

长 | 寿 | 之 | 路



ChangShouZhiLu

竞鸿 · 吴华 / 主编

长寿与养生

ChangShouYuYangSheng



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

——长——寿——之——路——

竞鸿 吴华 / 主编

长寿与养生

ChangShouYuYangSheng



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

长寿与养生/竞鸿,吴华主编. —天津:百花文艺出版社,
2004.5

(长寿之路)

ISBN 7-5306-3881-5

I. 长… II. ①竞…②吴… III. 长寿—保健—普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 027148 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区西康路 35 号

邮编:300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)23332651 邮购部电话:(022)27116746

全国新华书店经销

河北省永清县第一胶印厂印刷

*

开本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 16.875 插页 2 字数 379 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6000 册 定价: 28.00 元

主 编：竞 鸿 吴 华

撰稿人：（排名不分先后）

丁咏静	白 洋	吕士民	吕庆华	于 巍	古世权
乔玉宁	雷 鸣	拉 巴	边 巴	吴 成	陈 平
道 学	兵 卫	浙 生	岩 石	文 英	凤 信
黄步红	杨永广	钱 峰	刘 艳	张文起	张 楠
章 田	志 强	高 琪	许永付	李树远	周向东
田桂林	林书宣	郭书龙	罗 辉	徐亚华	肖春飞
赵化南	李婷婷	赵西岳	周进文	顾兴明	王 维
王晶珠	李杏珍	李 宇	王学平	张洪军	王福才
赵建营	王 展	陈治忠	张景勇	王丽芳	新 泉
高轶军	成 吉	天 一	单 成	关 生	刘江峰
杨显盛	陈仲祥	陈伯炎	陈杰忠	陈福新	陈怡君
张天钧	杨 昆	杨新平	肖祥云	朱志明	朱克华
魏祥军	朱启怀	翁维健	余国涛	季卫华	罗学宏
小 桑	黄怀钧	钱培康	董天恩	高 敏	李 珏
张远桃	林宜芬	李树柯	王绍诚	高 峰	吴秋娜

目 录

长寿与养生

长寿与养生

健康长寿之道在于和	003
顺其自然寿更长	004
养生宜变通	006
养生随着性格来	007
养生要走自己的路	008
善待自己乃养生之本	009
身心并养延年益寿	010
食补动补,更要神补	011
适度紧张可益寿	012
生命在于大脑运动	013
健脑益寿六法	015
常用脑,永不老	015
咽津养生又健身	017

001

长
寿
之
路





长寿与养生

养生一绝——练舌法	018
吞咽唾液有助养生	019
唾液有十大益处	021
人体的保健特区	022
体内大扫除	023
活过百岁不是梦	024
“三五七”养生法	027
养生亦重“黄金律”	027
50岁后的健康处方	028
“直觉思维”养生法	031
百年健康始于足下保健	032
因人而宜巧养生	034
想象养生	035
学会积极休息	036
静默疗法益身心	037
养生妙招——静坐	038
找出“短板”巧养生	040
体态与养生	041
张嘴闭嘴健身法	043
养生奇方妙法	044
家庭“养生经”	045
养生一字诀：“中”	046

长寿直通车

保健三平衡	048
-------------	-----

延年益寿寻“三情”	049
“三养”助长寿	050
“三寡”养“三宝”	051
养生实践有三法	053
三种长寿术	054
健身“三宝”	055
“三心二意”养生	055
“三通”“两勤”健身心	056
三个半分钟三个半小时保健法	057
养生四大秘诀	057
人体健康“四盏灯”	058
“四勤”助长寿	060
退休后的“慢四步”	062
疲劳的四种信号	063
养生四要	064
养生四诀	066
老年人要常做四件事	066
长寿之道在“四清”	067
老人有“四有”活到九十九	068
老年防衰重“四档”	069
脾胃保养四诀	070
人生健康四多四少	071
养生注意“五劳所伤”	072
安度五期长寿可期	074
养生新法五则	075



人到中年五不熬	076
“五忘”葆青春	078
养生的“五个一”工程	079
健康“五快”活到百岁	080
长寿六要素	080
养生宜“七淡”	082
保健八大要诀	083
养生八要点	085
健身养生的八大法宝	089
老年人健腿脚八法	092
“十乐”益寿健身心	093
巧用十招可保健康长寿	094
养生十法力行不辍	095
身体健康长寿的十个“一”	098
健康长寿十字法	099
保持身心健康十法	099
自拟“养生十法”	101
延年益寿十条准则	102
长寿百岁十条建议	103
长寿的十个处方	104
有益身心十谏	105
健康长寿的养生十法	106
养生保健十法	108
十个健康行动	109
教你十招,提高免疫力	111

床上锻炼十法	114
长寿需有“十一伴”	116
养生锻炼十六法	118
二十招让你增寿	119
养生二十诀	122

百岁不是梦

体检与自测

中老年快速自我体检法	127
看看你是不是老了	128
老年人自测心功能	129
老年人体检的重点项目	130
人体里的数字化信息与保健对策	131
时尚的健康指数	133
测测你的健康指数	134
衡量健康两把尺子	136
世卫定义的健康标准	137
长寿潜能的自测	139
测测就知道是否衰老	140
亚健康状态自测十六题	142
了解你的体脂肪率	143
测测你的饮食是否合理	145
测测你的饮食习惯	147
疲劳度测试	148





测测你的“睡商” 153

长寿人的特征

老年人健康的现代标准	157
百岁老人的共同点	158
长寿老人十大写真	159
健康长寿十种人	161
人活百岁六因素	162
长寿老人的八个生理特征	164
活过九十岁的特征	165
老人“三少”能延寿	166
儿童时期智商高的人寿命长	167
胖瘦影响寿命	168
体重轻寿命长	170
细腰者长寿	172
秃顶男人聪明健康长寿	173
行善者长寿	174
处世能力与健康长寿	176
交友多的人长寿	177
文化修养与长寿	178
音乐家、书法家长寿	180
爱旅游的人长寿	183
近绿者长寿	184
与花为伴的人长寿	185
爱笑的人长寿	187

“老不正经”的人易长寿	188
“贪玩”老人长寿	189
善弈者长寿	190
低声说话有利于长寿	192
脾气及时发有助长寿	193
十种人不易长寿	194
六大弱点让男人短寿	195

长寿与气功养生

长寿与气功养生

养生	199
养生当顺其自然	200
中医学的养生观	202
中医主张体质养生	203
中医长寿秘诀	205
养生的辩证法	206
生活养生	208
养生十法	209
老年人如何养生	210

长寿与气功按摩

龟鹤延年在静养	213
瞑目静思健身	214
健康长寿的呼吸法	214





呼吸到脐 寿与天齐	215
男士上班族养生功四式	216
一日五搓健身防病	217
摩耳健肾养生法	219
祛病强身每天只用二十五分钟	220
老年人家庭保健按摩	221
擦胸揉腹能增长寿命	223
常按“长寿穴”长寿自然来	225
按捏腋窝抗衰老	226
一捻一揉治风湿	226
失眠按摩五法	227
足底按摩六注意	228
长寿绝招——搓脚	228

四季养生

春季养生

春季养生法	233
春季重养阳	236
春季养生六要诀	236
春回大地养生第一季	238
春季养阳贵在锻炼	241
春季锻炼要“韬光养晦”	242
老人春练要适度	242
“春捂”重捂下身	243

春三月每朝梳头一百下	244
春季饮食调养	245
春季养生吃什么好	247
春燥季节防上火	247
早春——防腿老的最佳时机	248
春天祛湿排毒的饮食疗法	250
春季养生全方位提醒	251
早春当心“倒春寒”	254
春天生活五忌	255
独特的春季养生法:伸懒腰	256

夏季养生

夏季养生	258
夏季养生法	259
夏日养生要防“火”	262
盛夏的保健与养生	263
“苦夏”的自我保健	265
入夏重“养阳”	266
夏季养生宜养脾	267
炎夏养生最宜清	268
三伏养生保平安	269
夏季饮食调养	271
夏季不宜用凉水洗脚	272

秋季养生

秋季养生法	273
-------------	-----





长寿与养生

秋季养生指南	275
秋季养生的三大建议	278
入秋的自我保健	279
秋季养生五要素	280
秋季保健六要	281
秋季养生贵在巧	283
秋季养生重养肺	284
多事之秋防四病	285
秋季易患什么病	286
秋冬季节谨防中风	288
秋来莫受潮和凉	289
当心“秋老虎”	290
秋季饮食调养	291
秋季宜食补	293
秋日进补当心脾胃	294
秋季防贼风	295
秋季睡眠有“八忌”	295

冬季养生

冬季养生法	298
冬季三大养生主张	301
冬季养生五字诀	302
寒冬养生八宜	303
冬季阳光有益	304
冬季锻炼当如此	306

冬炼“四要”“四不要”	307
冬季锻炼有讲究	309
冬季上午不宜剧烈活动	310
冬天懒些好	311
冬令御寒首当养肾	312
保暖注意头脚	313
冬季要暖背	314
冬夜睡眠有讲究	315
健康过冬六项措施	316
冬季防病五法	318
寒潮到, 谨防“老寒脚”	319
冬防低体温综合症	321
谨防冬夜抽筋	322
“冬痒”的防治	323
冬季饮食调养	324
冬季饮食巧调理	325
冬粥养生说“腊八”	326
素食“冬补”	327
冬令养生食干果	329
冬季进补莫盲从	330
冬季保健三忌	331
冬季洗澡须知	331

健康每一天

一天保健巧安排	335
---------------	-----





朝三暮四养生法	337
养生重点在“三间”	338
早晚两功保健养生	339
十二时辰养生法	340
养生应在最佳时	341
日常养生小窍门	342
起床前的养生	343
老人晨起五宜	344
冷水洗脸益健康	346
晨起要喝的养生饮料	347
晨喝水与晚泡脚	348
晚上用热水洗脚的好处	349
睡得香寿命长	350
养生睡眠居先	351
寐;睡与眠	353
怎样才能睡个好觉	354
怎么克服老年睡眠少	356

禁忌与误区

警惕健康与长寿的大敌：“第三状态”	361
走出晚年生活的误区	362
不要盲目追求老来瘦	363
人老“心”别老	364
老年人要防“乐极生悲”	365

暴怒不利健康	366
“硬熬”是健康大敌	367
莫因“余热”折“余寿”	367
不良习惯人减寿	368
老人乘车莫倚窗	369
老人切莫猛回头	370
晒太阳过多 老年易失明	370
老人不要剧烈咳嗽	371
老人不宜穿平底鞋	371
老人不要坐硬板凳	372
老人不宜待的环境	373
老年人的生活禁忌	374
损身折寿的四种生活方式	376
老年人生活“五不宜”	377
老者“五戒”	379
老年人忌六贪	380
老人防意外六不要	381
老年人生活七忌	382
老人睡眠十二忌	383
老年人中饮食误区有哪些	385
老年人的不良饮食习惯	386
四种人不宜吃花生	386
老年人不宜多食葵花籽	387
红枣补益有禁忌	388
食用蔬菜也有禁忌	389

