

国家彩票公益金资助

中国家庭必备的
养生保健方案

大字版

融贯东西·科学严谨·简单易学·百试皆灵

养生保健的 智慧

卓大宏 著

世界卫生组织康复专家顾问组顾问

世界卫生组织康复合作中心主任

中国康复医学会专家委员会主任



中国盲文出版社

养生保健的 智慧

卓大宏 著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健的智慧 (大字版) / 卓大宏著;
—北京: 中国盲文出版社, 2013.5
ISBN 978—7—5002—4290—1

I. ①养… II. ①卓… III. ①老年人—保健—基本知识
②老年人—养生 (中医)—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 093192 号

养生保健的智慧

著 者: 卓大宏
出版发行: 中国盲文出版社
社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号
邮政编码: 100050
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16
字 数: 127 千字
印 张: 15.75
版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978—7—5002—4290—1/R·675
定 价: 26.00 元
编辑热线: (010) 83190226
销售服务热线: (010) 83190289 83190292 83190297

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

自序

当今，中国和世界都已进入老年社会、老年时代。21 世纪的老年保健和养生正突显出其时代的特点和崭新的观念。这些特点和观念可归纳如下：

第一，追求健康老龄。世界卫生组织从国家政策层面和老人个人卫生层面提出了健康老龄（healthy aging）的目标。所谓“健康老龄”，用中国的习语来说，就是“寿而康”或“老当益壮”，既长寿又健康。“健康老龄”的含义就是让老年人群在晚年时仍然能过着一种健康的、活跃的、安全的、积极的、有意义的和具有适当生命质量的生活，它的前提条件当然是与年龄相适应的身心健康，而不是未老先衰、病残缠身、心智功能严重衰退，甚至失去生活自理和人际沟通的能力。追求“健康老龄”是一种积极主动的养生保健观点和策略，要求人们采用各种抗衰老（或延缓衰老）、保健康的手段做到“寿而康”。

第二，开发老龄资源。近年来，国际上的社会学家和老年学家重新审视老年人作为一个特殊人群在社会生活、社会建设和发展中所能起的作用，形成了一种新的观点，认为老年人的心智和能力仍有开发的潜力和空间，开发和利用老年人这些智力、能力、经验、智慧的资源会给社会带来重要的、积极的贡献，而要做到这一点，首要条件便是让老年人保持身心健康，进而发挥他们的潜能和潜力，不仅是“老有所学”，而且是“老而能学”、“老而能进”，不仅是“老有所为”，而且是“老有所用”、“老有作为”、“老有贡献”。由此，也就提高了人们对老年养生保健积极意义的认识，同时还增强了国家和社会对开发老龄资源的责任感，支持老年人发挥余热，也增强了老年人搞好身体、继续学习、与时俱进的信心。

第三，社群辅助养生。中老年人的养生保健传统上都是依靠个人修炼，依靠个人讲究起居饮食，调节心理情绪平衡。而现代的研究却发现个人的健康往往受到家庭、社会和环境的影响，个人养生保健的各种措施，必须得到家庭的支持和配合才能收到应有的效果；研究又发现，参加社会的、群体的

活动也是一种“抗衰老”、“保健康”的办法。因此，中老年人的养生保健应以个人修炼为基础，以群体的支持、配合为辅助，充分争取“心理—社会”方面的支持（Psychosocial support），达到养生保健的理想目标。

在上述三个新观点的启发下，我力图以现代社会的生活方式为背景，以现代科学知识、科研发现的实证为依据，以促进人们的身体和心灵全面健康为目标，进行本书的编写；在取材和分析论证中，力图实行西医与中医相结合，现代科学与传统经验相结合，理论与实践相结合，并参合我55年来医学生涯中对疾病防治与康复的感悟和经验，以及个人养生保健的研究心得和实践体会，综合一套比较新颖和实用的养生保健的方法和知识奉献给读者。

本书内容分为绿色养生法、饮食养生法、运动养生法、心理养生法、按摩养生法、气功养生法、哲学养生法、文化养生法、音乐养生法、康复养生法共10个部分。我试图以上述各种养生法为纲，归纳出古今中外养生人士表现出的养生智慧的精华与读者分享，诸如：

- 绿色养生是当今科学而时尚的养生总则。
- 经常而适当的运动不仅能健身，而且能健脑。
- 东方养生智慧的大门是靠太极、气功、导引（包括保健按摩）的柔力来开启的；中国人要善用这“东方三宝”延年益寿。
- 气功的精髓在于以“三调”（调身、调息、调心）增强三力（免疫力、修复力、适应力）。
- 实行科学的自我饮食管理，可以做到“健从口入”，而不是“病从口入”。
- 人们应当重视以心理健康促进身体健康。
- 让音乐给你健康，因美妙的乐音能通脉、健脑、静心、提神。
- 理得则心安，心安则体健，哲学思维和意识可以使人豁达明理而身心安康。
- 文化也是一种保健力，要吸收“文化的养料”，参加“文化活动的锻炼”而促进健康。
- 康复是养生的延续和补充，伤病者要勇敢地走上复健之旅。

本书得以出版，承蒙北京求真出版社张伟社长

鼎力支持，在此谨表示衷心的感谢！

谨以本书献给广大对养生保健感兴趣的读者，尤其是正在或将要走上探索养生之路，走向“寿而康”目标的中老年朋友！

愿天下人都健康长寿！

卓大宏

2009年12月

于广州中山大学附属第一医院

目 录

智慧一 绿色养生法

——远离各种污染，回归绿色自然

绿色的概念	2
绿色的养生规律	3
绿色的生活方式	5
绿色养生的策略	6

智慧二 饮食养生法

——食补健身胜过病后药治

中老年人的饮食原则	10
十种保健食品	11
鱼	12
黑木耳	12
番茄	13
蔬菜（主要是紫色、蓝色和绿色蔬菜） ...	14
水果	15
坚果	16

茶	17
咖啡	18
富含维生素 E 的食物	19
富含叶酸的食物	20
十种中药补品	22
人参	22
黄芪	25
枸杞子	26
党参	28
三七	29
何首乌	30
五味子	32
女贞子	34
肉苁蓉	35
西洋参	36

智慧三 运动养生法

——生命在于经常而适当地运动

运动是健康的保护神	38
运动预防和治疗慢性病	38
中老年最适宜参加的十项运动	40

走出老人运动锻炼的四个误区	42
运动医学国际名家谈“老年人锻炼”	44
步行——简单而有效的运动锻炼	51
步行促健康	52
保健步行讲究方法	56
健身跑——特殊的慢跑锻炼	58
健身跑好处多多	59
锻炼方案因人而异	60
太极拳——形意体操	62
太极拳养生的六大优点	62
太极拳防治疾病的效果令人注目	65
太极拳式的七大保健元素	66
练拳的“四忌”和“八要”	67
练拳的四点注意	69
十式简化太极拳	71
八段锦——八式健身好功夫	80
八段锦动作详析	81
八段锦练习老少皆宜	88
八段锦是增强肌力的有效手段	88
中老年练习八段锦应注意的问题	89

智慧四 心理养生法

——以心理健康促进身体健康

以心理健康促进身体健康	92
七种不良情绪的危害	93
五种良好心态保健康	94
三种方法培育良好心态	100
四代法：促进老人“心理行为转型”	100
减压法：控制精神压力	103
调节法：恢复心理平衡	104

智慧五 按摩养生法

——保健按摩可以养形行气存神

我国保健按摩的四大特点	106
十二段锦	107
第一段：叩齿	107
第二段：运舌	107
第三段：擦面	108
第四段：鸣天鼓	108
第五段：转轱辘	108
第六段：托天	109
第七段：左右开弓	109

第八段：低头扳足	109
第九段：擦丹田	110
第十段：擦肾俞	110
第十一段：擦涌泉	111
第十二段：蹬腿	111
中老年自我保健按摩十法	112
长寿按摩法	112
催眠按摩法	113
提神按摩法	114
明目按摩法	115
健脑按摩法	115
健腰按摩法	116
健足按摩法	116
护肝按摩法	117
去痹按摩法	117
放松按摩法	118

智慧六 气功养生法

——以三调（调身、调息、调心）增强三力
（免疫力、修复力、适应力）

气功简介	120
气功的别名	120

气功的内涵：以三调增强三力	121
“调身”的基本要求	121
“调息”的基本方法	124
“调心”入静的常用方法	125
四种医学气功	127
放松功	127
强壮功	129
内养功	133
六字气诀法	134
气功巧治三类疾病	141
气功治疗疾病的原理	143
练功时要注意的七个问题	146

智慧七 哲学养生法

——一理通，全身安

名人的哲学养生智慧	154
哲学养生的四种意识	156
超越的意识	156
变化的意识	157
取向的意识	158
整体的意识	159

哲学养生的四种方法	160
-----------------	-----

智慧八 文化养生法

——生命需要美、温暖和休闲

身心智文兼养与“新法十二段锦”	164
书画养生	165
读书养生	169
文化活动养生	172

智慧九 音乐养生法

——妙音可以通脉健脑静心提神

音乐养生延缓衰老	176
聆听性音乐保健八须知	179
催眠音乐	181
减压音乐	185
解郁音乐	189
益智音乐	192
提神音乐	197
助餐音乐	201

智慧十 康复养生法

——康复是养生的延续和补充

康复的内涵和价值	210
康复提升中老年人生活质量	211
老年人应用康复治疗的两个误区	213
常见疾病的康复要点	217
脑卒中（中风）	217
高血压和冠心病	220
慢性肺气肿（阻塞性肺气肿）	222
膝关节老年性关节炎（膝关节骨关节炎）	223
附录一：百岁老人的生活启示——《十叟长寿歌》	227
附录二：简单易记的《养生歌诀》	229

绿色养生法

- “绿色”启示着人们要贴近自然、回归自然、尊重自然、爱护自然，人们要依照“自然养生”的规律寻求保健之道；“绿色”启示着人们要使身心保持在平衡的、和谐的状态。

- 绿色代表着安宁、和平、和谐；中国传统养生提倡“中和养生”是符合绿色养生的原则的。所谓“中和”，指的是“适中”与“平和”，饮食上要做到有节制才能达到适中，暴饮暴食、过饥过饱、偏食偏嗜都不是“中和”之道；心理情绪上要保持平和心态，不要大悲大喜、大忧大愁、大怨大怒；日常起居要劳逸结合。