

孝心献父母

益寿养生全书

汇集中国顶级保健专家养生学说
奉献世界各大长寿地区科研成果

花城出版社

冯晓玲

主编



冯晓玲

主编 花城出版社

益寿养生金

书



图书在版编目(CIP)数据

益寿养生全书

冯晓玲主编.

—广州:花城出版社,2005

ISBN 7-5360-4640-5

I. 益...

II. 冯...

III. ①长寿—普及读物②养生(中医)—普及读物

IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119092 号

策划编辑: 王国光

责任编辑: 钟洁玲

美术编辑: 王 越

技术编辑: 薛伟民

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 湖北昌虹印刷厂

(武昌区白沙洲堤后街 1 号)

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 11.875 1 插页

字 数 300,000 字

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 2 次印刷

印 数 5000 册

书 号 ISBN 7-5360-4640-5/R·15

定 价 22.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

序言：健康幸福地长寿着

这是一本专为中老年同志准备的一份珍贵礼物——它融传统养生于现代保养，寓健康长寿于新潮保健，是让中老年同志活得有质有量、颐养天年、幸福晚年、长寿延年的工具书。

《益寿养生全书》主题是“养生保健不是为长寿而长寿。人既要长寿地活着，就应活得健康，活得幸福、头脑清晰，不痴不呆。”全书围绕这一主题，介绍的均是古今中外养生保健方法中的精华，基本涵盖了当代中老年人养生保健、延年益寿的方方面面，真的是方法自然、形式新颖、实用简单、常见常用、立竿见影，最主要的是学习和运用了本书的方法，效果立现。

《益寿养生全书》分为八章：

第一章 人生长寿健康始。分为没有健康就没有一切、与亚健康状态说“拜拜”。第二章 银发族心理健康。主要分为老年人常见的心理问题、老年人心理健康的魅力方法。第三章 保健专家指南。毛泽东、陈云、邓小平等伟人的保健医生的保健法，洪昭光、齐国力、林光常、李培生、库珀等当代名医的保健方法，真让人感觉“相见恨晚”……第四章 未病先防是上策。分为老年常见病的有效预防、日常生活预防疾病的小招数。第五章 国际国内新潮保健法。分为中老年健康保健方法、不老生活有窍门。第六章 情趣运动巧健身。分为力所能及巧运动、有情有趣玩健康、老年人饮食营养保健法。第七章 抗衰老宝典。分为延缓衰老有诀窍、提高免疫



力的“清、调、补”、顺应生物节律保健养生、根据环境气候养生、老年人的性生活：适度养生、和谐养生、健康睡眠。第八章 共享百年人生。分为我们怎样才能活到百岁、中外老年人的长寿特点和经验、我国历代老人的长寿经、我国现代老人的养生长寿经、国外老人健康长寿逸趣、当今流行美国的健康“手抄本”。

科学家们预言，人类衰老之谜在本世纪中期会有重大突破。因此，人类活到百岁，既不是梦想，也不是神话，而是可以实现的现实。

本书在编写过程中，得到许多医学专家的关心和指导，花城出版社的资深编辑也给予了有益的帮助，一些医学科学家最新科研成果和实践资料也为本书增添了迷人的魅力，在此向他们表示由衷地感谢！

愿读者朋友和天下老人健康幸福地长寿着！

冯晓玲

二〇〇五年十二月於

华中科技大学协和医院



目 录

序言:健康幸福地长寿著

第一章 人生长寿健康始

80 位诺贝尔奖获得者汇聚纽约,讨论“21 世纪人类最需要的是什么”,共同结论是:健康。

生吃大蒜杀菌解毒,醋泡大蒜降脂降压,大蒜是血管的清道夫。

- (一) 没有健康就没有一切 (1)
 - 1. (WHO) 健康新概念 (1)
 - 2. 中年人老年人的科学划分 (2)
 - 3. 中年人的健康标准 (2)
 - 4. 老年人的健康标准 (3)
 - 5. 将健康掌握在自己手中 (4)
- (二) 与亚健康状态说“拜拜” (5)
 - 1. 何谓亚健康 (5)
 - 2. 造成亚健康的常见原因 (5)
 - 3. 您是否活在亚健康生活中 (6)
 - 4. 健康处方带您走出亚健康 (7)
 - 5. 女男更年期的划分 (8)
 - 6. 更年期常见的症状 (9)



7. 医生告诉您平稳度过更年期 (10)
8. 去医院体检:揪出“小毛病”隐藏的大问题 (11)

第二章 银发族心理健康

养生保健不是为长寿而长寿。即要长寿地活着,就要活得健康,活得幸福,头脑清晰,不痴不呆。

综观世界各国长寿老人的长寿之道,无一不得益于良好的心态。

- (一) 老年人心理健康的标准 (12)
 1. 新心理健康的十项标准 (12)
 2. 老年人心理健康的标准 (13)
- (二) 老年人常见的心理问题 (14)
 1. 老年人常见的心理问题 (14)
 2. 老年人精神异常的表现:怪、疑、懒、呆 (14)
 3. 老年人古怪有原因 (15)
 4. 有的老年人何为哭笑无常 (16)
 5. 气候对老年人情绪有影响 (16)
 6. 维生素缺少扰乱心智 (17)
 7. 更年期妇女的多疑心态 (18)
 8. 老年人独处易患心理障碍 (19)
- (三) 老年人心理健康的魅力方法 (20)
 1. 老年人的“心灵整容” (20)
 2. 老年人要学会欣赏自己 (20)
 3. 老年人聊天时别太较真 (21)
 4. 告别“秋雨晴时泪不晴” (22)



5. 食品可以缓解紧张 (22)
6. 做好角色退场的准备 (23)
7. 老年夫妻“嬉戏”添魅力..... (24)
8. 有时,动物也可成为我们的“心理医生” (24)
9. 童化老年 (25)
10. 消除老年人心理疲劳的方法..... (26)
11. 最美不过夕阳红,心不老则人不老 (26)
12. 儿女们谨记:老年人被人所需才感幸福 (27)

第三章 保健专家指南

喝绿茶第一抗癌,第二坚固牙齿,第三能使
血管不易破裂。喝红葡萄酒能降血压降血脂防
心脏病。所以“未病先防是保健的核心,是上医”。

- (一) 徐涛教授(毛泽东的保健医生)的保健经 (29)
- (二) 周光生、胡士良教授(陈云、邓小平的保健医生)
的保健法..... (29)
- (三) 洪昭光教授(医学科普专家)的“健康快车” (31)
- (四) 齐国力教授(北大生物所)的养生经 (33)
- (五) 林光常博士(中国台湾癌症基金会顾问)
的保健方法..... (36)
- (六) 伤寒学泰斗李培生教授的养生经..... (36)
- (七) 郭沧萍教授(人大人口学博导)
谈老年新生活..... (38)
- (八) 库珀博士(美国总统私人医生)的健身观 (39)



第四章 未病先防是上策

荞麦面作皮,南瓜作馅做饺子,拿苦瓜当菜,再喝点红葡萄酒,这是非常好的控制糖尿病的方案。

醒过来不要马上起床,在床上躺半分钟;坐起以后坐半分钟;两条腿垂在床沿再等半分钟。

这三个半分钟能让你多一些健康,少一些疾病。记住:“一两预防胜过一磅的治疗。”

- (一) 老年人常见病的有效预防..... (40)
 - 1. 老年人“司令部”易失灵的预防..... (40)
 - 2. 高血压的预防 (42)
 - 3. 美国专家经典降压八法 (43)
 - 4. 糖尿病的预防 (44)
 - 5. 心肌梗塞的预防 (45)
 - 6. 脑卒中(中风)的预防..... (46)
 - 7. 预防中风七字诀 (48)
 - 8. 血压不高也要防中风 (49)
 - 9. 院士提醒;预防中风应少发脾气多运动..... (50)
 - 10. 饮食保健防中风..... (50)
 - 11. 癌症(恶性肿瘤)的预防 (51)
 - 12. 骨质疏松症的防治..... (53)
 - 13. 慢性支气管炎的预防..... (54)
 - 14. 颈椎病的预防..... (54)
 - 15. 在日常生活中注意预防颈椎病..... (55)
 - 16. 失眠的预防..... (56)
 - 17. 胆囊炎、胆石症的防治 (56)



18. 做好前列腺的卫生保健·····	(57)
19. 耳聋与耳鸣的预防·····	(59)
(二) 日常生活预防疾病的小招数·····	(59)
1. 男人胡须不该拔,一拔全身都是病·····	(59)
2. 老人长“骨刺”(骨质增生)不可怕·····	(59)
3. 突发心脏病,咳嗽可救命·····	(60)
4. 气温骤降巧防感冒·····	(61)
5. 秋冬时节别把肺炎当感冒·····	(61)
6. 老年女性心动过速易骨折·····	(62)
7. 缺铬老人易患糖尿病·····	(62)
8. 糖尿病患者要积极治疗牙周病·····	(62)
9. 老年人怎样应对口干症·····	(63)
10. 肺结核和老人过不去·····	(65)
11. 老年肺结核的五大特点·····	(65)
12. 老人腰背痛须防内脏病·····	(66)
13. 老人牙痛须防心绞痛·····	(67)
14. 常发无名火——脑动脉硬化在作祟·····	(67)
15. 老来别把牙病不当病·····	(68)
16. 老年人视力下降莫忘查血压·····	(68)
17. 血压控制有窍门·····	(69)
18. 警惕老花眼突然不老花·····	(69)
19. 气候多变老年人要防范肺炎·····	(70)
20. 老年慢性支气管炎的饮食防治·····	(71)
21. 预防感冒九字经·····	(71)
22. 春季,老人“三大疾病”对策·····	(72)



- 23. 老人下背痛当心前列腺癌..... (73)
- 24. 水果之王香蕉越熟抗癌效果越显著..... (73)
- 25. 摆盆仙人掌可抗辐射..... (74)

第五章 国际国内新潮保健法

永远保持良好的体姿、呼吸新鲜空气、微笑待人、保持营养平衡的饮食生活、经常进行户外劳动和运动、零点前两小时进入梦乡、勿忘节制、提高修养、乐观豁达,这就是维护身心健康、延年益寿的新潮健康策略。

- (一) 中老年健康保健新方法 (75)
 - 1. 老年人生理改变有特点 (75)
 - 2. 25 个保健新概念 (76)
 - 3. 老年人定期体检很有必要 (78)
 - 4. 精神修养保健延寿法 (79)
 - 5. 基因预防防病抗衰保健法 (82)
 - 6. 给细胞充电防病抗衰保健法 (84)
 - 7. 给机体充磁防病抗衰保健法 (86)
 - 8. 利导思维保健法 (87)
 - 9. 一日关键时间的保健 (90)
 - 10. 一生关键时期的保健..... (91)
- (二) 不老生活有窍门..... (93)
 - 1. 自我保健的基本方法 (93)
 - 2. 自我监测健康技巧 (94)
 - 3. 老人打盹并非坏事 (95)



4. 老人夜醒莫看钟 (96)
5. 老人应警惕声音嘶哑 (96)
6. 老年人不能天天吃豆腐 (96)
7. 蛋黄茶防治老年病 (96)
8. “老年聋”与饮食习惯有关 (97)
9. 黑眼珠变小要警惕 (97)
10. 熟吃西瓜大蒜能治老年浮肿 (97)
11. 并非“骨刺”的足跟痛 (97)
12. 常吃臭豆腐可预防痴呆 (97)
13. 自治老年痴呆症 (98)
14. 老人慎穿保暖内衣 (98)
15. 老人眼酸莫大意 (98)
16. 养目护眼从脚开始 (99)
17. 终生莫断奶 (99)
18. 欲长寿多吃鱼 (99)
19. 葡萄美酒少酌有益 (100)
20. 老先生请您多饮一杯水 (101)
21. 老年人一日三餐的“三重三不重” (101)
22. 麻将好玩莫沉湎 (102)
23. 警惕筷子头上的“敌人” (102)
24. 厨房讲卫生,“毒物”难上身 (103)
25. 常喝骨头汤能延缓衰老 (104)
26. 衰老对智力影响不大 (104)
27. 老年性抑郁症可防治 (104)
28. 老年人长期服安眠药易摔跤 (105)



29. 血管可以年轻化	(105)
30. 这样做可以防脑衰	(106)
31. 积德者长寿	(107)
32. 知识常新人不老	(108)
33. 老年保健重在做“人”	(108)
34. 人老不糊涂	(109)
35. 人老嘴勤益身心	(110)
36. 老年人的 12 个“忘”和“宜”	(110)
37. 生活中的保健小秘方	(112)
38. 老年人过冬有八项注意	(113)
39. 冬季慎防吸入性肺炎	(114)
40. 烤桔子可防冠心病	(114)
41. 有些药物可致中风	(115)
42. 老人冬季骨折可预防	(116)
43. 男子洗下身祛病又健身	(116)
44. 糖尿病患者身心并调度寒冬	(117)
45. 喝酒时千万别抽烟	(118)
46. 老年人应写健康日记	(118)
47. 服药:老人剂量 $\neq$ 成人剂量	(119)
48. 人老驼背危害大,及早防治有办法	(119)
49. 适度生气有益健康	(120)
50. 眼睛“花”了怎么办	(120)
51. 老花眼的保健方法	(121)
52. 老人爱流泪及解决办法	(122)
53. 老人不宜多走卵石路	(123)



54. 老年人着装“三不紧”	(123)
55. 老人贫血莫慌补血	(124)
56. 平底鞋有碍健康	(124)
57. 春季提防老病复发	(125)
58. 饮水预防起立晕眩	(126)
59. 维生素可助老人防眼疾	(126)
60. 老人夜晚尿床两种原因惹祸	(126)
61. 老年人“打嗝”巧处理	(127)
62. 保护牙齿可预防老年痴呆症	(128)
63. 仰头过度易发生小中风	(128)
64. 更年期“骨酸”应加强防治	(129)
65. 老人黑便当防消化道肿瘤	(130)
66. 别拿上睑松弛不当回事	(130)
67. 晚餐不当可致八种病	(131)
68. 骨质疏松原因多	(132)
69. 冬天警惕“脑危时刻”	(133)
70. 老人冬防“低体温综合征”	(134)
71. 保护好您的肾	(134)
72. 贫血不愈应查肾	(135)
73. 关节痛当心肺癌	(135)
74. 老人防摔有窍门	(136)
75. 老人拄拐有益健康	(136)
76. 伏案工作的保健方法	(137)
77. 久坐的保健方法	(137)
78. 胸痛千万不要“等天亮”	(138)



- 79. 常发无名火须防动脉硬化 (139)
- 80. 习惯性便秘的综合预防 (139)
- 81. 痔疮的预防 (139)
- 82. 锻炼腰腹肌增强肾功能 (140)
- 83. 老年人应警惕的十六种现象 (140)
- 84. 贫血易伤老人“心” (140)
- 85. 老人拔牙险情多 (141)
- 86. 盐水漱口一举多得(受益者说) (142)
- 87. 常发怒者易中风 (143)
- 88. 白天爱犯困易得心脏病 (143)
- 89. 老年人慎防“街市综合征” (144)
- 90. 及时清除口腔中的“定时炸弹” (145)
- 91. 重阳节给老人一份健康礼 (145)
- 92. 国外老人流行“新起点” (148)

第六章 情趣运动巧健身

香蕉能够提高人体免疫力、降低血糖、抑制癌细胞生长,堪称水果之王,魅力无限。

中老年人的运动应是科学的、有情有趣的、有时还要“偷点懒”的。

- (一) 力所能及巧运动 (149)
 - 1. 找准节律调整运动 (149)
 - 2. 健身选择时间要科学 (150)
 - 3. 对中老年人来说,走步是最好的锻炼方法 (150)
 - 4. 清晨的阳光最健康 (151)



5. 抗衰老运动处方	(152)
6. 有氧代谢运动:快走及方法	(153)
7. 有氧健身运动:大步走八法	(154)
8. 老了也能走得快	(156)
9. 有氧健身运动:慢跑及技巧	(156)
10. 有氧健身运动:骑自行车	(157)
11. 有氧健身运动:游泳	(158)
12. 有氧健身运动:门球	(159)
13. 有氧健身运动:跳绳	(159)
14. 有氧健身运动:踢毽子	(160)
15. 有氧健身运动:爬楼梯	(160)
16. 有氧健身运动:太极拳	(161)
17. 新颖有效的颤抖操(日本流行)	(162)
18. 腰部锻炼防坐骨神经痛	(162)
19. 伸腰搓脸甩春困	(162)
20. 靠壁站可健身	(164)
21. 勤动手脚人不老	(164)
22. 十指动起来,健康自然来	(165)
23. 甩手摩腹实大便	(165)
24. 提肛揉腹止肠炎(受益者自述)	(166)
25. 大脑聪明操	(167)
26. 天天“拍、摩、扭”(受益者自述)	(167)
27. 巧用姿势防损伤	(168)
28. 健身随“时”而动	(169)
29. 呼吸:人人适宜的运动	(170)



30. 运动中的呼吸技巧	(171)
31. 搓脚利长寿	(171)
32. 打乒乓球助老人行动敏捷	(171)
33. 有益健康的小动作	(172)
34. 适宜老人健身的阳台操	(173)
35. 运动时应避免的误区	(173)
36. 老人要掌握运动时限和频度	(175)
37. 怎样估计和控制运动强度	(176)
38. 慢性病患者锻炼时应掌握运动强度	(177)
39. 小动大健康:捏腋窝活动.....	(178)
40. 小动大健康:踏豆活动.....	(178)
41. 小动大健康:远眺活动.....	(178)
42. 小动大健康:张嘴活动.....	(179)
43. 小动大健康:转颈活动.....	(179)
44. 小动大健康:烫足活动.....	(179)
45. 小动大健康:握拳活动.....	(179)
46. 小动大健康:摩鼻活动.....	(180)
47. 小动大健康:漱口活动.....	(180)
48. 小动大健康:拉耳活动.....	(180)
49. 小动大健康:咽唾液活动.....	(180)
50. 小动大健康:静坐活动.....	(181)
51. 小动大健康:爬行活动.....	(181)
52. 小动大健康:大拇指挤按手心活动.....	(181)
53. 小动大健康:踮踮脚活动.....	(182)
54. 老人锻炼不妨“偷点懒”	(182)

