

编著◎蒋光清 王中军 罗四维

中老年养生 专家谈

ZHONGLAONIAN
YANGSHENG ZHUANJIATAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中老年养生专家谈

ZHONGLAONIAN YANGSHENG ZHUANJIATAN

编 著 蒋光清 王中军 罗四维



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生专家谈/蒋光清,王中军,罗四维编著. —北京:人民军医出版社,2011.3

ISBN 978-7-5091-4547-0

I. ①中… II. ①蒋… ②王… ③罗… III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 016819 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:黄栩兵 责任审读:杨磊石

出版人:石虹

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:123 千字

版、印次:2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3800

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书作者参考大量古今文献,运用中医学、心理学和现代医学理论,以演讲形式阐述了中老年养生保健的策略、方法和诀窍。包括饮食养生、运动养生、心理保健、健脑养生、戒烟限酒与饮茶保健、生活起居养生、退休养生、睡眠与性爱养生、婚姻与家庭保健、常见疾病防治和养生小秘方、小常识等。内容科学实用,阐述深入浅出,重点、要点好学易记,可读性、指导性、实用性强,适于中老年人和亚健康者阅读参考。

前 言

人人希望长寿，个个追求健康，这是在经济不断发展的今天，百姓衣食无忧的好光景下大家所追求的美好愿望。但是怎样才能健康长寿呢？这就要求人们必须具备科学的养生保健知识，时时关注自身的健康，提高生活质量，愉快度过晚年生活，真正达到“60岁以前没有病，80岁以前不衰老，健健康康100岁”的目标。

本书意在传播科学的中老年养生保健观念，揭示如何优化健康和生活质量的奥秘，紧密结合现代中老年朋友在日常生活中经常面临的各种现实问题和困惑，全面而又系统地介绍了作为一名现代中老年人必须了解和掌握的相关科学知识和有效的应对方法。

本书具有“易读、易懂、易记、易操作，并行之有效”的特点，集科学性、可操作性于一体，还对于一些中老年的多发病、常见病制定了独到的防治措施和一些健康小秘方。

希望本书能使有缘的中老年朋友拥有一个健康的体魄，以延年益寿；有一份好心情，以安享幸福的晚年。

作 者

2011年元旦于湖南永州

目 录

第 1 章 概论	(1)
一、健康的重要性	(1)
二、健康生活方式与长寿	(3)
三、确保健康的至理名言	(8)
四、走出养生误区	(9)
五、健康需要科学呵护	(11)
第 2 章 饮食养生	(14)
一、基本饮食养生	(14)
二、食物搭配要五颜六色	(16)
三、什么都吃,适量而止	(18)
四、科学减肥	(20)
第 3 章 心理保健	(22)
一、身心健康评估	(22)
二、保持心态平衡	(22)
三、防止心理老化	(28)
四、重视维护心理健康	(29)
五、心态与健康	(30)
第 4 章 运动与保健	(36)
一、不要因为忙忽视运动	(36)
二、坚持不懈地运动	(36)
第 5 章 戒烟、限酒、饮茶与保健	(40)
一、戒烟	(40)
二、限酒	(44)
三、品茶	(45)

第6章 健脑与养生	(49)
一、健脑的重要意义	(49)
二、大脑衰退的主要表现	(49)
三、常用健脑方法	(50)
四、健脑养生小常识	(52)
第7章 生活起居与养生	(54)
一、人体生理活动节律	(54)
二、时令养生	(55)
三、衰老关键期及其保健要点	(58)
第8章 退休后的养生生活	(61)
一、转变观念	(61)
二、读书养生	(67)
三、老得优雅	(69)
第9章 睡眠、性爱与健康	(71)
一、睡眠与健康	(71)
二、性爱与健康	(74)
第10章 婚姻与保健	(79)
一、婚姻概说	(79)
二、共同走好婚姻之路	(81)
三、婚姻经营的策略	(87)
第11章 健康与家庭	(95)
一、男性健康与家庭	(95)
二、女性健康与家庭	(98)
三、家庭生活幸福“三宝”	(101)
四、家庭融洽与健康	(105)
第12章 老年人常见疾病的预防与保健	(107)
一、脂肪肝	(107)
二、心律失常	(109)
三、冠心病	(112)

四、易诱发心血管疾病的不良习惯	(114)
五、甲型 H1N1 流感	(115)
六、艾滋病	(118)
七、炎症及抗菌药的使用	(120)
第 13 章 保健养生小秘方	(122)
一、健康防病操	(122)
二、拔罐治疗“空调肩”或肩周炎	(123)
三、热门防病、养生方法	(124)
四、单方验方治久病顽疾	(126)
五、养生小秘方	(128)
第 14 章 用水、饮水健康	(132)
一、居家用水保健	(132)
二、健康杯与喝水保健	(134)
第 15 章 健康长寿小常识	(137)
一、预防心肌梗死	(137)
二、肺结核病人饮食调养	(138)
三、其他小知识	(139)
第 16 章 学习犹太人的养生方法	(143)
一、犹太民族	(143)
二、犹太人的健康法则	(144)
三、在满足中约束自己	(145)
参考文献	(151)

第 1 章 概 论

保健,就是通过学习及生活经历,了解自己的身心状况,以科学的态度,健康的理念,运用科学知识,树立“养生、保健、治疗”三位一体的整体观。认识身体健康的重要性。从而保护身体,保持健康,提高生存质量,达到延年益寿的目标。保健要从两方面着手:一是抗衰老,二是抗疾病。要做到这两方面,就是要不靠天、不靠地,只有靠自己。只有做好自我保健,才能提高体质,增进健康。

一、健康的重要性

(一)健康是人生的无价之宝

人人需要健康,个个渴望长寿。宇宙无限,生命有限。在这个世界上,生命无论对谁都只有一次。就是活到百岁,在历史长河中也只是短暂的瞬间,且生命的 $\frac{1}{4}$ 是在我们还不太懂事之前就过去了,而最后的 $\frac{1}{4}$ 又可能是在已经不能充分享受生活时光中度过的。可见生命是最宝贵的,因此要珍惜生命,爱护生命。

(二)有了健康就拥有一切

在科技进步、生活美好的今天,健康已成为广大百姓共同关注的热点、难点和焦点。2007年,中国社科院发表了中国社会蓝皮书,其中关于中国居民的17个社会热点问题,首当其冲的就是看病难,看病贵。近2年,政府重视,这些问题虽有所改善,但健康仍是重大的民生问题,这是什么道理呢?很简单,就是四句话:“健康就是节约;健康就是和谐;健康就是责任;健康就是金钱”。

1. 健康就是节约 国家提倡构建一个节约型社会。一度电、

一滴水、一块煤、一张纸、一粒米都要节约,但这些都是小节约。真正的、最大的节约就是保持健康。健康是个人、家庭及社会最大的节约!有数据统计:2001年,我国卫生资源总消耗为6 140亿元人民币。到2005年,卫生资源总消耗达10 026亿元占GDP的5.5%。一万多亿啊!世界上最伟大的三峡工程,15年总投资也只有1 800亿,而健康问题一年的消耗是长江三峡15年总投资的5~6倍。2002年统计表明,不论城市还是乡村,平均一次住院费已超过了1年的生活费,住院一次比一年的生活费还多。因此很多人因病致贫、因病返贫。这正应验了老百姓那句话:“脱贫致富三五年,一病回到解放前。”所以说,健康就是最大的节约。健康是无价之宝,人人都需要。

2. 健康就是和谐 没有健康,就没有小康,没有健康就没有和谐社会!有了病,自己痛苦、家人受累,小则生活秩序被打乱,大则带来各种损失。尤其是中年得病,英年早逝、中年丧偶、幼年丧父,老年丧子,白发人送黑发人,惨不忍睹啊!有位画家,一幅画就拍出4 000多万!他有一所价值千万的豪宅,却没有住过一天,最后成了骨灰安放场所。如果他不是59岁就走了,而是像齐白石那样活到96岁多好啊!他的每幅画都是国宝,能作出多大的贡献啊!一些名人、富豪,中年早逝,留下大量遗产,可是又有什么用啊!因此说“爱妻爱子爱家庭,不爱健康等于零!”健康是最大的和谐,没有健康就没有和谐。

3. 健康就是责任 我们每个人都不是孤立的,在家庭你有亲人,有父母、妻儿子女;在社会、在单位你有事业,有朋友,你走了不要紧,真正受到伤害的是你的亲人与朋友们,受损失的是你未竟的事业。因此关爱健康就是关爱亲人、关爱社会,是每个人神圣的责任。

4. 健康就是金钱 “健康是金”是世界卫生组织1953年就提出的口号,至今已半个多世纪。健康比所有一切都宝贵,健康是1,其他都是0。健康在前,其他在后,有了健康这个1,后面的0就

会跟着来,1变10、10变100、100变1 000、1 000变10 000……因此有了健康就有了希望,有了未来,有了一切;失去健康,就失去了一切。

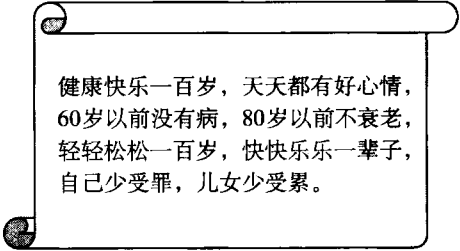
总之一句话,健康是节约、健康是和谐、健康是责任和金子!俗话说,健康是青山,“留得青山在,哪怕没柴烧”。

二、健康生活方式与长寿

(一)健康的科学理念

21世纪,社会以人为本,人以健康为本,健康以预防为本,预防以教育为本。一句话:你有健康的科学理念,你就能得到健康。健康生活能使各种疾病减少一半,寿命延长10年,而且不用花多少钱。希望每个人都能树立21世纪的健康新观念,简单概括为两句话:①健康快乐100岁,天天都有好心情;②60岁以前没病,80岁以前不衰老,轻轻松松100岁,快快乐乐一辈子。

那么什么叫不衰老呢?万事都有个标准:80岁老年人生活能自理,而且30分钟能够走两公里,就叫不衰老。由于历史原因,中国人过去比较贫穷,体质比较差,尤其是老年人。因此中国老年人不衰老的标准为:80岁生活能一切自理,再加上30分钟能走1千米,这就是不衰老。



健康快乐一百岁,天天都有好心情,
60岁以前没有病,80岁以前不衰老,
轻轻松松一百岁,快快乐乐一辈子,
自己少受罪,儿女少受累。

(二)自然死亡是人生之大幸

人都会死。有一副对联说得好:早退休晚退休凡官都要退休,早死亡晚死亡是人都要死亡,横批:早退晚死。但是人的死法不一

样,有一种叫自然死亡,有一种叫病理死亡。什么叫自然死亡呢?有花开就有花落,有日出就有日落,有春夏就有秋冬。人的自然死亡是指无病、无痛,无疾而终,平安百岁,快乐轻松地“生如春花绚烂,走如秋叶静美”。就是说,人活着时像春天的花朵一样,开得美丽灿烂;活得痛快,活得精彩;走呢,就像秋天的落叶一样,风一吹,掉了,挺好,无声无息。例如,国学、国画大师苏菊仙活到 114 岁,宋美龄活到 106 岁,她们都是睡着的时候走的,不痛苦,不用做气管切开,不用做心脏按压,不插胃管、不用导尿,一切都是那么自然,多好、多省事啊!这就叫自然死亡。真是人生如画,生命如歌。

有一位老太太活到 105 岁逝世。早上起来还好好的,11 点钟突然对他儿子说了一句话:“我今天特别想吃一碗蛋羹,你能给我做吗?”,儿子说行,马上给你做。老太太怎么突然说出这样一句话呢?原来,她想起了 100 年前 5 岁的时候,正是清朝末年,家里很穷,有一天她妈妈给她蒸了一碗蛋,她吃了以后,觉得味道好极了,老太太整整记住了 100 年,从 5 岁到 105 岁,知道蛋羹好吃。她吃完以后就睡觉了,下午 3 点还没醒,儿子一看老太太一动不动,他很害怕,赶紧叫 120 急救车来抢救,医生一到,做心电图一看,成条直线,瞳孔也散大了,四肢也凉了。医生说,老太太走了。家里人想,老太太什么话都没说怎么就走了呢?她女儿正想哭,医生说别哭别哭,你们应该高兴才对呀,这叫作喜丧。这也就是自然死亡。

(三)健康的钥匙在自己手中

健康的生活方式是人们日常生活行为习惯的综合,占 60%。健康的生活方式,就像一把金钥匙。因此,养成了健康的生活方式,你就掌握了 60% 的长寿要领。世界著名哲学家黑格尔说过,“方式是不可抗拒的力量”。健康的生活方式包括哪些内容呢?保持科学、健康的生活方式是健康的根本。当然,大多数人都会经历病理死亡。什么叫病理死亡呢?就是中年得病,花钱受罪,肉体痛苦,精神折磨,身心煎熬,人财两空,这就是病理死亡的惨状和结局。谁也不希望病理死亡,谁都希望自然死亡。为什么大多数人

都做不到自然死亡呢？道理很简单，就是人们违背了生命规律，受到规律的惩罚。其实顺应规律很简单，不用花什么钱，就能做到自然死亡；那就是心理平衡、合理膳食、适量运动、戒烟限酒。

1. 英年早逝的实例 例如，我认识的两人，他们 50 岁刚出头就死了。一位在 40 岁时，追求文凭，从 20 世纪 90 年代考成人大专，考了一年又一年，一直考到 2002 年，刚拿到大专入学通知书，发现患肝癌，不到 3 个月就走了。另一位，80~90 年代做药材生意赚了一大笔钱。同样也是为了追求文凭，2003 年发现肝癌，在天津某医院花了 69 万做完肝移植一年后还是走了。这样患病受痛苦，做手术受罪，住院、手术、抗排异反应用药花钱等，结果呢，钱也花了，罪也受了，最终命还是没有保住，落得人财两空。如此英年早逝，就叫病理死亡，实在太可惜了。

2. 不良生活方式的代价 有一位 36 岁的千万富翁因为急性心肌梗死，抢救时，一针药 0.1 克就要用去 15 000 元。黄金多少钱啊！20 世纪 80~90 年代每克才 100 元，0.1g 黄金 10 块钱，这个药价是金子的 15 倍。不过药效挺好，注射半个小时后血栓化开了；赶紧又做冠脉造影，花了 8 000 元。发现 3 支冠脉主干均狭窄，上美国进口的 3 个支架 12 万元，1 根管子 18 000 元，一个手术做下来，花了 15 万元，挺高兴，出院了。不到 2 个月又因脑血栓半身不遂、偏瘫再次住院。

36 岁，怎么病得这么重呢？道理很简单，你别看他年龄不大，可“烟龄”已经 23 年，“酒龄”18 年，“麻龄”（经常打麻将）12 年，外加“赌龄”5 年。真可谓五毒俱全，能不得病吗？人的一生，从胚胎期便与养生保健结下不解之缘：在胚胎发育期要“胎养”，婴幼儿期需（父母）哺养，成年人则靠自己保养。他未成年就抽烟好酒，怎么能不得病呢？可以说他的病是抽烟抽出来的，喝酒喝出来的，生气生出来的，着急急出来的。一句话，他得病完全是自己找来的。俗话说得好：烦恼是想出来的，痛苦是比出来的，毛病是吃出来的，健康是走出来的，病是自己找出来的。

(四)决定寿命的四大因素

人们怎样才能做到自然死亡,健康快乐 100 岁呢?很简单,世界卫生组织调查后指出:健康满分 100 分,由 4 个因素组成:①父母遗传基因占 15%;②环境因素占 17%;③医疗条件占 8%;④生活方式占 60%。除前 3 个因素的 40%自己不能完全选择或把握外,生活方式的 60%完全掌握在自己手里。

1. 遗传因素 父母遗传占 15%。有的人天天吃肥肉也没事,胆固醇也不高;有的人从来不吃肉,永远吃素,也胖,胆固醇也高。这就是遗传基因不同。动物实验证实,即用猪油拌蛋黄喂养不同的动物,结果也不一样:①兔子吃了 4 个星期后胆固醇偏高,8 个星期后出现动脉硬化,16 个星期后出现冠心病;②北京鸭吃了 4 个星期后胆固醇不高,8 个星期后动脉不硬化,16 个星期后什么也没有发生。这就是种族遗传:鸭子是鸭子,兔子是兔子。

(1)身高:一个人健康或者生病,长寿还是短命,个子高矮,胖瘦、长相……父母起很大作用。父母个高你就高,爸妈健康你就可能健康,父母有糖尿病,你就容易得糖尿病,这个倾向是肯定的。有位著名篮球运动员 2.26 米,怎么能长得那么高呢?道理很简单,他的爸爸是篮球队的主力中锋,身高 2.08 米,妈妈身高 1.88 米,是国家女篮主力中锋,一个国家队中锋,一个上海队中锋,结果出了个 2.26 米的篮球运动员。

(2)高血压病:人得病也是这样,有个医院的工会主席,16 岁就有高血压,28 岁全身动脉硬化,32 岁急性心肌梗死,37 岁第 3 次心肌梗死去世了,留下一个小孩。他怎么血压这么高,这么早就得心肌梗死,道理很简单,遗传因素,家族史,爷爷高血压,奶奶高血压,父亲高血压,心脏病,母亲高血压、脑出血,连 13 岁的小妹收缩压 180,舒张压 110,全家都是这样的。

(3)糖尿病:现在糖尿病人群越来越多,发病年龄也越来越小,有的 10 来岁就查出糖尿病,50 岁左右的不少。这除了后天因素外,也与家族遗传因素有关。

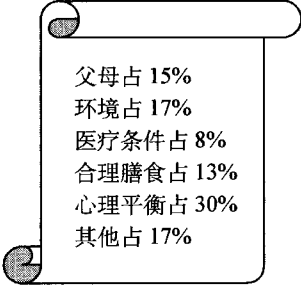
(4)胆固醇血症:也与家族遗传有关,有个小女孩7岁胆固醇高,11岁心绞痛,13岁心肌梗死,15岁一走路就心绞痛,没办法上体育课,结果搭了4根桥,跟叶利钦搭的一样,比克林顿还多搭一根,这么小小年纪就得这么多病,原因就是她属于家族性纯合子高胆固醇血症。

2. 环境因素 占17%。山清水秀,没有污染,那当然好。广西有个长寿县——巴马县,100岁以上老年人上千人,80岁以上更多,他们不但长寿,而且个个健康,大多能生活自理,有的还会穿针引线织毛衣,上山打柴采草药。这是什么原因,就是因为生活环境优越与生活习惯良好的结果。

3. 医疗条件 占8%,可见好的医疗条件,对健康长寿、生活质量的影响是微不足道的。现在有个误区,很多人平常不注意健康,说没事,得病了上医院找医生,依靠医院,以为有好的医疗条件就可以保自己健康长寿。其实不然,除急性病外,对不少“必死”疾病而言,好的医疗条件只能延长痛苦,浪费医疗资源,并不会带来幸福。有位病人住院一年零一个月,医药费报销95万,护理费不能报,自费药也不能报,实际花了100多万,临死前还做了气管切开,插胃管、导尿管……全身都是管子,也就多活了1年,花去100多万,植物人一个,没有带来任何幸福,只延长了痛苦,所以医疗只占8%。

4. 生活方式 占60%,可见良好的生活方式对于健康长寿是何等重要。所谓生活方式病——指因不科学的生活方式,包括作息安排没规律,体力劳动、运动少,精神紧张,身体超重、吸烟、酗酒,还有其他不良嗜好,以及高糖、高脂、高盐、高热能饮食等不健康生活方式导致的种种疾病,都是严重危害健康、折损寿命的无情杀手。

三、确保健康的至理名言



父母占 15%
环境占 17%
医疗条件占 8%
合理膳食占 13%
心理平衡占 30%
其他占 17%

合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡，是健康的金钥匙，是确保健康的至理名言。如果你真正理解了这四句话，你就掌握了自己生命的主动权——我的健康我做主，全靠自己爱自己。这四句话中，心理平衡占一半（30%），合理膳食占 13%，其他占 17%。老中医讲得好，药疗不如食疗，食疗不如心疗。你要健康，吃多少药都不如合理膳食，吃多少膳食都不如好的心态，因为一个占 8%，一个占 13%，一个占 30%，也就是说真正的健康要素在于自己，而其中最重要的是心理平衡，然后才是合理膳食。健康其实很简单：顺其自然，顺应自然，顺应天时、地利、人和，保持阴阳平衡、和谐适度、不偏不倚。

医疗需要高科技，但保持良好心态、做到合理膳食都不需要高科技，因为人体自身的本能就是最好的高科技，只要不随便去破坏它、干扰它，只要珍惜它，好好呵护它，细心照料、保养、调节它。不要乱动肝火，不要成天闷闷不乐、忧忧寡欢、胡思乱想；不海吃胡喝，更不要烟不离手，一切顺其自然，就会有个好心态，就会有个健康的身体。健康也不需要高投入，只需平常饭菜、平和心态、不胖不瘦的体态，加上日行八千步，睡眠 8 小时，三餐八分饱，一天八杯水，就可以了。因此说粗茶淡饭是最好的饮食，不烦不恼、平和淡定的心态是更有利于健康的最高境界。

四、走出养生误区

如今的中医养生科普热,反映出广大民众,特别是老年人对中医药的需求。但一些不符合中医基本理论的养生怪论,不但会让人们对中医产生误解和质疑,甚至还会使老年人陷入养生误区。下面介绍几则养生误区的例子,看看这些养生方法有多大的危害,是多么的荒唐可笑。

(一)偏听偏信的恶果

1. 单纯喝绿豆汤控制不住高血压 北京一位姓林的退休老年人,听信了“养生专家”喝绿豆汤治高血压的宣传,每天都忙着煮绿豆水喝,不再吃降压药。无论子女怎么劝,老人就是不听。结果造成腹痛、浑身发凉,不得不到医院就诊。著名肝病专家、北京中医药大学博士生导师王琦教授认为,在中医理论中,绿豆是凉性的。中医将人体分为偏寒、偏热等九种体质类型。对内热体质的人,服用绿豆汤固然适宜;而对内寒体质的人,喝绿豆汤只会使病情越来越加重。中医讲“药食同源”,道理没错,但更重要的是辨证施治。老年人如果不辨真伪地相信养生食疗的作用,轻者延误治疗,重者则会加重病情。

2. 生吃泥鳅导致中毒 有一本书中曾介绍了生吃泥鳅的食疗功效,该书作者说她买了几条生泥鳅,去掉头和内脏,用清水洗干净后剁碎吃下,吃完后体质变好了,变得有力量了。对此,北京中医药大学校长高思华教授郑重指出,中医确实把泥鳅作为一味药,有保肝、活血的作用,但应该做熟了再吃,或经过炮制后才可食用。泥鳅生长在淡水下面的淤泥中,现在环境污染比较严重,生吃泥鳅难免把诸多致病微生物及有害物质吃下去,不仅治不好病,反而容易吃出新的疾病来。据报道,已有百余人因生吃泥鳅中毒的实例。

(二)把养生当治疗,有病不看病

一位“专家”在电视上说:“肝是绿色的,吃绿豆;心是红色的,