

<<慢性病人长寿秘诀>>

图书基本信息

书名：<<慢性病人长寿秘诀>>

13位ISBN编号：9787538438277

10位ISBN编号：7538438270

出版时间：2008-6

出版时间：康石 吉林科学技术出版社 (2008-06出版)

作者：康石 编

页数：259

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>

## <<慢性病人长寿秘诀>>

### 内容概要

怎样才能实现带病长寿呢？

一是靠内因；二是靠外因。

其中，自身的努力是最关键的，也是最最重要的。

这就说只要你能坚持带病养生，虽然不能长生不老，但却可以祛顽化疾，减缓病情，巩固机体，早日康复，达到延年益寿的目的。

也就是《慢性病人长寿秘诀》所讲的：随应自然变化的规律，根据自身的病情，切合生活实际，从精神调养、生活起居、日常饮食、运动锻炼、医疗保健等几个方面综合保健与调养，就不会“半百而衰，夭折而去”，那么，实现带病长寿的梦想也就不是缥缈的神话！

## &lt;&lt;慢性病人长寿秘诀&gt;&gt;

## 书籍目录

养生篇 养生如有道，带病亦可活百岁第1节 带病养生亦长寿病在医，养在己养生千条，适己才益长寿  
 “平”益养生，“慢”益长寿肢体养生，祛病益寿炎炎夏日，养之有方无欲无求，自然长寿第2节 蔬  
 果养生久健康蔬果排毒，四季轻松可延寿蔬果养生，对症调理益长寿果蔬提炼精华，是你长寿伴侣  
 第3节 习惯养生健康一生早练午休晚松，健康又长寿多动少吃早睡，益寿又健美养生有窍门，疾病远  
 离你晨酒晚茶黎明色，长寿大忌抛弃“等一等”，长寿有保证睡前泡泡脚，胜过吃补药日常巧养生，  
 可做长寿星身心常舒展，高寿病离远心理篇 心理阴霾一扫光，轻松又健康第1节 莫将身病为心病卸下  
 心头千斤担，无累身长轻有勇疾易退，坚强寿自长治病先治心，长寿靠自己第2节 打扫心理卫生，找  
 回失去的健康盲目乐观，自毁前程心身耗竭，寿命自减第3节 6副“心药”，帮你实现长寿梦长寿的良  
 药——幽默超级维生素——欢笑自由散步，有益长寿轻松聊天，可去心病正确认知，化解悲忧心有期  
 望，寿可延长饮食篇 饮食科学合理，病少自然健康第1节 合理饮食，调配机理助长寿1、2、3、4、5  
 ，红黄绿白黑养、助、益、充、寿可延长饮食大赢家，主副巧搭配“单腿”食物促长寿对症饮食，“  
 食”到病除选择食物，就是选择健康第2节 科学饮食，对症祛病保健康偏食——长寿之大敌水果也会  
 “谋害”你蔬菜水果，降糖功臣日饮一杯奶，身体保康泰第3节 常见病人，把好“饮食关”饮食不忌  
 口，血脂难稳定择食要合理，血压才平衡血糖若升高，食物惹的祸清淡饮食，抛开肾“忧”贪恋节日  
 宴，癌病有风险少吃油腻，稳定冠心病利用饮食，摆平胆固醇骨折莫怕，饮食能散淤规律饮食，胃好  
 身体棒中风莫着急，分期饮食可调理哮喘莫慌，饮食为你理顺呼吸运动篇 合理运动祛疾患，坚持锻  
 炼康复早第1节 想要身体安，运动是关键运动——对症选择很重要运动——延长生命的基础运动——  
 提升身体免疫力运动——打通血管淤滞第2节 运动保健，不怕病魔来缠步行“3、5、7”，病轻强身体  
 “坐”班族“坐收健康”几种小动作，防病又健身几种小“蹲”，锻炼全身床边锻炼，亦可轻松健身  
 第3节 长寿不求仙，“举手之劳”可实现举手之劳，健身健脑活舌润丹田，踮脚解疲劳推拿——“拿  
 ”掉疾病益寿龄气功——调气和血，延年祛病五禽戏——保长寿的武林秘笈简单运动——和腰酸背痛  
 决别日常运动——摆脱“老毛病”习惯篇 摒弃不良习惯，走向长寿之路第1节 良好饮食，长寿基石安  
 身之本，必资于食血压不稳，低盐低脂睡前喝杯水，远离脑血栓谨记饮食习惯，确保肝脏无忧第2节  
 讲究卫生，防范疾病防止“病从口入”，做好饮食卫生厨房重地，把病菌扼杀在摇篮里搞好个人卫生  
 ，病菌无处可藏第3节 踢开长寿绊脚石，戒烟戒酒方健康莫在“烟中行、酒中舞”诀别烟酒，留住健  
 康第4节 好习惯在于培养，带病长寿不是梦延年益寿，记住3个“不一定”悦耳音乐，平静“激动的心  
 ”谨遵医嘱，按时吃药一生活小处方，远离高血压爱惜自己，参与爱肝行动第5节 不觅仙方觅睡方营  
 造极致睡眠，脱离病魔发挥午睡作用，减缓病情保持最佳睡姿，祛病益寿带病更要睡好，警惕失眠治  
 疗篇 相信医学，不怕病魔疾患第1节 开启健康之门——求医问病不用愁看病多“问”，领药细看配合  
 医生，疾病早日消除做个聪明的病人，早日奔赴健康第2节 维护长寿——就医路上有陷阱有病就要医  
 ，切忌乱投医投医需警惕，小心人误区理性就医，避免上当第3节 药到病除——科学用药疗效高科学  
 吃药，疾患早消是药三分毒，莫要随意服药食有相克，时时要牢记能吃药不打针，能打针不输液慢性  
 病人要警惕，长期服药有原则第4节 常见疾病——日常预防有措施胸痛——疾病突发的前兆亚健康—  
 —不可忽视的杀手自我解救——为医治争取时间爱“心”，就要了解心当糖尿病遇到高血压巧按摩，  
 “手”到病轻搓捏双耳祛病防衰老

## &lt;&lt;慢性病人长寿秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

带病养生，只要方法得当，并一直维持良好的精神状态，就不愁病情不好转。

其实，人体的适应能力和调节能力会因客观变化而做出积极改变的。

对带病生存者说来，就是抗病和免疫能力的增强。

乐观的心态和科学的生活安排，都可增强免疫功能，提高抗病能力。

对于疾病缠身的患者，更应该正视这一科学道理，以利于病情的康复和生命的延续。

病在医，养在己养生，首先要强调精神。

只要能保持良好的精神，带病长寿就不是问题，中医认为，人的情志即精神世界是非常重要的。

精神的调养是养生的一个重要环节。

避免不良精神刺激，提高自我心理调节能力，是中医养生遵循的原则之一。

《黄帝内经》说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。

人应善于自我心理调节，消除不良刺激，保持良好心态。

因此，面对病情要有一个正确的心理：治病在医生，养病在自己。

虽说病来如箭，病去如线。

病来如山倒，病去如抽丝。

但是，急病在于治，慢病在于养。

俗话也说，三分治病，七分养病。

养病犹如修行，要放平心态，精心呵护，就不愁好不起来。

有些顽疾，如糖尿病、高血压、骨关节炎等，可能无法根治，于是带病生存便成为一种无奈的事实。

就当前医疗能力来说，有些病治不好并不奇怪，即使是再过若干年，科学进步能为人类健康提供更多的治疗手段，也会有些不能彻底根除的疾病。

因此，正确认识这种矛盾关系成为正确对待疾病所必需。

带病生存者也就有望达到“维持平衡、延缓发展或是保持现状”之目标。

带病养生，首先，掌握病况，稳定病情。

掌握自己的病症特点，学习有关知识，从医药、心理、锻炼、饮食等几方面摸索适合自己的最佳治疗和康复途径。

天长日久，经验和感觉会告诉自己，病发能预知，未发先早治。

就可以实现带病长寿的愿望。

其次，就是心理状态。

培养好心态，避免郁闷情绪，保持健康情绪。

我们知道人生不如意之事常有，因此决不可因为一点小病、挫折就愁眉苦脸或大发雷霆。

因为情绪是健康的大敌：怒伤肝，悲伤脾，忧伤肺，恐伤肾。

心神不宁，情绪紧张，会令血压增高，心跳加快，旧病复发。

因此病人要知足常乐，保持开朗乐观的情绪。

既要以动养身，又要以静养心。

保持良好情绪，心胸广阔，便可促进生理机能，激发免疫活力，达到带病养生的目的。

合理饮食很重要。

在饮食上，要注意荤素结合，以素为主，养成良好的习惯。

重要的是要根据自己的病情，摸索与之相符的饮食规律。

如果过于忌口，则会养分单纯；毫不忌口，则会形成“病从口入”。

因此，吃任何食品都必须考虑自己的承受力。

在日常习惯上，必须做到烟必戒，酒少饮。

生活要有规律。

培养多种健康兴趣，读书写字、培花栽草、歌舞器乐、棋类球类，自得其乐。

凡遇赛事，好胜之心可有不可强，过强则易因怒伤神。

应取“胜固可喜、败亦欣然”的态度，醉翁之意不在酒。

## &lt;&lt;慢性病人长寿秘诀&gt;&gt;

坚持锻炼，能使重病减轻，小病康复。

坚持锻炼，能增强自身免疫力。

坚持锻炼，重症患者也能延长生命，达到长寿目的。

从生理学的角度看，衰老是由于新陈代谢迟滞、衰退引起的。

适当运动可以对促进新陈代谢起积极的作用。

日本学者田靖弘也在研究了运动对人的生理功能和各个器官的不同影响后倡导“平衡健身法”，即经常使自身的营养、休息和运动保持最佳平衡状态。

病人应根据自身特点选择适当锻炼方式，诸如五禽戏、易筋经、八段锦、太极拳、散步、慢跑以及气功等等。

就自身的情况量力而行，持之以恒，就能增强自身免疫力，改善血液循环，疏通经络，促进健康。

常言道：“动则不衰，用则不退。

”人生一世，最宝贵的是身体。

健康长寿当然好，带病养生也是福。

养生千条，适己才益长寿养生最关键的是了解自己的健康指数，只有对自身的情况充分了解才能对症下药，量身而定，找到适合自己的养生术，就不愁不健康。

那么，如何判定自己是否健康呢？

首先，是自我感觉。

一是能吃，能睡，两便正常，情绪良好，学习、工作中状态不错，疲劳后很容易恢复。

二是不胖不瘦，身材适中。

三是每年去医院的全方位体检全部正常者，如果你已经到了五六十岁，身体状况都能做到上面说的三条，说明你生活中的各种习惯，包括饮食、嗜好、生活规律都是适合你身体的需求，那么你原来怎样生活就按原来的规律继续下去，不必改变，随着年龄的增长，可以适当的控制住量，但并不一定非要戒除。

其次，那些原来身体一直很好突然生病了的人，肯定是在某些方面出了问题。

只要没有先天的疾病以及各种的突发的传染病，并经常参加体检，身体健康的人突然生病了，在治病的同时应冷静地想一想，生病之前的一段时间内在饮食、休息、情绪方面有没有明显的变化，是不是生活没规律、熬夜太多造成身体的体质下降。

如果是这种情况，就要及时调整生活、注意休息。

其实，生活中因生活方式不正确造成的疾病，患病的人不是不知道，可就是不愿意去改，没有毅力去改，病源不去除，病怎么能治好呢？

所以有很多人原本身体很健康，经过不断地摧残，造成了生病或早亡，这一类人只要及时地改变不良的生活习惯，去除病因，身体会慢慢恢复健康的。

男性的病多因生活无规律或不良的嗜好造成的，而女性因为来月经、生孩子，容易造成缺血，再加上工作、家务的操劳，因此女性朋友应注意，“补血”是终身大事。

那些一直是病病殃殃走过来的人也有长寿的，这一类的人一生都没健康过，不是这痛就是那病，而这些人多数久病成医，摸准了自己得病的规律，因此这类人在治病的同时，只要注意以下几个方面照样带病长寿。

#### 1.久病必虚。

身体虚的人要注意补，可又往往是虚不受补，那你就注意用食补来代替药物，选择一些滋阴补血的食物如鸡蛋、牛奶、大枣、阿胶、黑芝麻、当归、核桃仁、枸杞子、乌骨鸡、鹌鹑、鳝鱼、蜂乳等。这些东西吃的时候都要烧的烂烂的，才有助于身体虚弱的人吸收，少吃补气壮阳的食物，如红参、鹿肉等。

#### 2.每晚用温水泡脚。

最好选用高一些的桶泡，久病的人，一是气血两亏，二是血液循环的速度放慢了，所以每晚用温水泡脚，用热来促进血液循环，改善各个脏器的供血，一定要泡到全身微微出汗了，才算有效。

不易出汗的人可以将双手也放入桶中一起泡，一是更容易出汗，二是对颈椎病、肩周炎及脑部疾病都有治疗的效果，出汗是血液循环加快的结果，出汗的同时也可以舒通经络，排出身体内寒气及废物，

<<慢性病人长寿秘诀>>

泡完脚后再睡觉，睡眠的质量会很好，利于机体免疫力的恢复。

## <<慢性病人长寿秘诀>>

### 编辑推荐

《慢性病人长寿秘诀》由吉林科学技术出版社出版，怎样才能实现带病长寿呢？

一是靠内因；二是靠外因。

其中，自身的努力是最关键的，也是最最重要的。

这就说只要你能坚持带病养生，虽然不能长生不老，但却可以祛顽化疾，减缓病情，巩固机体，早日康复，达到延年益寿的目的。

也就是《慢性病人长寿秘诀》所讲的：随应自然变化的规律，根据自身的病情，切合生活实际，从精神调养、生活起居、日常饮食、运动锻炼、医疗保健等几个方面综合保健与调养，就不会“半百而衰，夭折而去”，那么，实现带病长寿的梦想也就不是缥缈的神话！

<<慢性病人长寿秘诀>>

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>