

总参管理保障部卫生局  
总参保健委员会办公室

# 养生长寿指南

## ——中老年保健防病手册

主编 刘青峰 郭文新



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 养生长寿指南

——中老年保健防病手册

总参管理保障部卫生局  
总参保健委员会办公室



人民军医出版社

People's Military Medical Press

---

**图书在版编目(CIP)数据**

养生长寿指南—中老年保健防病手册/刘青峰,郭文新主编. —北京:人民军医出版社,2005.10

ISBN 7-80194-797-5

I. 养… II. ①刘…②郭… III. ①中年人—保健—手册②老年人—保健—手册 IV. R161—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057934 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:刘平 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.5 字数:159 千字

版次:2005 年 10 月第 1 版 印次:2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:00001~13000

定价:16.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



## 刘青峰

1952年生，河南安阳人，第二军医大学毕业，第三军医大学临床内科进修。现任总参管理保障部卫生局局长、兼总参保健办公室主任，大校军衔，主任医师。从事老年临床病医学研究20余年，主要负责军内高级领导的日常医疗保健工作。因工作成绩突出，荣获全军保健特殊贡献奖一次，全军保健先进个人奖多次。著有《健康长寿之路》、《常见老年病诊治与保健》等书。

# 养生长寿指南

迟浩田 

中共中央原政治局委员、中央军委副主席  
迟浩田上将为本书题写书名

珍  
惜  
生  
命  
共  
享  
健  
康

吕正操

二〇〇五年六月廿一日

全国政协原副主席、百岁将军吕正操为本书题词

## 编 委 会

---

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 任 | 刘青峰 |     |     |
| 副主任 | 赵金龙 | 徐 军 | 刘昌人 |
| 委 员 | 李景宽 | 周荣河 | 张国锋 |
|     | 王世茹 | 姚玉陆 | 杜亚平 |
|     | 蒋西宁 | 郭文新 | 鞠云亭 |
|     | 杨占广 | 孙 鹏 |     |

## 内容提要

本书作者运用中医养生学理论和现代医学研究成果,系统介绍了中老年人养生保健的基本知识和具体方法。全书共9章,包括人的自然寿命、老年人划分标准与健康、亚健康的概念,中医传统养生及更年期保健与性保健,中老年人心理特点、心理障碍及其防治,饮食、运动、娱乐、睡眠、生活方式、环境气候等对健康的影响与自我保健,以及常见肿瘤防治和定期健康体检等。全书内容丰富,阐述简明,融知识性、可读性和实用性于一体,对指导中老年人保健具有重要参考价值。适于广大中老年朋友及基层卫生人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 刘 平

## 序

中老年是人生的重要阶段,是火样年华步入金色年华的转折期。在这一年龄段,人的体质由盛渐衰,组织器官开始衰退,生理功能也在减弱。步入老年,人生犹如一幅黑白厚重的木刻替代了流光溢彩的油画,势必会从心理、生理、工作环境、社会环境等各方面发生变化。适时转变好人生的角色,努力适应这些变化,科学、平安地渡过这人生的重要一关,就能真正做到把生命掌握在自己手中,就能实现延年益寿,颐享天年的千古夙愿。

改革开放以来,我国科技进步日新月异,卫生医疗事业蓬勃发展,物质生活水平显著提高,人民群众的平均寿命也逐渐延长。当前,我国一些大中城市已经步入老年社会,中老年人口的比例越来越大。他们的健康状况,牵动着千家万户,关系到社会的繁荣发展,越来越受到人们的关注。尤其是在当前社会竞争日趋激烈、生活节奏不断加快、环境问题相对突出的情况下,一些常见的中老年疾病发病率不断上升,提前得病、提前卧床、提前死亡的现象不在少数,严重影响到中老年

人的健康和幸福。讲究养生保健,积极有效地预防疾病,是全社会的共同责任,更是中老年人日常生活的重要内容。

为了满足广大中老年朋友迫切需要多学一点养生保健知识,努力提高自我保健能力,养成健康生活方式的愿望,我们组织长期从事医疗保健工作及老年病防治方面的专家,广泛吸取了国内外现代保健的最新理论及祖国传统养生医学的瑰宝,精心编写了《养生长寿指南——中老年保健防病手册》一书,该书全面系统地介绍了中老年综合保健的知识和方法,内容丰富,新颖生动,通俗易懂,简明实用,是中老年朋友掌握健康长寿方法的科普读本。

衷心期望此书能对中老年人身体健康有所裨益,热切希望全社会都来学习科学知识,关注生命健康,不断促进人的全面发展和社会的全面进步。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张黎' (Zhang Li), with a stylized flourish underneath.

2005.7.6

(解放军副总参谋长、总参保健委员会主任  
张黎上将为本书作序)



# 目 录

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 第一章 健康与长寿.....                    | (1)  |
| 第一节 人的健康寿命.....                   | (1)  |
| 一、老年人的划分标准 .....                  | (3)  |
| 二、健康的概念 .....                     | (3)  |
| 三、1999 年 WHO 制定的中年人的健康标准<br>..... | (4)  |
| 四、中华医学会提出中国老年人的健康标准<br>.....      | (5)  |
| 五、健康期望寿命 .....                    | (5)  |
| 第二节 亚健康状态.....                    | (7)  |
| 一、亚健康状态的概念 .....                  | (7)  |
| 二、亚健康状态的表现 .....                  | (7)  |
| 三、亚健康状态的原因 .....                  | (8)  |
| 四、亚健康状态的对策 .....                  | (9)  |
| 第三节 生命掌握在自己手中 .....               | (10) |
| 一、目前我国健康态度的基本现状.....              | (11) |
| 二、关于衰老的原因.....                    | (12) |



|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 三、延缓衰老、健康长寿的方法与途径 ..... | (13)        |
| <b>第二章 养生与保健 .....</b>  | <b>(17)</b> |
| <b>第一节 精神调摄 .....</b>   | <b>(18)</b> |
| 一、神志与脏腑的关系 .....        | (19)        |
| 二、精神调摄的方法 .....         | (20)        |
| <b>第二节 四时摄生 .....</b>   | <b>(21)</b> |
| 一、春季养生 .....            | (22)        |
| 二、夏季养生 .....            | (25)        |
| 三、秋季养生 .....            | (29)        |
| 四、冬季养生 .....            | (32)        |
| <b>第三节 起居有常 .....</b>   | <b>(34)</b> |
| 一、睡眠养生 .....            | (35)        |
| 二、洗漱养生 .....            | (36)        |
| 三、衣着养生 .....            | (36)        |
| 四、排泄养生 .....            | (38)        |
| <b>第四节 饮食调理 .....</b>   | <b>(38)</b> |
| 一、食物的主辅与归经 .....        | (39)        |
| 二、食物的四性与五味 .....        | (41)        |
| 三、食物的沉浮与寒热 .....        | (42)        |
| 四、食物的阴阳调和与五味调和 .....    | (44)        |
| 五、食物的四时宜忌 .....         | (45)        |
| 六、乳食与素食的保健作用 .....      | (48)        |
| <b>第五节 动以养身 .....</b>   | <b>(50)</b> |
| 一、运动与脏腑功能 .....         | (50)        |



|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| 二、传统运动养生项目 .....             | (51)        |
| 三、运动要顺应节气变化 .....            | (54)        |
| <b>第六节 更年期保健 .....</b>       | <b>(59)</b> |
| 一、更年期的年龄范围 .....             | (59)        |
| 二、更年期的生理和心理变化 .....          | (59)        |
| 三、更年期的保健原则 .....             | (61)        |
| <b>第七节 中老年性保健 .....</b>      | <b>(62)</b> |
| 一、性器官及性功能的主要变化 .....         | (63)        |
| 二、性生活与健康 .....               | (66)        |
| 三、性功能障碍 .....                | (72)        |
| 四、性传播疾病及其预防 .....            | (73)        |
| <b>第三章 心理卫生与健康 .....</b>     | <b>(77)</b> |
| <b>第一节 心理卫生的概述 .....</b>     | <b>(77)</b> |
| 一、心理活动与心理卫生 .....            | (77)        |
| 二、健康心理的标准 .....              | (78)        |
| 三、中老年心理变化的特点 .....           | (80)        |
| 四、影响中老年心理健康的不良因素 .....       | (83)        |
| <b>第二节 中老年心理保健的重要性 .....</b> | <b>(85)</b> |
| <b>第三节 主要心理障碍及防治措施 .....</b> | <b>(87)</b> |
| 一、舒缓紧张焦虑状态 .....             | (88)        |
| 二、减少烦恼的方法 .....              | (88)        |
| 三、控制愤怒情绪 .....               | (91)        |
| 四、控制发脾气 .....                | (92)        |
| 五、摆脱悲郁情绪 .....               | (93)        |





|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 六、克服失落感和孤独感 .....       | (93)  |
| 七、保持心情愉快 .....          | (96)  |
| 八、笑有益于健康 .....          | (99)  |
| 第四节 心理健康的自我评估 .....     | (99)  |
| 第四章 合理膳食与健康 .....       | (104) |
| 第一节 合理膳食,健康基础 .....     | (104) |
| 一、人体所需营养素 .....         | (104) |
| 二、平衡膳食的基本要求 .....       | (111) |
| 三、平衡健康膳食的构成 .....       | (115) |
| 四、饮茶饮水与健康 .....         | (117) |
| 第二节 科学饮食,预防疾病 .....     | (121) |
| 一、营养不良易患病 .....         | (121) |
| 二、营养过剩导致“文明病”增加 .....   | (125) |
| 三、食品安全迫在眉睫 .....        | (136) |
| 四、食物与癌症 .....           | (150) |
| 第五章 适量运动与健康 .....       | (154) |
| 第一节 生命在于运动 .....        | (154) |
| 第二节 运动对于中老年机体的影响 .....  | (155) |
| 一、运动有益健康 .....          | (155) |
| 二、运动锻炼有禁忌 .....         | (158) |
| 三、适合中老年的健身方式 .....      | (159) |
| 第三节 中老年运动的原则与自我监测 ..... | (167) |
| 一、中老年运动健身的原则 .....      | (167) |
| 二、运动锻炼的自我监测 .....       | (170) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 三、运动健身与环境 .....     | (171) |
| 第四节 运动损伤与疾病 .....   | (172) |
| 一、运动健身与损伤 .....     | (172) |
| 二、运动与疾病 .....       | (174) |
| 三、关于有氧运动 .....      | (177) |
| 第六章 日常生活与健康 .....   | (179) |
| 第一节 健康生活方式 .....    | (179) |
| 一、健康的四大基石 .....     | (179) |
| 二、中老年人的健康生活方式 ..... | (180) |
| 第二节 衣着与健康 .....     | (181) |
| 第三节 旅游与健康 .....     | (184) |
| 第四节 预防事故 .....      | (188) |
| 第五节 文化娱乐与健康 .....   | (191) |
| 一、音乐欣赏 .....        | (192) |
| 二、吹、拉、弹、唱 .....     | (196) |
| 三、跳舞 .....          | (197) |
| 四、书画 .....          | (198) |
| 五、棋牌活动 .....        | (200) |
| 六、垂钓 .....          | (201) |
| 七、网络 .....          | (202) |
| 第六节 电器与健康 .....     | (203) |
| 一、电视病 .....         | (203) |
| 二、空调综合征 .....       | (205) |
| 三、电脑病 .....         | (206) |





|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 四、网络综合征 .....         | (210) |
| 第七节 睡眠与健康 .....       | (213) |
| 一、睡眠生理 .....          | (213) |
| 二、早餐后小憩 .....         | (215) |
| 三、午休有益健康 .....        | (215) |
| 四、失眠的自我调理 .....       | (216) |
| 第八节 烟酒与健康 .....       | (217) |
| 一、吸烟有害 .....          | (217) |
| 二、饮酒适量 .....          | (219) |
| 第七章 环境气候与健康 .....     | (221) |
| 第一节 自然环境与健康 .....     | (221) |
| 第二节 气候变化与健康 .....     | (223) |
| 第三节 社会环境与健康 .....     | (226) |
| 第四节 家庭环境与健康 .....     | (228) |
| 第五节 居室环境与健康 .....     | (229) |
| 第八章 常见肿瘤与防治 .....     | (235) |
| 第一节 肿瘤的概念 .....       | (235) |
| 一、什么是肿瘤 .....         | (235) |
| 二、肿瘤的生长、扩散与转移 .....   | (235) |
| 三、良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 .....  | (236) |
| 四、恶性肿瘤三部曲 .....       | (237) |
| 第二节 肿瘤的发现、诊断和治疗 ..... | (239) |
| 一、肿瘤的早期发现 .....       | (239) |
| 二、肿瘤的早期诊断 .....       | (242) |



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 三、肿瘤的早期治疗 .....             | (245) |
| 第三节 常见肿瘤 .....              | (249) |
| 一、食管癌 .....                 | (249) |
| 二、胃癌 .....                  | (251) |
| 三、直肠癌 .....                 | (252) |
| 四、原发性肝癌 .....               | (253) |
| 五、胰腺癌 .....                 | (254) |
| 六、肺癌 .....                  | (255) |
| 七、鼻咽癌 .....                 | (256) |
| 八、喉癌 .....                  | (258) |
| 九、乳腺癌 .....                 | (258) |
| 十、子宫颈癌 .....                | (260) |
| 十一、卵巢癌 .....                | (262) |
| 十二、膀胱肿瘤 .....               | (263) |
| 十三、前列腺癌 .....               | (263) |
| 十四、白血病 .....                | (264) |
| 第九章 健康体检 .....              | (267) |
| 一、体检是保健的重要手段之一 .....        | (267) |
| 二、选择好体检医疗机构 .....           | (268) |
| 三、体检注意事项 .....              | (269) |
| 四、体检基本内容 .....              | (270) |
| 附录 A 常用实验室检查正常参考值 .....     | (273) |
| 附录 B 人体体重指数换算参考值 .....      | (279) |
| 附录 C 膳食营养素含量及每日供给量参考值 ..... | (282) |