

孔伯华养生医馆专家谈养生

孔令谦◎主编

老年

【养生堂】

LAO NIAN YANG SHENG TANG

《老聃养生堂》为老聃朋友提供科学的养生知识、实用的养生方法和健康的生活方式，是老聃人长寿保健路上的良师益友。



中国华侨出版社

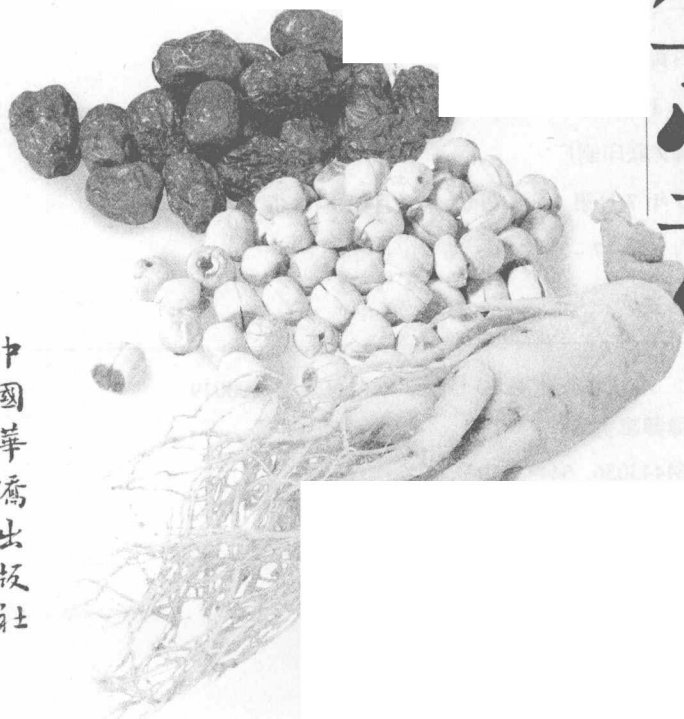
老年

LAO NIAN YANG SHENG TANG
【养生堂】

孔令谦◎主编

孔伯华养生医馆专家谈养生

中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年养生堂 / 孔令谦主编. —北京:中国华侨出版社,2007.4

ISBN 978-7-80222-296-0

I.老... II.孔... III.①老年人—养生(中医)②老年人—保健

IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 036298 号

● 老年养生堂

主 编 / 孔令谦

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 北京正美艺术设计中心

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 雷一平

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 / 17.5 字数 / 220 千字

印 刷 / 中国文联印刷厂

版 次 / 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80222 - 296 - 0 / C·246

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

孔伯华养生医馆简介:

孔伯华，京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作，曾任全国政协第一、二届委员，中华人民共和国卫生部顾问、中国医学科学院学术研究委员会委员、中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员、北京中医学会顾问等。“孔伯华养生馆”为其后人创立，目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的，具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源，聚集了京城众多中医名老专家及养生运动专家，由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作，拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队，如孔伯华先生之子孔嗣伯教授，著名中医陈大启教授，孔伯华后裔孔令诩教授，孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京教授等五十余位知名专家；并与中国中医研究院，孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



孔伯华先生与毛主席



孔伯华先生与周总理

孔伯华养生医馆 专家团队介绍:

刘孝威，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子，1941年考入北平国医学院，从师于孔伯华先生，从事临床工作五十年，具有丰富的养生和诊疗经验。

徐宏勋，孔伯华养生医馆顾问。四大名医孔伯华弟子。毕业于北平国医学院，从医已近六十年之久，积累了丰富的临床经验，徐老医风谦和，平易近人，颇有先师之风范。

孔令诤，孔伯华养生医馆顾问。孔伯华先生嫡孙。1964年毕业于北京中医学院，中国中医研究院养生研究室主任，教授，从事临床工作四十余年，具丰富的诊疗和管理经验，国家中医药管理局评定的全国500名名老专家之一，北京市政协委员，博士生导师。

孔令誉，孔伯华先生嫡孙，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医临床三十年，尤在老年脑血管疾病方面具丰富经验，主治：多种脑血管系统疾病，如：脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复，老年痴呆症。小儿脑积水、高烧抽筋、癫痫病、各种哮喘、血液病、各种结石症、肺气肿、气管炎症等。《孔伯华及传人医案》编委。

阮劲平，1998年毕业于北京中医学院，中医学士，中医师，著名中医孔少华先生学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科临症医案》编委。

潘竹立，中医主任医师，四大名医孔伯华再传弟子，北京中医学会内、妇科委员会委员，《孔伯华及传人医案》编委。

序

健康是人生最大的财富！

人生在世，有很多东西值得我们去努力争取，比如友谊、爱情、事业……但我们在人生的追求过程中，却往往忽视了一样最珍贵的东西，那就是健康！

在这个竞争越来越激烈、生活节奏越来越快的社会里，人们拼命地追名逐利，很多人争先恐后地拿时间换钱，甚至不惜拿命换钱。有人总结得很好：西方白领是用钱来储备健康，他们拿钱做健身、定期做体检、从各种途径了解健康知识。在美国，白领的平均寿命比蓝领要长，健康状况比蓝领要好，这是因为他们懂得的健康知识和常识比蓝领多。而在中国却正好相反，大多数白领是在拿健康去换钱，为了升职、加薪，透支再透支。

“健康是金、长寿是福”，健康是生命的基础，健康是事业的前提。然而，很多人都忽略了这一点。失去了健康就意味着可能将失去一切。这句话，恐怕只有那些病入膏肓，即将与这个世界告别的人才能真正体会到吧。可要是真到了那个时候，一切都太晚了。

“养生”是一个古老的话题，今天我们仍然要把它提出来，就是希望大家都能明白健康的重要性，把健康也作为人生的追求之一，放在一个和事业同样重要的位置上。对于健康，每个人都有自己的见解，有人认为，生活水平高，多吃营养品，心宽体胖，就是健康，所以很多人认为哪些食品最有营养，或者只要看到某某广告宣传某某保健品好就买、就吃，也不管自己身体是否承受得起。这样是不科学的。同样，很多人不惜花重金去高级健身俱乐部，喝补品、吃补药，这些其实都大可不必。健康是要讲身体平衡的，而平衡又是相对的。中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《老子》第二十五章说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《庄子·天运》说：“顺之以天理，行之以五德，应之以自然。然后天理四时，太和万物；四时迭起，万物循生。”这是中医养生的基本要求。中医养生古称“道生”、“摄生”、

“养性”等，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

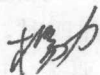
我国中医学讲究“上工治未病”，也就是说高明的医生，是叫人不病。只有不高明的医生，才只知道看病。同样，明智的人明白却病延年才是养生之道，是要在疾病还没有发生的时候就加以预防，而不是等生病的时候再花钱去治病。所以，养生保健的方法，应该以预防为主；人的生命是靠食物来养的，所以生病的根源也和食物有关，要预防疾病，就要从调整饮食上入手。

养生是健康的前提，健康是养生的结果，通过养生达到健康的目的，但是养生不是说说就能做到的，好的身体是在日常生活中对自然规律的遵循以及良好的生活习惯而形成的，只有使自己的身体和五脏六腑保持良好的状态，才能达到健康的目的。不过，也不要以为“养生”是一个多么复杂、多么深奥的话题。我们谈养生是为了保持健康的身体，所以要了解和掌握一些相关的知识，这要从小处着手，重视健康。形成科学养生的观念，要有一个长远的目标，认真过好每一天，打好健康的基础。

然而，在养生的实践中大部分人是只明白道理却并不行动；还有的朋友是想起来才养生，忙起来就忘养生，根本就做不到会养生，更不要说持之以恒了。

养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。本套丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。

这套书很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。



中国中医科学院教授

前言

人能活多久？人们孜孜以求地追求着、探索着这个问题，科学家们也一直在寻找答案。长寿，是古今中外无人不感兴趣的话题，延年益寿一直是人类的美好愿望，曾经吸引过千千万万的人，卜卦、算命、求神仙、问上帝……花样之多，无奇不有。科学家们预言，人类衰老之谜在本世纪中期会有重大突破，相信在不久的将来人活到百岁，既不是梦想，也不是神话，而是可以实现的现实。

但是衰老和疾病却是挡在我们通往长寿旅途上的拦路虎。衰老是每个生命必经的旅程，也是无法回避的自然规律，正常的老化包括生理上的和心理上的。常常听人说，“老了，不中用了”。老年人常常抱怨自己食欲不佳，睡眠不好，腿脚不灵便，常常被疾病所困扰，这些可能都是衰老的征兆和表现。那么是什么因素导致了我们的衰老？世界卫生组织的专家指出，在人们的健康因素中，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候环境的影响占 7%，而后天自身因素占 60%。个



人的生活习惯，涉及到个体生命活动的各个方面，包括饮食营养、劳动休闲、生活起居、情趣嗜好、锻炼康复等，都决定着我们的健康和长寿。所以，健康的真正钥匙是掌握在我们自己手中的。

世界卫生组织（WHO）于1990年提出实现“健康老龄化”的目标。根据世界卫生组织1946年章程中关于健康的经典定义：“健康是身体、心理和社会功能的完美状态”，因此“健康老龄化”应该是老年人群的健康长寿，群体达到身体、心理和社会功能的完美状态，生活能够自理并参与社会活动，在延长寿命的同时尽可能缩短生命中的伤残期和需要别人照顾的时期。

不知您是否注意到，有的人年过六十，仍然精神矍铄，腿脚利落，还活跃在社会的各个角落；而有的人刚刚步入老年，就深受各种疾病的侵扰，药不离口，难以享受到晚年的天伦之乐。为什么同处一个年龄层次的人，身体素质会相差这么多呢？有多方面的原因，但是最重要的是人们自己的生活态度和生活习惯在起作用。归根结底，老年人要有一个幸福的晚年，必须要掌握保持健康的知识，养成健康的生活方式。

老是人生必经的驿站，是不可抗拒的自然规律。但是人不应该被老所驱使，而应是老的驭手，我们可以通过健康的生活方式战胜衰老，留住它的步伐。本书将为老年人拥有健康生活方式指路，相信书里的内容都是您所需要，所寻找的。愿天下的老年人都拥有一个幸福的晚年。



目 录

目 录

第一章 美好人生六十始 /1

人体衰老的奥秘 /1

人到底可以活多久 /1

解开衰老的密码 /3

人类的寿命钟之谜 /6

从了解自己的身体开始 /10

皮肤和附属器官的变化 /10

呼吸系统的变化 /11

内分泌系统的变化 /13

心血管系统的变化 /14

消化系统的变化 /15

骨骼和关节的变化 /17

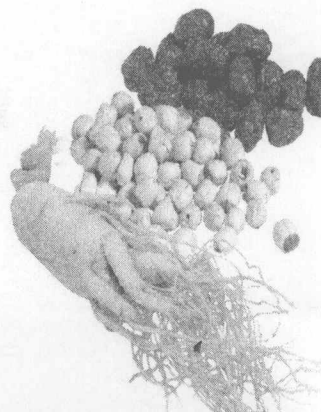
中枢神经系统的变化 /18

最好的医生是自己 /19

亚健康不是真健康 /19

夺走老人健康的杀手 /21

别让亚健康压垮你 /23



老年

【养生堂】

第二章 老年人的饮食清单 /26

营养中的多和少 /26

搭建膳食金字塔 /26

多吃点鲜艳的食物 /28

少不了的微量元素 /31

不要拒绝脂肪 /34

维生素，并非多多益善 /36

缺少蛋白质会摧毁健康 /38

营养失衡会致癌 /39

打场饮食攻坚战 /42

绿肥红瘦最相宜 /42

请和水果结缘 /44

不必谈零食色变 /46

老人饮食多点藻 /47

吃好三餐身体棒 /49

一日之计在于晨 /49

午餐吃不好，健康跟着跑 /50

都是丰盛晚餐惹的祸 /52

要想身体好，就用食来疗 /54

食补胜于药补 /54

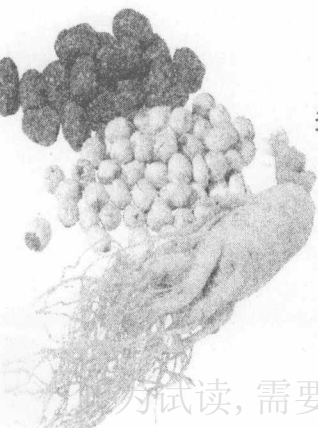
五谷杂粮最拿手 /55

厨房里的小补品 /57

关爱自己的“老”字号厨房 /59

盐多必失 /59

健康烹调首选蒸煮 /60



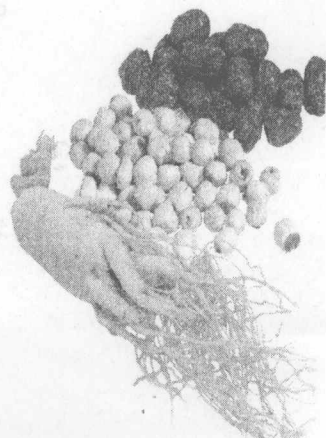


目 录

健康烹调巧用醋	/62
汤汤水水别瞎喝	/64
健康用油的三大纪律	/66
善待自己从喝水开始	/68
清晨莫忘喝杯水	/68
纯净水≠健康水	/70
要喝就喝这样的水	/71

第三章 健康的钥匙就是运动 /74

运动是观念的问题	/74
运动是一副良药	/74
运动是最好的安定剂	/75
运动的人最快乐	/77
运动前后有讲究	/78
时间地点都是问题	/78
运动也是预则立	/81
别让运动伤了您	/82
运动后不做四件事	/84
记住运动的八大法宝	/87
步行是最好的锻炼方法	/87
风靡全球的健身跑	/89
奇妙的反常态疗法——倒行	/91
给骨头做水疗的游泳	/93
跳绳健身又健脑	/95
健康就像爬楼梯	/96
太极世界，健康无限	/98



老年

【养生堂】

乒乓球的健康之路 /100

情趣休闲享晚年 /101

音乐可怡情 /101

书画能养神 /104

养鸟可悦目 /106

垂钓也防病 /108

集邮长见识 /110

下棋助健脑 /112

第四章 看病不如防病 /115

心脏病：人类健康头号杀手 /115

几种状况泄露心声 /115

打造一颗“坚强的心” /117

心肌梗塞猛于虎 /119

当心脏病突发时 /121

别让饮食伤了您的心 /123

糖尿病：现代文明病 /126

不要站在糖尿病边缘 /126

运动减少糖尿病危险 /129

糖尿病病人别愁吃 /131

降糖神话不可信 /134

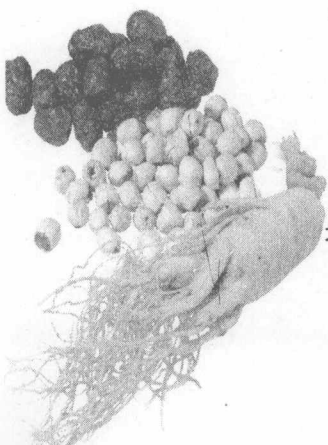
中风：亚洲第二杀手 /135

捕捉中风前的信号 /135

中风也是生活方式病 /136

感人的家庭力量 /139

老年痴呆：未来社会流行病 /142





目 录

- 衰老难免，痴呆可防 /142
- 不要对“老糊涂”掉以轻心 /144
- 家有痴呆老人 /147
- 呼吸系统疾病：夺走生命的五大病因之一 /150
- 老慢支少用镇咳药 /150
- 秋冬时节要防老年支气管哮喘 /152
- “英雄气短”可能是病 /154
- 老年结核病不可不防 /156

第五章 老年人的春夏秋冬 /159

春季保健：万紫千红总是春 /159

春季保健的要点 /159

立春饮食宜“升补” /160

清明时节当心高血压 /163

谷雨时节当心关节炎 /165

早春当心倒春寒 /168

春季当心旧病复发 /170

夏季保健：风光不与四时同 /172

夏季保健的要点 /172

老人立夏要防心脏病 /174

芒种药浴正当时 /176

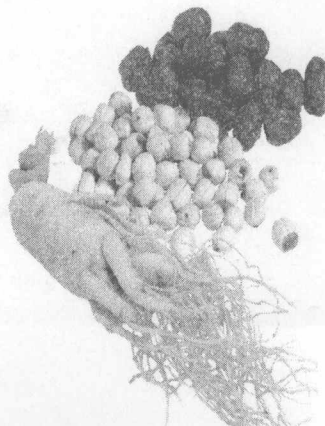
夏至养生：心静自然凉 /179

小暑饮食要有节 /181

冬病夏治在大暑 /183

夏季当防冰箱病 /184

秋季保健：秋水共长天一色 /186



老年

【养生堂】

秋季的保健要点 /186

立秋凡事重养收 /188

秋分食补有讲究 /189

寒露当心冷空气 /192

霜降当心哮喘复发 /193

秋季如何防感冒 /194

冬季保健：千树万树梨花开 /196

冬季的保健要点 /196

小雪引来抑郁症 /198

大雪正是进补时 /200

小寒火锅别乱吃 /202

冬季老人足背要暖 /203

冬季别忘搓搓手 /205

第六章 银发族的心理保健 /207

保持一颗年轻的心 /207

心理健康的标准 /207

长寿老人的心理特征 /209

您属于哪一类老人 /210

预防灰色心理不生病 /212

性格古怪是为何 /212

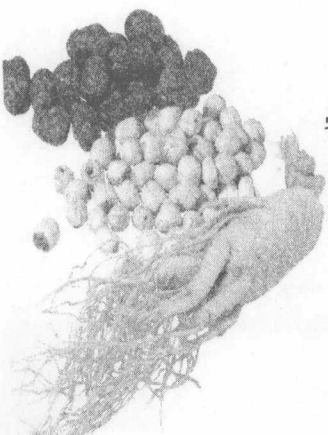
当心自卑催人老 /214

老年人莫多疑 /215

学点心理知识很重要 /217

摆脱烦恼五步走 /217

远离心理老化的法则 /219

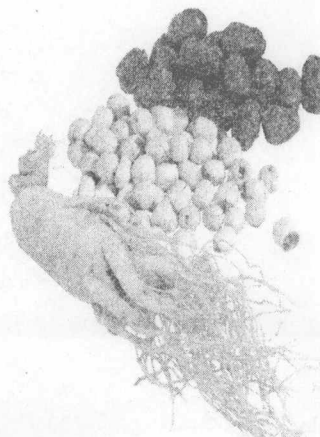




目

录

- 独身老人别烦恼 /222
- 第七章 留住时光的脚步 /224**
- 延缓衰老的“五和十” /224
- 推迟衰老的五招 /224
- 防止脑衰的十法 /226
- 肠道清洁更年轻 /228
- 人体的垃圾和毒素哪里来 /228
- 正确排毒无毒一身轻 /230
- 提高免疫力是关键 /232
- 提高免疫力的六个简单方法 /232
- 增强免疫力的维生素 /234
- 增强免疫力的水果 /235
- 食物抗衰老的“八和九” /238
- 八种食物越吃越老 /238
- 九种食物延缓衰老 /241
- 中药的神奇作用 /243
- 能够补气的中药 /243
- 能够补血的中药 /244
- 能够补阳的中药 /245
- 能够补阴的中药 /246
- 第八章 细节助养生 /248**
- 睡方胜过仙方 /248
- 老年人的睡眠要点 /248
- 如何对付失眠 /249



老年

【养生堂】

给老年人一个健康的家 /251

老年人请重视室内污染 /251

老年人布置卧室的学问 /253

人老“性”不老 /255

夫妻恩爱利于长寿 /255

老年人如何拥有美满性生活 /256

传统养生妙法——按摩 /258

脑部的保健按摩 /258

眼部的保健按摩 /260

腹部的保健按摩 /261

腰部的保健按摩 /261

