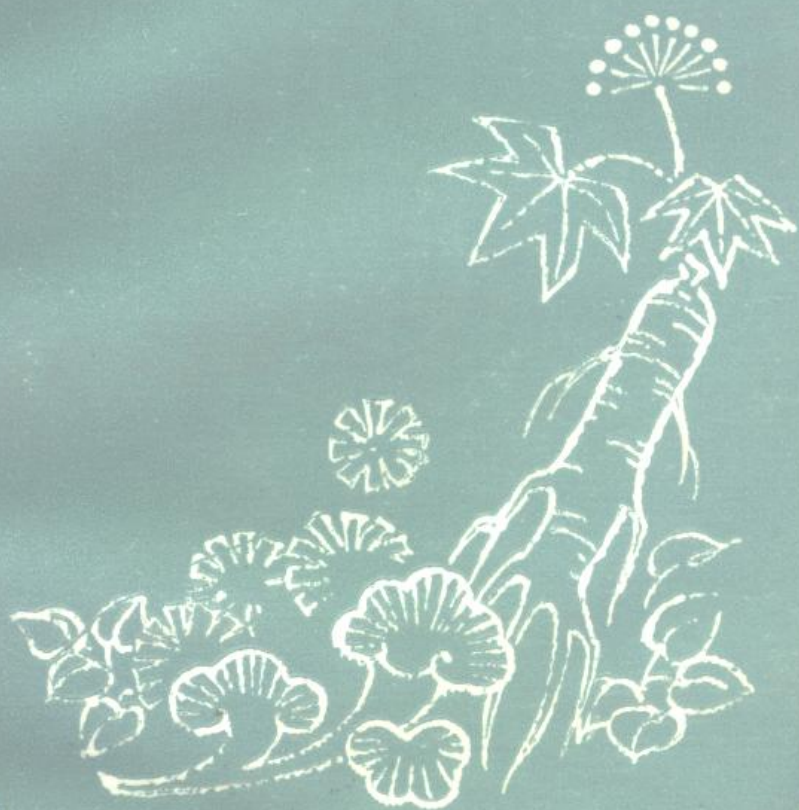


老年保健精要丛书

Laonian zhongyi baojian



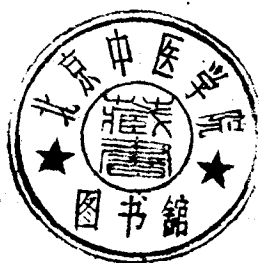
老年中医保健

人民体育出版社

样 本 库

老年保健精要丛书 4

老年中医保健



人民体育出版社

1196512

老年保健精要丛书

老年中医保健

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 5.25印张 6插页 116千字

1990年9月第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—8,000册

ISBN 7-5009-0357-X/G·341 定价：2.60元

名誉顾问：崔月犁

主 编：骆勤方

副主编：孙元培 佟铎馨

主 审：焦树德

撰稿者：晁恩祥 董长宏 萧中强

肖 丹 冯世伦

目 录

- 中医长寿保健特点是什么? (3)
- 中医认为健康老人有什么特点? (7)
- 祖国医学是怎样分析衰老原因的? (8)
- 老年人如何才能“尽其天年”? (12)
- 老年养生为什么要重视“治未病”? (14)
- 老年人为什么要“小病早治”? (16)
- 防病治病为什么要重视调养精神? (17)
- 情志变化与长寿有什么关系? (18)
- 什么叫“养生十六宜”? (20)
- 老年人为什么要恬淡少虑? (22)
- 什么叫虚邪贼风, 避之有时? (23)
- 爱好与长寿有什么关系? (25)
- 老年人怎样适应气候变化? (27)
- 老年人养生与四季的变化有什么关系? (29)
- 十二时辰与养生有什么关系? (30)
- 为什么要禁色? (32)
- 为什么说“能眠者, 能食、能长生”? (34)
- 作息与养生有什么关系? (37)
- 如何看待“饭后百步走, 活九十九”? (38)
- 久看电视能“久视伤血”吗? (40)
- 吸烟为何能“耗血损年”? (41)
- 老年人如何注意饮食? (43)

!

老年人应吃那些主食？	(45)
中医认为怎样安排进餐才有利于长寿？	(46)
老年人为什么要注意“食勿过饱”？	(48)
如何根据四季不同来调理饮食？	(49)
为什么“淡食多能补”？	(51)
老年人怎样注意调理脾胃？	(53)
怎道食粥致神仙？	(54)
中医认为热粥和喝粥应注意什么？	(55)
四气五味与养生有什么关系？	(57)
为什么要“忌口”？	(59)
怎样选择食补品？	(60)
怎样饮酒才能“厚肠胃，通血脉”？	(64)
中医认为应如何选服补酒？	(66)
中医认为喝茶的好处是什么？	(68)
中医固齿有什么方法？	(69)
用艾灸足三里有什么作用？	(71)
补益药与健康长寿有什么关系？	(71)
老年人如何服用补阳药以达长寿？	(73)
老年人如何选用补气药？	(75)
补肾健脾能延缓衰老吗？	(76)
补肾中药抗衰老作用机理是什么？	(77)
老年人如何选用常见的补肾中成药？	(79)
服地黄丸怎样“把握阴阳”？	(80)
人参为什么只能用于气虚、阳虚的人？	(82)
人参有哪些种类？如何选用？	(83)
如何辨别人参的真假？	(85)
黄芪与长寿有什么关系？	(88)

大枣有什么药效?	(89)
怎样选服蜂王浆?	(90)
生姜与长寿有什么关系?	(92)
鹿茸精对什么样的人适宜?	(93)
冬虫夏草有什么补益作用?	(94)
紫河车有益于老年人吗?	(95)
经常服用何首乌能延年益寿吗?	(97)
常用黄精能抗衰老吗?	(98)
老年人如何服用地黄?	(100)
怎样服用阿胶?	(101)
蜂蜜也有延年益寿作用吗?	(102)
海带能使老人乐吗?	(103)
血虚服什么药好?	(104)
中医认为应怎样选择膏滋药?	(105)
老年人的常见病有哪些?	(107)
老年人为什么要重视普通感冒?	(108)
老年人如何预防流行性感冒?	(109)
老年人虚性眩晕如何治疗?	(110)
得了中风病后应如何处理?	(112)
中风病有那些先兆?	(113)
如何预防中风病的发生?	(114)
如何认识和防治老年性痴呆?	(115)
如何延缓老年性脑萎缩?	(116)
老年人性欲亢进是祸还是福?	(118)
老年人为什么“耳目不聪”?	(119)
老年性白内障如何进行自我治疗?	(121)
如何防止老年青光眼?	(122)

中医如何治疗老年性气喘？	(124)
防治老年慢性咳喘为什么要 “冬病夏治”？	(125)
扶正固本治疗老年咳喘是怎么回事？	(127)
有咳喘的老年人怎样调理膳食？	(128)
老年人胸部疼痛要注意些什么？	(130)
冠心病心肌梗塞有哪些先兆？	(131)
治疗冠心病心绞痛有哪些常用中药？	(132)
高血压病人怎样注意饮食？	(133)
老年人胃部疼痛应注意些什么？	(135)
老年人泄泻为何不能忽视？	(136)
怎样自我治疗胃脘痛？	(138)
怎样防治糖尿病？	(139)
如何防治“人老腿先老”？	(140)
老年性退化性关节炎怎样治疗和护理？	(142)
老年人为什么多患腰痛？	(143)
老年性骨质疏松如何防治？	(145)
如何用中药治疗老年性皮肤瘙痒症？	(146)
老年习惯性便秘如何预防和治疗？	(147)
老年人脱肛如何自我治疗？	(148)
“五更泄”是怎么回事？	(150)
老年人大便时出血怎么办？	(151)
老年人便秘有何危害？	(152)
怎样调理膳食防治老年便秘？	(153)
怎样防治老年人泌尿系感染？	(155)
老年人尿瘕闭是怎么回事？	(157)
附：中医养生名言选录	(158)

长者的生命之友(代序)

张采珍

《老年保健精要丛书》与读者见面了。这是目前我国比较系统地介绍老年健康知识的一部科普读物，对于指导老年人如何科学健康地欢度晚年，具有积极作用。相信它会成为长者的生命之友。

我国是世界上人口最多的国家，当前老年人占人口的比例虽然不算高（占4.8%，而全世界老年人平均已占人口的12%），但从绝对数看，还是老年人最多的国家。据调查，我国已有不少家庭6个成员中4个是老人，两代人共度晚年。当然，人口老化是社会进步的一个体现，但也给社会带来许多新的问题。如何使老年人在进入桑榆晚景后保持身心健康，老而不衰，余热生辉，老有所乐，老有所为，已是摆在我们面前的一个迫切的任务。

众多的老年人是一支重要的社会力量。世界上不少国家，特别是欧美一些高龄化社会，将老年问题列入社会发展规划。本世纪初兴起的老年学发展较快。我国人口老龄化开始晚，对老年学这门新兴的学科的研究起步亦较晚。中国是一个具有几千年文明史的伟大国家，尊敬爱护老人是中华民族的传统美德，也是构成当今社会安定团结的重要因素。我们不仅要继承这个优良传统，而且要给它插上科学的翅膀，使老年人在现代科学知识的武装下，建立文明、进步、健康的生活方式。

历史是一代一代延续下来的，每个人都不可避免地要由小到老，唤起关怀老龄问题的热情，掌握老年学，对于无论是现在或未来的老人都会有所裨益，而且会促进两代人的相互理解。人民教育出版社及时出版发行这套科普读物，从心理卫生、生活卫生、家庭康复、传统健身、中医保健、常见病、用药、性问题、娱乐、营养等十个方面，为老年人提供科学咨询。这不仅有利于老年人健康长寿，开拓金色的晚秋，也有助于各年龄层次的人提高对老年问题的重视，懂得有关的科学知识，从各方面为老一代创造颐养天年的良好环境。

当今中国正在深化改革和进一步开放，给我们民族精神带来了新的解放。封闭的体制和僵化的观念不断受到冲击，现代意识和现代体育运动方法、体育器械涌入中国，老年人的锻炼内容和形式比过去更丰富多采、更富有活力了。我曾经很赞赏这样一首关于老人锻炼的诗：“过去不爱动，拐杖当腿用；而今常锻炼，拐杖当宝剑。”它的确生动地表达出一个年老体弱者通过锻炼而获得了活跃的生机与活力。而如今，中国的老年人已远不止单一练拳舞剑了。迪斯科、韵律操这类曾被视为资产阶级生活方式的东西，终于冲破人为的禁区而风行于社会主义中国了。曾几何时？老年迪斯科热已达到可以与青年妇女健美操媲美的地步，其速度之快、覆盖面之广，出乎许多人预料。融舞蹈、音乐、体操、拳术为一体的迪斯科，虽然富有健身与娱乐的价值，但毕竟是比较激烈的运动，也并非人人皆宜。必须区别对待，给予科学指导，老年人尤其要注意掌握节律。

研究解决老年问题是一项系统工程，老年学是一门综合科学，健身养生之道也不仅只于参加体育运动，而且讲究生

理和心理卫生，修身养性，改善营养，加强保健，也都是老年人在人生道路上奔跑最后几圈时所需掌握得当的。否则，就难有金色晚秋夕阳红。现在不少谈老年问题的书应运而生，但给人以比较系统、全面的老年学知识的还不多见。这套丛书在这方面做了一定的努力，当然也还不是完美的。相信在各方面关注努力下，会有更多更好的老年读物出版，使老年人不仅成为人生之旅的长者，而且成为精神生活的强者。

中医长寿保健特点是什么？

祖国医学历来重视养生之道及老年保健问题，早已有系统的理论和丰富的经验。不但在各类医书中有很多零散的论述，而且历代还有许多专著，堪称伟大的宝库中的一大灿烂奇珍，这里简单介绍其特点。

（一）重视预防

保健，中医学原称“摄生”，即养生之意。摄生的内容首要预防，预防一词首见于《周易》：“君子思患而预防之”。《内经》有“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”的记载。即是说防止疾病于未然是上策，重视无病防病，强调增强正气，是中医保健的特点。

（二）重视精神调摄

精神调摄主要指七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）而言，七情过度可导致脏腑功能失常，即“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”等。因此重视精神的调摄而使各脏腑

无病。一些养生家更重视“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，其目的是不使七情过激，欲望过高、过多，内心要经常保持平静，即“清心寡欲”，可以预防疾病的发生。一些长寿老人的主要经验也说明：去除私欲杂念，保持乐观情绪，开朗的性格，高尚的涵养，是防病健身、延年益寿的首要条件，是中医养生之道的核心内容。

（三）重视劳动与运动

中医理论向来重视劳动与运动对养生的重要意义，而且创造了多种多样的运动，古称导引与按蹠。很多养生家都强调了劳动与运动的重要性，并指出具体做法及注意事项，如华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”他模仿禽兽运动的特点，根据古导引法而创造“五禽戏”以锻炼身体。孙思邈针对老年的特点提出：“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。”李挺也说：“终日屹屹端坐，最是生死。人徒知久行久立之伤人，而不知久卧久坐之尤伤人也。”所以中医重视劳动与运动锻炼，但是也反对过劳，强调适度，并且要求“持之以恒”。

（四）重视起居有常

我国养生家总结出长寿原因之一，就是“起居有常”，即生活起居要有一定的规律并合乎常度。从近代一些长寿老人的经验来看，都有按时作息的良好习惯。

起居有常的涵意尚包括了劳逸结合，劳逸适度，充足的睡眠，注意个人卫生，戒色欲、戒房劳等。

（五）重视饮食有节

《素问·上古天真论》谓：“饮食有节，起居有常，不

妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

《素问·痹论》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”这是说明保持饮食有节，对健康长寿的重要性。反之，会产生很大的危害性。

脾主运化，胃主受纳，脾胃为气血生化之源，故脾胃之健运为人体后天之根本。饮食有节，是调养脾胃的重要方法。反之，饮食失调，损伤脾胃，影响气血生化之源，从而产生各种疾病，故称“百病皆由脾胃衰而生也”。

“节”字有两个含义，一是节制之意，二是节律。饮食质和量太过或不足，饮食无定时，均可谓之不节。“饮食自倍，肠胃乃伤”、“膏粱之变，足生大疔”、“若贪味多餐，临盘大饱”等皆致大病。相反，若过分节制饮食，使气血无以充养，轻者导致营养不良，重者可致诸病丛生，所谓“淡泊不堪生肿胀”。总之，应饮食定时，饥饱得中，切忌暴饮暴食或节食过度。

精制的米面、牛奶、鸡蛋，以及所谓高级滋补饮食，固然有营养作用，但饮食多样化，饮食结构合理，尤为重要。

《素问·脏气法时论》谓：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”同时，中医认为饮食的五味，分别与五脏有关，五味的偏胜也可导致疾病，如“味过于酸，肝气为津，脾气乃绝……”等，因此，不能过食某一食物，以防生病。

（六）重视适应环境

人要健康长寿，就得与环境相适应。很多生物在古代有，现代却找不着了，就是因为那些生物不能适应变化了的环境而绝了种。所以，中医非常注意环境、季节、气候对人体健康长寿的影响。《内经》早就提出了“天人相应”学

说，指出：自然界存在着人类赖以生存的必要条件，因此人离不开自然环境。要维持正常的生命活动，就必须与之相适应，否则将引起疾病，缩短寿命。

适应环境不但指人们被动地适应自然环境，而且还要主动积极锻炼身体以增强适应力，以主动适应自然环境的变化。

（七）重视练功

练功，是指静坐、导引、吐纳等静功，及八段锦、五禽戏、太极拳等动功，也即为进行心身（精神意识与形体）自强锻炼的功夫。中医强调锻炼身体要动静结合，但更强调静，“精神内守”。然而静功并非静止，乃是人体机能活动中的一种特殊运动状态，是中医健身的特殊方式。练功可以防病治病、延年益寿，我国很多专著与研究资料都证明了这一点。

（八）慎用药

中医认为药物是为补偏救弊而设，从理论分析，没有一种药物是百益而无一害的。服人参致死者屡有报导。必须了解每一种药物的性能、利弊，才能适当应用。况且，药物作为外因它必须通过内因起作用。所以某些慢性病，在病情稳定的情况下，主要以调摄精神、适应环境、节饮食、慎起居、练气功、锻炼身体等为主，而不要单纯靠药物调治。即使必须用药时，也应慎重用药，不能认为用药越多、药价越贵越好。若汇药成方，乱药杂投，必致未见其利，先见其弊，用药贵在对症。即使对重症患者必须用药治疗时，也不可过分，《素问·五常政大论》说：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之。”其中心

思想是说用药不要伤人体的正气，并强调食疗的重要性。要充分认识到药物万能的观点是极端错误的。

中医认为健康老人有什么特点？

老人——一般是指六十岁以上的人。老年人的身心健康与否是大家都很关心的事。老年人的健康表现在哪些方面呢？

首先从外表上来看，过去是以“童颜鹤发”来形容老人的健康外貌。这是指颜面红润，皮肤滋润，眼睛有神、炯炯发光，头发有光泽，语言利落、声音洪亮，头脑思维反应敏捷，胸挺背直，行路稳健……等等。从内脏来说，没有脏器疾病，如心血管病、糖尿病、肝病、咳喘病……等等，能参加适应老年人的体育活动。以上这些都是一个健康老人的特点。

从中医的角度来看，老年人的机能状态应是气血调和，肾气不衰，脾胃功能运化正常。在情志方面，胸怀开朗；正如《黄帝内经·上古天真论》内记载：“外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。”以上这些都是健康老人的特点。

人能正常生活就要依赖气血的调和，它能使人有充足的精力去工作、学习和进行体力活动。从外表来看红光满面，皮肤细嫩、弹性好，精神旺盛，行动敏捷，工作效率高，能胜任与自己年龄相当的体力劳动和体育锻炼，且无心悸气短，能适应冷热气候的变化。这些都是由于气血能正常的运行，经络通畅，能营养身体每一个脏器和骨骼肌肉的关系。若气血不和，则经络不通，荣卫失和，百病丛生。

肾为“先天之本”，肾气充足，能使骨骼健壮，听力灵敏，精力充沛，生殖系统发育正常。一般来说，男性老人八八六十四岁肾气开始衰减，女性老人七七四十九岁天癸绝（月经闭止）肾气开始衰减。肾气渐衰就出现两耳听力下降，性欲减退，行动不利，老年人跌跤易引起骨折……等等表现。

脾为“后天之本”，脾胃调和则能使食欲旺盛，消化吸收功能良好，全身营养状况保持较佳水平；表现为气血充足，红光满面，肌肉丰满，精力旺盛。

健康老人还有一个共同的特征，就是情绪稳定，心胸开阔，遇事不急，安然处之，对生活充满信心和向往，热爱工作等。情绪稳定与健康有很大关系。

综上所述，一个健康老人应具备健康的外貌，身体内五脏六腑都能保持正常的生命活动，对外界生活环境有很强的适应能力，情绪稳定，生活乐观。

祖国医学是怎样分析衰老原因的？

每个人都要经历生长、发育、衰老、死亡的过程，这是自然发展的必然规律，谁也不能违背这一规律。

人从胎儿期开始生长、发育，由幼年发育生长成为少年、青年、壮年、然后进入老年期，这是不可抗拒的客观发展过程。但人的衰老程度及时间是不一的，有的人四十多岁就出现衰老现象，有的人到了七十多岁也不显衰老。这种衰老的早与晚，时间差异之大，其主要原因一是在胎儿生长发育期内，与先天之本——肾、家族遗传因素等方面原因有关；二是与周围的生活环境（饮食、生活起居、情绪变化、

自然环境的影响、工作、体育运动……)的影响有关。祖国医学认为肾为先天之本、脾为后天之本，所以肾气不足、脾胃虚弱是促成人衰老的原因。肾为先天之本，是指胎儿时期发育状况；肾气足，则胎儿发育良好，胎儿出生以后，再加后天之本——脾胃调理得好（指饮食与胃肠消化吸收功能），则可生长成一个强壮的人。若先天之本——肾气不足，再加后天之本——脾胃虚弱，则生长为一个体弱多病、早衰的人。

“脾胃为仓廩之官，水谷之海，后天之本，气血生化之源。”这说明人每天吃进的饮食，通过胃的消化与吸收，将这些营养物质转变成“气血”，供给全身的组织营养的需要。若脾胃虚弱，则纳入的饮食将减少，消化、吸收功能低下，供给全身组织的营养物质就大大减少，这就影响身体的健康与长寿。

人的衰老速度，寿命的长短，在很大程度上是与“先天之本——肾”有很大关系的。在《素问·上古天真论》内记载：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；……五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆羸，则齿发去。”从以上的记载，可看出人的衰老与肾气衰弱是相联系的。

人的衰老除了内因肾气衰弱、脾胃虚弱之因素外，还与外界周围环境有关。凡是周围环境安宁、空气新鲜、水源洁