

大字版

中国中医科学院教授
《百家讲坛》特邀专家

杨力 / 著

会补的 老人 不生病

解决老年人
常见的
健康烦恼

老中医写给
老年人的养生经

分享老年人
健康的
生活方式

中国中医科学院教授
《百家讲坛》特邀专家

杨力 / 著

会补的 老人 不生病

老中医写给
老年人的养生经



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会补的老人不生病 / 杨力著. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5184-1370-6

I . ①会… II . ①杨… III . ①老年人-养生(中医)
IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 073005 号

责任编辑: 舒秀明

策划编辑: 王巧丽 舒秀明 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计:  奥视创意工作室
Ausion Creative Studio
Tel: 15901207431

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京君升印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 11.5

字数: 75 千字

书号: ISBN 978-7-5184-1370-6 定价: 35.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140803S2X101ZBW



目录

第1章 调补身体前，先认清自己的体质

如何正确有效地认清体质

您真的懂“体质”吗 /8

什么样的体质才算好体质 /9

只要够坚持，体质是可以改善的 /10

判断体质，完全可以靠自己 /11

不同的体质，不同的调理

天生好身板的平和体质 /20

爱犯懒的气虚体质 /21

一脸烦躁的湿热体质 /24

最怕冷的阳虚体质 /27

怎么也睡不踏实的阴虚体质 /30

走哪儿都能睡的痰湿体质 /32

总像没睡好一样的血瘀体质 /34

瞅什么都不顺眼的气郁体质 /37

容易过敏的特禀体质 /40

第2章 顺时而为，养生就能事半功倍

跟随四季，调整身体的节奏

春：养肝－防风 /44

夏：养心－避暑 /46

秋：养肺－润燥 /51

冬：养肾－保暖 /54

四季运动有什么讲究 /58

聊一聊四季防病的重点 /61

别忽视这些顺时养生的细节

“春捂秋冻”中应该注意的问题 /67

如何应对春困和秋乏 /69

谈谈“冬病夏治” /72

您听说过“夏病冬治”吗 /74

交节前后应该注意些什么 /76

第3章 能吃会喝是人生最要紧的事

吃什么，要身体说了算

如何做好食物的粗细搭配 /80

肉类食品,怎么选,如何吃 /83

吃动物油,还是吃植物油 /85

关于吃蛋的那些事儿 /87

不是每一个人都喝对了水 /89

如何煲出一碗美味养老汤 /91

牛奶和豆浆,两个都值得你爱 /93

乳酸饮料不等于酸奶 /97

到底什么样的保健食品值得买 /99

这些病症,一定要把好饮食关

血糖偏高的老人如何选用水果 /104

高血压患者常见的不良饮食习惯 /106

高脂血症患者怎么吃 /109

心脑血管疾病的饮食 /112

肥胖老人应如何安排饮食 /114

慢性支气管炎的饮食宜忌 /116

好食物、好骨质,远离骨质疏松 /119

老年便秘应该如何食疗调养 /122

患上白内障后，饮食上该注意什么 /124

第4章 常运动，睡好觉，动静合宜很重要

只要身体允许，就要坚持运动

怎样制定合理的运动计划 /128

运动前后必须注意的事 /130

老年人也应当做力量训练 /134

运动中的不适反应及处理 /137

睡觉前和起床后的小运动 /142

有空的时候不妨试试穴位按摩 /145

一夜好眠带来一天好精神

为什么老年人的睡眠会变少 /148

睡前的“功课”要做好 /149

睡前洗澡要注意哪些事 /151

睡不好，也许只是缺一个好枕头 /154

当不得已要使用安眠药时 /157

起床的时候，记得这么做 /159

第5章 别让坏情绪干扰美丽生活

是时候拆掉心里的墙

养好神才能安好身 /162

长寿老人们都怎么想 /164

凡事都要看开些 /166

很多病都是“憋”出来的 /168

走出家门，外面的世界很精彩 /169

顺其自然，不要想太多 /170

跟人比，就是跟自己过不去 /171

别让猜疑霸占了你的生活 /173

让我们就这样优雅地老去

我们是老了，可那又怎样呢 /175

离退休不是人生的一道坎 /176

儿孙自有儿孙福 /178

别把养老院当作一个贬义词 /180

活在当下，享受生活 /182

中国中医科学院教授
《百家讲坛》特邀专家

杨力 / 著

会补的 老人 不生病

老中医写给
老年人的养生经

 中国轻工业出版社



目录

第1章 调补身体前，先认清自己的体质

如何正确有效地认清体质

您真的懂“体质”吗 /8

什么样的体质才算好体质 /9

只要够坚持，体质是可以改善的 /10

判断体质，完全可以靠自己 /11

不同的体质，不同的调理

天生好身板的平和体质 /20

爱犯懒的气虚体质 /21

一脸烦躁的湿热体质 /24

最怕冷的阳虚体质 /27

怎么也睡不踏实的阴虚体质 /30

走哪儿都能睡的痰湿体质 /32

总像没睡好一样的血瘀体质 /34

瞅什么都不顺眼的气郁体质 /37

容易过敏的特禀体质 /40

第2章 顺时而为，养生就能事半功倍

跟随四季，调整身体的节奏

春：养肝－防风 /44

夏：养心－避暑 /46

秋：养肺－润燥 /51

冬：养肾－保暖 /54

四季运动有什么讲究 /58

聊一聊四季防病的重点 /61

别忽视这些顺时养生的细节

“春捂秋冻”中应该注意的问题 /67

如何应对春困和秋乏 /69

谈谈“冬病夏治” /72

您听说过“夏病冬治”吗 /74

交节前后应该注意些什么 /76

第3章 能吃会喝是人生最要紧的事

吃什么，要身体说了算

如何做好食物的粗细搭配 /80

肉类食品,怎么选,如何吃 /83

吃动物油,还是吃植物油 /85

关于吃蛋的那些事儿 /87

不是每一个人都喝对了水 /89

如何煲出一碗美味养老汤 /91

牛奶和豆浆,两个都值得你爱 /93

乳酸饮料不等于酸奶 /97

到底什么样的保健食品值得买 /99

这些病症,一定要把好饮食关

血糖偏高的老人如何选用水果 /104

高血压患者常见的不良饮食习惯 /106

高脂血症患者怎么吃 /109

心脑血管疾病的饮食 /112

肥胖老人应如何安排饮食 /114

慢性支气管炎的饮食宜忌 /116

好食物、好骨质,远离骨质疏松 /119

老年便秘应该如何食疗调养 /122

患上白内障后，饮食上该注意什么 /124

第4章 常运动，睡好觉，动静合宜很重要

只要身体允许，就要坚持运动

怎样制定合理的运动计划 /128

运动前后必须注意的事 /130

老年人也应当做力量训练 /134

运动中的不适反应及处理 /137

睡觉前和起床后的小运动 /142

有空的时候不妨试试穴位按摩 /145

一夜好眠带来一天好精神

为什么老年人的睡眠会变少 /148

睡前的“功课”要做好 /149

睡前洗澡要注意哪些事 /151

睡不好，也许只是缺一个好枕头 /154

当不得已要使用安眠药时 /157

起床的时候，记得这么做 /159

第5章 别让坏情绪干扰美丽生活

是时候拆掉心里的墙

养好神才能安好身 /162

长寿老人们都怎么想 /164

凡事都要看开些 /166

很多病都是“憋”出来的 /168

走出家门，外面的世界很精彩 /169

顺其自然，不要想太多 /170

跟人比，就是跟自己过不去 /171

别让猜疑霸占了你的生活 /173

让我们就这样优雅地老去

我们是老了，可那又怎样呢 /175

离退休不是人生的一道坎 /176

儿孙自有儿孙福 /178

别把养老院当作一个贬义词 /180

活在当下，享受生活 /182

第 1 章

调补身体前，先认清自己的体质

老年朋友们，您了解自己的体质吗？您知道应该如何合理地进行自我调养吗？中医讲究“对症下药”，养生也是同样的道理。只有全面准确地了解自己的体质，才能有针对性地调养自己的身体，不懂体质，盲目调养，可能不仅达不到养生的目的，甚至还会给身体带来不利的影响。这一章，我们先来认清自己的体质。



如何正确有效地认清体质

您真的懂“体质”吗

在日常生活中，我们常常会说“这个人体质不错”“那个人体质太差”之类的话。那么，究竟什么是体质呢？大家却未必能准确地说出来。

我们不妨先咬文嚼字地分析一下，“体”指的是身体；“质”的意思是性质、特质。从中医角度看，所谓体质，就是因为机体气血、脏腑等的盛衰偏颇而逐渐形成的一种综合性的、相对稳定的身体特质。

我们每个人都和“体质”密不可分。为什么有的人长得虎背熊腰，而有的人却长得矮小瘦弱？为什么有的人“喝点水都长肉”，而有的人却怎么吃都吃不胖？为什么有的人年过半百仍有一头浓密的黑发，而有的人却花甲未到就须发皆白？对待同一事件，为什么有的人处之泰然、开朗乐观，而有的人却心急火燎、愁容满面？为什么有的人连续服药两个星期，感冒都不曾痊愈，而有的人多喝点水、睡一觉，第二天就能痊愈？……所有这些，其实都是体质决定的。

当代中医专家通过归纳总结，概括出了九种体质——平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、湿热体质、痰湿体质、气郁体质、血瘀体质和特禀体质。需要注意的是，每个人的体质往往不是单一

的，常常是以一种体质为主，同时兼有另外一种或两种体质。比如，有的人以阳虚体质为主，同时还兼有痰湿体质的特征。老年朋友要想有一个健康幸福、长寿长乐晚年，想要更多地了解养生知识并付诸实践，首先一定要弄清自己的体质。

什么样的体质才算好体质

我们经常会听到有人这么羡慕地对别人说：“你的体质可真好呀！”拥有一个好体质，的确会令很多亚健康或病痛缠身的老年朋友羡慕不已。那么，到底什么样的体质才算得上是好体质呢？

从中医体质养生的角度来说，最好的体质是平和体质。拥有平和体质的人相对较少，在人群中的比例不到30%。平和体质者一般先天禀赋良好，五脏六腑功能正常，情志心理状态健康。

外貌上，平和体质者身材匀称健壮，头发稠密而有光泽，肤色明润，目光炯炯有神，嘴唇红润，舌质淡红，苔薄白；

饮食上，平和体质者食欲较好、消化力强，是真正的“吃嘛嘛香”；

睡眠上，平和体质者睡眠质量较高，不存在失眠和嗜睡的问题，入睡没有困难，早晨醒来精力充沛；

性格上，平和体质者大多随和开朗，遇事豁达乐观，不自怨自艾；