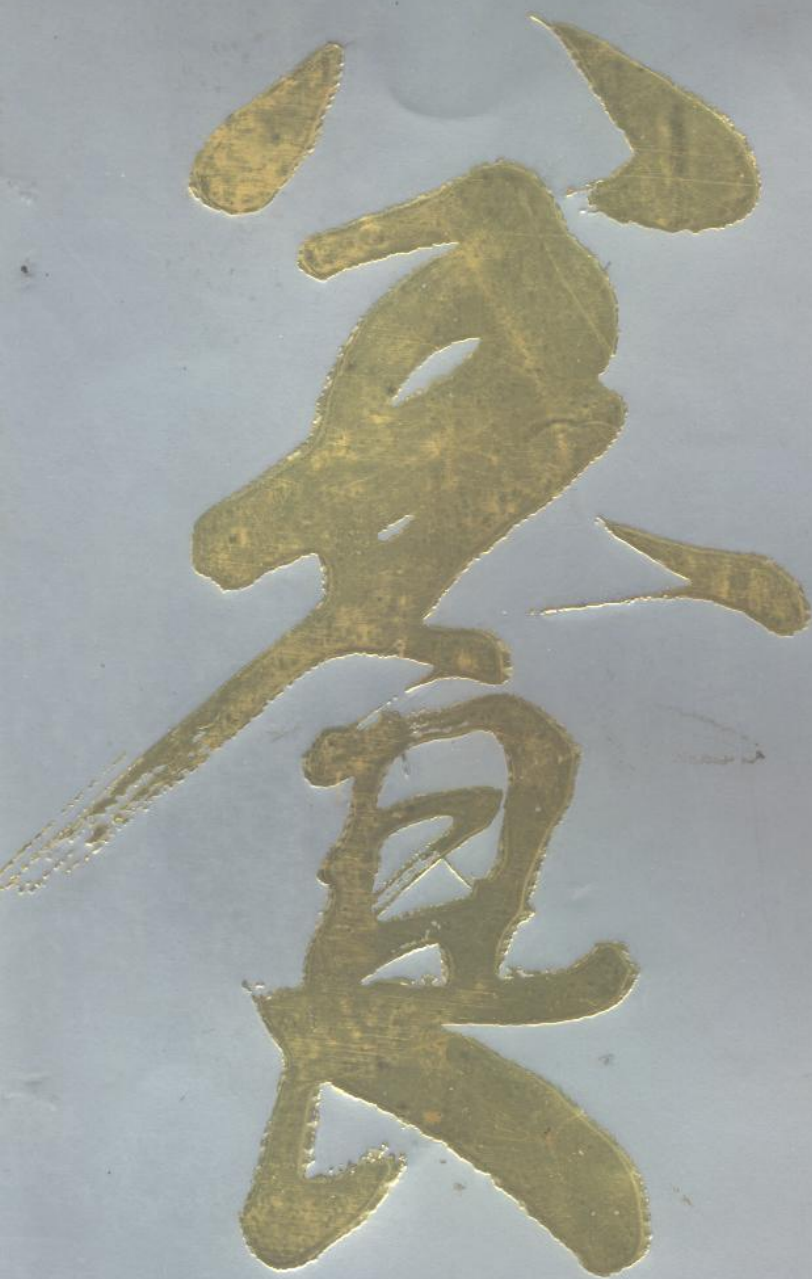


月球車文化叢典

中老年養生大全



中老年养生大全

张 力 主 编

中 央 编 译 出 版 社

(京)新登字 305 号

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生大全/中外文化系列丛书编辑委员会等编著

北京:中央编译出版社,1994.9

ISBN 7-80109-033-0

I. 中...

II. 中...

III. ①中年人—保健—基本知识②老年人—保健—基本知识

IV ①R161.6②R161.7

中央编译出版社出版发行

(北京西单西斜街 36 号 邮政编码:100032)

全国新华书店经销 河北省霸州市印刷厂印刷

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 字数:2330 千字 印张 93.375

印数:1-4000 册

ISBN7-80109-033-0/R·1

定价:118 元

(版权所有,翻印必究;缺页破损,请寄回更换)

提高中老年人的保

健能力和健康水平

李沛瑶

一九九四年元旦

老当益壮

为中老年养生大全题

李佐生

一九九四年

一月二十日

中老年养生大全

伍绍祖 一九九三年
十一月六日

心 底 無 私
天 地 寬

崔月犁

一九九四年元月



賀中卷年養生大全出版

養生之道貴清心
生身淨心法理守
陰陽氣血保平衡
幼少老壯令不衰
飲食能耗調節好
勞逸節靜結合宜
尊榮原可文明廣
年逾百歲童顏壽

九九九年十月

為莫事身心益無

徐特立老人語

以贈
中老年

生大全的讀者

黃均



善養生者壽

癸酉冬月 孫揚



DF07/30

《中老年养生大全》编辑委员会

名誉主编:吴阶平
顾问:王照华 张 钧
主编:张 力
副主编:王友虞 程昭寰 张文元 智 河
编委:弓志军 马 芳 王友虞 张 力 张文元
张大发 宋健生 张吉平 王成兵 马季方
许文英 杨雁斌 赵笑洁 程昭寰 智 河

主要撰稿者:(按姓氏笔划为序)

马文勋	马季威	王成兵	王力勇	王 晶
王 雁	王 静	王友虞	尹国其	牛光甫
田立年	叶 潮	许文英	刘福春	张 力
张文元	张吉平	张清菊	张道容	陈 平
孟德忠	宋 宏	宋健生	志 更	延 龙
杨 明	杨雪梅	杨雁斌	杨燕生	杨雁群
罗筠筠	卓玛珈	赵万福	赵笑洁	林书琴
姚玉枝	段 武	秦洪明	梁俊兰	黄书进
黄 蓉	黄丽婷	梅 君	阎晓霞	鲁丽娜
蔡力力	智 河	谭立田	慧 宾	樊美勤

总 策 划:李惠斌

关 心 老 人

——《中老年养生大全》序

王照华

1982年，联合国在维也纳召开了一次世界老年问题大会。当时的联合国秘书长对与会的代表说：“有人说，我们的时代是‘老龄时代’，这是对的……各国人民在历史上第一次遇到了一种对许多方面——社会、文化、经济、政治，甚至还有情绪——都有影响的现象。”毫无疑问，这一“现象”就是“白发浪潮”对全球的冲击。

据联合国的估计，从世界来看，到2025年，60岁以上的人口将增加到11.21亿。从我国来看，目前60岁以上的老人已超过1亿人。到2025年，将达到2.8亿，这意味着我国将成为世界上第一老人大国。现在全国离退休干部、职工已有1500万人，而且将有更多的人达到离退休年龄，步入老年人的行列。

这就向我们提出一个问题：怎样使辛苦工作、奋斗一生的老同志健康愉快、高质量的欢度晚年？概括地讲就是如何关心老人的问题。

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。尊老爱幼一直是中华民族的传统美德。党中央国务院一直十分关心老龄工作，并呼吁全社会都来关心老年人。

从理论上讲，关心老人，有两层意思，其一是从外部讲的，指全社会对老年人的关心、爱护、尊重；其二是内部讲的，指老年人自己对自己的关心，这包括老年人的自信和自爱。

从实践上讲，关心老人的关键的关键在于将关心落到实处。也就是说，各级党委和政府要扎扎实实地为老年人办些实事，体贴入微地帮助老年人解决一些生活中的实际困难和问题。帮助他们克服因离开工作岗位而产生的失落感，因生活封闭而产生的孤独感，因年老多病而产生的忧愁感。

中央编译出版社出版的《中老年养生大全》一书就是为老年人办了一件大好事。

该书在编撰思路上有重大而可喜的创新。它倡导一种积极的养生观。这种积极养生观包含三层含义：其一，视养生为一个系统工程，从社会学、政治学、哲学、心理学、生理学和医学等多学科对养生进行研究，强调社会因素、心理状态和生活方式对老年人健康、长寿的影响，从而反对“头疼医头”、“脚疼医脚”的片面养生思想。

其二，积极养生观视养生为一个过程，一个循序渐进的过程。因此之故，它强调养生从中年开始，因为老年是中年的延伸。中年人正肩负着建设祖国的重任，各种生理、心理疾病也往往趁机而入。罗健夫、蒋筑英的英年早逝就是教训。强调养生是一个过程，从中年起就开始抗衰老，反对“一蹴而就”的急躁作法，这种作法的典型表现便是放弃持之以恒的艰苦锻炼，寄希望于觅得一剂包治百病的灵丹妙药。

其三，积极养生观视养生为一种积极主动、自愿自觉的活动。它强调老年人的自我保健，动员老年人从“孤独感”、“失落感”等各种老年健康的误区中走出来，使老年人“自信人生 200 年”，为事业而养生，为理想而养生，作一个社会和家庭需要的老有所为的人，而不是社会的“寄生虫”和家庭的“供品”。

从上述这样一种大思路出发，《中老年养生大全》设立了“人生理想篇”、“生理知识篇”、“心理保健篇”、“医疗卫生篇”、“中国古代养生术”、“运动养生篇”、“饮食养生篇”、“老有所为篇”、“艺术人生篇”、“闲情逸趣篇”、“幽默养生篇”、“旅游养生篇”、“婚姻家庭篇”、“性生活与养生”、“服饰美容篇”、“善待生命篇”、“名人的长寿之道”和“月球车保健篇”等共 18 篇。这些篇章不仅将许多一直被传统养生著作忽视或摒弃在门外的东西收纳进来（如黄昏恋对老年人身心健康的积极影响），同时也广泛吸收了国内外近几十年来关于养生的新成果、新信息。

中国老龄委在开展老年工作中提出了“老有所养，老有所医，老有所为，老有所学，老有所乐”五条工作目标，并得到了联合国的肯定。《中老年养生大全》所倡导的变消极保生为积极爱生（热爱生命）和赏生（欣赏生命）的积极养生观，便体现了上述五条目标的要求。书中提出“开创人生第二个春天”，这是和改革开放的大潮合拍的。老年人非但不是社会的包袱，而且是社会的宝贵财富；非但不是传统所错误理解的“老朽”，而且在许多方面具有青年人所无法比拟的优势。他们的经历、经

验,他们的社会关系,他们的坚强意志以及他们的闲暇都是极其宝贵的财富。如何开发利用老年人这一“宝库”,是一个值得我们认真研究的问题。《中老年养生大全》在这方面开了个好头。

马克思曾经说过,人的本质是社会关系的总和。老年人的养生和欢度晚年也不是在真空中进行的,而是在社会关系中进行的,这就有一个处理好社会和家庭关系的问题。社会的尊重、子女的敬爱对于老年人来说胜过任何“补品”。

社会和家人要关心老人,老人也要关心社会和家人。这是《中老年养生大全》给我们的又一点启示。因为只有在关心社会和他人的过程中,老年人才会找到自己的精神寄托,从而日益焕发青春,实现自己的价值,赢得社会 and 他人对自己的由衷的尊敬和爱戴。这样一种晚年才是高质量的晚年,这样的人生才是富有意义的人生,这样的老人才是不朽的,因为他永远受到人们的怀念。

最后,谨向从事《中老年养生大全》一书编写和出版工作的各位专家和同志们表示真诚的谢意,感谢他(她)们为中老年朋友作了一件实事。

《中老年养生大全》序

张 力

随着社会的进步和科学技术的发展,全世界范围内人类的平均寿命正在不断提高,中老年人群的比例不断增大。如何使这样一个对世界作过重要贡献或正在作着重要贡献的人群身体健康、身心愉快,是一个重要的社会问题。《中老年养生大全》旨在解决这个问题,并倡导一种保健文化:它将告诫中年朋友增强保健意识,引导老年朋友使自己的生活丰富多彩,长寿愉快,提高生命的质量。

在传统中医学典籍中,曾多次提及“治未病不治已病”,“治病不治命”等,其精髓是防病于未然。预防为主,这是许多国家医疗卫生方面的基本国策。为了寻求简便易行和纯自然的保健疗法及器械,各发达国家不惜重金,千方百计研究开发,以其寻求突破。月球车脉冲磁疗按摩方法及脉冲磁疗按摩器的问世,将传统的针炙、经络理论和推纳按摩方法与现代的生物磁学高科技技术融为一体,“轮里藏针,舍而不露”,寓治疗与保健于休闲娱乐之中,是中医学、预防医学、生物医学、运动医学交叉领域中的一次重大突破。本书作为月球车保健文化丛典之一,意在倡导一种由月球车脉冲磁疗按摩方法触发的保健文化。如果说,本书介绍的诸多保健方法形成一个保健文化的多米诺骨牌,那么,月球车脉冲磁疗按摩器则启动了它的第一块,从而引导人们在文化层次上对保健的内涵作更深入的理解,使人们走出“无病不防病,有病乱投医”的误区。可以预料,“有病治病,无病健身,防病于未病”这一保健文化战略的实施,将推动全民族乃至全人类的健康事业向前迈出重要的一步。

让我们用智慧和汗水筑起人类保健文化的万里长城。

安 度 金 秋

半个多世纪以来,随着社会的进步、科学的发展、经济条件和医疗保健的改善,使许多国家,尤其是发达国家,中老年人口增长加快,“社会趋于老龄化”问题,成为摆在各国政府面前需要认真研究和解决的一大课题。

自党的十一届三中全会以来,我国对于老年问题的研究越来越活跃,涉及的不仅仅是老年人生活起居、衣、食、住、行,而且更深入到老年人的精神、文化生活,提倡“老有所养,老有所为”。《中老年养生大全》正是基于这个宗旨编撰的,她指导中老年朋友生活寄于科学之中,精神修养寓于生活之中,堪称“大全”,名副其实。

对于人的一生变化,我们的祖先早在二千多年前就有了一些记载,从生理特点上有“人生十岁……好行,二十岁……好趋,三十岁……好步,四十岁……,好坐”,“五十岁……肝气衰,目不明”,“六十岁,正气衰——好卧”,“七十岁,脾气虚,皮肤枯”,“八十岁,肺气衰,魄离”和“九十岁,肾气竭,四脏经脉空虚”,“百岁,五脏皆虚,形骸独居而终而天年终结”等描述,而这种自然的生活变化规律,责之于体内“肾气的盛衰”,而维持延长“肾精气”的旺盛,也成为当今“抗衰老”研究之主要课题。此外,减少或避免自然衰老以解决早衰因素对于中老年人也十分关键。祖国医学及传统养生术中的论述,虽经历代而不衰,对于我们今天倡导养生之道仍具有指导意义。结合本人体会概括以下几条。一是早卧早起:清晨空气清新,适度锻炼对于人的肺、心血管调节有益,老年人睡眠减少,精力不足,所以一天工作、学习之后尽可能早入睡,以恢复体力减少内脏消耗。二是饮食适度:老年人消化功能减弱,“脾气不足”不宜过饱,少饮酒,饮食宜清淡,易消化、吸收之品,食后不宜马上卧、坐。所谓“饭后百步走,能活九十九”。三是心情愉快,“恬淡虚无”。避免暴怒,气郁不舒。此外,尽量做“随心所欲”的活动,尤其是离退休的老年朋友尽可

能多参加一些社会活动,做“老有所为,老有所乐”之事。

老年朋友!人类难以改变自然规律,但能改造自然规律。愿我们借助这本“大全”知识,在改造人生自然规律之中,携手共度幸福、美好晚年。

最后借用叶帅《八十书怀》之诗句:“老夫喜作黄昏颂,满目青山夕照明。”

王友虞 于北京