

LAONIAN YANGSHENG QUANSHU

陈俊文 张揆一 柴捷 / 主编

老年养生全书



湖北科学技术出版社

LAONIAN YANGSHENG QUANSHU

老年养生全书

●陈俊文 张揆一 柴捷/主编



0111073

00499701

湖北科学技术出版社

老年养生全书

© 陈俊文 张揆一 柴捷 主编

责任编辑：蔡荣春

封面设计：秦滋宜

出版发行：湖北科学技术出版社
地 址：武汉市武昌东亭路2号

电话：6782508
邮编：430077

印 刷：京山县印刷厂印刷
督 印：苏江洪

邮编：431800

850×1168mm 16开 29.25印张 5插页
1998年1月第1版

700千字
1998年1月第1次印刷

印数：0001—3000
ISBN7—5352—1837—7/R·396

定价：38.00元（精）

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

主 编 陈俊文 张揆一 柴 捷
副 主 编 秦惠基 俞小平 黄光英
编委会主任 刘树茂
主 审 黄志杰
编 写 人 员 (按姓氏笔画为序)

王益民	王绪前	吕 文	杨先环
杨昌习	李 智	李道苹	陈俊文
张揆一	张道亮	周俐珍	金慰鄂
俞小平	俞良栋	胡运莲	涂丽娥
秦惠基	曾尔亢	熊岳兰	

前 言

我国是世界上人口最多的国家，老年人口总数居世界第一。过去是“人生七十古来稀。”如今已成为：“人生七十不稀奇，六十七十是弟弟，八十九十遍地有，人活百岁是福气”。人生所有的财富中，以长寿最宝贵。

年龄长一岁，智慧长一分，智慧与年龄成正比；橡树虽老，根却新鲜，青年无畏，老年英明；老年人是国家的财富，是祖国兴旺、发达、富强的象征。政府非常重视老年人和老年工作，确定了“老有所养、老有所为、老有所学、老有所医、老有所乐”的方针，愿老年人继续发挥潜能，开拓人生新的历程。欲达此目的，掌握养生保健方法尤为重要。

皇皇中华，养生之道渊源流长。九州方圆，长寿之星代相辉映。春秋以来，医、道、儒、佛诸家纷纷探究，创造了许许多多行之

有效的养生方生。西汉、唐、宋时期，已基本形成了以中医学理论为基础，以蓄精、调气、养神为中心的一系列抗老益寿的理论和经验。明、清时代，我国独特的养生学已形成了一套比较完整的，具有中华民族特色的养生保健理论。解放后，这些养生理论得到了进一步发展和普及。由于老年人口的不断增加，促进了老年医学、老年保健学的研究和发展，全世界对老年养生科学给予了极大的关注。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。人步入晚年并不意味着坐待人生结束，而是重新构筑新生活的开始，焕发第二个青春的起点。为此，学习养生知识，保持身心健康就显得格外重要。《老年养生全书》就是为了满足广大老年人的需要而撰写的。（该书以人生沧桑话老年、老年心理卫生、老年饮食营养、老年生活卫生、老年文娱体育活动、老年性保健、常见老年病自我防治七个方面，深入浅出地、全面地阐明了老年人极其关心的养生保健问题。）该书的特点可以用全、新、俗、实四个字来概括。“全”是指比较全面，广而不杂。它吸取了古今中外的养生精华，比较系统地对老年人如何养生作了介绍。“新”是指内容新颖。在编写过程中除了继

承我国古代养生精华外，并尽可能地将世界各国养生研究的新成果、新经验加以采纳吸收，使该书增添了新的营养。“俗”即文笔流畅、通俗易懂、图文并茂，具有通俗性、可读性、科学性和趣味性，适用于初中以上文化程度的中老年人阅读。“实”系指实用，这是本书编写的目的。使中老年人读后不仅增长知识、而且可以指导行动，有很强的操作性。照此办理，定能增进健康、延年益寿。

养生是一门大学问。广义地讲，它应当包括从人一生下来开始，直到老年中止呼吸为止的全过程。老年养生只是养生学中的重要部分。老年养生的范围也很广泛，本书只能是其中的精华。

该书是以湖北中医学院、同济医科大学为主的部分专家、教授应湖北科学技术出版社之邀编著的。在编写过程中，参阅了一些图书资料，因版本多，故未一一注明出处。同时，承蒙吴昌清等同志绘图，并始终得到湖北科学技术出版社的指导和大力支持，特此一并表示衷心地谢意。

《老年养生全书》编委会

1997年3月

目 录

人生沧桑话老年

一、人口老龄化趋势	(3)
(一) 人过七十不稀奇	(3)
(二) 划分老龄化社会的标准	(4)
(三) 全球人口老龄化的现状	(6)
(四) 我国即将进入老龄化社会	(7)
二、当代老人寿而康	(8)
(一) 寿而康的含义	(9)
(二) 寿而康的提出、发展与目标	(9)
(三) 老年人的共同愿望	(12)
三、人的寿命与衰老	(16)
(一) 生物的自然寿命	(16)
(二) 人类的自然寿限	(17)
(三) 影响寿命的因素	(21)
四、衰老征象与自测	(33)
(一) 衰老与老化的概念	(33)
(二) 衰老的特征	(35)
(三) 衰老的生理特点	(36)

(四) 衰老的自我测试法.....	(49)
五、延缓衰老不是梦	(68)
(一) 生命衰老可以推迟.....	(68)
(二) 生活中的抗衰老妙法.....	(71)
(三) 我国传统抗衰老的途径.....	(73)
(四) 现代抗衰老研究进展.....	(76)
(五) 多种抗衰老制剂的探索.....	(79)
六、现代养生新法则	(82)
(一) 四时调摄养生法.....	(82)
(二) 生物钟养生法.....	(87)
(三) 平衡保健学说.....	(90)
(四) 主动养生法则.....	(91)
(五) 黄金分割律与养生.....	(95)
(六) 生理异常微调法.....	(96)

老年心理卫生

一、老年心理变化.....	(101)
(一) 老年人智力的变化	(101)
(二) 老年人意志的变化	(102)
(三) 离、退休前后的心理变化	(103)
(四) 老年人患病的心理状态	(104)
(五) 老年夫妻的心理状态	(106)
二、老年人的心理需求.....	(112)
(一) 老有所养	(113)
(二) 发挥余热	(113)
(三) 探求新知	(113)
(四) 健康长寿	(114)
(五) 欢乐祥和	(115)

(六) 人际交往	(115)
(七) 自主与求助	(116)
(八) 理解与尊重	(117)
三、老年心理保健	(117)
(一) 直面人生 走出误区	(118)
(二) 交友谈心 疏泄郁闷	(119)
(三) 与众同乐 喜当“顽童”	(122)
(四) 豁达超脱 知足常乐	(123)
(五) 加强晚学 学中有乐	(124)
(六) 动静结合 其乐融融	(126)
(七) 爱以抗衰 和以延寿	(129)
(八) 科学用脑 以防衰老	(131)
四、老年心理自测	(133)
(一) 心理健康的标准	(133)
(二) 老年心理衰老的现象	(138)
(三) 心理老化的自测	(146)
五、老年心理疾病	(147)
(一) 灰色心理病	(147)
(二) 更年期综合征	(149)
(三) 老年焦虑症	(152)
(四) 老年抑郁症	(153)
(五) 老年痴呆症	(155)
(六) 睡眠障碍症	(157)
(七) 情绪波动与猝死	(158)
(八) 情绪紧张与高血压	(160)
(九) 情志异常与溃疡病	(161)
(十) 急躁易患冠心病	(163)
(十一) 心理因素与头痛	(165)

六、老年心理疗法	(166)
(一) 暗示疗法	(167)
(二) 大笑疗法	(168)
(三) 转移疗法	(170)
(四) 音乐疗法	(171)
(五) 激怒疗法	(174)
(六) 安慰疗法	(175)
(七) 爱情疗法	(176)
(八) 惊吓疗法	(177)
(九) 行为疗法	(179)
(十) 反馈疗法	(180)
(十一) 颜色疗法	(181)
(十二) 诈医疗法	(182)

老年饮食营养

一、老年营养需求	(185)
(一) 蛋白质——生命的载体	(185)
(二) 脂肪——热能的“仓库”	(191)
(三) 碳水化合物——生命的燃料	(195)
(四) 维生素——生物催化剂	(196)
(五) 无机盐——生理功能的维护者	(199)
(六) 水——生命之源	(202)
(七) 膳食纤维——特殊的营养素	(203)
二、老年人饮食原则	(206)
(一) 3多3少	(206)
(二) 食宜多样	(209)
(三) 清淡鲜美	(211)
(四) 合理烹调	(214)

(五) 饮食有节	(232)
(六) 膳食保健	(235)
(七) 适当进补	(239)
(八) 多食瓜果	(241)
三、老年食物选择	(242)
(一) 保健益寿食物	(243)
(二) 补充营养素的食物	(261)
(三) 改善脏器功能的食物	(266)
(四) 调节精神情感的食物	(270)
(五) 老年病患者的饮食	(271)
四、老年膳食调配	(276)
(一) 四季的饮食结构	(277)
(二) 每日的膳食安排	(281)
(三) 老年人常用食谱原则	(284)
(四) 四季保健食谱举例	(285)
(五) 老年营养菜谱 40 款	(290)
(六) 老年病调养食谱举例	(306)
(七) 几种营养饭菜的制作	(315)
五、老年饮食补养	(319)
(一) 食补、药补与药膳	(320)
(二) 药补不如食补	(321)
(三) 四季食补	(322)
(四) 保健药膳	(328)
(五) 保健药膳 20 方	(331)

老年生活卫生

一、居室环境	(341)
(一) 空气新鲜	(341)

(二) 温度适宜	(342)
(三) 湿度适中	(343)
(四) 光线充足	(344)
(五) 布局合理	(344)
(六) 美化绿化	(348)
(七) 色彩协调	(351)
(八) 清洁卫生	(351)
二、衣着服饰	(352)
(一) 衣料的选择	(352)
(二) 颜色与款式	(352)
(三) 衣着的宽紧	(354)
(四) 穿衣讲卫生	(354)
(五) 口罩与手套	(355)
(六) 鞋帽要配套	(356)
(七) 搭配恰当才得体	(357)
三、起居有常	(358)
四、睡眠养生	(359)
(一) 睡眠环境与宜忌	(360)
(二) 睡眠时间与质量	(362)
(三) 睡眠姿势与方位	(362)
(四) 睡眠用具的选择	(363)
(五) 失眠的自我调理	(363)
五、饮食卫生	(364)
(一) 防止食物污染	(364)
(二) 警惕营养失调	(369)
六、劳逸适度	(372)
(一) 小劳保健 过劳伤身	(373)
(二) 劳逸结合讲科学 过逸损寿	(376)

(三) 劳动养生的方法	(379)
七、沐浴健身	(380)
(一) 沐浴的原则及注意事项	(380)
(二) 沐浴的方法	(382)
八、饮料选择	(386)
(一) 开水	(386)
(二) 茶	(391)
(三) 咖啡	(405)
九、戒烟慎酒	(408)
(一) 戒烟草	(409)
(二) 慎饮酒	(417)

老年运动与娱乐

一、运动锻炼对延年益寿的作用	(425)
(一) 运动锻炼能有效地延缓衰老	(425)
(二) 运动能振奋人的精神	(428)
(三) 运动可提高脏器功能	(432)
二、老年人运动的原则	(437)
(一) 因人而异	(437)
(二) 循序渐进	(441)
(三) 择时而练	(442)
(四) 动静结合	(443)
(五) 持之以恒	(444)
三、适合老年人的锻炼项目	(446)
(一) 走——走向长寿之路	(447)
(二) 跑——跑出健康体魄	(452)
(三) 练——练就强筋壮骨	(454)
(四) 跳——跳出健美身材	(464)

(五) 轻歌曼舞利身心	(485)
(六) 琴棋书画怡心神	(489)
(七) 音乐陶冶人的情操	(493)
(八) 养花集邮寄心声	(497)
(九) 旅游垂钓养性情	(507)
(十) 自我按摩畅气血	(512)

老年性保健

一、老年人性生理与性心理	(535)
(一) 老年人性器官的变化	(535)
(二) 老年人性反应周期特点	(540)
(三) 老年亦应有性爱	(544)
(四) 影响老年人性活动的因素	(550)
(五) 老年人性生活心理卫生	(553)
二、老年性养生	(556)
(一) 老年人性行为中的保健措施	(556)
(二) 老年人性生活禁忌	(560)
(三) 老年病患者的性生活	(563)
三、性养生方法	(568)
(一) 性养生气功	(568)
(二) 按摩导引	(574)
(三) 常用性养生的食物及配方	(576)
(四) 常用性养生的中药	(582)
四、老年常见性功能障碍疾病的防治	(586)
(一) 阳痿	(586)
(二) 性冷淡	(589)
(三) 女子性交疼痛	(592)
(四) 男子性交疼痛	(595)

老年常见病自我防治

解剖部位与疾病关系表	(598)
症状与疾病关系表	(616)
一、循环系统疾病	(634)
(一) 冠心病	(634)
(二) 高血压病	(642)
(三) 心律失常和传导阻滞	(650)
(四) 心力衰竭	(656)
二、呼吸系统疾病	(662)
(一) 慢性支气管炎	(662)
(二) 肺气肿	(667)
(三) 肺心病	(673)
(四) 肺结核病	(678)
三、消化系统疾病	(685)
(一) 消化性溃疡	(685)
(二) 慢性胃炎	(693)
(三) 胆囊炎与胆石症	(697)
(四) 便秘	(703)
(五) 肝硬化	(708)
(六) 腹泻	(714)
四、泌尿系统疾病	(718)
(一) 膀胱炎	(718)
(二) 尿路感染	(722)
(三) 前列腺肥大症	(726)
(四) 肾功能衰竭	(730)
(五) 排尿困难	(735)
五、神经、精神系统疾病	(737)

(一) 脑血管疾病	(737)
(二) 脑动脉硬化症	(746)
(三) 震颤麻痹	(750)
(四) 老年性痴呆症	(755)
六、运动系统疾病.....	(760)
(一) 骨质疏松症	(760)
(二) 骨软化病	(764)
(三) 腰腿痛	(766)
(四) 肩周炎	(769)
(五) 骨关节炎	(772)
七、五官疾病.....	(776)
(一) 老年性白内障	(776)
(二) 老年性黄斑变性	(781)
(三) 老年性耳聋	(782)
(四) 龋齿	(787)
八、老年性皮肤病.....	(790)
(一) 老年皮肤瘙痒症	(790)
(二) 老年疣	(794)
(三) 神经性皮炎	(795)
九、老年妇女疾病.....	(797)
(一) 更年期综合征	(798)
(二) 老年性阴道炎	(802)
(三) 外阴瘙痒症	(805)
(四) 绝经后阴道出血	(808)
十、代谢、内分泌疾病.....	(811)
(一) 老年糖尿病	(811)
(二) 老年痛风	(818)
(三) 高脂血症	(825)