

军事医学科学出版社

集珍



中老年人养生健身

长寿篇
运动篇
烟酒篇
养生篇
饮食篇
防病篇
生活篇
就医篇

李春福 主编

R161.7
LCF

中老年人 養生健身集珍

主 编 李春福

3/21/02



军事医学科学出版社



A0287002

内 容 提 要

本《集珍》以“养生、健身、长寿”为主题,由八篇组成。第一篇除“生命学家谈长寿”等外,精选了古今中外名人、文人、普通劳动者和夫妻长寿秘诀;5个家庭和长寿乡群体长寿的奥秘。第二、三、四、五、六篇,依序分别从养生、运动、饮食、生活、烟酒茶五个方面介绍了养生健身长寿之道。第七篇收选了有关肿瘤、心脑血管病和其他常见病预防和理疗方面的168件珍品。第八篇选录了“寻医就诊”的基本常识和160余个非药物疗法、民间验方。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人养生健身集珍/李春福主编. —北京:军事医学科学出版社, 1997. 1

ISBN 7-80121-058-1

I. 中… II. 李… III. ①中年人-保健-方法②老年人-保健-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 22100 号

中老年人养生健身集珍

李春福 主编

责任编辑:李俊卿

军事医学科学出版社

(北京市太平路 27 号 邮政编码 100850)

新华书店北京科技发行所发行

北京四环科技印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:21.25 字数:479 千字

1997 年 4 月第 1 版 1997 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~8000 册 定价:19.50 元

ISBN 7-80121-058-1/R·044

路绍昌九七三

的生活方式

建立科学健康文明

弘揚中華養生
健身之道

文廷良

一九九六年九月

《中老年人养生健身集珍》顾问

程玉峰 刘春兰 王昌玉 王丕臣
王广和 孔庆雪 郭 光

《中老年人养生健身集珍》编委会

主 编:李春福
编 委:何卫国 王连珍 刘相福 孟凡亮
医 审:李军生

序 言

党的十一届三中全会以来,城乡人民群众的物质文化生活水平逐步提高。与之相适应的卫生观念、保健意识普遍增强。尤其是中老年人更渴望得到一些养生健身知识,增进身心健康。为了满足这一普遍需求,党中央、国务院和地方各级党委、政府都加强了这方面的工作,除增设办好有关专业报刊外,一些党报党刊、广播电视等也都增加了这方面的内容。一九九五年,国家又相继颁布实施了《全民健身计划纲要》、《中华人民共和国体育法》,深得中老年人和广大人民群众拥护,这极大地推动了全民健身活动的广泛开展,很多人增进了健康。山东省定陶县人大常委、原办公室主任李春福同志就是一例。他已年事花甲,一九八八年患脑肿瘤病,做过开颅手术;后又复发,去北京复查,有三家医院要他再做二次手术,他坚决不同意。回来后,在苦闷绝望之中,他发现报刊上有养生、运动、食疗、祛病健身等保健知识,如获至宝,便处处留神、多方寻找,见到就看、就剪,还自费订阅《健康文摘报》等,边学边做,经常锻炼,持之以恒。不久,病症减轻,体力精力气色明显改变,且能坚持上班工作。从而引起了大家的注意。在同志们的建议下,李春福同志本着“一人收藏,大家健康”的精神,将其珍藏的三千多篇养生健身知识,进行了反复“筛选”、分类和系统的编辑整理,由主治医师李军生(中华医学会及国际防痨和肺病联合会会员)逐一审核,在各方面的协助支持下,形成了大家看到的这部综合性的养生保健知识宝库。

据有关方面透露,目前世界上已有 50 多个国家和地区的人口结构属于老年型。我国 60 岁以上的老年人已超过 1.1 亿,且以每年 3% 的速度递增;到 2000 年将达到 1.3 亿,我国将步入老年型国家;到 2040 年中国老年人口将达到 6.3 亿。他(她)们的卫生保健、营养医疗、文体生活等,必将成为一大社会问题。这部《集珍》的出版发行,对实施全民健身《纲要》和《体育法》,指导千百万中老年人乃至广大人民群众的日常生活动,建立文明科学的生活方式,加强体育锻炼,增进身心健康,提高中华民族的整体素质,推进国民经济全面繁荣昌盛和人类社会进步,一定会大有裨益。

刘殿毅

一九九六年九月九日

《中老年人养生健身集珍》 的宗旨和原则

《中老年人养生健身集珍》(以下简称《集珍》)遵循的根本宗旨是:为中老年人的健康服务,传递养生之道、长寿秘诀,推广卫生保健知识,介绍非药物治疗,探索人类生命科学的奥秘,建立科学文明的生活方式,增进身心健康,提高中老年人及广大人民群众的健康水平,推进国民经济全面繁荣昌盛和人类社会进步。

本《集珍》遵守的基本原则是“两全”、“三不”,即:

一、所有内容全部来源于国家正式发行的报纸、期刊等,其中党报党刊和卫生专业报刊占绝大部分。

二、所有入选资料,全部保留原作者姓名和原载报刊名称、日期等。

三、凡是书上的东西,一律不用;各篇都没有直接从书本上摘抄一字一句。

四、凡是单纯依靠药物医疗的,一律不用;主要弘扬养生益寿、体育健身之道和非药物治疗。就是不花钱或花很少钱,即可祛病健身,长命百岁。

五、凡是广告传单之类,一律不用;以确保本《集珍》的科学性、严谨性和实用性。

李春福

一九九六年九月九日

目 录

· 长寿篇 ·

1. 生命学家谈长寿 (1)
2. 人类的自然寿命 (1)
3. 我国历代人的平均寿命 (2)
4. 乾隆皇帝长寿秘诀 (2)
5. 毛泽东的养生观 (3)
6. 杨成武的健身观 (5)
7. 孙毅将军的长寿之道 (5)
8. 姚雪垠谈养生 (6)
9. 世纪老人刘海粟长寿秘诀 (7)
10. 巴金的养生术 (9)
11. 谢添有个八字长寿经 (10)
12. 李柱国老人的养生之道 (11)
13. 善于调适 (12)
14. 萧乾老人的“七不” (13)
15. 健康老人李德功 (14)
16. 百岁老人话健身 (15)
17. 梁漱溟的养生观 (17)
18. 养生“十二少” (17)
19. “超脱”者长寿 (18)
20. 104 岁的老寿星 (18)
21. 一老翁一百一十二岁仍健康 (19)
22. 百岁老人刘桂英寿而康 (20)
23. 吴工的养生之道 (21)
24. “中国长寿之王”龚来发 (22)
25. 地球上最老的人 (22)
26. 泰国最长寿夫妻 (22)
27. 桃花江畔的长寿之家 (23)
28. 长寿之乡话长寿 (25)
29. “长寿之乡”彭山县探秘 (27)
30. 菏泽地区老人长寿之谜 (28)
31. 新疆维吾尔族百岁老人长寿之谜揭开 (29)

· 养生篇 ·

1. 我国古代的养生文化 ... (31)
2. 养生学之祖——简介《黄帝内经》的养生原则 (33)
3. 心理健康标准六则 (34)
4. 身心健康的新标准 (35)
5. 健康十二原则 (36)
6. 世界老年医学会的十点忠告 (37)
7. 老年健康新概念 (37)

8. 长寿始于健康	(38)	33. 老年人的健脑措施	(61)
9. 古人养生铭言	(39)	34. 老有“四伴”益寿延年	(62)
10. 古人保健“三支点”	(40)	35. 延年益寿 切记八点	(63)
11. 养生之本在于“心静”	(40)	36. 老人养生五忌	(63)
12. 长寿名人的养生观	(42)	37. 五种适养 有益长寿	(64)
13. 长寿锦言	(43)	38. 永葆青春二十法	(65)
14. 养生语丝	(44)	39. 祝君多活二十年	(66)
15. 哪些人会长寿	(44)	40. 怎样活一百岁	(68)
16. 十叟长寿歌	(45)	41. 长寿者的典型性格	(69)
17. 十寿歌	(45)	42. 调整性格	(70)
18. 长寿歌集锦	(45)	43. 健身要诀	(71)
19. 人过中年生理几变	(46)	44. 健康长寿十诀	(72)
20. 人什么时候开始衰老	(48)	45. “清”字长寿歌	(72)
21. 人到中年以后	(49)	46. 影响人类寿命的二十八害	(72)
22. 和中年朋友谈养生	(50)	47. 抗老防衰新观点	(73)
23. 中年自我保健十法	(52)	48. 中医学专家认为——药补不如食补 食补不如神补	(73)
24. 中年保健十二条	(54)	49. 吃药并非治病的最佳选择	(74)
25. 中年后怎样保持智力	(54)	50. 老年病人用药三原则	(75)
26. 知识分子健脑十法	(55)	51. 长期服药者当心药物性营养不良	(76)
27. 忠告年过40岁的男人	(56)	52. 生物钟与健康	(76)
28. 中年男性保健八忌	(57)	53. 顺时令巧生活	(78)
29. 中年人要克服三种惰性	(57)	54. 二十四小时内人的	
30. 衰老危险区——五十至五十九岁	(58)		
31. 老人的心理需求	(59)		
32. 怎样延缓衰老	(60)		

生理变化特点	(79)	81. 安眠有术	(103)
55. 生命中最危险的时刻	(80)	82. 浅谈睡眠过多症	(104)
56. 星期一与疾病	(80)	83. 人对休息误解多	(105)
57. 脑危时刻	(81)	84. 积极休息法	(106)
58. 日常保健最佳时间	(82)	85. 修身六诀	(106)
59. 因时养生	(83)	86. 健康长寿先修德	(108)
60. 春季如何养生	(84)	87. “大德必得其寿”	(109)
61. 老年人春天的衣食住行	(85)	88. 廉洁能延年	(110)
62. 夏季养生	(86)	89. 身心和谐与健康	(111)
63. 老年人如何安度盛夏	(87)	90. 身心愉悦有“五然”	(112)
64. 老年人消暑五不宜	(88)	91. 自我“掉价”笑对人生	(113)
65. 夏季话保健	(88)	92. 老年“十乐”	(114)
66. 秋季养生七宜	(90)	93. 处事从容日月长	(115)
67. 冬季养生	(91)	94. 笑口常开祛病延年	(116)
68. 冬季养生暖背足	(92)	95. 愉快的价值	(117)
69. 天寒话足浴	(93)	96. 谈笑说哭	(118)
70. 冬季民间养藏	(94)	97. 9种病人不宜大笑	(119)
71. 冷天四不宜	(95)	98. 适度娱乐有宜健康	(120)
72. 冬练小心“极点”	(96)	99. 生气是养生之大忌	(120)
73. 冬春交替话健康	(97)	100. 生闷气的九大危害	(121)
74. 睡眠养生之道	(98)	101. 老人应激中的心理卫生	(122)
75. 健身益寿话午睡	(99)	102. 健全的人应会表达愤怒	(123)
76. 睡觉姿势与身体健康	(100)	103. 不开心时莫“憋”着	(124)
77. 睡前需做六件事	(100)	104. 掌握情绪的易躁期	(125)
78. 睡前保健功	(101)	105. 忍要适度	(125)
79. 晨醒赖床5分钟	(102)		
80. 睡眠的“忌”与“宜”	(103)		

106. 大怒有害,你能不能压一压? (126)
 107. 嫉妒危害健康 (127)
 108. 怎样消除烦恼 (128)
 109. 对抑郁症患者的忠告 (129)
 110. 怎样进行自我心理调节 (130)
 111. 养生要讲“平衡” (131)
 112. 养生也要讲辩证法 (132)
 113. 益寿三部曲——少食冷静 冬泳 (134)
- 运动篇 ·**
1. 为健康而运动 (136)
 2. 体动心静 延年益寿 (139)
 3. 运动有益健康 (140)
 4. 健身锻炼的原则 (141)
 5. 老年人运动五忌 (141)
 6. 老人健身锻炼要诀 (142)
 7. 身体是“本钱” 会“花”才“增值” (143)
 8. 增氧排废 吐故纳新 (144)
 9. 现代人为什么患病多——运动量减少 (145)
 10. “体适能”与“体适能运动” (146)
 11. 运动能防癌 (147)
 12. 你最适宜哪项运动 ... (147)
 13. 人老先从腿上老 (148)
 14. “两条腿等于两位医生” (149)
 15. 请君保护双脚——脚部保健法 (151)
 16. 保养腿足 八十不老 (152)
 17. 保健从脚开始 (153)
 18. 步行——最简单的健身方法 (154)
 19. 常散步好处多 (155)
 20. 五种散步法 (155)
 21. 步行减肥法 (156)
 22. 呼吸步行健身法 (157)
 23. 减肥操 (157)
 24. 跑步能提高人体的抗癌能力 (158)
 25. 健身跑的自我监督 ... (159)
 26. 慢跑治哮喘 (160)
 27. 长跑有讲究 (161)
 28. 哪些老人不宜跑步 ... (162)
 29. 运动不足可致病 (162)
 30. 运动勿过度 (163)
 31. 低强度运动有利健康 (164)
 32. 坚持适度运动可延缓衰老 (165)
 33. 多大运动量才安全 ... (166)
 34. 运动量的掌握方法——酸加 痛减 麻停 ... (167)

35. 晨雾之中莫跑步 (168)	 (185)
36. 黄昏锻炼好 (168)	61. “五十肩”可锻炼康复
37. 空腹晨跑不利健康 ... (169)	 (186)
38. 晨练不宜去树林 (169)	62. 腹部按摩话保健
39. 春天的运动养生 (170)	 (187)
40. 耐寒锻炼从秋季开始	63. 腰椎自我保健疗法 ... (188)
..... (170)	64. 按摩养生 聪耳明目
41. 冬季锻炼话呼吸 (171)	 (189)
42. 老年人冬季锻炼的自我	65. 手背外旋治便秘 (190)
监护 (172)	66. 壮五官 (190)
43. 感冒后锻炼有害无益	67. 手指健脑法 (191)
..... (173)	68. 四节操 (191)
44. 十种健康的放松方式	69. 按摩手掌防咳嗽 (192)
..... (174)	70. 防老五则导引术 (193)
45. 办公室中小体操 (175)	71. 自我按摩预防心绞痛
46. 多伸几个懒腰好 (176)	 (193)
47. 劳动是长寿之本 (177)	72. 头痛的按摩治疗 (194)
48. 家庭,最理想的运动	73. 头部按摩法 (196)
场所 (177)	74. 膝关节炎运动疗法 ... (197)
49. 家务健身操 (177)	75. 足心道防百病 (197)
50. 做家务与锻炼身体 ... (178)	76. 摇橹荡舟 (198)
51. 这样做可减轻疲劳 ... (179)	77. 养目六法 (199)
52. 消除疲劳六法 (180)	78. 固齿妙法 (199)
53. “等候”健身法 (180)	79. 关节炎患者的运动 ... (200)
54. 有效的收腰运动 (181)	80. 老人锻炼肌肉有妙方
55. 简易“撞背功” (181)	 (200)
56. 胃病患者怎样锻炼 ... (182)	81. 肩部酸痛自疗法 (201)
57. 擦背可防癌 (183)	82. 减缓肩臂痛的运动 ... (202)
58. 肩周炎的体育疗法 ... (183)	83. 游泳好处多 (202)
59. 电视保健操 (184)	84. 春游六要 (203)
60. 面部按摩可延缓衰老	85. 夏日游泳保健七则 ... (204)

86. 勤做“脑体操”人老脑不衰 (205)
87. 高血压患者的保健按摩 (207)
88. 向后倒行治腰痛 (208)
89. 锻炼双耳可健身 (208)
90. 简易按摩 10 法 (209)
91. 自我保健妙法——揉腹 (210)
92. 拍打健身 (211)
93. 长跑+爬楼梯=减肥“良药” (212)
94. 椅上体操 (213)
95. 病弱老人的健身锻炼 (214)
96. 气功与生命科学 (216)
97. 科学地练习气功 (216)
98. 运动之后巧“休息” (220)
99. 运动后五不宜 (221)
8. 食物中的营养之最 (234)
9. 益脑食物 (234)
10. 八种特别饮食的适用人群 (235)
11. 几种清除体内污染物的吃法 (236)
12. 老年人进食注意什么? (237)
13. 老年人的饮食特点 (238)
14. 老年人饮食养生“九宜” (238)
15. 浅谈老年人的膳食营养 (239)
16. 抗衰老谱 (240)
17. 预防早衰的食品 (241)
18. 防衰抗老的天然食物 (241)
19. 老年人吃饭有讲究 (243)
20. 老人冬季进补佳肴:黄精瘦肉汤 (243)

• 饮食篇 •

1. 我国的膳食结构 (223)
2. 杂食颐天年 (224)
3. 合理营养有益健康 (225)
4. 世界五大长寿乡的饮食秘诀 (229)
5. 人体必需的 14 种维生素 (230)
6. 自我判断缺乏哪种维生素 (232)
7. 食物之最 (233)
21. 老年人要及时补钙 (244)
22. 老年人吃零食的选择 (244)
23. 饥饿时不宜吃 (245)
24. “伤食”可食疗 (246)
25. 饮食防癌 (246)
26. 卫生部提醒国人:十种食物不宜多吃 (251)
27. 易含致癌物的几类食品 (252)
28. 饮食格言 (253)

29. 食果蔬 防治病 (253)
30. 抗癌蔬菜排座次 (254)
31. 微量元素与衰老病死 (255)
32. 食疗可健身治病 (257)
33. 食疗歌(一) (259)
34. 食疗歌(二) (259)
35. 肉食疗效 (259)
36. 老人应常食猪蹄 (260)
37. 一年四季饮食有忌 ... (261)
38. 治病健身忌口歌 (262)
39. 水承载生命和健康 ... (263)
40. 水与人体健康 (264)
41. 生病为什么要多喝水 (265)
42. 劝君一日三杯水 (265)
43. 夏季最佳饮品——
凉开水 (266)
44. 一日三餐话健康 (267)
45. 吃早餐=吃补药 (268)
46. 晚餐与养生 (269)
47. 细嚼慢咽益处多 (270)
48. 吃饭说笑有碍健康 ... (272)
49. 老年人的膳食计划 ... (272)
50. 饮食六宜 (273)
51. 饭后七不宜 (274)
52. 日咽唾液三百口 您可
活到九十九 (275)
53. 饮食有节 健康益寿
..... (275)
54. 节食延寿有新说 (277)
55. 饭吃七分饱 增寿有
依据 (278)
56. 谨防“节日病” (279)
57. 理想食品麸子粉 (280)
58. 健身防病说黄豆 (281)
59. 四季进补佳品——
黑米 (281)
60. 健体珍品——玉米 ... (282)
61. 常吃玉米能防病治病
..... (283)
62. 绿豆——清补佳品 ... (283)
63. 绿豆食疗集锦 (284)
64. 有关肉蛋的营养问题
..... (285)
65. 适量吃些肥肉有好处
..... (285)
66. 怎样吃蛋营养好 (286)
67. 营养学家建议应当多喝
牛奶 (287)
68. 海蜇对降压、降脂、减肥
有特效 (287)
69. 防癌保健请多食海藻类
食品 (288)
70. 多吃鱼将使你受益
终身 (289)
71. 海带的药用价值 (290)
72. 海带配豆腐 健康又
长寿 (291)
73. 食用海鲜五不宜 (292)
74. 甘薯保健作用新说 ... (293)
75. 萝卜的自述 (293)

76. 巧食萝卜保安康	(294)	102. 醋浸食品五款	(313)
77. 胡萝卜的新功用	(295)	103. 天天喝点醋 健康有 好处	(314)
78. 吃大蒜的四大好处 ..	(295)	104. 食用植物油动物油 科学搭配二比一	(314)
79. 治病健身话大蒜	(296)	105. 食大葱有益健康	(315)
80. 常食土豆益处多	(297)	106. 改掉这些饮食习惯	(316)
81. 春食菠菜利五脏	(297)	107. 食品中有“禁区”	(316)
82. 多吃根类蔬菜	(298)	108. 畜肉的食用禁忌	(317)
83. 蔬菜好吃也应因人 制宜	(299)	109. 疾病不同选择食物亦 不同	(318)
84. 阳春三月话香椿	(300)	110. 不同病症要食用不同 水果	(318)
85. 豆中贵族——芸豆 ..	(301)	111. 调饮食 促康复	(319)
86. 鲜花餐与人体健康 ..	(301)	112. 老年病的食疗	(320)
87. 青青枸杞好营养	(302)	113. 食物的阴阳谱	(321)
88. 长寿食品——火麻 ..	(303)	114. 老年人保健佳品—— 药粥	(322)
89. 色鲜味美的的营养佳品 ——草莓	(303)	115. 寒冬话食粥	(323)
90. “植物肉”——豆腐	(304)	116. 饮食三件宝——粥、 汤、羹	(324)
91. 久服蜂蜜能益寿	(304)	117. 回归自然的生食 疗法	(324)
92. 极力控制吃糖大可 不必	(305)	118. 素·野·粗·杂—— 人类食物发展新趋势	(325)
93. 亦果亦药话大枣	(306)	119. 漫谈中华饮食文化	(326)
94. 秋果治病亦致病	(306)		
95. 营养学家的忠告	(307)		
96. 食物的相助与相克 ..	(309)		
97. 并非人人皆宜的食物	(310)		
98. 调味品的治病功能 ..	(311)		
99. 常食姜寿而康	(311)		
100. 食醋好处多	(312)		
101. 醋蛋的制法与功能	(313)		