

借

王維亮 周仍芝 汪秉勤

中老年自我保健



中老年自我保健

王维亮 周仍芝 汪秉勤 编著

甘肃人民出版社

中老年自我保健

王维亮 周仍芝 汪秉勤

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村51号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

787×1168毫米 1/32

1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

书号: 14096·121 定价: 2.55元

前 言

健康，是比任何金银财宝更有价值的财富；长寿，是人类追求美好生活的良好愿望。人生健康长寿，事业上成功的机会就更多，生活上会更加愉快、幸福。

世人曾感叹人生来去匆匆，埋怨精力不够用。德国诗人哥德曾呼号：还我青春，还我力量！但只有用科学的方法才会获得健康长寿。

近年来，健身延年的方法，众说纷纭；介绍长寿之道的资料，“汗牛充栋”，使人无所适从。为了向中、老年人提供切实可行并确有功效的养生方法，我们结合自己的体验和古今中外的有关文献，撰写了本书。

在这本书中，介绍了古今中外的延寿方法、争取长寿的关键、上百种健身延年术、养老的最佳环境、“初老期”的卫生、老年人的长寿之道、古代修身养性长寿术等科学价值较高的资料。考虑到中、老年人多数热心于补养身体，本书还特地介绍了许多补品、补药的作用与用法，其中有益寿茶、健身酒、防癌饮食等一般读者不多看到的资料。

在健身益寿方面，本书提出了“限制日常生活对生命的消耗”的观点，并介绍了不少有关的保健方法。基于国内外对抗衰老药物研究的成就和进展，我们还以较大的篇幅介绍了国外的抗衰老药物和中国古典益寿方药。

本书几乎涉及到中、老年人保健的各个方面，在防病篇和治疗篇当中向读者提供了许多防治老年常见病症的方法；关于“生

命器官”的保健知识，可谓新鲜；而关于人体衰老的表现、长寿的标志，以及推算寿命长短的方法，饶有情趣。人们知道，卜卦算命是迷信，不可信；但本书所载数学、养生学推算和预测人生寿命的方法，是富有科学道理的。

由于本书涉及到的范围很广，加之笔者水平有限，不妥之处，恳请批评和指正。

愿读者从本书中获得有益于健康的知识和有助于长寿的方法。

王维亮 谨识

一九八五年五月于武汉

目 录

第一章 健身长寿探索.....	(1)
一、古今中外的延寿方法	(1)
二、获得长寿的关键	(6)
三、长寿者的幸福与健康水平	(8)
第二章 健身长寿要术.....	(11)
一、用劳动创造健康	(11)
二、以运动争取长寿	(13)
三、8种“健身延年术”	(19)
第三章 精神调摄可以“回春”	(24)
一、“七情”调摄健身法	(24)
二、修身养性长寿术	(28)
三、生物回授疗法	(30)
四、晚年丧偶的精神寄托	(33)
第四章 改造生活环境可以“延年”	(36)
一、养生的“最佳环境”	(36)
二、老年人的“理想居室”	(39)
三、晚年生活的“作息时间”	(41)
四、应变寒暑的方法	(44)
五、“四时保健”延年法	(48)
六、健身必须讲究空气卫生	(51)
七、长寿不能忽视虫兽伤害	(55)
第五章 生命以食为本.....	(62)
一、老年人需要营养	(62)
二、补养身体的食物	(63)

三、有益健康的瓜果	(71)
四、6种“益寿茶”	(75)
五、注意饮食卫生	(78)
六、防癌饮食	(80)
七、进食须防食物中毒	(84)
第六章 补品和补药的作用与用法	(91)
一、健身益寿的补法	(91)
二、人参	(96)
三、枸杞和菊花	(100)
四、桂圆肉和紫河车	(102)
五、海参和燕窝	(104)
六、白木耳和百合	(106)
七、鹿茸	(108)
八、阿胶和龟膏	(111)
九、当归	(112)
十、天麻	(114)
十一、戊己芝和灵芝草	(117)
十二、10种滋补健身药酒	(119)
第七章 初老期的卫生	(123)
一、“金色生命时期”的保健要点	(123)
二、男性更年期的保健要点	(127)
三、女性绝经期卫生	(129)
四、更年期保健与人际关系	(132)
五、初老期的精神卫生	(135)
六、初老期养生的特殊任务	(139)
七、更年期的性生活卫生	(140)
第八章 衰老与抗衰老药物	(146)
一、人体衰老的表现	(146)
二、健康长寿的标志	(154)
三、推算人生寿命的方法	(157)

四、抗衰老的药物	(168)
五、延年益寿的方剂	(179)
附：慈禧服用过的“寿方”	(185)
第九章 自身体检与自救方法	(187)
一、自我检查身体的方法	(187)
二、自测血压与老年保健	(196)
三、老年人要警惕的34种信号	(200)
四、自救“保命”法	(207)
第十章 限制日常生活对生命的消耗	(216)
一、怎样保护老年人的体力	(216)
二、如何保护老年人的智力	(219)
三、消除疲劳的方法	(222)
四、防止突然病逝	(228)
五、谨防“二便”中的潜在危险	(235)
六、防止睡眠中发生意外	(237)
七、老年人旅行保健须知	(241)
第十一章 老年保健的重点是“生命器官”	(247)
一、保护心脏的方法	(248)
二、保护肝脏的方法	(251)
三、保护肺脏的方法	(254)
四、保护胃脏的方法	(257)
五、保护肾脏的方法	(259)
六、保护大脑的方法	(262)
第十二章 防病篇	(265)
一、预防癌症的方法	(265)
二、预防心肌梗塞的方法	(270)
三、预防脑出血的方法	(275)
四、预防胃肠穿孔的方法	(279)
五、预防气胸的方法	(281)
六、预防传染病的方法	(283)

第十三章 治病篇	(287)
一、头晕目眩	(287)
二、头痛	(289)
三、晕厥	(293)
四、眼花及失明	(295)
五、耳鸣及耳聋	(300)
六、慢性咳嗽	(305)
七、腰酸背痛	(308)
八、睡眠障碍	(311)
九、便秘	(313)
十、腹胀	(316)
十一、肥胖	(318)
十二、老年性关节炎	(321)
十三、坐骨神经痛	(322)
十四、神经衰弱	(325)
十五、老年痴呆	(328)
十六、震颤麻痹	(330)
十七、高血压	(333)
十八、冠心病	(338)
十九、老年肺炎	(341)
二十、慢性支气管炎	(342)
二十一、肺气肿	(345)
二十二、肺原性心脏病	(349)
二十三、糖尿病	(351)
二十四、前列腺肥大	(357)
二十五、老年性肾脏病	(360)
二十六、慢性胃炎	(365)
二十七、慢性肝炎	(368)
二十八、胆结石	(370)
二十九、老年常见营养缺乏性疾病	(373)

附录:	(377)
一、怎样分析就医时的化验结果	(377)
二、老年保健小药箱	(386)
三、药用衡量折算表	(387)
四、家庭常用消毒法	(388)

第一章 健身长寿探索

所谓寿命，对于人类来说，便是指由出生至死亡的时间长度。长寿是每个人的良好愿望，也是整个人类生存和进化、人类社会发展和繁荣的标志。由于经济的发展，生活的改善，医疗水平不断提高，人类平均寿命在不断延长。但是由于其他方面原因的干扰，现在绝大多数人活到七、八十岁时便不得不离开人世了，就目前来看，人的一生还是短暂的。即便是寿至百岁的老人，也难免有“时光易逝，岁月难留”的感觉。

虽然我们可以劝告人们珍惜时间，争分夺秒地去学习和工作，去充实生命的价值和意义，但这只是爱护寿命的一个方面；如果能使人类寿命有所延长，特别是延长人们的“工作寿命”，这将从另一个角度为人们争取到宝贵的时间。探索研究长寿之道就具有为人们增加生命活动时间的意义。

一、古今中外的延寿方法

自古以来，在寻找长寿方法方面曾经历过一个相当长的“愚昧”时期。如有些人从主观愿望出发，提出所谓长生不老的观点，并为达到这个目的而千方百计地去寻找“长生不老药”。还有一些人甚至堕入了迷信歧途，企图通过迷信活动来获得“长生不老”，结果反而造成不少人短命夭亡。

由于科学技术的不断发展，今天，人们在研究和探索长寿方面，取得了许多可喜的成果。这充分说明要延长人的寿命，并不

是没有办法的。尤其是近几年来，随着老年医学的兴起和研究工作日益深入，有关促进健康和延年益寿的理论、方法层出不穷，人类在长寿的阶梯上正逐步升级，可以说健康长寿的美景已经在望了。

就目前的研究和探索来看，人们为了延长寿命需从以下两个方面去努力：

第一，争取达到天然寿限。大自然赋予一切生命有一个天然寿限，例如有的花草只能活几个月，而有的树木则可以生长几百年，甚至几千年。同属于植物界，但各自的自然寿命界限不同。一年生植物很难活上三年五载，而能够生长千百年的树木，没有特殊情况，一般不会在一两年之内便衰老死亡。动物界也不例外，体态小巧的家猫多数只能活8~10年，而体壮力大的黄牛，其寿命约为30年。尽管猫受到人们的良好饲养和照顾，却仍然难以生活到黄牛那么久。这就是说，动物也存在着一个天然寿命界限，简称“天然寿限”。

人类是自然界的高级动物，经过多方面的研究认为，人类也有一个天然寿限。不过，在目前，科学家们对人类的天然寿限尚无统一的意见。有人依照生长期与寿命的规律推算出：人类可以活100~175年，也就是说175年便是人类的天然寿限。另有人根据性成熟期与寿命的关系认为：人类的天然寿限在150年左右。还有一些科学家依照细胞分裂次数估计，人寿可达120年。有关人类天然寿限的研究资料和报告还很多，其结果也不一样。但是，几乎是所有研究人类天然寿命的科学家都认为，人类至少可以活到100年以上。也就是说，人类天然寿限至少是100年。然而，目前的人类，绝大多数人还没有达到这个“天然寿限”。由此可见，对于现在绝大多数人来说，只要能够活到“天然寿限”，实际上就已经是获得“长寿”了。

如果说人类寿至百年是大自然赋予的“天然寿限”，那么，

要达到这个寿限是否很困难呢？从科学的角度看，享寿百岁是不太困难的。因为，既然寿至百年是大自然安排的“天然寿限”，那么只要顺应自然，遵循自然规律进行各种生命活动，就可以自然而然地度百岁而去了。

有些人认为我们人类已经在按自然的要求在生活着，但只要仔细一想，就会发现绝大多数人并没有完全遵循自然规律从事生命活动。例如，自然并没有要求人们吸烟和嗜酒，可是人类当中的吸烟和嗜酒者何止千万！更不用说饮食、环境、卫生等原因对人的影响了。这些偏离自然生活规律的因素，使人们想活到大自然赋予他的寿命显然是不大可能的。

其实，在人们的日常生活、工作当中，从“养生学”的角度来说，无论是吃、穿、住、行，还是适应外界的环境，都有很深邃的学问。人的寿命全部消耗在日常生活和工作之中，如果我们能够遵循自然规律，讲究生活和工作的科学，就会从日常生活和工作当中减少寿命的损失，夺回宝贵的生命时间，达到“天然寿限”。

那么，要从哪些方面去争取达到“天然寿限”呢？我们将在本书的有关章节介绍老年保健饮食、如何适应外界环境及防病治病等多方面的知识和方法，在此就不一一赘述了。

第二，突破“天然寿限”。在探讨如何突破“天然寿限”方面，古今中外的科学工作者都正在进行艰苦的劳动，研讨了许多办法，其中有不少办法是大胆的尝试。例如：

（一）肠道防老法 有一位叫梅奇尼可夫的科学家认为，人类大肠太发达，大便在大肠中停留时间太长，而这些大便中的细菌产生的毒素可以使人体“中毒”，从而影响健康和长寿。因此，他提出了用切除大肠的办法来控制衰老的“肠道防老法”。但是，切除大肠的健身长寿方法是一种需要手术的创伤性方法，很难被人们接受，因而这种方法既没有得到推广，又没有作出科学实验

结论。

不过，梅奇尼可夫的理论和方法都给人们以很大的启示。后来提出的多吃含纤维素的食物，以防便秘而健身延年的方法，便是建立在防止回吸收大便中的毒素这个理论基础上的。现在的保健工作者都认为，多吃含纤维素的食物或运用其他方法保持大便通畅是必要的。

（二）“饥饿”长寿法 在这方面，1930年，美克凯作了一个实验。他将大白鼠分为两组，一组让其自由进食，另一组限制进食数量。结果自由进食组在两年半内全部死亡，而限制进食量的一组，其寿命比自由进食组长一倍以上。值得注意的是，这里所指的饥饿，只是限制进食量，不是指将进食量控制到机体生理需要量以下。人们为了健康长寿，既要从饮食中摄入人体必须的各种营养素，又要特别注意不能随心所欲地大吃大喝。实践证明，无限度地吃喝对健康长寿是很有害的。

（三）低温延寿法 早在1917年，勒博作了一个实验，他将“果蝇”置于不同的温度下，以观察温度对衰老过程的影响，结果发现体温每下降摄氏8度，果蝇的寿命可延长一倍。后来有人以鱼类作实验，也得到低温可延长寿命的结果。

有人认为，如果能将人体的温度下降摄氏1.7度，就可能将寿命延长30年；即使是将人的体温稍微下降一点，对人体寿命也会产生良好的影响。因此，有人就提出了“冷眠技术”，企图用这种技术获得长寿。近来，人们还大胆地提出冷冻延寿法。冷冻法就是用超低温保持有机生命力的一种方法，它既不杀死细胞，又能使细胞组织免于分解、衰老和死亡。生命在冷冻过程中，危险的死亡区是摄氏零下15~50度，一旦超过了这个死亡的临界温度，不论冷冻到多少岁月，生命也都安然无恙。什么时候需要复苏，只要恢复常温，细胞的生命活动便立即运转。甚至脑细胞的记忆功能仍然旺盛。

关于低温延寿的设想很多，而且很令人神往。但在方法上却存在着许多有待解决的难题。虽然低温延寿方法目前还不能实际应用，但似乎是一种值得研究的途径。

（四）有关性腺的延寿法 很早以前，人们就注意到，随着年龄的老化，性腺机能和性能力明显退化。于是，许多科学家对于性腺与寿命的关系进行了研究。

一位叫斯泰勒赫的科学家认为，结扎输精管之后，可以使人健壮并延长寿命。近年来，在男性绝育的人群当中也有相当一部分人认为，自己在结扎输精管以后，健康状况确有所改善，但是否能延长寿命却缺乏科研资料来加以证实。

早些年，有的学者利用睾丸提取物、睾丸素制剂来健身长寿，结果是可以使人的食欲增加，肌肉健壮，精神好转，遗憾的是并不能证明可以延长人的寿命。

更有趣的是，有的人将年轻动物的性腺移植到老年动物身上，企图以此获得长寿。但结果仍然只是老年动物有一个短暂的“回春”现象出现，例如精神好转，体力增强等等，却未产生延长寿命的结果。

关于性腺与寿命的关系问题，在科学史上也经历了几起几落的过程。但有一种观点虽然还缺乏足够的科学依据，可是一直被人们相信和承认，这种观点即是：适当的节制性欲，可以使人健康长寿。

（五）免疫延寿法 苏联科学家曾经用“抗网状细胞毒性血清”，即所谓的“抗老血清”来健身延年。但有人认为，如果说抗老血清可以对健康和寿命发生良好影响的话，也可能是通过免疫系统起作用的。

近年来，有人利用胸腺素增强免疫功能来健身益寿，还有人以切除脾脏来控制免疫功能的衰退来健身延年。据有关资料报道，切除老年小鼠的脾脏，可以使小鼠的寿命延长一倍。科学家

分析，可能是脾脏中有一种“自身免疫细胞”，在他们的行为和功能异常时，可以损坏人体的健康，加速衰老和缩短寿命。所以，切除老年人的脾脏可能对健康长寿带来某些有益的影响。

（六）高锰酸钾与苏打浴延寿法 在苏联，几十年前有人提出用苏打水或高锰酸钾洗澡，可以获得健康长寿。据当时的报道，对健康也有些好处，但是否能使人长寿，并没有引起人们的重视。

（七）其他长寿方法 实际上，世界各地提出的长寿方法很多，例如组织细胞注射法、益康宁疗法、抗氧化疗法以及药物疗法（包括蛋白合成剂、膜稳定剂、脂褐质老年色素干扰剂、免疫增强剂等等），都有一定的健身延年苗头，但并没有令人振奋的效果。

近来有人报告，给动物注射核酸，可使实验动物的寿命延长一倍，还有用维生素健身长寿的各种方法，但也无明显的突破。而“遗传工程”在理论上和一些实验依据上，倒是给人类健康长寿提供了一个新的境地，但人们拥进这个“境地”的大门还没有打开。打开这个美好境地大门的钥匙，还有待我们去寻找。但绝大多数科学工作者相信，通向健康长寿新天地的大门终久是会被打开的。

二、获得长寿的关键

关于长寿的方法，无论是国内还是国外的报道都很多。但是，并不是所有的“长寿方法”都行之有效。有的对健康有所促进，然而并不一定能使人获得长寿，有的方法甚至还有害于健康长寿。不过，也应当看到在某些人们中流传的一些长寿方法，被实践或科学证明为有效的和有研究价值的也不少。对于各种各样的长寿方法怎样进行评价和挑选呢？

在此，必须先弄清楚一个重要的问题，也就是延长寿命的关键是什么。一般认为，长寿的关键在于防止衰老。凡是能够防止衰老或者抗御和治疗衰老的方法，对延长寿命都是有所帮助的。为了延长人类寿命，就必须注意防止衰老这一个关键问题。

在预防衰老方面，可以分三个部分具体进行：第一是预防生理性衰老；第二是预防病理性衰老；第三是处理或者治疗已经出现的衰老，即人们常说的“抗衰老”。这三种防止衰老的方法，尤以预防病理性衰老最为重要。

（一）预防病理性衰老 我们曾经作过一次调查，发现45岁以上的人群之中，完全没有疾病的健康人还不到1%。绝大多数人的衰老都是伴随某种较重的疾病出现的。例如，一个人在40岁以前精力旺盛，身体健康，但当他患了慢性肝脏疾病之后，健康状况就会越来越差，开始出现疲乏无力、精神欠佳、皮肤色素加深等现象。即使肝脏病被治愈，但健康状况仍然每况愈下，衰老的各种表现还会不断发生或加重。这种由某种疾病所诱发或者产生的衰老，被称之为“病理性衰老”。用一句简单的话来说，就是人的衰老多数是由某种疾病所引起的，而积极地防治疾病就可以防止病理性衰老的发生。如果能有效地防止发生病理性衰老，就会使人获得健康和长寿。如何防止各种传染病和中、老年常见病多发病，老年人应当加以警惕的症状和体征等等，都是预防病理性衰老必须重视的问题。

（二）预防生理性衰老 人体到了一定的时期，即便什么疾病都没有，机体也会退化衰老，这便是所谓的“生理性衰老”。很显然，如果能够设法推迟或防止生理性衰老的到来，对健康和长寿是肯定有很大的意义的。尽管在实际上，单纯的生理性衰老很少见，但是，由于生理性衰老过早出现对健康和长寿的影响极大，所以防止生理性衰老是一种值得充分注意的健身长寿方法。

一般来说，预防生理性衰老的方法都是一些非特异性的措