

胡永生丛书主编

中老年人现代生活百科

颐乐园

长

颐乐园

颐乐园

颐养堂

健康长寿

内蒙古人民出版社

颐乐园

中老年人现代生活百科

228.3

228.3

6

颐养堂

健康长寿

丛书主编 胡永生

分册主编 王恒松 王 旭

编 委 (以姓氏笔划为序)

王友法 王恒松 王 旭

叶丽芳 闵仲生 沈建平

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

颐乐园：中老年人现代生活百科/胡永生编著．－呼和浩特：内蒙古人民出版社，2002.9

ISBN 7-204-06536-0

I. 颐… II. 胡… III. ①中年人－生活－普及读物 ②老年人－生活－普及读物 IV. TS976.34-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 067782 号

颐乐园：中老年人现代生活百科

(颐养堂——健康长寿)

胡永生 主编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

内蒙古新华书店经销 南京新洲印刷有限公司印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：8 插页：2 字数：108 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印数：0,001-10,000 册

ISBN 7-204-06536-0/Z·227 全套总定价：166 元

永不寂寞的欢歌

退休，意味着什么？

意味着不用朝九晚五掐时间，不要废寝忘食赶任务，更不必隐藏真我作笑颜……意味着功成身退后的轻松、自由、率真和怡然自得。

然而，随着时间悄悄流逝，您是否闻到一点寂寞的气息由远而来，给您增添了几丝不快、几分失落呢？

我们就是冲着这个来的。我们给您带来一

座精巧雅致而又有现代气息的小园子：颐乐园。徜徉其间，您会惊喜地发现——退休是一首永不寂寞的欢歌。

健康是福。到颐养堂来坐坐吧。这里有百岁寿星告诉您健康的秘诀，有健康专家提示您保健的方法。合理的营养搭配令您更显精神焕发，必要的医疗常识让您更易自我照顾。还有许多老兄弟老姐妹一起做做操、打打拳、扭扭秧歌……热闹着呐。

静以修身。陶然亭是修身养性的好去处。琴棋书画古玩茶道花鸟虫鱼一应俱全，有品味、有乐趣，您爱哪样就看哪样。得闲暇时读来消遣，来兴致时亲自试试。以前工作忙忙碌碌，没工夫伺候自己，现在有时间了，得好好琢磨琢磨。自然界的花花草草都是有灵性的，古色古香的什物充满无穷韵味。日子久了，人也就豁达了，有悟性了。所谓修身养性也就是

这么个理。

快乐是真。您快乐吗？凭啥现代年轻人那么多乐子？时尚呀，流行呀，我们跟不上？您别这么想，您青山不老，您该比他们还自在。瞧，迎春台这边都给备着呢，您就尽情享受现代生活吧。科学理财，美化居室，大厨烹饪，学点英语，网上冲浪……老年生活精彩着哩。不信，到这儿瞧瞧名人的退休生活吧！

寄情山水。年轻人这样无奈地感叹：“我想去桂林，可有时间的时候我却没钱；我想去桂林，可有钱的时候我却没时间……”。是啊，囊中羞涩，分身乏术，他们该有多羡慕您呐。您背起行囊，说走就走，到天南海北，到五洲四海。揽胜楼上，我们为您度身定制了各种旅游方案，全程设计，细致周到，方便实用。踏遍青山人未老，愿您留下欢笑，带回美好的记忆。

寓趣奇文。您如果对奇文趣诗感兴趣，那搜奇斋您是来对了。精美诗文，奇妙对联，幽默故事，古今谚谣……让您大开眼界，够您细细品赏。天下奇珍异宝数不胜数，我们特地挑选了精品中的奇品、奇品中的精品奉献给您，愿您笑一笑，十年少。

追根溯源。文渊阁里宝藏多。您不妨顺着文化的长河，逆流而上，看看各种文化源头的绚丽和神奇。成语、典故、节日、民俗、传统、宗教、姓氏……在这里，您是智慧的拥有者，更是智慧的开拓者。

颐乐园里风光独特！您的满意和快乐，就是我们的追求和骄傲。我们竭尽全力装点着这个小园子，为的是全心全意为您服务，让您的生活快乐无限。

这套丛书是我与我所任教的编辑出版专业99级、00级丁婷婷、王绍林、陆振华、林

青松、赵晶、林玲、常琳、陈元立、朱岩、王军燕、叶昕、张宏莲、王晓霞、邵爱云、杜慧、李文、孙潇、丁志星等 84 位同学共同策划的。我感谢他们，也祝贺他们。同时，我还要向顾复生、冯云青、闵龙华、程杰、唐子黔、吴新江等专家致谢，他们给了我许多的关心和帮助。当然，我更要感谢本丛书各分册的主编和编委，正是这些各个行业的精英一丝不苟的辛勤劳作，才能将这一套具有一定品味而又实用的礼品图书奉献给您。

该书的编写，吸收了国内外不少大量的最新成果和资料。有些资料的作者我们暂时无法查核，恳请有关朋友见书后主动与我们联系（联系人：南京师范大学文学院吴新江先生，邮编 210097，电话：025—3722542），以便酬谢。

由于我们学识和条件的局限，本丛书难免

存在这样那样的不足乃至失误，热忱盼望读者诸君将阅读中发现的问题告诉我们，以便修订再版时加以改正，使之趋于完善。

胡永生

2002年9月于南京师大古月书坊

E-mail:nj-gysf@sohu.com

名医静坐颐养堂

正如自然界有春夏秋冬的四季一样，人的一生也有童年、青年、成年、老年等不同的年龄段。但两者也有根本性的不同：四季是周而复始，反复更替；而人的年龄段则不可循环往复，必将走完人的一生。

长生不老当属无稽之谈，而延年益寿则有规律可循：健康的心理、适当的运动、合理的营养、懂得卫生和医疗的常识等等，都将带给

我们一个健康欢乐的晚年。

身体就像一台机器，需要精心而又科学的维护，《颐养堂》将对老年人的健康以科学引导和有效的保障。

胡永生

2002年9月

目 录

春风不改旧时波

——让健康伴随着您 王恒松(1)

老夫聊发少年狂

——老年人健身运动 郑祖刚(31)

粥香饧白杏花天

——合理的营养搭配 王恒松(41)

先遣和风报消息

——发现治疗常见病 (51)

眩晕 叶丽芳 王 旭(53)

慢性支气管炎 王 旭(61)

阻塞性肺气肿 王 旭(68)

慢性肺源性心脏病 叶丽芳 王 旭(76)

高血压 杨智军(84)

冠心病(冠状动脉硬化性心脏病) 杨智军(92)

心肌梗死 杨智军(100)

脑溢血 叶丽芳 王 旭(108)

颈椎病 沈建平(116)

腰腿痛 沈建平(125)

糖尿病(DM) 王恒松(138)

白内障	王友法(146)
老年人便秘	王恒松(154)
瘙痒病	闵仲生(162)
老年痴呆	王恒松(167)
肿瘤	沈建平(176)
等闲识得东风面	
——家庭医疗仪使用	王 旭(197)
妙手自撰回春方	
——医疗自救小常识	顾亚萍(211)
参考文献	(242)

春风不改旧时波



让健康伴随着您

《回乡偶书二首》之二

唐/贺知章

离别家乡岁月多，
近来人事半消磨。
惟有门前镜湖水，
春风不改旧时波。

鉴赏 这首诗是《回乡偶书》(少小离家老大回)的续篇。数十载背井离乡,家乡变化种种,不免嗟叹。唯有门前镜湖,绿波依旧,春色盎然。此诗感情自然、逼真,语言声韵发自肺腑,源于生活,妙手得之。

“惟有门前镜湖水,春风不改旧时波”两句从人事消磨的惘然中,转笔到风景依旧的感慨,境界豁然开朗,画龙点睛。



健康长寿是人们的共同愿望。在当今的和平环境里,人们的生活水平日益提高,体质日益增强。人们都希望老年人能健康长寿,这是人类的永恒追求。中国历史上健康长寿的记载不少,但真正长寿的不多。过去常说人生“七十古来稀”,而当今“人生百岁不足奇”。

一、健身活动

许多人养成了早晨过早锻炼身体的习惯,可称为“闻鸡起舞”——其实这是锻炼身体的误区。从自然科学和医学角度来说,早晨不是锻炼的最佳时间。美国和日本的医学专家的研究资料显示,早晨,太阳未出之前,公园里的空气污浊,二氧化碳较多,氧气较少;要待太阳出来之后,进行光合作用,二氧化碳减少,氧气才逐渐增多。人的呼吸,需要含氧气多的新鲜空气,尤其心脑血管病人和中老年病人,更不宜清晨锻炼活动。

医学研究发现,心脑血管疾病的发病时间和死亡时间,常在早晨。因为早晨起床之后,水分丢失,人体血液中肾上腺素和去甲肾上腺素水平,比平时明显升高,致使心肌缺氧,血压升高,血小板的血液





颐养堂 健康长寿

聚集力量和血液粘度增加,容易发生心脑血管的梗塞和血栓形成。所以,晨练,不宜过早,须待太阳出来之后,在室外空气新鲜的地方,参加老同志集体的老年保健操、老年健身操,或延年益寿操,或其他活动。其中太极拳是很好的运动,它是柔中有刚,刚柔相继,阴中有阳,阳中有阴,阴阳互更,可改善神经系统,促进血液循环,有利于机体平衡,提高平衡能力;即使不慎摔跤,也不易跌伤,可提高骨质密度,减轻骨质疏松。美国老年体育协会,专门作了研究,将老年人分成两组锻炼:一组在室内健身房,利用健身器材,天天锻炼活动;另一组,不用保健器材,在室外,自然环境里,选择空气新鲜的地方,学练太极拳。两、三年之后,练拳这组,平衡功能好,脑子灵活好使,走路平稳,不易摔跤;只利用健身器材的这一组,平衡能力差多了。最后美国体育协会得出一个结论说:非常佩服中国人的智慧,不花一分钱的太极拳,比现代的健身器械效果好得多。科学研究证实,练太极拳有利于健康。这里同时指出,在公园、在小区的健身广场等处利用健身器材,锻炼身体不要急于求成,而应持之以恒,循序渐进,这对老年人的健康,也是非常重要的。

