

<<长寿保健大全集>>

图书基本信息

书名：<<长寿保健大全集>>

13位ISBN编号：9787535641847

10位ISBN编号：7535641849

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：王晶波

页数：385

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;长寿保健大全集&gt;&gt;

## 前言

提到“长寿”二字，我们会不由自主地联想到手捧仙桃的寿星佬，联想到很多充满吉祥气息的词汇：福寿绵长、万寿无疆、龟年鹤寿、寿比南山……所以说，“长寿”这个词代表了人们心中的美好祝愿，来源于人们对生命的尊重和对幸福的向往。

从古至今，为了能够健康长寿，人们不断地做各种尝试。

众所周知，古人、尤其是帝王对长寿的执著简直达到了痴迷的程度。

更让古人崇拜的是那些所谓的“长生不老”之术，秦始皇遣徐福东渡寻求海外仙方，此后历朝历代的宫殿中仿佛都少不了一只烟雾缭绕的丹炉，但从没有过成功的例子。

然而古人的智慧绝不局限于此，随着医学的发展，舒筋通络、滋补阴阳、五禽戏、八段锦……各种养生之法层出不穷，颇见功效。

因此，越来越多的人将视线落在了“健康”二字上，开始选择更科学、更实际的方法来强健体魄，以求老而不衰、老当益壮。

这样一来，长寿与健康就变得密不可分。

随着国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，中国人的寿命明显延长。

但由于生活、环境、饮食等生活元素的巨大变化，各种常见病也日见增多并长期困扰着人们。

我们有必要花些时间学点长寿保健知识，有意识地进行自我保健养生的锻炼，把健康的钥匙掌握在自己手中，从而享受更加健康美好的人生。

其实，长寿保健知识并不深奥，它们往往就存在于我们的日常生活之中。

只要你日积月累，科学实践，就一定能提高自身的健康水平，延年益寿。

本书就是这样一本献给广大中老年人的实用长寿保健指南。

它从人的养生之道、心理保健、营养保健、日常保健、运动保健，再到防病、治病等多方面细致周密地介绍了长寿保健的知识。

在总体上，本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度；在内容上，本书突出一个“防”字，根据新的医学模式和健康理念，结合中老年人的身心特点，从生理、心理、社会等多方面将长寿保健方法介绍给读者；在方法上，本书突出一个“用”字，所提及的养生保健措施对中老年人具有很强的针对性、实用性，只要学会自我分析和长期不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

本书内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。

愿所有读者在阅读本书后，身心更加健康，个个都成为长命百岁的“老寿星”。

## <<长寿保健大全集>>

### 内容概要

《长寿保健大全集》从养生保健、心理调适、饮食营养、运动健身、防病治病等几个方面详细地介绍了长寿保健知识，是一本献给广大中老年人的长寿保健指南。

书中既有详细的专题介绍，又有实用的保健常识。

只要读者朋友坚持不懈地学以致用，一定会大大提高身体机能，达到延年益寿的目的。

《长寿保健大全集》内容连贯有序，思想性、科学性、知识性和趣味性结合紧密，是老年人长寿保健不可多得的参考书。

<<长寿保健大全集>>

作者简介

王晶波，著名图书策划人，曾出版多种图书。

## &lt;&lt;长寿保健大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论人的寿命到底有多长人的寿命绝不是上天注定的人活百岁从来不是幻想查查看，你现在是老年人吗人究竟是怎样衰老的外貌发生改变感觉器官功能老化内脏器官功能下降生殖系统及性功能下降运动系统的生理变化内分泌系统发生变化免疫系统发生改变神经系统发生老化心理逐渐老化延缓衰老，你一定能做好知己知彼，了解与衰老有关的因素年老不等于体弱，长寿应和健康并行长寿“指数”的增加，要从自身做起第一篇老寿星都是“养”出来的春夏秋冬，每一季都须注重养生春意盎然，养生须重四要素暖暖春日，保养仍须四忌五大饮食调理把“春困”赶跑学会盛夏时节的养生五法夏天安神的五个“小动作”夏季六节气，导引六“功法”酷暑“防火”两大方面夏日炎炎，消暑还须五戒秋高气爽，保健四法秋日三阶段，不能一概论秋凉乍寒，“冻”亦有方金秋十月，六类疾病多预防寒冷冬令，保养六宜冬寒抗病的六个小窍门老年人冬养的八个错误观念老祖宗的养生绝学少什么都不能少了“元气”养生“九字诀”，不学就是损失将“坐卧立行”进行到底十二时辰养生行之有效的“十六宜”人体“四梢”很重要摩擦防老切忌“五久”体质不同，“养”法也不同古代文人的五种休闲养生法经得起检验的才是好方法日常勤看“生物钟”养生还须“朝三暮四”除旧迎新的五个“不如”四妙法养生有奇效回归大自然，养生七情趣音乐+运动，神奇的医学疗法养生防老的四个误区七种害人不浅的生活习惯养生也要有个性，不要盲目赶时髦平安“过坎儿”，长寿可期新世纪新养生，四种新方法健康生活，看看国际“流行风”向老寿星学习73岁孔子的养生之策84岁庄子的长寿之道85岁陆游的修身法则96岁梁武帝萧衍的养生法门101岁药王孙思邈的养生理论94岁齐白石老人的七戒养生法99岁诗人臧克家的养生之道101岁张学良的养生秘诀106岁宋美龄的长寿之法相声大师马三立的“动静学乐”思想家伏尔泰的益寿良方英女王伊丽莎白的健康法则英国政杰丘吉尔的养生心得第二篇心病才是最可怕的心理忽视心理健康，就是坐看生命流逝心理不健康，人就不可能健康对对看，你的心理健康吗延缓心理衰老的十个建议关心老年人的八种心理需求重视老年期的六种灰色心理敏感心理多呵护，心病还需心药医人到老年要认老，但不要服老小心！

退休也会“退”出病来岁月让老人变得喋喋不休淡化“回归心理”，让健康长伴左右勇于走出封闭，和孤独说“拜拜”疑心生暗鬼，老人应避免多疑过度恐惧也是病，绝不能轻视远离抑郁，谨防“心理感冒”“老小孩”不仅要人哄，自己也要练不做“老顽固”，让自己与时俱进不安全感催生“自私”，家人要体谅病痛不可怕，可怕的是随之而来的负面情绪可以接受照料，但绝不能有依赖心理老伴先走一步，未来的路你还要走好细火慢熬老年心灵“鸡汤”中医的心理养生七原则积极补充四种心灵“营养素”保护心灵，善用五种心理自卫法不良情绪危害大，强效排除有四法自给自足，创造快乐四法则保持心态平衡的六个方面学会八类遗忘，心情自然风平浪静“东家长，西家短”，也是养心妙方气大伤身，防怒制怒必须到位对症寻“三情”，填补情感空虚调整老年亚健康，提高生命质量老年人精神异常的四种“信号”第三篇会吃会喝，健康长寿跑不了饮食营养必须“遵章守法”老年人必需的七大营养素食用比例五类维生素抗衰老，老人应多摄取强身健体，九种微量元素缺一不可补钙六妙招，助你摆脱缺钙危机五种“编外”营养素，补充要及时膳食六原则，养生又益寿老年人早餐三宜三不宜饮食烹调的七个注意事项必须改掉的六种饮食习惯饮食“十不贪”，健康长伴左右拒食七类“发物”，有根有据饭前四件事，食后五保健胡吃海塞不叫吃，吃也有学问美食营养行动，从现在开始又红又专的“黑五类”，你吃了吗把优质蔬菜放进“菜篮子”多吃海藻类食品，疾病不缠身一味吃素，会使你与健康无缘常吃带馅食品，美味又营养吃对水果，吃跑疾病八种坚果飘香，“长生”有术老年人必吃的十种保健食品致癌食品要远离，抗癌食品要多吃防白内障须多吃五类食物预防中风的三类食物九类食品不宜常吃喝，也要喝出高质量水是生命之源，不渴也要喝老年人饮水的五个“良辰吉时”喝水学问大，六条应照做奶香四溢，了解五类营养食品喝茶品茗，悠然养生必须遵循的五种健康“茶道”老年人饮茶，恪守八个禁忌醇香美酒浅饮慢酌老人喝咖啡，时尚“六讲究”适合老年人的四种防暑佳品制作益寿饮料——红茶菌食补得法，胜于药补不同体质，补法也不同肥胖老年人的减重方法消瘦老年人的饮食调理怕冷老年人冬天应吃四类食物益智健脑，老年人的七条营养方案驻颜有术，常吃七种抗衰老药膳补精益气，多食九种延年药膳缓解疲劳，应吃六种强身药膳宁心安神，常补六种养心药膳免疫抗衰，应喝二十种药粥茶疗的十七个“金玉良方”五种饮料不只解渴，更可养生十一种酒喝对了，也是健身妙药对症食疗，让你健康永驻老年健忘症的饮食战略老年人感冒时的饮食调养慢性支气管

## &lt;&lt;长寿保健大全集&gt;&gt;

炎、肺气肿、肺心病的食物选择慢性胃炎的饮食调理胃和十二指肠溃疡的营养搭配慢性胆囊炎、胆石症的饮食控制肾盂肾炎的膳食调理老年性阴道炎的食疗方略缺铁性贫血的营养法则改善痛风的食疗措施老年人便秘的饮食疗法冠心病的饮食要点糖尿病营养治疗方案高血压病的营养要领高脂血症的膳食防治脂肪肝的膳食控制脑血管意外的饮食调养瘫痪的膳食护理肿瘤化疗的饮食疗养第四篇 注重生活点滴，百岁人瑞在望静心益寿，生活每一天健康日记用处大，八项内容要记好老年人居室环境选择要点老年人不宜久处的九种环境日常洗漱应注意的四大方面老年人洗浴六件事，件件不能忘“日光浴”的治病八疗法对付瘙痒有六招预防意外事故的四个措施多看儿童节目，返老还童有奇效老年人看电视，三戒须遵守佳节赴宴，老年人六注意睡得香，健康才会相伴“后三十年睡不着”的四个特点香甜入梦必守的四个准则卧具选得好，安睡到天亮睡有睡相，利于健康日常睡眠应避免的三种方式夜间优质睡眠应八忌老年人夜起须注意四件事改善失眠状况的七个有效途径十一种特效食方拯救失眠补肾安神活血，四类中药调理失眠慎用镇静催眠类药“老来俏”，也是长寿之法老年人要“俏”出生命的活力防脱发应注重起居四法则老年人防治白发“四重奏”老年人染发要谨慎，六个步骤须遵循善用假发七法，让你风华无限化妆品永远不限年高延缓面部皮肤老化的五大措施控制老年斑六法穿衣七法，让健康快乐“靓”起来老来穿衣须“三不紧”老年人选冬衣，保暖为首要老年人内衣保健“五选择”老年人选鞋“八项注意”老年性爱，添寿添福老年人也应拥有“性”福生活老年人必须纠正的三个性心理误区老年男女应切实了解双方的性状态要想获得满意的性生活，五个因素不容忽视老年人性爱八点注意老年人性爱频率，贵在顺其自然掌握三方面性爱技巧，尽享鱼水之欢四类患病老年人的安全性行为培养良好生活乐趣，融休闲与养生于一体读书有味身忘老笔砚留香，挥毫泼墨伴夕阳超然斗智，棋道颐养天年乐声悠扬，声声入耳助长寿京腔京韵，国粹养生“四大件”莳花弄草，健身养心怡性养鱼赏鱼，自得其乐钓翁之意不在鱼，在乎情趣之乐也游山玩水须注意八个要点第五篇 运动健身，长寿延年科学运动，锻炼才能事半功倍多多益善不足取，老年健身要适度老年人照“方”运动才科学运动前要做好准备活动，运动后要做好整理活动必须学会自我监测运动量重视老年人锻炼的三个侧重点锻炼中要注意适时补水打破关于锻炼的七个错误观念年高锻炼，五忌须遵守运动项目多，老年人慎选择季节不同，运动项目的选择也不同饭后百步走，活到九十九风靡世界的“有氧代谢运动之王”——慢跑练好“五禽戏”，养生并长寿长盛不衰的“八段锦”让你长生不老中国武术的奇葩——太极拳气功就是“内练一口气”爬山登高，征服衰老下水游泳炼体魄冬泳锻炼注防范跳舞愉悦身心，但老年人须重宜忌适合老年人的七种球类运动老年人运动也有秘诀可“钻”动动手指，预防老年痴呆甩甩双手，百病都躲开背部保健，五个动作勤锻炼按摩拍打，有效去“心病”“人老腿不老”的七个运动战略不宜剧烈运动的老年人不妨压压腿日常爬楼梯，简单又易行床上“十运动”，轻松又实用爬行，也是一种有效的健身运动韧性锻炼，应成为老年人的必修课平衡功能多锻炼，四种方法防跌跤关节功能锻炼，助你告别关节疼痛老年人运动中也要“偷懒”三种方法缓解锻炼后的肌肉酸痛安全运动，时刻小心运动伤害防范运动损伤，细究七大原因肌肉拉伤的有效预防和及时处理“抽筋”的常见原因及正确处理“闪腰”的预防措施和简易治疗踝关节韧带扭伤的预防和处理不同挫伤的紧急处理方法关节脱位的急救方法和伤后锻炼骨折的症状表现和固定方法运动中发生腹痛的原因及处理措施运动中晕厥的科学预防和急救方法患病老年人的运动要特殊化神经衰弱的体疗四原则慢性支气管炎、肺气肿患者的两种锻炼方式肺结核病人的运动方式哮喘病人的耐力性运动慢性胃炎患者的三种体育锻炼胃下垂病人的气功疗法前列腺肥大患者的七节家庭康复操有效改善老年便秘的转腰功治疗老年颈椎病的五个动作防治“五十肩”的九种动作痔疮病人的四节医疗体操缓解腰背痛的团滚疗法适宜腰腿痛病人的两项肌肉锻炼冠心病患者锻炼六注意糖尿病患者的运动疗法半身不遂老年人的四步康复锻炼适合高血压病人的三种锻炼方法第六篇 从头到脚，从夕卜到内，保健全方位做好准备，一切从“头”开始防“老花”养目九法则老花镜当配即配五要点延缓老年性耳聋十妙招调经活络，搓揉耳朵十六法“消灭”耳鸣的五个小窍门对抗耳聋，善用助听器五法鼻部护理两大方面让牙齿“长命百岁”的四大措施老年人牙齿保健，勿踏五大误区老年人口臭五原因，要对症防治该拔牙时必须拔，不能拔时要慎重镶牙要及时科学，假牙要注意保护嗓子多保护，避免“哑喉咙”看不见的内脏，更需细心呵护自测心功能，着重五方面人老“心”不衰，保健八要则肝为生命之本，护养“三重奏”调脾和胃，保养“六部曲”养肺补肺，三重调理老年人的护肾七方略养“胆”有道，五个建议试着做手足的自我保健，绝不能置之不理秋末冬初防皲裂五要点天寒地冻防治冻伤有六招老年人指甲和趾甲的修护也是大事缓解手足冰冷的三节体操足部养

## &lt;&lt;长寿保健大全集&gt;&gt;

生“六字诀”天天热水洗脚，老了也不用吃药多揉搓脚心涌泉穴保健康治疗汗脚的两个秘诀足底巧刮痧，疲劳快消除吃药，绝不只是把嘴张开这么简单是药三分毒，不可过分依赖老年人用药讲求“六先六后”补药可食，但不能滥用中药煎取有度重四法中药汤剂十种服法慎选择老年人家庭用药六大原则科学用药的九个“黄金时段”老年人必须慎用的九类药物老年人实用家庭药箱清单医院，该去的时候一定要去老年人定期体检的十项重点体检前必须遵守的饮食要求肥胖老年人必须做的五类检查老年人应当接种的三类疫苗七类症状出现，应立刻去医急诊看病就诊要做好四门“功课”必须走出的十一个看病误区第七篇 防病抗病养病，全家总动员对抗疾病，预防胜于治疗感冒攻势强，预防四方面预防青光眼，遵从五建议四妙招有效防范白内障发生颈椎病及时预防六要点防治肩周炎的六个法则积极预防腰腿痛的三个有效措施骨质疏松症的六个防治措施四类老年女性须高度警惕乳腺癌警，惕诱发高血压的四大因素十类老年人须特别防范脑血管意外小心急性心肌梗死的五大诱因预防心脏病发生的八个方法预防老年痴呆七措施提防可能癌变的八种疾病“三招”学会，助你轻松度过手术期“信号”细观察，疾病早知道自测疾病，注意九项健康监护头痛剧烈，应查四类疾病“五官”不适时，不妨查查“五脏”手指发麻，看看疾病是否找上门疲乏无力，病因须细查四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心不可等闲视之的六类“心源性腹痛”下肢浮肿，提防疾病侵袭不能凭感觉盲目判断的五种病情必须警惕的五种清晨生理异常老年人常见病的十大警讯不容忽视六种无症状性疾病，你注意到了吗五种常见不适预示心脏有病注意震颤麻痹的四种特征表现早期老年痴呆的十大警兆留心恶性肿瘤的十大预警肺癌七种早期症状，早发现早治疗急症发作，救命最要紧学会咳嗽，紧急时会救你一命及时抢救窒息老年人的两大方式心跳呼吸骤停时的心肺复苏术必须正确区别心绞痛和急性心肌梗死心绞痛发作时的五步护理措施熟悉急性心肌梗死的五种发病先兆急性心肌梗死急救八步骤冠心病患者的“救命”药盒必须注意七种脑血管意外先兆脑血管意外发生时的九步救护得病不要急，只需细心养防治感冒八窍门感冒慎吃药，掌握七法则缓解慢性疼痛的十个重要建议慢性病患者三项自我监测减少哮喘发作的十个养护重点六招有效护养慢性支气管炎肺病患者的胸肺康复八法胃溃疡的十一条调理标准减少腹胀的六个养护准则自疗腰痛三个妙招前列腺肥大治养双管齐下老年性阴道炎的五个防治方法自我训练，学会控制尿失禁糖尿病患者护理四方面高血压患者的十个养生措施调养低血压症的五个简易办法心衰老年人的十点注意事项老年肿瘤患者应知道的三大检查指标患病身心皆须家人多关爱重视老年慢性病患者的疗养五戒排痰有效，需行七法看护急性心肌梗死患者的七点注意冠心病患者睡眠六不宜脑血管意外急性期的十条护理原则护理瘫痪老年人注意五方面偏瘫老年人防褥疮四守则老年痴呆的六条护理守则痴呆老年人的脑部训练五法震颤麻痹养护须重四大点肿瘤老年人家庭护理三方面附录穴位按摩，治病延年穴位按摩基础知识穴位按摩的神奇功效穴位按摩的十种常用手法穴位按摩的十大必知事项穴位按摩的禁忌证全身穴位自我按摩糖尿病高血压高血脂血症冠心病颈椎病便秘腹泻失眠

## 章节摘录

版权页：插图：知己知彼，了解与衰老有关的因素近年来，随着医学科学及其边缘学科的迅速发展，衰老机制的研究已经取得重大进展，产生了一些新的衰老学说，但是，衰老的密码至今仍未完全被人们解开。

大多数学者认为，衰老是极其复杂的整体性退化过程，是很多因素共同作用的结果，但不外乎先天性(内因)和后天性(外因)两方面，具体地说，也就是包括遗传、性别、性格，以及疾病、生活环境、生活方式(诸如饮食、营养、运动、爱好)等各方面因素的影响。

1.遗传因素遗传因素是生物种族的本来特性。

人的遗传因素对人体的衰老进展有着重大影响，不论在人体的基本体质或心理素质的形成上，均奠定了重要的基础，这就成为衰老的内因。

在长寿人口的调查中，遗传与优生对长寿的影响更为明显，无数资料表明，百岁老人有长寿家族史者居多。

2.性格因素性格是人类特有的心理素质，制约着人的一切心理活动。

调查表明，长寿者大都性格开朗、心胸开阔、精神愉快、坚强乐观。

3.疾病因素疾病可能会使人未老先衰，成为影响人类自然寿命的重要因素。

在人的一生中，疾病是不可避免的，即使是老寿星，也不可能无疾而终，而且，患有慢性病的人最终成为长寿者的也不乏其人。

比如，已故的英国政治家温斯顿·丘吉尔，在10岁左右时曾“骨瘦如柴，疾病缠身”，但却以91岁的高龄度过了自己的人生。

可见，疾病虽然是影响寿命的重要因素，但并不是唯一的因素，关键在于自身的保养锻炼。

4.生态环境生态环境与衰老的关系，很早就引起人们的重视了，我国古代《黄帝内经》中曾有言：“一州之气，生死寿夭不同，地势使然也……高者其气寿，下者其气夭。”

说明古代人已认识到地势高低与寿命相关。

据统计，现代工业发达国家的城市人口的寿命，一般要比在农村的少5年左右，这可能与城市工业的“三废”污染、噪声干扰等因素有关。

科学家还发现，在山区、农村的空气中，含有对长寿者有益的阴离子。

这些均提示人们，生活在优美而又没有污染的环境中，也是长寿的一个重要条件。

## <<长寿保健大全集>>

### 编辑推荐

《长寿保健大全集》提到健康，人们往往只重视生理健康，而忽视了心理的健康。

实际上，心理健康对人的生理、生活和工作都具有非常重要的意义。

特别是对于中老年人来说，更要关注自身的心理健康，在日常生活中注意强心理调适，这样才能健康长寿。

生命在于运动，科学合理的运动可以强身健体、防病祛病、延缓衰老。

中老年人运动时要注意以下几点第一，应根据自身情况选择合适的锻炼项目，并在运动做好准备活动，第二，在运动时，要注意运动安全，遵循循序渐进、量力而行的原则以免造成伤害，第三，要科学合理地安排运动时间。

随着年龄的增长，人体的生理特点逐渐发生了变化脏腑功能减弱，气亦不够充盈，特别是消化吸收能力明显下降。

因此，对于中老年人来说，注重饮食健康显得尤为重要。

中老年人应该在饮食上遵章守法，了解自己该吃什么、不该吃什么，养成科学的饮食习惯，这样才有助于健康长寿。

<<长寿保健大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>