

一册在手 健康不求人

郭涛 编著



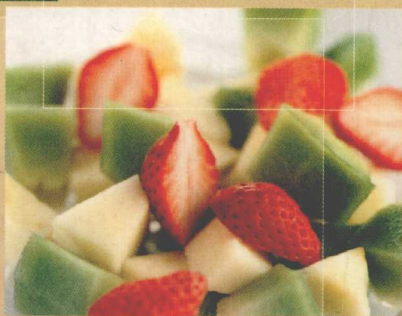
运动保健

饮食保健

心理保健

预防保健

家庭保健



健康不求人

中老年自我保健

300招

陕西人民出版社

一册在手 健康不求人

郭涛 编著

健康不求人

——中老年自我保健300招

刘力真

陕西人民出版社

(陕)新登字001号

图书在版编目(CIP)数据

健康不求人:中老年自我保健300招/郭涛编著.

西安:陕西人民出版社,2006

ISBN 7-224-07597-3

I. 健... II. 郭... III. ①中年人-保健-基本知识
②老年人-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027604号

健康不求人——中老年自我保健300招

编 著: 郭涛

出版发行: 陕西人民出版社(西安北大街147号 邮编: 710003)

印	刷: 陕西博文印务有限责任公司
开	本: 850mm×1168mm 32开 10.625印张 2插页
字	数: 184千字
版	次: 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷
印	数: 1-5000
书	号: ISBN 7-224-07597-3/R·30
定	价: 18.00元

百
姓
健
康
大
如
天

程安東



健康在于平衡
疾病在于预防

乙酉年秋月

徐山林



健康教育
民族之魂



乙丑年冬
楊貴璋



序

中华民族绵延生息的足迹与中国传统保健养生文化的传衍始终伴随而行。当今社会，随着经济社会的发展和进步，人们对养生保健的关注已达到前所未有的高度，尤其是中老年人。社会上，各类养生书籍纷纷出版，从古到今的各种养生保健方法亦被全面整合，气功、体疗、食疗、内服、外用、推拿、情志调治、房事调摄及现代一些独特杂治法等各种养生保健方法广泛见载于各类报纸杂志。人们对保健养生的热情日趋高涨。

中国传统文化对保健养生集有丰富的理论和实践经验，并经历代医家、养生家不断地补充和完善。古人强调人是自然界的一部分，人是自然界的稚童，人必须自觉遵循顺应自然界的普遍规律。人的生存是自然自化的状态，过度地追求安逸、舒适和愉悦，则是违逆自然的。人应谨察阴阳，辨别利害，主观行为上自觉顺应四时，安神定志，调摄精气，保持心态的沉稳愉悦。中老年人应该谨慎饮食，适当运动，优化居住环境，去除有碍生命健康和长寿的各种不利或有害因素，顺其自然，尽享大自然本来赋予的生命寿辰。在日常生活中不宜过

度追求物质和欲念，也不能过于养尊处优，过度的物欲和情欲皆属身外之物，古人养生尤其重视节制物欲和情欲等欲念，努力使自己保持至善至美、恬淡宁静的心态，衣食节俭清淡，超脱世俗，不求虚荣，不损人利己，排除名利之扰，气血和畅，五脏安宁，精神内守，方能颐养天年。

✎ 长寿不健康不是幸福，寿而康则是人生的追求和真正幸福，要健康就无病或少病，真正的健康应追求心理和身体的健康，无病早防，有病早治，防病祛病，乐观向上，与时俱进。重视和处理好仁、寿、福之间，静与动、劳与逸之间的互动关系。重视提高生存质量和减少疾病的发生。

✎ 当今社会，老龄人口不断上升，人民物质文化生活水平日益提高，但由于市场经济发育不够完善，各种制度还不健全，产业结构正值调整阶段，出现一些下岗失业、就业竞争激烈、家庭邻里不和、老人无人赡养、社会分配不公、生活水平参差不齐、待遇高低不等、身体好坏不一等社会问题或社会现象，都不同程度影响人们的心理及身体健康，我们应积极预防和消除这些不良现象对人们的困扰，正视现实，调整心态，乐观向上，化解矛盾，乐于奉献，善待人生，有所为有所不为，有所求有所不求。社会在发展，科技在进步，一切问题都在逐渐克服和解决之中，平和地面对一切，人人为构建和谐而尽力，人人共享人类文明和改革开放的成果。



眉县人民医院副院长郭涛同志，勤于钻研，善于思考，好学求进，热心中老年保健养生公益事业，关注老年人的健康，平时注意搜集和积累各种中老年保健方面的知识和资料，并将之分类整理，编著成《健康不求人——中老年自我保健 300 招》一书，正式出版，实为了一件善事。望广大读者因人因时因地选择适合自己的养生方法。书中所讲的一些养生措施和方法，虽然具有较强的针对性和普遍的适用性，但适宜的对象比较特定，养生者选择时应取舍得宜，视身体的具体情况加以适当变通，取利免弊，人各有异，随人为法，因人而异，获得满意的效果。祝愿中老年朋友老有所为，老有所养，乐观向上，健康长寿。

陕西省保健协会会长 耿庆义

2005 年 12 月于古都西安

前 言

健康是人生的基本追求，人类迄今为止所做的一切，都是围绕着改善健康状况、提高生活质量、实现幸福长寿这一主题而努力。随着社会飞速发展，人民物质生活水平不断提高，精神生活日益充实，而老龄化社会也相应地展现在人类面前，中老年人队伍不断扩大，因而，中老年人的健康问题已成为当今社会关注的热点。

人到了中年，身体机能就开始进入衰退期，到了老年，全身各脏器新陈代谢的功能明显减退，抵抗疾病能力逐渐下降，易导致各种老年性疾病的发生，给个人健康和家庭生活都带来影响。在经历非典教训之后，人类对健康生活、和谐生活、和谐家庭的渴望日益强烈。为了帮助中老年人树立自我保健意识，增强自我保健能力，提高身心健康水平，笔者在长期积累临床经验的基础上，参阅了祖国医学及国内外相关的文献资料、报纸杂志，编写了此书，以奉献广大读者。

此书内容广泛，采取短篇小节、专题专述的方式，从运动、饮食、心理、预防以及家庭五个方面介绍了中

老年人的自我保健常识。文字通俗易懂，方法简便易行，不拘形式条件，实为修身养性之“土、单、验”方，供广大中老年朋友结合自身实际，选择、参考使用。

本书在编写过程中，得到了陕西省保健协会的大力支持和热情指导；脱稿后又承蒙陕西省中医药研究院科技教育处处长、省医学会医史专业委员会主任委员辛智科教授的审阅；陕西省人大常委会原副主任刘力贞题写了书名；全国政协常委程安东，陕西省人大常委会原副主任徐山林，中华医学会医学科普学会常务理事、陕西省人民医院原院长杨贵琦分别题词；陕西省保健协会会长耿庆义教授欣然作序，在此一并致以衷心的感谢。

中老年人保健是一门新的学科，涉及诸多领域的方方面面，鉴于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请读者和同仁斧正。

郭涛

2

目 录

(01)	中老年人适宜的健身项目	(1)
(02)	老年人适宜的健身项目	(2)
(03)	中老年人运动量控制	(3)
(04)	老年人散步有讲究	(4)
(05)	不同体征散步有别	(5)
(06)	人老腿不老 锻炼有七招	(6)
(07)	健身与防病	(7)
(08)	老年肩周炎体育疗法	(8)
(09)	体育锻炼对更年期的影响	(9)
(10)	心肌梗死后的康复锻炼	(10)
(11)	运动下肢 强健全身	(11)
(12)	中老年人晨练有讲究	(12)
(13)	拍打养生健身法	(13)
(14)	仰枕防治颈椎病	(14)
(15)	颈椎病预防保健操	(15)

16. 电视保健操 (16)
17. 中老年人的柔性锻炼 (17)
18. 梳手梳脚利健康 (18)
19. 老年健身三部曲：走、跑、舞 (18)
20. 活动脊柱防衰老 (19)
21. 教师简易健身法 (20)
22. 仿生运动健身法 (20)
23. 眩晕症运动疗法 (22)
24. 老人走路莫背手 (23)
25. 防病健身多动脚 (24)
26. 老人提肛训练 (25)
27. 一分钟健身操 (26)
28. 异常行走可防病 (27)
29. 直立运动壮腰肌 (27)
30. 生活中的最佳姿势 (28)
31. 中老年人睡前动一动 (29)
32. 运动舌肌防衰老 (29)
33. 做操防治老年脊柱病 (30)
34. 拉毛巾防治肩周炎 (31)
35. 耸肩擦颈 活血健脑 (31)
36. 清晨健脑操 (32)
37. 长寿健肺操 (33)
38. 揉耳健身法 (34)
39. 室内健身法 (36)

40. 晨练几时好 (37)
41. 捏揉五指调节五脏 (38)
42. 保健十六要诀 (38)
43. 生命在于运动, 锻炼防病健身 (40)
44. 关节运动防治老年性膝痛 (41)
45. 气功能治哪些老年疾病 (42)
46. 心脏病患者晨练前的准备 (43)
47. 老年人患胃下垂的自我康复疗法 (44)
48. 常揉“四区”利健康 (45)
49. 老年人如何进行健康跑 (46)
50. 健身健脑打门球 (47)
51. 处处留意皆健身 (48)
52. 常下蹲 能健身 (49)
53. 常转脚腕 可降血压 (50)
54. 擦胸搓背 增强免疫 (50)
55. 尿失禁防治操 (51)
56. 髋关节保健操 (52)
57. 老人行动“七忌” (53)
58. 晨跑不宜听广播 (54)
59. 感冒后不宜锻炼 (55)
60. 老年人体育锻炼十戒 (56)
61. 腹部按摩增强胃肠保健 (57)
62. 足底按摩防治低血压 (57)
63. 自我按摩防治高血压 (58)

64. 口齿颌面按摩保健功 (59)
65. 按摩消除“将军肚” (60)
66. 按摩防白发、脱发 (61)
67. 穴位按摩疗法防治老年性失眠 (62)
68. 按摩防便秘 (63)
69. 按摩预防前列腺疾病 (64)
70. 按摩疗法有禁忌 (65)

二、饮食与保健

71. 老年人的饮食原则 (67)
72. 老年人如何“按年龄”吃饭 (68)
73. “最佳”与“最差”的食品 (69)
74. 十大保健食物和五种限制食用的食品 (71)
75. 营养药片不能取代五谷杂粮 (72)
76. 老年肺病与食疗 (73)
77. 老年人的夏季饮食 (74)
78. 老年人的秋季饮食 (75)
79. 老年人尿频食疗方 (76)
80. 老年人便秘食疗方 (76)
81. 生姜可除老年斑 (77)
82. 餐桌上的降糖菜肴 (77)
83. 老花眼的药粥调养 (79)
84. 动脉硬化常喝粥 (80)

85. 健康常吃豆腐渣 (81)
86. 喝豆浆有讲究 (82)
87. 吃火锅五注意 (83)
88. 补钙的最佳食品 (84)
89. 巧用荞麦防治疾病 (85)
90. 老年人常见病饮食疗法 (86)
91. 秋吃萝卜胜似良药 (87)
92. 常吃七种食品可轻松减肥 (89)
93. 老年人宜常吃带馅的食品 (89)
94. 适量吃鸡蛋可防过早衰老 (90)
95. 老年人吃玉米可防病增寿 (91)
96. 长寿饮食：淡、少、生、杂 (92)
97. 老年人宜常喝紫菜汤 (93)
98. 柚子——中老年人的保健佳品 (94)
99. “老慢支”的药粥自疗 (95)
100. 药膳可助心脏安康 (96)
101. 中年妇女少吃甜食 (97)
102. 老年人慎饮咖啡 (98)
103. 缺牙老人的饮食 (99)
104. 老年人吃饭应细嚼慢咽 (101)
105. 人老偏食不利健康 (101)
106. 吃出来的衰老 (102)
107. 秋果健身与致病 (104)
108. 水果除疾歌谣 (105)



109. 不宜空腹食用的水果 (106)
110. 蜂蜜的保健功能 (107)
111. 醋的妙用 (108)
112. 山楂有巧用 (109)
113. 香油的特殊功效 (110)
114. 体质与忌食 (111)
115. 饭后“八不急” (112)
116. 人到中年多饮水 (113)
117. 正确饮水有利健康 (115)
118. 老人饮茶有讲究 (116)
119. 八种茶水不能喝 (117)
120. 水果疗法降血压 (118)
121. 锻炼后怎样选择饮食 (118)
122. 看中医前饮食四不宜 (120)
123. 食用羊肉有禁忌 (120)
124. 老年人不宜多食葵花子 (121)
125. 中老年人不宜多吃的十种食物 (122)
- (80) 三、心理与保健
- (00) 126. 情绪与健康 (124)
- (01) 127. 自测心理老化的两种方法 (125)
128. 糊里糊涂·健康长寿 (127)
129. 延年益寿 20 “点” (128)