动方式	370
◇哮喘病人的耐力性运动	370
◇慢性胃炎患者的三种体育锻炼	372
◇前列腺肥大患者的七节家庭康复操	373

◇有效改善老年便秘的转腰功	375
◇治疗老年颈椎病的五个动作	376
◇防治“五十肩”的九种动作.....	378
◇痔疮病人的四节医疗体操.....	379
◇适宜腰腿痛病人的两项肌肉锻炼	380
◇冠心病患者锻炼六注意.....	382
◇糖尿病患者的运动疗法.....	383
◇半身不遂老年人的四步康复锻炼	384
◇适合高血压病人的三种锻炼方法	387

● 第六篇 从头到脚,从外到内,保健全方位 391

■ 做好准备,一切从“头”开始 392

◇防“老花”养目九法则.....	392
◇老花镜当配即配五要点	393
◇延缓老年性耳聋十妙招.....	394
◇消除耳鸣的五个小窍门	397
◇对抗耳聋,善用助听器五法	398
◇让牙齿“长命百岁”的四大措施	399
◇该拔牙时必须拔,不能拔时要慎重.....	402
◇镶牙要及时科学,假牙要注意保护.....	403

■ 看不见的内脏,更需细心呵护 405

◇人老“心”不衰,保健八要则.....	405
◇肝为生命之本,护养“三重奏”	407