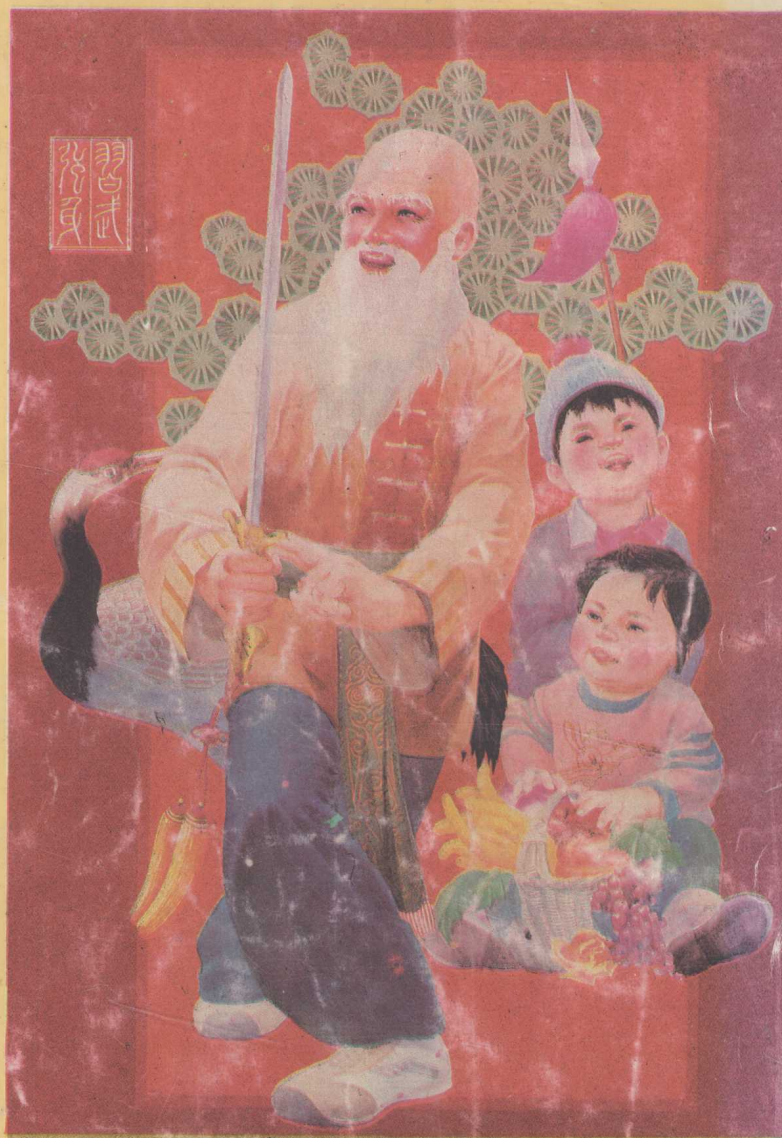


老年保健三字经

黄国诚编著



湖北人民出版社

老年保健三字经

黄国诚 编著

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

老年保健三字经

黄国诚 编著

*

湖北人民出版社出版发行

鄂南新华印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 5.375 印张 8 万字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10,000

ISBN 7—216—00988—6

R·4 定价:3.90 元

编 者 的 话

随着社会的发展,科技的进步,经济的繁荣和生活水平的提高,人的生命之树日益久远长青,长寿的老人越来越多。到2000年,我国60岁以上的老年人将由现在的8000多万增加到13000多万,成为世界上老年人最多的国家。

老年人曾为社会的进步与发展作出了诸多贡献。他们在历史的长河中为后人升起了光辉灿烂的红旗,开创了光明美好的时代。他们是社会主义大家庭中的功臣和长者。科学地合理地妥善地安排好老年人的晚年生活,有益于老年人的健康长寿,有利于家庭和睦和社会安定团结,对改革开放,发展经济,亦有十分重大的现实意义和深远的历史意义。

尊老、敬老、爱老、养老和关心老年人生活,是我国人民的传统美德,是社会和全体公民的责任,也是各级政府的责任。作为一个革命干部,我感到有责任为老年人做点力所能及的工作。为此,我下定决心,要将自己学到的、听到的、看到的、想到的一些老年人健康长寿的经验和资料,写成《老年保健三字经》,

奉献给社会上年老的人们。

编写《老年保健三字经》，力求联系老年人的实际，想他们之所想，急他们之所急，力求做到科学性和知识性，实用性与趣味性相结合，使之言简意明，易看、易懂、易记、易行。

因为《老年保健三字经》句短字少，而涉及老年保健医学和伦理道德方面的某些问题又博大精深，用三个字或几句话，很难说得透彻明白。所以本书的编写采用正文与注释相结合的方法，即正文中凡须展开说明的内容，用注释的方法加以阐述。这些常识性的注释文字，既可帮助读者全面理解正文内容，又可作为一般检索与参考之用。虽如此，文字总体安排总觉得有些累赘，尚祈谅解。

在编写过程中，得到赵克艰（原咸宁地委副书记）、黄铮（原孝感地区行署副专员）、熊传海（现任黄冈地区卫生局长，副主任医师）、易菊清（现任咸宁地区中医院院长，主任医师）、杨铸新（原湖北教育学院副教授）、黄国昌（现任咸宁地区科委专利事务所所长，高级工程师）的热情鼓励和支持，以及在理论、文字上的大力帮助，在此表示诚挚的感谢。

编者 于咸宁温泉

一九九二年十月八日

目 录

一、长寿篇	1
二、基础篇	6
三、标准篇	9
四、方法篇	14
五、发展篇	19
六、健美篇	23
七、衰老篇	27
八、生死篇	29
九、养生篇	31
十、防护篇	34
十一、防治篇	37
十二、心疗篇	39
十三、营养篇	42
十四、食物篇	46
十五、益品篇	48
十六、膳食篇	52
十七、食宜篇	56

十八、食忌篇	60
十九、睡眠篇	64
二十、睡宜篇	67
二十一、枕头篇	69
二十二、衣着篇	71
二十三、庭院篇	75
二十四、电视篇	77
二十五、戒烟篇	79
二十六、少酒篇	82
二十七、饮茶篇	85
二十八、气候篇	91
二十九、邻居篇	97
三十、笑益篇	99
三十一、自信篇	104
三十二、颂老篇	106
三十三、敬老篇	109
三十四、学习篇	113
三十五、有为篇	116
三十六、旅游篇	119

三十七、看事篇	124
三十八、处事篇	126
三十九、清字篇	128
四十、忍字篇	131
四十一、家庭篇	133
四十一、教子篇	135
四十三、老伴篇	137
四十四、房事篇	141
四十五、离退篇	145
四十六、再婚篇	151
四十七、九九篇	154
四十八、晚节篇	156
四十九、展望篇	158
五十、适度篇	160

一、长 寿 篇

五十岁，年尚小。
花甲年，风光好。
古稀年，不算老。
米寿年，重担挑。
白寿年，能夺标。
茶寿年，得小宝。
双期颐，不难找。
二百五，有人超。
三百岁，可达到。
保健好，寿更高。

注：对寿命的说法很多：自然寿命、工作寿

命、生理寿命、心理寿命等等。寿命是指生物从生到死的时间，即生物存亡的时间。

自然寿命是各种生物在进化过程中形成的相当稳定的平均寿命的最高值。

生理寿命是根据肌肉的强度、肺活量、心脏射血量、尿生成以及新陈代谢速率的程度等几项生理指标进行综合判断。例如说：假定某人的年龄为 70 岁，其握手强度仍和他 30 岁时的强度相差无几，即说明他的肌肉活动的生理年龄并不到 70 岁。

心理寿命是按人的记忆、理解、反应、对新事物的敏感程度等来计年龄。所谓“永葆青春”，这是指心理年龄而言。

工作寿命即为社会服务的期限。每个人到了国家规定的退休年龄，工作寿命就基本结束了。但是，有许多退休老人生命不息，为人民服务的态度不变，他们的工作寿命就不能以退休为界线。

俗云：“人到三十半老人”。孔子则曰：三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。所以说五十岁，年尚小，正是风华正茂、经验丰富、身强力壮、有为之年。花甲年是指六十岁的人。因为干支纪年六十为一轮，每轮都是从甲子开始的，故一轮为一个花甲年，所以人们把六十岁的

人称为花甲老年人。

六十花甲子是天干和地支的合称,以十干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)与十二支(子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥)循环相配,配成六十对,称为六十花甲子,用来表示年历。六十年后,周而复始。

在采用天干配地支纪年的同时,又用十二地支各配一种相应的动物名称,排列次序为:子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龙、巳蛇、午马、未羊、申猴、酉鸡、戌狗、亥猪。号称十二生肖。

十二生肖的次序是按足趾的奇偶参差排列的:是按阴阳来确定这些动物的名称,如子寅辰午申戌属阳,故用身上有奇数特征的动物来表示,如鼠、虎、龙、猴、狗都有五趾,马为奇蹄;而丑卯巳未酉亥属阴,故以身上有偶数特征的牛、羊、猪(蹄)、鸡(四爪)、兔(双唇)、蛇(二舌)来表示。鼠足是奇偶同体,无法按排,故排列第一。

古稀年是指七十岁的老年人。唐代诗人杜甫在《曲江二首》诗曰:“酒债寻常到处有,人生七十古来稀”。解放前,全国人均寿命很低,不足三十岁。能活到七十岁就称古稀老人。现在,全国人民平均寿命达到七十岁,所以说能活到七十岁不算稀奇、人们新编一歌曰:“人生七十不稀奇,八十老人多来兮,年当七

十正壮力，六十是个小弟弟”。这不是豪情壮语，已是事实。时代变了，观念也应更新。

米寿年是指八十八岁的老年人。（米字是上八下八中间十字，合起来就是八十八）。如我国领导人邓小平、陈云、李先念、杨尚昆、万里等老同志，都是八十岁以上的老年人，他们仍担任国家重要职务，日理万机，深入基层，调查研究，经常出国访问。还有毛主席、南斯拉夫前总统铁托、印度前总理德赛、埃赛俄比亚前皇帝赛拉西等，都是在八十岁以上仍担任国家领导职务，挑重担。

白寿年是指九十九岁以上的老年人。（百字上面少一横就是九十九）。上海市的苏局仙老人壹百零五岁时，参加全国书法大奖赛还得了一等奖。台湾高雄市王根银老太太八十多岁，九十年代还代表台湾参加在罗马举行的世界杯高龄田径赛，并在四百米项目中获得了铜牌，成绩是三分三十五秒。美国棒球宿将勒宝维是本世纪年龄最大的球星，现年壹百零三岁，有八十二年的球龄。瑞士的卡尔·奥古斯丁一九八五年六月七日度过百岁生日，现在他主编一家周报，并管理一家拥有三百人的印刷厂。

茶寿年是指壹百零八岁的老年人。（茶字是中间八十八加上部二“十”合起来就是壹百零八）。伊朗中

部城市阿拉克居民桑地，在壹百零陆岁时，他的第四位妻子为他生下一个小宝宝。刚生出的孩子重三公斤，长度五十一厘米，取名穆罕默德。埃及伊斯玛依里省易卜拉欣·阿里·哈桑壹百零一时，他的最小女儿阿塔雅才降临人间。罗马尼亚老太太艾格尼塔，在壹百零三岁时，生下一个身体健壮的男孩，突破了医学史上产妇最大年龄的世界纪录。

斯颐年是指壹百岁的老年人。双斯颐是指贰百岁的老年人。如英国人弗姆·卡恩经过十二个王朝，活到贰百零九岁，才与世长辞。

中国的一位和尚叫慧昭，住武陵开元寺，自言姓刘，为宋鄱阳王王休业的曾孙，生于公元五百二十五年，死于公元八百一十五年，享年二百九十岁。

人的寿命究竟有多高，有各种计算方法：一、是性成熟期推算法。哺乳动物的自然寿命，是性成熟期的五倍至十倍，人的成熟期为十四至十五年，所以人的最高寿命应是壹百到壹百五十岁；二、是生长期推算法。哺乳动物的自然寿命相当于生长期五至七倍。人的生长期为二十至二十五年，所以人的寿命应是壹百到壹百七十五岁；三、是细胞分裂推算法。人体的细胞分裂为五十次，所以人的自然年龄应是壹百二十岁。

二、基础篇

身健康，无价宝。
精气神，不可少。
五志顺，乐逍遥。
五官全，面美妙。
五脏健，百病消。
六腑壮，精神饱。
五气适，健康保。
五液当，情绪好。
形体全，身材俏。
体质好，寿必高。

注：精、气、神是人体维持生命的基本因素，

关系到生、老、病、死等生命活动的全过程。精充、气足、神全、体健寿命高。

“精”是构成人体和维持生命的基本物质，精者生之根。在精神上保持清静、乐观、坚强、开朗，有益健康长寿。

“气”是人体生命之本，是推动人体活动的动力，是人体的燃料库。《灵枢·本神》篇说：“盛怒者，迷惑而不治”。《素问·举痛论》篇说：“怒则气逆，甚至呕血及飧泄。”《摄生三要·养气》篇说：“气欲柔，不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散，故道家最忌嗔心。嗔心一发，则气强不柔，逆而不顺，乱而不定，散而不聚矣”。《老老恒言·戒怒》篇说：“人借气以充身，故平日在乎营养。所忌最是怒，怒心一发，则气逆不顺，窒而不舒，伤我气，即足以伤我身”。因此，欲养生延寿，戒怒是十分重要的。戒怒的方法很多，如“转移、吐露、忘却、想象、让步、避免”。如能按此办到，就可以摆脱烦恼、发怒、生气，获得情绪上的稳定，祛病延年。

“神”是人体的精神思维活动的主宰，包括意志、思、灵、智等。神强则寿延，得神者昌，伤神者衰，失神者亡。俗云：“见好则喜，见恶则避”。“要做快活人，莫把烦恼寻”。“快活与烦恼，都是自己讨”。只要重

视养神，定可防病养身。

精、气、神三者之间是互相联系，互为作用，互为因果。精充则气足，气足则神全，三者并重，存亡与共，缺一不可。

五志：怒、喜、哀、悲、恐。

五官：目、鼻、耳、口、舌。

五脏：肝、心、脾、肾、肺。

六腑：胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦。

五气：风、湿、寒、温、燥。

五液：泪、汁、涎、涕、唾。

形体：筋、脉、肉、皮、骨。



三、标准篇

老来健，有特征。
声宏亮，眼有神。
脉形正，呼吸匀。
体不胖，腰腿灵。
食欲好，牙齿硬。
耳力健，听得明。
前门松，后门紧。
记忆好，反应敏。
精神佳，睡眠宁。
身体健，永青春。

注：老年人体质下降，精力不足，说话力微，