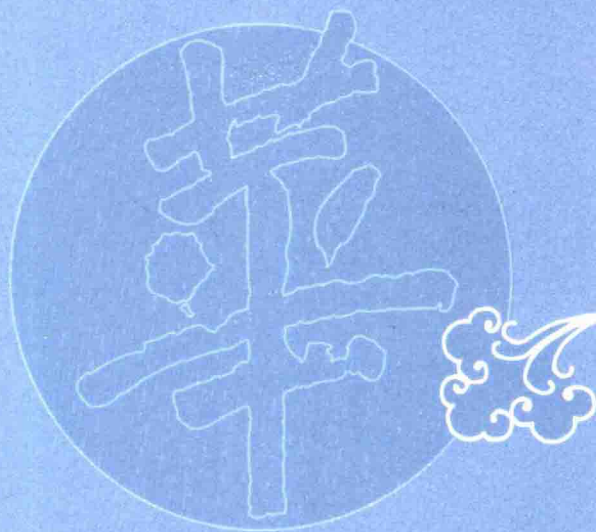


中华传统文化 研究与评论

第七辑

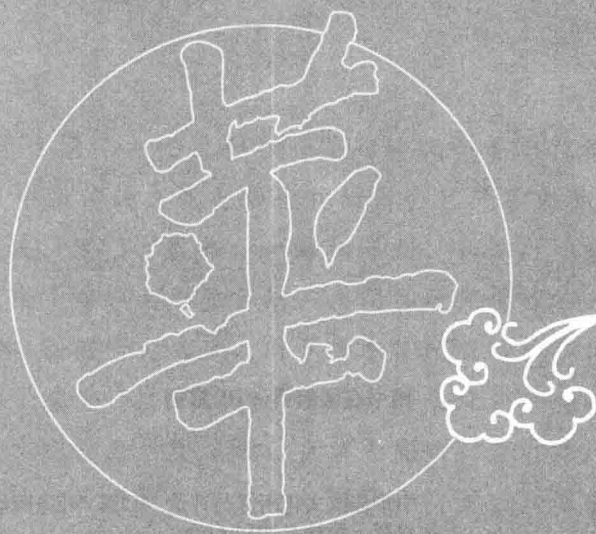


——叶圣陶研究会 编

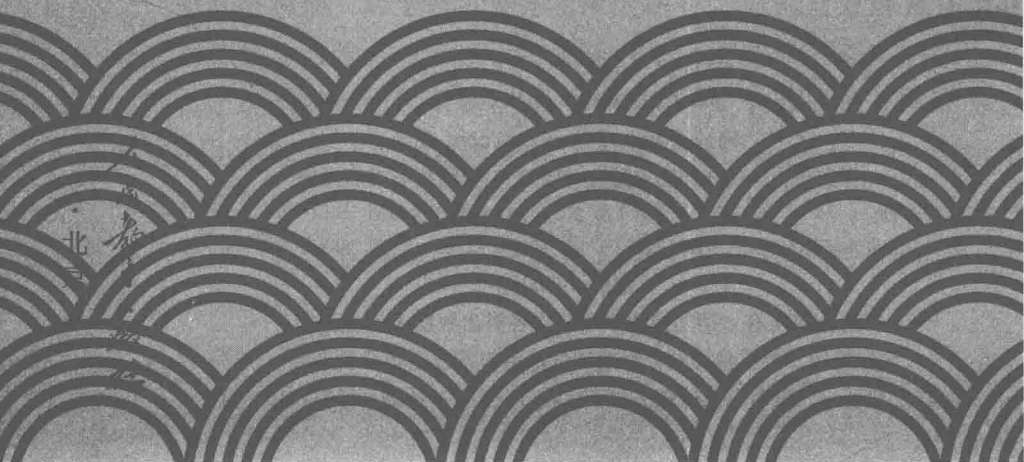
人民教育出版社

中华传统文化 研究与评论

第七辑



上叶圣陶研究会 编



图书在版编目(CIP)数据

中华传统文化研究与评论. 第7辑 / 叶圣陶研究会编. —北京:
人民教育出版社, 2014.12
ISBN 978-7-107-29524-9

I. ①中 … II. ①叶 … III. ①中华文化—学术会议—
文集 IV. ①K203-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276203号

人民教育出版社 出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

保定市中华美凯印刷有限公司印装 全国新华书店经销

2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 14.25 字数: 263千字

定价: 30.00元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编: 100081)

出版说明

自 2002 年以来，由中国民主促进会和叶圣陶研究会等单位举办的第一至十届海峡两岸中华传统文化与现代化研讨会已先后在苏州、淮安、咸阳、天水、重庆、厦门、杭州、上海和苏州、介休、如皋等地成功举办。研讨会汇聚了海峡两岸暨香港、澳门各研究领域的一批专家学者，形成了相当丰富的研究成果，对弘扬中华民族精神和优秀传统文化、促进祖国和平统一产生了积极的影响。需要说明的是，前六届研讨会都是以地域文化作为主要议题，自第七届研讨会开始，主要议题转变为行业文化，这是中华传统文化与现代化研讨会获取新鲜血液的需要，也是团结更多有识之士实现中华文化自觉的必需。

第十届海峡两岸中华传统文化与现代化研讨会于 2012 年 11 月在江苏如皋举行，全国人大常委会副委员长、民进中央主席、叶圣陶研究会会长严隽琪，全国政协副主席、民进中央常务副主席、叶圣陶研究会常务副会长罗富和，以及来自海峡两岸和香港地区的文化界和医药卫生界专家学者出席了研讨会。在研讨会上，专家学者围绕“养生文化与社会和谐”的主题，展开了深入研讨，为沟通海峡两岸文化交流起到了重要的推动作用。本书收录的是本次研讨会的部分论文。

为了表示对中国民主促进会、叶圣陶研究会等单位及其举办的海峡两岸中华传统文化与现代化研讨会的支持，我社在 2006 年出版了第三届研讨会论文集；2007 年 6 月，我社又编辑出版了第四届该研讨会论文集，并定名为《中华传统文化研究与评论（第一辑）》。本书为依次编排的第七辑。

需要特别说明的是，对于中国民主促进会中央委员会、中华文化促进会、中国健康促进基金会、叶圣陶研究会邀请到研讨会发表演讲

的海峡两岸暨香港地区的嘉宾，考虑到他们的演讲稿都经过了研讨会组委会的审阅，为了使读者更真实、全面地了解他们的观点，我们一般都保持了稿子的原貌，只进行文字上、技术上的编辑加工。本书从交稿到编辑、出版，时间很紧，如有不周之处，敬请批评指正。

人民教育出版社

2014年11月

承传统文化之智慧 秉中庸之道以养生 (代序) /严隽琪 1

人口老龄化与养生文化 /史宝欣 4

传统养生文化的现代价值 /万仁全 代 星 11

浅析《内经》治则的平衡观 /仲润生 18

浅析社会和谐对如皋长寿的影响 /刘桂江 吴希林 25

精神信仰与老龄事业

——养生文化的当代课题 /孙 焘 33

李渔的《闲情偶寄》与养生文化 /杜书瀛 40

中国传统养生观念的文化内涵与历史经验 /邱 锋 46

日本的养老模式及对中国的启示 /陈冬青 55

中国养生文化的发展

——自然医学的兴起和中医回归 /陈厚琦 65

活跃老化:台湾老人健康养生系统之探讨 /陈燕祯 79

中国养生的现状与思考 /郑志坚 96

中国传统文化与生死智慧 /郑晓江 100

中国传统尊老文化成因解析 /姜向群 113

试论《黄帝内经》养生法与中国传统文化的

联系 /夏登杰 130

从传统到现代

——追求生命、生活、生态的和谐文化 /顾 敏 140

承扬中华优秀传统文化 积极构建老龄社会

——全力推进文化复兴和社会现代化 /党俊武 150

以社会参与因应成功老化

——浅谈台湾老人社会福利政策 /郭静晃 黄明发 156

中国传统的孝贤文化及养老照料模式的转变 /陶立群 168

中医养生产业发展之道 /黄明达 175

构建赡养尊严化教育理念框架体系研究

——探析积极养生文化观的完善与发展 /董之鹰 183

旅居养老有利身心健康 /程 勇 190

《淮南鸿烈》的养生智慧及其当代价值 /曾 勇 196

社区养老新趋势：多功能的社区照顾 /缪 青 206

和者生：向传统寻求人口发展的大智慧 /穆光宗 213

养生重养心 携手促和谐（代跋） /罗富和 218

承传统文化之智慧 秉中庸之道以养生 (代序)*

严隽琪



1

承
传
统
文
化
之
智
慧
(
代
序
)

秉
中
庸
之
道
以

感谢刚才各位精彩的发言。我们非常高兴地相聚在著名的长寿之乡如皋，也是充满江风海韵的改革开放热土江苏省南通市，举行第十届海峡两岸中华传统文化与现代化研讨会，研讨传统文化与现代化、养生文化与社会和谐的有关议题。我谨代表中国民主促进会中央委员会向各位嘉宾表示热烈的欢迎！向热情支持研讨会的国务院台湾事务办公室、全国老龄工作委员会办公室、中华海外联谊会、中华文化促进会、中国健康促进基金会、国际亚健康协会、人民教育出版社，江苏省、南通市及如皋市人民政府，致以诚挚的谢意！

中国民主促进会是文化、教育等领域的高中级知识分子为主的参政党，视传承、弘扬和发展中华传统文化为义不容辞的责任。十年前，在我会原主席许嘉璐先生的提议下，决定克服种种障碍，选择“中华传统文化与现代化”为主题，在两岸之间搭建一个交流研讨平台，有幸得到以饶颖奇先生为代表的台湾有识之士们的热情合作，至今已成功地举行第十届了。其间，离不开各级政府以及相关参与单位的大力支持和热情付出。十年来，研讨会分别以地域特色文化、学科领域文化、民俗文化等为主题，在十个不同城市举行，到会专家学者来自海峡两岸暨香港、澳门。研讨会以中华

* 本文为全国人大常委会副委员长、民进中央主席严隽琪在第十届海峡两岸中华传统文化与现代化研讨会开幕式上的讲话。



传统文化为纽带，发挥了推动两岸文化交流的良好作用，对扩大两岸在多个领域的合作产生了积极的影响，我们也积累了宝贵的人脉和办会的经验。

如今，两岸关系处在和平发展的新阶段，两岸同胞的往来愈加频繁，呈现领域不断拓宽、交流不断深入，内容更加丰富、层次更加多级的交流态势。民主促进会在顺应两岸民心的历史发展中，没有置身事外，而是贡献了绵薄之力，我们为此感到自豪。民主促进会认为，这个研讨会在今后依然对于实现中华文化自觉和维护发展两岸关系具有独特的意义，并且需要与时俱进，在内容和形式上创新发展。我也向各位朋友表示，民进中央将诚心听取大家的意见，在新的时期，坚持不懈地办好研讨会，使这个平台为两岸关系的和平发展继续发挥好作用。

本次研讨会的主题是养生与中华文化。养生，应有两重意思，一是保持和增进生命状态的健康，二是保养生命以达长寿。前者讲生命的质量，后者讲生命的长度。两者之间有因果关系，但不尽然。深入研讨往往会将养生的内涵向着更本原、更复杂的哲学领域扩展，如认识论、伦理学、幸福观、价值观和宇宙观等。可以说，中国文化的精神是珍视人生的精神，是一种人间的、实用的理性态度。中华民族的传统养生文化糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，蕴含了中医基本理论，汇集了自古以来中国百姓防病健身的众多方法，是“一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树”。中华民族固有的精神和价值，又被外来的文化，特别是近现代源自西方的科学技术所影响，这影响不仅表现在器物层面，而且还体现在学术层面。因此，今天的中国养生文化应该是东西方文明优点的珠联璧合，以及在传统精髓上以现代知识和需求不断进行修正进化的成果。

养生的境界可用“治未病”和“求诸己”来表达。两千年前中国的医家圣书《黄帝内经》中就提出了“治未病”这一概念。“治未病”，就是将疾病或有害于健康与生命的因素防患于未然，“治其未生，治其未成”。现代科学技术的发展，使得出现了许多新式的测量仪器，对人们认清自己的身体状况发挥了有力的作用。但是大千世界，人各百态。每个人都是一个特殊的个体，体质类型、职业背景、所居环境、性格特点、生活习惯也千差万别。这些往往是科学仪器无法测量的。因此，养生既要讲普适规律，还要讲个体特性；既要求诸外，还少不了求诸己。认清自身体质特点，因人而异，辨证施用。因此，保健方法没有“最好”的选择，只有“最合适”之说。



养生是个综合的问题。现代科学高度进步，物质生活高度改善，但生活节奏空前快速，社会变化空前剧烈，信息渠道空前畅通与多元。人是具有社会属性的，人是有精神追求的。健康和长寿从来就不单单指人的身体器官不出问题，而是希望身与心的和谐，感到内心是安宁、舒坦、幸福和兴致有所寄托的；希望与周边人良好的人际关系，能在良好的互动和校正中化解矛盾，和气融洽；希望自然环境，无论是目所及、鼻所嗅还是耳所闻，都是促进心旷神怡的；等等。这些涉及人类社会及自然生态，涉及政治、经济、社会、文化、生态的各个方面。如果达到了三个“和”，即人与自然的和谐，天人合一；人与人之间的和谐，人我合一；自己身与心的和谐，形神合一，这大概就是一个幸福的人和健康的人了。这样看，养生是个人的问题，也是社会的问题和国家的问题；养生是努力的结果，也是努力的动力。养生需要我们大家共同努力。

如果把上述三点汇集在一个词语上，我选的是“中庸”。“中庸”意味着不走极端，恰当地把握，心态平和，顺其自然，乐在其中。这是现实的态度，又是开放的情怀，还是高度的智慧，更是透彻的觉悟。我觉得中庸就是养生之道。

健康长寿是人类共同的关注。具有民族传统的中华养生文化，历经岁月的洗礼，在大陆、台湾、香港、澳门乃至一切有华人的地方，在与不同文化的交流交融中枝繁叶茂，同时也向世界展现着中华民族对生命价值、形神关系、动静关系等一系列问题的基本态度和哲学思考，为世界全面了解中华文化发挥着积极作用。我们希望通过本次研讨会，推动和加强两岸养生文化及养生产业的交流与合作。这符合两岸关系和平发展的需要，符合海内外中华儿女的共同利益，也是对世界文明的一种贡献。

人口老龄化与养生文化

天津医科大学 史宝欣



学术界通常将老年人人口在总人口中的比例日益增高的现象称为人口老龄化。国际上将 60 岁以上的老年人口占总人口比例达到 10%，或 65 岁以上老年人口占总人口的比重达 7% 作为一个国家或地区进入老龄化社会的标准。随着人类的医疗、公共卫生事业的不断进步，教育水平的明显提高和经济的发展，人口的平均寿命越来越长以及生育率的不断下降，由此产生了人口老龄化现象。

一、中国人口老龄化现状及展望

我国 2010 年进行的第六次人口普查数据显示，60 岁及以上人口达 1.78 亿，占总人口数量的 13.26%，比 2000 年人口普查时上升 2.93 个百分点，其中 65 岁及以上人口接近 1.2 亿，占总人口的 8.87%，比 2000 年人口普查时上升了 1.91 个百分点，中国人口老龄化的速度不断加快。

早在 1999 年我国就提前进入老龄化社会，目前是世界老年人口最多的国家，占全球老年人口总量的 1/5。目前我国处在老龄化社会（aging society）的发展阶段。到 2015 年以后我国将进入人口老龄化迅速发展时期。预测显示，从 2015 年到 2035 年的 20 年里，中国老年人口比例将会增加一倍，将占总人口的 20%。此后一段时间，老年人口将占中国人口的 1/5 到 1/4。到 2020 年，我国 60 岁及以上老年人口比重超过 17%，人口总量达到 2.48 亿，其中 80 岁以上高龄老人超过 3 000 万。2020 年以后我国将进入加速和重度老龄化发展阶段，到 2050 年老年人口总量将超过 4 亿，高龄老人将达 9 500 万。高龄老人占老年人比重将从目前的 1/8 增长到 2050 年的



约 1/4。2051—2100 年我国老年人口比重将维持在总人口的 30% 以上，总量将达 3 亿~4 亿。

根据联合国最新的人口数据预测，2011 年以后的 30 年里，中国人口老龄化将呈现加速发展态势，60 岁及以上人口所占比例将年均增长 16.55%，2040 年 60 岁及以上人口占总人口比例将达 28% 左右。在此阶段，中国开始全面步入老龄化社会，到 2050 年 60 岁及以上老人比重将超过 30%，社会进入深度老龄化阶段。世界经济合作与发展组织（OECD）预测到 2030 年中国 65 岁以上人口所占比例将超过日本，成为全球人口老龄化程度最高的国家。在整个 21 世纪，中国的人口老龄化程度将一直维持在一个较高的发展水平。

二、应对人口老龄化老年人的应对策略

纵观人的生命历程，成功的老龄化一定是有准备的老龄化。无论是老年人、家庭还是社会都应为重度老龄化社会的到来做好充分的准备。对于老年人而言，需要做好以下几个方面的准备工作。

1. 健康准备

长寿不等于健康，健康是身体、心理和社会适应的完好状况，而不仅仅是没有疾病和虚弱。1997 年世界卫生组织在年度报告中曾经指出：单纯寿命的增加而不是生命质量的提高，是没有价值的，即健康寿命比寿命更重要。对于老年人的健康同样要求我们要从全部生命历程的观点出发推进健康老龄化。身心健康构成了老年人活动能力的基础，因此全体社会成员应为自己的老年生活做好健康方面的储备，提倡科学生活方式，科学养生。

2. 文化准备

改革开放以来，我国经济社会发生了翻天覆地的变化，在社会变迁过程中传统的孝道文化正经历着巨大的挑战，如何在新的历史条件下构建和谐的时代关系，探索“文化养老”的新路径是当代社会的巨大挑战。成功老龄化的文化储备就是要树立以尊老、敬老、安老为核心的文化取向，大力弘扬孝道文化和养生文化，通过制度创新和制度安排，建设好和谐人际关系，以实现成功老龄化社会目标。

3. 科学准备

自 1982 年在维也纳召开首届世界老龄大会以来，国际上先后提出了健



康老龄化、积极老龄化、成功老龄化等重要主张。积极老龄化是一个全球战略，其含义是老年人在自身整个生命周期中不仅要在躯体、社会、心理等方面保持良好状态，还要积极面对晚年生活，继续为社会做有益的贡献。

在 20 世纪 60 年代初，美国学者曾提出“成功老龄化”概念。1997 年召开的七国集团丹佛会议上曾提出过“积极老龄化”的主张。1999 年欧盟召开了积极老龄化国际研讨会。在 1999 年世界卫生组织发起了“积极老龄化的全球行动”。2002 年国际社会在西班牙马德里召开了第二届世界老龄大会，在会上重新提出了“积极老龄化”的战略主张。积极老龄化是对联合国提出的老年人五项原则，即独立、参与、尊严、照料和自我实现的概括性阐述。世界卫生组织指出积极老龄化政策框架要求在三个方面采取行动，即健康、参与和保障。积极老龄化要求全社会应以积极态度应对人口老龄化，提出应对措施，切实尊重老年人权利，采取积极行动使社会保持活力，实现和谐发展。

三、中国传统养生文化的含义

在源远流长的中华文明历史中，身心和谐、健康长寿一直是人们追求和向往的美好目标，中华养生文化在历史进程中不断得到丰富和发展，成为中国传统文化的核心内容之一。中国的养生文化汇集了我国历朝历代防病、健身与养心的众多方式方法，融合了儒、道、释及诸子百家的理论和思想精华。

1. 中国养生文化的起源及其历史沿革

中国养生文化源远流长可以上溯到商代。在殷墟出土的甲骨文中有许多关于养生方面的表述。当时的人们在生病、分娩时都会祈祷祖宗与神灵的庇佑；在日常生活中，关于吉凶祸福与健康状况等事宜，也会不时占卜求问，或举行各种形式的祭祀活动，以祈求吉祥。除了上述记述古代先民祈求吉祥和健康的文字外，在甲骨文中还发现了有关个人卫生（如沐浴）和集体卫生（如“寇帚”，即大扫除）之类的记载，这说明当时人们已经认识到卫生习惯与健康吉祥之间的密切关系。在此基础上，养生文化（主要卫生及饮食习惯）在西周时期得到进一步发展。周朝的王室与诸侯贵族府邸都设有食医，专门掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“六饮、六膳、百馐、百酱”等方面的饮食调理工作，提出饮食调理要与四季气候相适应的



养生理论；同时，周朝王室和诸侯贵族还设有专职的主管环境卫生的官员。

春秋战国时代，诸子百家都论述过养生问题。最先讨论养生问题的是管子。管子认为养生的目的在于存养“精气”，以求长寿之道。在诸子百家的养生文化中影响最大的是儒道两家。孔子长于养生，并对养生有过许多论述。孔子在饮食起居方面就遵循很多清规戒律，如“食不厌精，脍不厌细。食馐而饬，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。”

孟子强调“气”的重要性，认为“夫志，气之帅也；气，体之充也”。孟子极富创见地提出一个人要想做到身心健康，那就只有“善养浩然之气”，此“浩然之气”不仅是一种生命之气，更是道德之气——正气。自孟子之后儒家的养生思想和养生观念都会具有强烈的道德色彩，强调健康应该是道德生活的健康，并将其作为健康生活的决定性因素。孟子的上述观点对中国养生思想产生了深远的影响。由此深入发掘中国养生文化的内涵，对在现代社会构建身心和谐、人际和谐以及天人和谐的养生观具有重要的现实意义和深远的历史意义。

2. 中国养生文化的主要观念

(1) 悦情养性，追求健康。健康长寿的首要条件是心情愉悦，情志舒畅是指健康概念的精神心理维度。陶弘景在《养生延寿录》中说：“养性之道，莫大忧愁大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。”讲的就是追求长寿应具有的心理健康状态。历代文人醉心于琴棋书画和山水诗词，其实质是通过表面上的怡情养性，强调心态在健康中的重要作用。

(2) 节制饮食，促进健康。关于节制饮食对健康的影响，人们往往认为是由于改革开放生活富裕后，才出现了摄入过多营养和热量对健康产生了许多负面影响，但事实上早在古代过着相对贫穷生活的中国人，也对节制饮食的健康价值有着深刻的认识。中医理论认为脾胃为人体的后天之本，如果在饮食上不能节制，很可能伤及脾胃，从而使人多病和早衰。《黄帝内经》中对过度饮食的危害有过很多论述，如“阴之所生，本在五味；阴之五宫，伤在五味”，“饮食自倍，肠胃乃伤”，等等。孙思邈更加全面科学地论述了有关饮食的宜忌问题，如“常宜温食”，“常宜轻清甜淡之物”等。他在《千金要方·养性》中更是指出：“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。饮食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖。”



(3) 顺时应情，维护健康。中国的天人观认为人与天地间其他生物一样生活在大自然中，人类生活应顺应季节气候，即所谓的“顺四时”；人的生命过程同样也有其自身规律，即应遵循七情六欲的变化规律，即所谓的“顺性情”。上述思想是建立在“天人一体”观念基础上，其目的在于达到“天人合一”的境界，即人与大自然的充分和谐。人如果能够达到与自然的和谐，健康长寿也就自然而然成。《吕氏春秋》曾经对此有精辟的论述，即：“年寿得长者，非短而续之也，毕其数也，毕数之务，在乎去害。”此处所言的“害”指的是“非其时而有其气”的反常气候，以及人的生活规律与季节变化不相适应，要想达到健康的目的就应“顺四时”，即日常生活与季节变化相适应。

对于人的性情及年龄变化所引起的身体与心理的健康问题，孙思邈也做出了科学的剖析。孙思邈在两千年前就认识到“更年期综合征”问题，在其著作中告诫人们在进入老年期后会出现一系列生理和形态的改变，此时老年人应充分认识并不断适应自己的身心变化，妥善解决并化解由此产生的矛盾；同时，人们还应理解并关爱老年人，顺应他们的性情并适度加以调解，以使其安享天年。

(4) 身心兼养，成就健康。中国养生文化强调动静结合，提倡“动以养身，静以养心”，而且“养心重于养身”。东汉时代的华佗就倡导锻炼强身防病，并创立了“五禽戏”，以舒缓运动促进身体健康；孙思邈提倡“养性之道，常欲小劳”和“体欲常劳，但勿多极”，提醒人们应经常适当地活动筋骨，以达到祛病延年的养生目的。

中国养生文化在注重“动”的同时更强调“静”。“静”就是使身心处于思虑平静的和谐状态，而达到该状态要求个体具有高尚的道德情操。“静”的身心状态包含多种道德要素和极高的道德要求，正如孔子所言：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”孟子在其“养气”理论中，将道德情操对身心健康的核心意义阐述得更为突出，即：“吾善养吾浩然之气……其为气也，配义与道，无是，馁也。”孟子的论述对中国养生文化的养气理论影响深远，奠定了道德情操在中国养生文化中的核心地位，即养气即养德。

3. 中国养生文化的特征

中国养生文化与中国传统文化中的道家与儒家思想，以及从印度传来的已被中国化的释家均有密切联系。在中国养生文化中“气”是核心概念之一，同时也是中国传统思想的核心概念。以气为核心，融宇宙论和养生



论于一体的生死气化的哲学思想在先秦道家学派中产生，随后儒家也引入了气的概念作为其本体论与精神修养论（养气）的核心概念。老子提出了宇宙论与养生论合一的观点，庄子则进一步发展了这一观点，认为“通天下一气耳”，人体是阴阳二气运动的结果。在此理论上庄子提出了具体的气功养生方法，即：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”中国养生文化中所包含的文化价值和意义强调身心（肉体与精神）和谐、人际和谐以及天人（人与自然）和谐，上述理念对塑造健康人格有着极大的理论和实践意义。

四、科学养生提高老年生活质量

美国科学家杰里米亚·斯坦勒等通过对美国近40万人进行的长期跟踪调查显示，健康的生活方式可使人延长6~10年的寿命。健康的生活方式与科学养生密切相关。《吕氏春秋·节丧》记载：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”即养生就是珍惜、爱护、保养生命，以调身按摩、导引行气等适度活动养形，以清虚静定等养神，达到健康长寿的目的。《寿世保元·老人》中提出“薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听”的老年养生观点，对于老年人的科学养生有重要的指导意义。

1. 崇尚科学是老年养生的核心

由于老年人口绝对数量的增长，老年需求市场不断扩大，引发了银发产业的快速发展。在蓬勃发展的银发产业中，出现许多打着保健养生旗号的伪科学养生产品和养生服务，另有愚昧与迷信的沉渣泛起给养生领域带来巨大的负面影响。因此，科学养生是提高老年人生活质量的关键。为了满足老年人强身健体和延年益寿的愿望，在开展养生宣传时一定要破除封建迷信，提倡科学养生，注意躯体与心理健康并重的原则，重视科学合理的膳食与进补，保证充足睡眠，在科学指导下开展适度运动，以实现健康快乐、延年益寿的人生目标。

2. 注重科学是老年养生的关键

老年人养生应建立在尊重科学的基础上，遵从适度原则和个体化原则，科学安排生活起居，以达到健康长寿的目的。

（1）适度运动原则。世界卫生组织曾发布老年人锻炼指导原则，特别



强调老年人应多参加符合老年人生理特点的运动，如游泳、慢跑、散步等。我国传统体育中的太极拳、八段锦等运动对老年健身有良好效果。《千金要方·道林养性》记载：“养性之道常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”因此，老年人应崇尚科学养生，注意运动量适中并持之以恒方可收到良好效果。

（2）注重心理健康原则。老年人由于社会角色的转变，往往使得一部分老年人难以适应平淡的家居生活，引起诸多心理问题，以致产生心身疾病，危害健康。因此，老年人应在日常生活中保持平静心态，正确对待昔日辉煌和今天的平淡。老年人在注重心理健康的同时，还应勤于思考，培养诸如书法、绘画、音乐等兴趣爱好，积极参加各种有益的文化活动，多读书看报，多与人沟通交流，参加力所能及的社会公益活动。上述活动对保持大脑健康，防止老年性痴呆症，提高老年生活质量十分有益。

（3）个体化原则。个体的差异性决定了老年养生的个体化原则。由于每个老年人的生活背景、生活经历、教育程度、身体状况、性格特征的差异性，决定了老年养生应遵循个体化原则，即在养生实践过程中根据不同老年人的身体状况，采取符合其生理状况、经济社会地位和条件的养生方法。

综上所述，随着我国人口老龄化速度的不断加快，如何提高老年人的生活质量，使他们能够健康幸福地安度晚年，是全社会的责任和义务，同时也是构建社会主义和谐社会的重要组成部分。提高老年人生活质量，除了加强社会宏观管理，为老年人提供充足的社会保障外，还应从微观角度，大力提倡老年人科学养生，以提高健康水平，享受幸福的晚年生活。