

50以后的健康

吴建勋 著

药膳

按摩

运动

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

50以后的健康

吴建勋 著

辽宁科学技术出版社
沈阳



本书由中国台湾自然风文化事业股份有限公司授权，
在中国大陆独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号：06-2004 年第 245 号

©2005, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有
版权所有, 翻印必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

50 以后的健康/吴建勋著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4302-5

I. 50... II. 吴... III. 老年人-保健-基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120014 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市北陵印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 5.5

字 数: 110 千字

印 数: 1~8000

出版时间: 2005 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

版式设计: 原 舒

封面设计: 马 婧

责任校对: 王春茹

定 价: 10.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

编辑部联系电话: 024-23284370

http: www.lnkj.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357

【自序】

从根源开创健康原动力

吴建勋

50岁以后，人体各种机能加速衰退，您会发现在不知不觉当中，牙齿逐渐动摇，头发灰白越来越多，骨骼开始容易僵硬，动作不再灵活，体力大不如前，稍微熬一次夜，或劳动一下，就非得一个星期才能缓过劲来。

“力不从心”、“时不我予”、“欲振乏力”、“忘东忘西”这种“衰老”的感觉，造成许多中老年人内在心理极大的担心与恐惧，也许是现在，或是将来，每个人都会经历到，但无需害怕，因为五千年的传统医学在预防、治疗疾病与抗衰老的过程中，使老年的生活过得更轻松愉快，在本书中便提供了简便廉效的各式各样改善疾病及促进健康的食疗、按摩及气功运动，可利用来帮助

您自己或您的家人。

当父母年老时，身上的毛病一定越来越多，也更需要家里的年轻人照顾，而我们都是父母所生，我们的一切均源于父母，父母是我们的“根”，我们若能尽心尽力改善他们的健康，自然而然我们得到老天的眷顾就会越多。因为“根”即是我们无形能量的源头，父母越健康长寿，自己的生命原动力才能不虞匮乏，而好运也会一直跟着来。

不要忘了，您也会变老，您怎么对待自己的父母，您的儿女都会看在眼里，青壮时若不善待父母，到时候想要后悔也来不及了。好好运用本书的方法，帮帮父母的身体，绝对让全家和乐融融。

【第一章】

预防胜于治疗

【第二章】

对抗老化现象

1. 白发和掉发 014
2. 白内障 020
3. 青光眼 026
4. 骨质疏松 030
5. 更年期 038
6. 前列腺肥大 046
7. 腰痛、膝脚无力 052
8. 老年痴呆症 060

【第三章】

改善虚弱体质

1. 糖尿病 068
2. 高血压 076
3. 中风后遗症 084
4. 气喘 092

as Aging

Keep in Good Health

50以后的健康

006

- | | |
|-----------|-----|
| 5. 心绞痛 | 098 |
| 6. 咳嗽 | 106 |
| 7. 肝功能退化 | 120 |
| 8. 泌尿道结石 | 124 |
| 9. 风湿性关节炎 | 128 |

【第四章】

赢得最佳能量

- | | |
|---------|-----|
| 1. 滋养食疗 | 135 |
| 2. 传统药方 | 140 |
| 3. 指压按摩 | 144 |
| 4. 安全针灸 | 147 |
| 5. 简易动功 | 154 |

【附录】

服药正确免危险

- | | |
|---------|-----|
| 常用按摩穴位图 | 171 |
| 参考文献 | 176 |





第一章

预防胜于治疗



当您常常不舒服、小病小痛不断的时候，去看了医生，也吃了药，但就是好不了，再去医院诊所重复做很多检验，所有显示的数据却都还在正常值范围内，结果医师可能就会告诉您：您可能太累了，需要休息；或者您压力太大了；或是您得了“神经官能症”，不是药物可以处理的，请您回家自理。但回到家里，小病小痛仍然重复出现，这时候您就会开始怀疑东怀疑西，也许自己得了癌症，或许这个医生找不到我的毛病，我再换家医院，最后情形依旧一样，不舒服的症状还是存在，怎么办呢？

事实上，中国传统医学有很多简单的自我诊断方法，即使你不是医生，也可以判断出一些真正生病的原因，上述表格是基本要领，不妨注意参考以下五大重要器官所显示的警告征兆。

简易查知自己所生的病,到底从何而来?

五脏	肝	心	脾	肺	肾
病处	颈/肋骨	胸口/手指	腹/脊椎	肩/上背	腰/股
障碍	筋/指甲	血管	肌肉/眼皮	皮肤/声音	骨头/头发
七窍	眼睛	舌头	嘴唇	鼻子	耳朵
病态	紧张/烦躁	心悸/盗汗	胀/泻	咳嗽/过敏	颤栗/疲倦
情绪	怒伤肝	喜伤心	忧伤脾	悲伤肺	恐伤肾
为病	生气/压抑	放纵情欲	思虑太多	时常悲伤	担心害怕
病色	泛青	病红	萎黄	苍白	黯黑
气候	风病肝	热病心	湿病脾	燥病肺	寒病肾



肝

上边表格中是说明,假如您常常颈部僵硬,或是早晨醒过来头颈无法转动顺畅,甚至疼痛不堪而常落枕;或是左边或右边的胁部肋间常有些小抽痛,

或是左右大腿根（腹股沟）也会抽搐一下，或眼睛容易酸涩不舒服，或全身的筋感觉很紧，或您的指甲开始裂纹增多或变形变色，皮肤的黑斑或白斑增多，或脾气越来越急与易怒，或喝酒后脸色微青等情形，尽管您去医院检查所有数据如GOT、GPT等血清转氨酶的指数都正常，但仍然有这些不舒服，这表示您的身体在向您警告：您的“肝”已出了问题，或许还不到发炎或致癌的阶段，但已有功能衰退或疲乏之象，如果置之不理，当然就会变成更大的问题。此外，“怒则伤肝”，要少发怒或生闷气，勿斤斤计较或记恨。



倘若您常常胸口闷、手指麻，舌头感觉紧紧的，上背心（第五胸椎左右侧）会疼痛，动一下就冒汗或出汗出个不停，偶尔会心跳加快或跳得不规则，或头痛似乎越来越频繁，这表示您的身体在向您警告：您的“心”已出了问题，也许心电图检查是正常的，

但还是要密切注意心脏的功能。此外，“喜则伤心”，不要过于放纵玩乐，当心乐极生悲，心脏病突发。



假使您常常吃饱就有胀气或腹泻，中腰（第十一或十二胸椎左右两侧）有疼痛感，或眼皮常不由自主地眨个不停，或手脚的肌肉感觉无力，或嘴唇颜色惨淡或干裂，或面有菜色，这表示您的身体在向您警告：您的“脾”已出了问题，需要特别注意脾胃功能。

此外，“忧则伤脾”，时常忧虑或思考太过，会使食欲减退，影响消化功能。

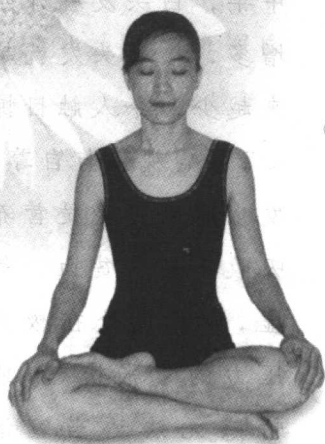


假使您的皮肤常常过敏或不适，上背心（第三

胸椎左右两侧)有疼痛感,或常不由自主地咳个几声,或说话感觉无力,没有中气,或鼻子容易过敏、流鼻涕或鼻塞,这表示您的身体在向您警告:您的“肺”已出了问题,需要特别注意呼吸系统的功能。此外,“悲则伤肺”,若时时莫名悲伤,则肺气不舒,声音出不来,或一说话就咳嗽,或呼吸会越来越喘,或无力排便。



假使您的腰或侧臀部常常觉得紧紧的或不适,后腰(第二腰椎左右两侧)时有酸痛或疼痛感,膝脚感觉无力,或耳朵开始重听,或头发逐渐稀少或变白,或容易疲倦、没有精力,小便时常会打个寒颤,这表示您的身体在向您警告:您的“肾”已出了问题,需要特别注意泌尿系统的功能。此外,“恐则伤肾”,若每日担心这个或那个,则肾无法纳气,就不能储存能量或精力,而老觉困顿,频尿或排尿不顺。



第二章

对抗老化现象

1. 白发和掉发

许多朋友步入中年，白头发就开始增多，接着头发就越来越少，令人触目惊心，影响观瞻与自尊。发生原因可能是营养吸收不良、贫血、气虚，或长期处在极大压力的紧张状态，或情感无法适当宣泄（如遭受重大感情挫

折，一夜头发全白），或过度使用脑力，或免疫功能失调，或血液循环不佳，或肾虚、年轻时房事过多、遗传因素，或原因不明等造成。



【中·药·方】

中药

◎药方：“桂枝龙骨牡蛎汤”与“鸡血藤”、“阿胶”、“桑白皮”合为一方，到有销售中药的药店，各买等量混合均匀。

◎用量：每次服4.5克。

◎用法：每日3次，饭后服用，服至病情改善为止，一般至少需服1年以上，因为一根头发的生长长成至少需要三四年。

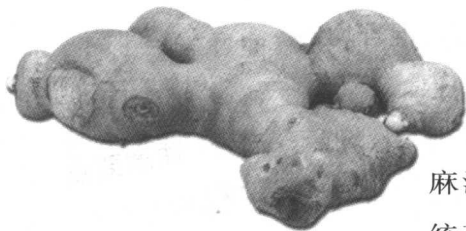
注意要点

若有感冒、身体发烧时则不适合本方。

“桂枝龙骨牡蛎汤”为古方，其组成为桂枝、芍药、大枣、生姜、炙甘草、龙骨、牡蛎，（剂量可请医生来定）有安神镇静、缓解压力、补肾生发的作用。鸡血藤与阿胶具有很好的造血作用，桑白皮可泻掉肺热，促进皮肤的代谢。



【外·用·法】



可用紫云膏、老姜或旱莲草来按摩揉擦头部。紫云膏其组成为紫根、当归、胡麻油、黄蜡、猪油，为传统著名金创膏，常运用在

外伤、刀伤、烫伤、痔疮、冻伤等，疗效迅速，少有疤痕。

紫云膏能滋养生肌、止血消炎、杀菌镇痛，对皮肤或肌肉的皲裂、干燥、发炎溃疡、瘙痒都有颇佳的作用，因此可促进毛发迅速再生，可在中药房购买到。旱莲草可到中药房购买粉末，用麻油调和后按摩头部。