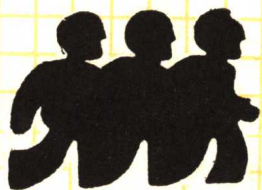




许烈烽 编著

老年保健知识

陕西科学技术出版社



老年保健趣谈

许烈烽 编著

陕西科学技术出版社

老梅保健趣谈

许烈烽 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 13万字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

印数: 1—8,000

ISBN 7-5369-0390-0/R·203

定 价: 2.50元

耳聞勿聞者謂事心

為常讀卷生興

多從筆為詩畫

聽樂收歌

於京

序 言

在人生的征途上，当您告别了壮年时期，走进老年队伍之后，对于“老来健康是福”，这句箴言的领悟，一定会更加深刻。

老年人的健康长寿取决于许多因素，老年保健既是老年人向长寿进军的出发地，又是它的归宿。

《老年保健趣谈》是老年保健的小百科。它从老年人的起居作息，到衣食住行；从防止早衰的各种保健功法，到老年常见病、多发病的防治；从老寿星长寿的奥秘，到令人生畏的癌症的特殊信号；从古今中外社会名流保健长寿的经验，到帝王将相、才子佳人养生之轶事单方；从西医的保健检查诊断，到中医的针灸按摩治疗；从气功健身，到老年人健美等等，应有尽有。

《老年保健趣谈》是老年保健的科普读物，它所论及的保健方法、养生之道，绝非道听途说，子虚乌有，而是具有严肃的科学性。第四军医大学理疗、体疗室主任郭建生教授对此书给予了充分的肯定和高度评价。赞誉它是一本颇有意义的科普书籍，具有较强的知识性、科学性和趣味性，且深入浅出，喜闻乐见。深信它会受到广大老年读者的欢迎，并对开展老年人运动保健起到积极的作用。

《老年保健趣谈》，博采众长，深入浅出，简明实用。譬如，书中的一种简单耳穴指压法，既可治病，又能防病。

看来十分平常的指压法，在临床上往往具有手到病除、救死扶伤的功效。

《老年保健趣谈》是中国人民解放军西安空军电讯工程学院卫生科主治军医许烈烽同志从大量的医学资料中，几经筛选、反复论证后编著的。许烈烽同志1967年毕业于第四军医大学，又进修过二年半中医，因此有着较扎实地中西医基础理论知识，加之她悠悠二十余载，不辞搜寻之苦，竭诚辛劳，终于把一本言之有物、言之有据、广闻博录的好作品，把医苑的一束鲜花奉献给老年朋友。

这本书或寓理于事，或融情于理，文笔流畅，形象生动，短小精悍，哲理连篇，格调清新，雅俗兼备，可读性强，它既是求医的信箱，又是益智的乐园。

《老年保健趣谈》，是老年人走向长寿之途的路标，是老年人身体健康和精神愉悦的顾问。

《老年保健趣谈》，一定会给您带来健康和幸福。

副教授 徐廷玉

目 录

一、老年人的日常生活.....	(1)
1. 一日生活要有规律.....	(1)
2. 住所要安静整洁.....	(2)
二、老年人的着装.....	(4)
1. 宜宽大、柔软、舒适.....	(4)
2. 要讲究服装美.....	(4)
三、老年人的膳食.....	(6)
1. 老人的饮食要营养丰富.....	(6)
2. 益寿延年的食物.....	(7)
3. 花粉的魅力.....	(8)
4. 杂粮蔬菜益寿延年建奇功.....	(10)
5. 名贵益寿食品熊掌.....	(11)
6. 鲜鱼是长寿补品.....	(12)
7. 酸牛奶是营养佳品.....	(13)
8. 老人晚餐吃荤无益.....	(13)
9. 萎缩性胃炎患者最宜喝牛奶.....	(14)
10. 老人可以食用鸡蛋.....	(14)
11. 红糖能够降低胆固醇.....	(15)
12. 患何病不宜吃花生?.....	(16)
13. 山楂有多种功用.....	(16)
14. 食醋可健身治病.....	(17)

- 15. 喝茶的知识..... (18)
- 16. 芝麻虽小益处多..... (18)
- 17. 绿豆周身可入药..... (19)

四、适合老年人吃的水果、蔬菜..... (21)

- 1. 部分水果和干果的药用..... (21)
- 2. 水果之王冬桃..... (22)
- 3. 香甜醉人的荔枝..... (23)
- 4. 人人喜食的西瓜..... (23)
- 5. 橘子是良药佳品..... (24)
- 6. 香甜美味的香蕉..... (25)
- 7. 英姿可口的葡萄..... (26)
- 8. 常吃苹果可延年益寿..... (27)
- 9. 物美价廉的柿子..... (27)

五、蔬菜的药用..... (29)

- 1. 部分蔬菜及干菜的药用..... (29)
- 2. 生食药用蔬菜益健康..... (30)
- 3. 冬季的“人参”..... (31)
- 4. 黄瓜的妙用..... (32)
- 5. 竹笋味美亦入药..... (33)
- 6. 海蜇可防治多种病..... (34)
- 7. 姜的用途广..... (36)
- 8. 常食大蒜益处多..... (37)

六、老年人的运动..... (39)

- 1. 运动益寿的十大妙处..... (39)
- 2. 老人的运动宜适量..... (40)
- 3. 养生“十六宜”..... (41)

4. 老人的意志与长寿.....	(42)
5. 饭后百步走, 延年又益寿.....	(42)
6. 老年迪斯科与健康.....	(43)
7. 勤奋可以延长寿命.....	(44)
8. 老人练书法可健身长寿.....	(45)
9. 老人读书学习可益寿延年.....	(46)
七、气功可健身、治病、长寿.....	(47)
1. 气功治病的道理.....	(47)
2. 练功者的饮食.....	(47)
3. 老人要保护好自身“元气”.....	(49)
4. 老人练气功“十二不宜”.....	(50)
八、神妙的音乐疗法.....	(51)
九、老年人的睡眠.....	(52)
1. 睡眠的重要性.....	(52)
2. 睡好觉的“十要点”.....	(53)
十、老年人的精神.....	(54)
1. 老人的精神尤其重要.....	(54)
2. 笑对长寿有奇妙之功.....	(55)
3. 伟大诗人陆游的“童心”.....	(56)
4. 忧愁苦闷添白发.....	(57)
5. 孤独可影响寿命.....	(58)
6. 家庭和睦可使老人幸福长寿.....	(58)
7. 夫妻恩爱可益寿延年.....	(59)
8. 夫妻谈心益健康.....	(60)
9. 人老最怕心不静.....	(61)
10. 老人的房室生活.....	(62)

十一、老年人的健美	(64)
1. 老年人的健美“十大”要领.....	(64)
2. 老人更需要健美.....	(64)
3. 老人怎样鹤发童颜.....	(66)
4. 老人怎样保护皮肤.....	(67)
5. 老人怎样消除“鱼尾纹”.....	(68)
6. 维生素E可防衰老.....	(70)
7. 摄盐过量易生皱纹.....	(71)
8. “老年斑”的形成和防治.....	(71)
9. 催人衰老的铝制品.....	(72)
10. 哪些中药可以美容?	(73)
11. “何首乌”抗衰老的故事	(74)
12. 抗衰老的中成药	(75)
13. 能够使头发乌黑的食物	(75)
14. 黄瓜是天然的美容食品	(77)
15. 营养皮肤的蛋白质护肤霜	(78)
16. 保护头发的单方、验方	(78)
十二、预防癌症	(80)
1. 常见癌症的特殊信号.....	(80)
2. 四位攻克癌肿的“尖兵”	(81)
3. 恐癌、忧虑的人易患癌症.....	(82)
4. 乳腺癌与饮食.....	(83)
5. 食盐与胃癌的关系.....	(84)
6. 纤维素与防癌.....	(85)
7. 胡萝卜防癌的故事.....	(85)
十三、维生素的功与过	(87)

1. 维生素与疾病防治.....	(87)
2. 维生素缺乏症及其富含食物.....	(89)
3. 维生素服用过量的害处.....	(91)
十四、老年人生命安全“七要点”	(93)
1. 夏令老人生活“十忌”	(93)
2. 老人怎样度过节假日.....	(93)
3. 警惕老人发生“直立性虚脱”	(94)
4. 老人洗澡时小心晕倒.....	(95)
5. 便秘可引起老人突然死亡.....	(96)
6. 老人的日常生活宜谨慎小心.....	(97)
7. 老人的“忠实伴侣”	(99)
十五、人体趣味学.....	(100)
1. 关于人体趣味.....	(100)
2. 从肚脐的形状看健康.....	(103)
3. 大脑的秘密.....	(103)
4. 关于人体的数字.....	(104)
十六、老年人常见病的防治	(107)
1. 流行性感胃	(107)
2. 高血压病.....	(108)
3. 动脉硬化症.....	(115)
4. 冠心病.....	(117)
5. 中风的防治.....	(122)
6. 心肌梗塞和脑卒中的危险先兆.....	(123)
7. 糖尿病.....	(124)
8. 预防和治疗退休病.....	(129)
9. 老年性痴呆的预防.....	(130)

10. 前列腺肥大症·····	(131)
十七、老年人的用药·····	(133)
1. 老人怎样用药?·····	(133)
2. 按时辰用药效果好·····	(134)
十八、针刺、指压涌泉穴可防治多种病·····	(136)
十九、家庭里怎样使用氧气袋·····	(138)
二十、心脏骤停的拳击要领·····	(139)
二十一、老年人常见病单方验方集·····	(140)
1. “长生不老”秘方·····	(140)
2. 长寿秘方·····	(140)
3. 民间治支气管和哮喘单方·····	(140)
4. 治疗支气管哮喘祖传秘方·····	(141)
5. 治老年慢性咳嗽验方·····	(142)
6. 治老年气喘、胸闷、咳痰不利单方·····	(142)
7. 治脱发(斑秃)单方·····	(142)
8. 治慢性前列腺炎验方·····	(143)
9. 降胆固醇单方·····	(144)
10. 治糖尿病单方·····	(144)
11. 治肩漏风验方·····	(144)
12. 治老年性白内障单方·····	(144)
13. 蜂蜜茶治咽炎效果佳·····	(145)
14. 治荨麻疹验方·····	(145)
15. 治过敏性丘疹验方·····	(146)
16. 治半身不遂单方·····	(146)
17. 治心力衰竭单方·····	(146)
18. 治老年便秘单方·····	(147)

二十二、世界长寿国长寿的奥妙.....(148)

1. 意大利.....(148)

2. 日本“长寿岛”.....(149)

二十三、世界老寿星长寿的奥秘.....(151)

1. 女寿星为何多于男寿星.....(151)

2. 长寿语论“十大”要点.....(152)

3. 究竟谁是世界长寿冠军?.....(153)

4. 世界长寿亚军又是谁?.....(154)

5. 朱德同志家族为什么长寿?.....(155)

6. 120岁的老寿星王贞.....(156)

7. 台湾老寿星宋金娘113岁.....(157)

8. 百岁老中医赖显明长寿要诀.....(158)

9. 日本寿星老人泉重地.....(159)

10. 女寿星马夏氏104岁.....(160)

11. 百岁女寿星张次珠生黑发.....(160)

12. 张时奎老人的长寿之道.....(161)

13. 丘吉尔的长寿秘诀.....(162)

14. 古今长寿的传说.....(163)

15. 中外长寿故事二则.....(165)

二十四、中毒和常见病的急救.....(167)

1. 食物中毒.....(167)

2. 农药中毒.....(167)

3. 煤气中毒.....(168)

4. 毒蛇咬伤.....(168)

5. 毒虫咬伤.....(169)

6. 狂犬咬伤.....(170)

7. 砒霜中毒	(170)
8. 砒石中毒	(170)
9. 各种中毒	(171)
10. 苦杏仁中毒	(171)
11. 河豚鱼中毒	(171)
12. 中风(脑溢血)的急救	(171)
二十五、卫生健康歌	(174)
1. 卫生道歌	(174)
2. 健康“少”、“多”歌	(175)
二十六、人耳的奥秘	(176)
1. 耳穴按压取穴原则	(176)
2. 常见病症取穴指压参考	(178)
3. 耳廓各穴位分布图	(179)
二十七、按摩疗法	(181)
1. 按摩治病的道理	(181)
2. 按摩疗法的适应症和禁忌症	(183)
3. 人体自我按摩疗法	(184)
二十八、人体检验正常值	(186)
1. 血液化验正常值	(186)
2. 粪、便检查正常值	(189)
3. 尿液检查正常值	(189)
4. 肝功能检查正常值	(190)
5. 胃液分析正常值	(191)
6. 脑脊液检查正常值	(191)
后记	(193)

一、老年人的一日生活

1. 一日生活要有规律

起床：起床时间要根据老人居住的地区气候变化而定。冬季起床不宜过早，气温在摄氏零度以下时，七点为宜。因为老人年迈体弱，起床太早，易受凉感冒。春秋季节，气温在摄氏零上10度左右，六点半为宜。夏季气温在摄氏20度以上时，六点为宜。起床后可慢跑或原地跑20分钟左右，使身上发热即可，然后洗、漱。

早餐：早餐要吃好。吃些易于消化及含蛋白质丰富的食物。可喝点牛奶、藕粉、豆浆、吃点鸡蛋羹、稀饭、馒头等，并配以各种可口的小菜，如豆腐乳、花生米、五香黄豆等。有条件时还可喝杯酸牛奶。

午餐：午餐要吃饱。主食吃些米饭、面条或馒头。菜里最好要有瘦猪肉。有条件还可吃些牛羊肉和鸡、鸭、鱼等肉食品。汤最好是西红柿木耳鸡蛋汤、蘑菇肉沫汤、银耳汤或者其他菜汤。

午餐后活动一会儿。大约在十三点时午休，睡一个小时左右起床。总之，要养成午休的好习惯，以便后半天精力充沛。

晚餐：要吃少。最好吃些软食，如大米粥、小米粥、玉米粥、馄饨或汤面条。菜中最好要有豆腐。

晚餐后要坚持散步、打太极拳、练气功、下棋、看电视、看报纸，也可以带子孙们去散步、游玩或修整菜地、种花、养鱼、练书法等活动。总之，要使自己的生活会多样化、条理化。当然，以上活动要按个人的情况和爱好而定。

每日要解大便一次，建立排便条件反射，以养成良好的定时解大便的好习惯。

晚上睡眠：最好在21点左右睡觉。睡前应刷牙、洗脸及洗脚，并在双足涌泉穴上按摩5分钟。

有兴趣的话，可以用艾卷灸“关元穴”（“关元穴”在腹部前正中线上脐下3寸处，睡前灸10分钟即可。

据民间传说，古代有位老人活到120岁，他临终前，把儿子叫到他的床前，指着他的脐下小腹部看，儿子一看父亲小腹部有一小突起，并且颜色呈棕色，不解其意，老人曰：

“这就是我长寿的奥秘。每晚睡前用艾卷在“关元穴”处灸一袋烟功夫即可。”儿子以后遵照他的办法，果真也活了百余岁。

此秘方：从中医理论讲也是有道理的，灸“关元穴”可以使人体上、下气血通畅。因为，气行血行，而气滞血瘀。此法则达到了补“元气”的作用，也就是气功师练气功时所意守的“丹田”之处，因此，能够使老人健康长寿。

2. 住所要安静整洁

老人的住处要安静、整洁、环境优雅。房间内要温度适宜，房间周围要尽量避免噪音。

老人的房间内外要打扫得干干净净。衣物、用品要摆放整齐，给老人以清爽舒适之感。一年四季房间都要通气。天

热用电扇时，要将电扇调节到慢速度，不要直对老人吹，以免老人受凉后感冒。有条件者装上空调更好。

冬季老人房间最好要设置暖气。无暖气而用火炉时，要防止煤气中毒；室内最好放置鱼缸、盆景；墙上挂以条幅、书法、绘画，给人以高雅优美之感。

老人的房间正面，最好向阳，以便于老人冬季晒上太阳；农村或城市平房门前，有条件时还可种上树木，以便于老人夏季乘凉；房屋的正门两侧，还可植少量花草；门前庭院中最好放置茶几、棋盘，以便于老人们茶余饭罢娱乐。

总之，要使老人们有一个幽美而舒适的环境，在欢度晚年的日子里更加幸福愉快。