

现代人健康生活丛书

*** XIANDAI REN ***

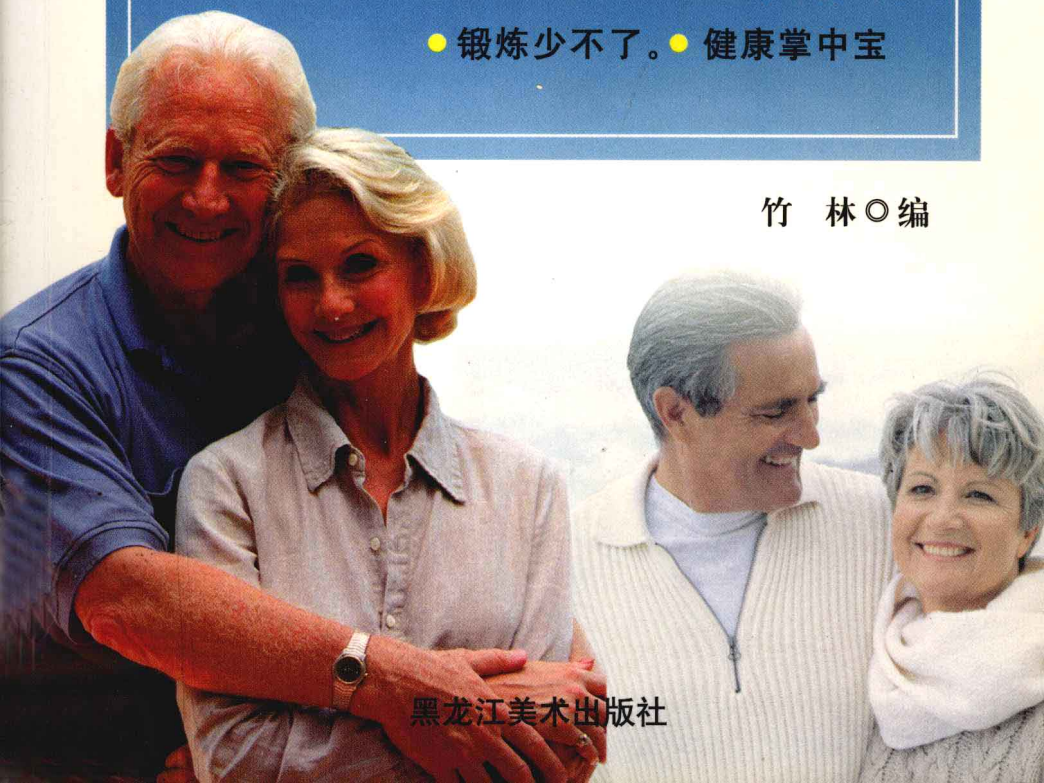
JIANKANGSHENGHUOCONGSHU



中老年养生宝典

- 饮食八成饱。● 心情保持好。
- 锻炼少不了。● 健康掌中宝

竹 林◎编



黑龙江美术出版社



中老年养生宝典

● 饮食起居指南 ● 心理调适指南
● 常见病防治 ● 最新养生法

陆 颖 主编

现代人健康生活丛书
XIANDAI REN
JIAN KANG SHENG HUO CONG SHU

中老年养生宝典

竹 林◎编



黑龙江美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年养生宝典/竹林编. —哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2005.5

(现代人—健康生活丛书: 1)

ISBN 7-5318-1337-8

I. 中... II. 竹... III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038049 号

责任编辑: 赵立明 傅弦

中老年养生宝典

编著 竹林

黑龙江美术出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市道里区安定街 225 号 邮编: 150016)

全国新华书店经销

三河市科达彩色印装有限公司制版

三河市科达彩色印装有限公司印刷

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 字数: 397 千字 印张: 16 印

印数: 1-10000

ISBN 7-5318-1337-8/T·1338 定价: 450.00 元 (全 10 册)

本书如出现质量问题, 请与印刷厂联系调换

目 录

第一章 养生篇/1

第一节 古代养生学/1

我国古代养生学/1

养生学之祖——《黄帝内经》
/3

古人养生铭言/4

古人保健养生“三支点”/5

养生语丝/6

长寿歌/6

十寿歌/7

乾隆皇帝长寿秘诀/7

“十二少” 养生法/8

长寿歌集锦/9

老年“十乐”/10

第二节 现代养生学/11

现代中老年健康新概念/11

养生之本——“心静”/12

长寿锦言/13

五种适养有益长寿/14

青春永驻二十法/14

现代人健身的秘诀/15

健康长寿十要诀/16

养生之道——睡眠/17

修身养性六诀/18

健康长寿先修德/20

“大德必得其寿”/20

身心和谐与健康/21

身心愉悦有“五然”/22

处事从容日月长/23

笑口常开——祛病延年/24

心情愉快的价值/26

谈笑说哭/27

益寿三部曲——少食冷静冬泳
/27

第三节 四季养生——春夏秋冬 /29

因时养生/29

春季如何养生/30

老年人春天的衣食住行/31

春季话说养生/32

春季养生六诀/33

春捂看指数/35

三月养生重在阳/36

夏季养生/37

老年人如何安度盛夏/38

老年人暑天五不宜/39

夏季保健/39

夏季防“热”中风/41

老人更要防暑/43

秋季养生七宜/43

老年人如何安度“多事之秋”
/45

目 录

秋季养生多小心/46
秋季常见病防治--感冒/48
11月健康的多事之秋/51
哪些人不适宜“秋冻”/52
冬季养生/53
冬季养生注意背和足/54
冬季应多足浴/55
民间的冬季养生法/55
冬练小心“极点”/57
冬春交替话健康/58
第四节 中年人养生之道/59
人到中年以后……/59
和中年朋友谈谈养生之道/60
中年人自我保健十法/62
人过中年生理的变化/64
中年人保健十二条/65
中年后怎样保持智力/66
中年人健脑十法/67
忠告年过40岁的男人/68
中年男性保健八忌/69
中年人要克服三种惰性/69
祝您多活二十年/70
第五节 老年养生之道/73
老年人的心理需求/73
世界老年医学会的十点忠告
/74

衰老危险期——五十至五十九
岁/75
老年人怎样延缓衰老/76
老年人的健脑方法/77
老有“四件”能延年益寿/78
老年人延年益寿注意八点/79
老人养生的五忌/79
老年病人用药三原则/80
人什么时候开始衰老/81
**第六节 长寿之道——身心保健
/82**
心理健康六则/82
身心健康的新标准/83
健康十二原则/84
长寿始于健康/85
什么人会长寿/86
教你怎样活一百岁/87
长寿者的普遍性格/87
你是什么样的性格/88
抗老防衰新观点/90
“清”字长寿歌/91
顺时令巧生活/91
日常保健的最佳时间/92
影响寿命的二十八害/93
第七节 养生之术——睡眠/93
睡眠养主之术/93

目 录

健身益寿话午睡/94
睡觉姿势与身体健康/95
睡前要做六件事/96
睡前保健法/97
清晨赖床十分钟/97
睡眠的“忌”与“宜”/98
安眠方法/99

话说睡眠过多症/99

人对休息误解多/100

积极休息法/101

第二章 长寿篇/103

第一节 名人养生/103

毛泽东的养生之道/103

邓小平养生有方/104

张学良的三大爱好/105

齐白石的“七戒”/105

金庸养生之道——品绿茶/106

孔子养生之道/107

彭祖长寿的秘诀/112

乾隆养生四秘诀/114

郑板桥的养生之道/115

苏东坡赠你四味“长寿药”/115

观颐自养/116

人老更需好心情/119

音乐家、书法家长寿之谜/121

第二节 话长寿之道/123

生命学家话长寿/123

人类的自然寿命/124

我国历代人的平均寿命/124

乾隆皇帝长寿之道/125

毛泽东的养生观/126

老年人要善于调适/127

和百岁老人话健身/128

“超脱”者长寿/130

泰国最长寿夫妻/131

长寿之乡话长寿/131

“长寿之乡”彭山县探秘/133

揭开新疆维吾尔族百岁老人长寿之谜/134

第三章 疾病预防篇/136

第一节 认识肿瘤病/136

揭开癌症之谜/136

什么是癌/136

“癌”字的溯源/138

为什么肿瘤病人越来越多？
/138

老人为何易患癌症？/140

易患癌症的高危人群/141

男人更易患喉癌/141

癌症的早期信号/142

脑瘤有征兆吗？/143

癌症 ≠ 死亡/145

目 录

第二节 预防肿瘤病/147

肿瘤心血管病防治/147

癌症的预防/149

预防癌症的十二条措施/149

防癌新见解/150

癌症预防定有效/151

预防肠癌的忠告/153

癌症与饮食习惯有关/154

饮食与癌症/155

生活防癌小诀窍/157

萝卜是防癌“良药”/158

怎样烹调才能防癌/159

厨房里的致癌物质/160

多吃淀粉不易患结肠癌/160

哪些药会致癌/161

癌症与性生活/162

老年人肩臂痛需防肺癌/162

第三节 肿瘤病的疗法/163

癌症的“自然消退”与逆转/163

韩应斗吃百样草治好绝症/164

抗癌食品/165

酱油对前列腺癌有疗效/168

癌症“绝缘区”/168

抗癌草药——半枝莲/169

食道癌病人的食疗方法/169

抗癌药粥/170

胃癌术后的家庭护理/171

食道癌病人的饮食/172

第四节 心脏病的预防/173

心脏生命之泵/173

我国心血管病人日趋增多/174

人老心脏有哪些变化/174

影响心脏健康的因素/175

预防心脏病十法/177

防治心脏病的新对策/178

心肌梗塞的自我防范/179

诱发心梗的因素/180

心肌梗塞发病的前兆/181

防治冠心病——每天吃一个苹果/182

中老年人怎样预防冠心病？
/183

心力衰竭的早期症状与防治
/184

心绞痛患者应学会自我观察病情/184

冠心病危险因素：高胆固醇血症/185

如何预防冠心病/187

防治冠心病的小偏方/188

第五节 心脏病的治疗与护理 /189

目 录

心肌梗塞病人的家庭护理/189
咳嗽——心脏病简易自救法/190
冠心病患者吃什么好/191
走路也能治冠心病/192
老年冠心病人的家庭护理/194
冠心病病人应保暖防春寒/195
冠心病病人早晨须警惕/195
预防脑血管病的方法/196
缺硒——心脑血管病成因/197
为了心脏，请您勿发怒和猜疑/198
适合心脑血管病人的十种食物/199
早餐心脑血管病人不应忽视/200
预防心脏病可常吃坚果类食物/201
茶+苹果+洋葱可预防心脏病/201
心血营病人的穿着/202
心脏病病人不宜独处/203
自疗心慌/204
心血管病人的旅途保健/205
最能增强心脏功能的运动方法/205

心脏病患者活动要注意/206
第六节 脑血管疾病的预防与治疗/207
冬春之交应防脑溢血/207
喝水、活动手指可防脑血管病/208
脑血管病患者的“座右铭”/209
心脑血管病应防热浪袭击/210
低胆固醇可致脑卒中发病率增高/211
中风的常见先兆/212
哪些人容易患中风？/214
冬季需防中风/215
多食水果蔬菜减少中风危险/216
脑中风救治小常识/216
第七节 高血压的预防与治疗/218
老年人的高血压病/218
自测血压好处多/221
血压以多少为好？/222
常见的高血压发病原因/223
治疗高血压的新观点/224
轻型高血压必须治疗/225
轻度高血压的食疗/226
防治高血压的十条措施/227

目 录

能降低血压的蔬菜/228
“二多、二少、二坚持”/228
非药物降压法/229
高血压患者生活起居六注意/230
高血压患者“三松”——衣领松、裤带松、鞋子松/231
按摩防治高血压/232
高血压病人的自我康复/233
高血压病人与有氧代谢运动/235
巧锻炼降血压/237
高血压患者的保健按摩/238
介绍一种降压功法/240
血压高不宜急降/241
老年人降压当慎重/242
第八节 认识和预防低血压/243
低血压的成因与防治/243
体位性低血压及防治/244
低血压有害健康/245
第九节 高血脂预防与治疗/246
哪些情况下可引起高血脂/246
高血脂患者的饮食调养/247
中医治疗高脂血症有高招/247

第十节 糖尿病的预防与治疗/248

您了解糖尿病吗/248
糖尿病的病因及预防措施/249
糖尿病的食疗法/250
糖尿病人饮食歌/253
糖尿病与脚的保健/253
糖尿病人需适量锻炼/254
推拿治疗糖尿病/255

第十一节 老年人其他常见病的预防与治疗/256

肝病的症状/256
什么是脂肪肝/257
肝炎康复的主要方法/258
患了肝硬化怎么办/259
怎么保护您的肾脏/260
中老年人请注意骨质疏松/261
什么人容易患骨质疏松/263
骨质疏松的康复/264
缺钙与骨质增生的关系/264
骨折的早期预测与预防/266
老年腰腿痛的沐浴疗法/266
怎样根除腰痛病的方法/267
中老年人膝关节的保健/268
青光眼老人生活须知/269
中老年常见眼病的食疗/270

目 录

怎样治疗“老花眼”/271
教你怎样治疗鼻窦炎/272
老年颈椎病的自我保健/273
腰椎间盘突出症的自我保健疗法/274
常见的生理性水肿/276
抽筋的预防和自我救护/277
如何防止腿部静脉曲张/278
头痛的自我疗法/279
胆病患者的家庭保健/280
牙病的预防与治疗/281
预防老年性痴呆的十点建议/282
老年便秘是非多/283
防治便秘三件宝：蔬菜红薯水果/284
自然疗法治便秘/285
在家怎样治痔疮/286
秋冷防感冒十法/287
冬季感冒的防治/287
常见病患者的禁忌/288
疾病康复与体位/289
消化不良的自我保健/291
第四章 饮食篇/292
中国的膳食结构/292
合理营养有益健康/294

世界五大长寿乡的饮食秘诀/297
人体必需的14种维主素/299
自我判断缺乏哪种维生素/301
食物之最/302
食物中的营养之最/303
益脑食物/303
八种特别饮食的适用人群/304
几种清除体内污染的吃法/305
老年人进食应注意什么？/306
老年人的饮食特点/307
老年人饮食养生“九宜”/308
谈谈老年人的膳食营养/308
抗衰老的食谱/309
预防早衰的食品/310
防衰抗老的天然食物/311
老年人吃饭有讲究/312
老人冬季进补佳肴：黄精瘦肉汤/313
老年人应及时补钙/313
老年人吃零食的选择/314
饥饿时不宜吃……/314
“伤食”可食疗/315
饮食防癌秘诀/316
卫生部提醒国人：十种食物不宜多吃/321

目 录

易合致癌物的几类食品/322
饮食格言/322
吃果蔬防治病/323
微量元素与人的生理关系/324
食疗可健身治病/326
食疗歌（一）/328
食疗歌（二）/329
吃肉疗效/329
老人应常吃猪蹄/330
一年四季饮食应注意的问题
/331
治病健身忌口歌/332
水承载生命和健康/333
水与人体健康/334
生病为什么要多喝水/335
一日三杯水有益健康/335
夏季最佳饮品——凉开水/336
一日三餐话说健康/337
吃早餐=吃补药/338
晚餐与养生/339
吃饭说笑有碍健康/341
老年人的膳食计划/342
饮食六宜/343
饭后七不宜/344
日咽唾液三百口您可活到九十
九/344

饮食有节健康益寿/345
节食延寿有新说/346
饭吃七分饱增寿有依据/347
谨防“节日病”/348
理想健康食品麸子粉/349
健身防病说黄豆/350
四季进补佳品——黑米/351
健体珍品——玉米/351
常吃玉米能防病治病/352
绿豆——清补佳品/353
绿豆食疗集锦/354
有关肉蛋的营养问题/354
适量吃些肥肉有好处/355
怎样吃蛋营养好/356
营养学家建议您应当多喝牛奶
/356
海蜇对降压、降脂、减肥有特
效/357
防癌保健请多吃海藻类食品
/358
多吃鱼肉将使你受益终身/359
海带的药用价值/360
海带炖豆腐健康又长寿/361
食用海鲜五不宜/361
甘薯的保健作用/362
萝卜的自述/363

目 录

吃萝卜保健康/364
胡萝卜的新功用/365
吃大蒜的四大好处/366
治病健身话大蒜/366
常食土豆益处多/367
春食菠菜利五脏/368
多吃根类蔬菜/368
蔬菜好吃也应因人制宜/369
阳春三月话香椿/370
豆中贵族——芸豆/371
鲜花餐与人体健康/372
枸杞的营养/373
长寿食品——火麻/373
色鲜味美的的营养佳果——草莓/374
“植物肉”——豆腐/375
久服蜂蜜能益寿/375
极力控制吃糖大可不必/376
大枣的保健功效/376
秋果治病亦致病/377
营养学家的忠告/378
食物的相助与相克/380
并非人人皆宜的食物/381
调味品的治病功能/381
常吃姜能健康长寿/382
第五章 运动篇/384

为健康而运动/384
体动心静延年益寿/387
运动有益健康/388
健身锻炼的原则/389
老年人运动五忌/390
老人健身锻炼要诀/391
身体是“本钱”会“花”才“增值”/392
增氧排废吐故纳新/392
现代人为什么患病多——运动量减少/393
“体适能”与“体适能运动”/394
运动能防癌/395
你最适宜哪项运动/396
人老先从腿上老/397
“两条腿等于两位医生”/398
请君保护双脚——脚部保健法/399
保养腿足八十不老/401
保健从脚开始/402
步行——最简单的健身方法/403
常散步好处多/404
五种散步方法/404
步行减肥方法/405

目 录

呼吸步行健身方法/406
老人应多做健身减肥操/407
跑步能提高人体的抗癌能力/408
健身跑的自我监督/409
慢跑能治哮喘/410
长跑有讲究/410
哪些老人不宜跑步/411
运动不足可致病/412
运动勿过度/413
低强度运动有利健康/413
坚持适度运动可延缓衰老/414
多大运动量才安全/416
运动量的掌握方法——酸加痛减麻停/417
晨雾之中莫跑步/418
黄昏锻炼好/418
空腹晨跑不利健康/419
晨练最好不去树林/419
春天的运动养生/420
耐寒锻炼从秋季开始/420
冬季锻炼话呼吸/421
老年人冬季锻炼的自我监护/423
感冒后锻炼有害无益/424
十种健康的放松方式/425

教你在办公室中作体操/426
多伸几个懒腰好/426
劳动是长寿之本/427
家庭，最理想的运动场所/428
家务健身操/428
做家务与锻炼身体/429
我来教你减轻疲劳/430
消除疲劳六法/430
“等候”健身法/431
有效的收腰运动/432
简易“撞背功”/432
胃病患者怎样锻炼/433
擦背可防癌/434
肩周炎的体育疗法/434
电视保健操/435
面部按摩可延缓衰老/436
“五十肩”可锻炼康复/437
腹部按摩话保健/438
腰椎自我保健疗法/439
按摩养生聪耳明目/440
手背外旋治便秘/441
五官按摩法/441
手指健脑法/442
四节操健身法/442
按摩手掌防咳嗽/443
防老五则导引术/444

目 录

- 自我按摩预防心绞痛/445
- 头痛的按摩治疗/445
- 头部按摩法/447
- 膝关节炎运动疗法/448
- 足心道防百病/448
- 摇橹荡舟/449
- 养目六法/450
- 固齿妙法/450
- 关节炎患者的运动/451
- 老人锻炼肌肉有妙方/451
- 肩部酸痛自疗法/452
- 减缓肩臂痛的运动/452
- 游泳好处多/453
- 春游六要/454
- 夏日游泳保健七则/455
- 勤做“脑体操”人老脑不衰/456
- 高血压患者的保健按摩/458
- 向后倒行治腰痛/459
- 锻炼双耳可健身/460
- 简易按摩 10 法/460
- 自我保健妙法——揉腹/461
- 拍拍打打能健身/462
- 长跑+爬楼梯=减肥“良药”
/464
- 在椅上做体操/464
- 病弱老人的健身锻炼/465
- 气功与生命科学/467
- 科学的练习气功/468
- 运动之后巧“休息”/471
- 运动后五不宜/472
- 脑血管硬化症的防治/473
- 老年人的服药问题/474
- 老年人的饮食卫生/476
- 老年人的心理与行为变化/480
- 人老未必掉牙/483
- 老人会“无疾而终”吗/484
- 老年期年龄/486
- 老来睡不香多为心理因素/487
- 早期发现与治疗高血压病/488
- 几种老年常见病的康复锻炼
/489
- 更年期忧郁症怎么过/491
- 哪些药物可以防止早衰的
发生？/493

第一章 养生篇

第一节 古代养生学

我国古代养生学



养生学家，历代皆有。既见于医家，亦见于文、史、哲诸学者中，可谓名贤辈出。养生传统几千年，形成诸多学派异彩纷呈。

精神养生 主张以安静调养人体的精神思维活动为主要途径来保养生命、益寿延年。静思始倡于老子、庄子，提出“清静无为”的学说。《黄帝内经》继老、庄之后，第一次从医学角度提出精神保养可以防病，并主张依据四时之气的特点来调养精神。

主张精神养生的学派认为，神是生命活动的主宰，神静则可抗衰延年。人的思、虑、智、志、意、魂等，均由神所主。主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调少私寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，以保持神气清静，促进健康。

动形养生 主张以运动形体来保养生命。《吕氏春秋》率先提倡动形养生，认为经常运动身体，可以强身健体，延年益寿。东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作，创编了“五禽戏”体操，作为人们练身强体手段。唐代名医孙思邈及王焘等人也主张人要经常进行适度的运动。

调气养生 主张调养真气来延年益寿。《黄帝内经》提倡调摄真气以祛病延年。待此主张的学派认为，气是生命的根本和动力，气充满全身，无处不到，具有抗邪防病的功效。气，贵在运行不息、升降有常。调节气机升降，维持其正常功能，可以强身健体。调养元气的方法包括慎起居，顺四时；戒过劳，防过逸；调饮食、和五味；和七情、省言语；习吐纳，行导引等方面。通过调养其气，以达健康长寿。

固精养生 主张通过固摄阴精，使之充盈内守，以达到养生。据载，最早提出固精思想的是管仲。《黄帝内经》亦十分重视精对生命的作用，认为精是人始生的基础，生命活动的根本，人体寿夭的关键，主张养生关键在于节欲保精。阳精贵在充盈固秘，则人体得养，精力旺盛，强健长寿。固精的前题是收心正心。因此，这一学派强调节情欲以防阴精妄耗，倡导晚婚、节欲、调七情、省操劳等，以保养阴精，益寿延年。

食养养生 主张饮食调养，补益精气，纠正脏腑阴阳之偏，以达到调治疾病、延年益寿之目的。《黄帝内经》提出：“谨和五味”、“食饮有节”等饮食调养原则。唐代名医孙思逸是这个学派的一代宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗病，养老益寿。饮食宜清、淡、软、简，忌腻、厚、生、冷、杂。邹铉在《养生奉亲书》中提出：“凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然而命药。此为养老之大法也。”该学派认为，食养对人体具有调和阴阳、滋养脏腑、补益气血、调节情志等作用，为养生之本。

药饵养生 主张利用药物调理阴阳，补益脏腑，滋养精血，以达到抗衰老的目的。其学术观点，以扶持为主，制方原则在于“中和”，认为老人药饵，只可用温平、顺气、进食、补虚、中和之药，并应与食养结合，一是温养肾气，二是健脾理气，即重在培先天、后天之本。用药要根 据四季气候和年龄阶段不