

中老年家庭养生与自疗



- 中老年人生理病理特点
- 养生与保健
- 自我诊断常识
- 常用保健与自疗方法
- 常见病防治
- 药物简介

中医古籍出版社

中老年家庭养生与自疗

李会生 编著



中医古籍出版社

责任编辑：杜杰慧

封面设计：于天水

中老年家庭养生与自疗

李会生 编著

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

新华书店北京发行所发行

华勘517队印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 10印张 222.5千字

1988年1月第1版 1988年1月第1次印刷

印数：00001—25000

ISBN 7—80013—131—9/R·131

定价：2.90元

前 言

中医对于养生及防病保健颇多精辟论述，对于中老年疾病及各种慢性痼疾的治疗更是独树一帜。笔者出身于中医世家，四代祖传，擅长正骨、按摩、针灸等医术。为了继承、发扬祖国医学的优秀遗产，使之更好地为人民的医疗保健事业服务，现根据家传医术，并结合现代医学及自己的临床实践，博取各家及各种自我疗法之精要写成此书。

《中老年家庭养生与自疗》力图从中西医结合的角度阐明中老年人的养生、保健及对各种常见病、多发病施行以推拿为主的自我防治法，尽量使其通俗易懂。同时，也具有一定的广度和深度。因此，它既适用于一般中老年人普及之用，又适用于专业医务工作者参考之需。

因水平所限，时间仓促，不足之处恳请广大读者及医务界同道指正。

编者

一九八七年七月

目 录

第一章 中老年人生理病理特点	(1)
第一节 自然寿命.....	(1)
第二节 生理特点.....	(2)
第三节 病理特点.....	(3)
第二章 养生与保健	(6)
第一节 顺应自然.....	(6)
第二节 调摄精神情志.....	(8)
第三节 保养正气.....	(10)
第四节 饮食、生活起居.....	(11)
第五节 生命在于运动.....	(21)
第三章 自我诊断常识	(25)
第一节 望或视诊.....	(25)
第二节 闻诊.....	(45)
第三节 自我感觉.....	(48)
第四节 切诊.....	(62)
第五节 自我健康测定.....	(66)
第六节 化验常规.....	(70)
第四章 常用保健与自疗方法	(74)
第一节 推拿.....	(74)
一、常用穴位.....	(74)
二、临床运用.....	(109)
三、推拿手法.....	(112)
1、治病手法.....	(112)
2、防病保健手法.....	(113)

3、自我推拿常规	(117)
第二节 灸法	(121)
第三节 拔罐法	(124)
第四节 酒醋疗法	(129)
第五节 水疗法	(130)
第六节 日光浴	(134)
第七节 空气浴	(135)
第八节 运动和体操	(138)
一、实用性运动	(138)
二、体操运动	(140)
三、气功与导引	(147)
第五章 常见病防治	(164)
第一节 保健	(164)
一、忌烟	(164)
二、减肥	(166)
三、美容	(167)
四、延年益寿	(169)
五、增强记忆	(170)
六、口臭及鼻出血	(173)
七、消除疲劳	(174)
八、增进食欲	(175)
第二节 治痛	(176)
一、头痛	(176)
二、胃痛	(178)
三、腹痛	(178)
四、腰痛	(181)
五、腿痛	(183)

六、肩臂痛	(184)
七、足底痛	(185)
八、牙痛	(186)
第三节 治症	(189)
一、眩晕和晕厥	(189)
二、鼻塞	(190)
三、呼吸困难	(191)
四、心悸	(192)
五、呃逆	(193)
六、呕吐	(194)
七、便秘	(195)
八、小腿抽筋	(196)
第四节 循环系统疾病	(197)
一、高血压病	(197)
二、动脉硬化	(199)
三、心肌梗塞及心绞痛	(201)
四、脑血栓形成	(203)
五、脑血管痉挛	(205)
六、瘫痪	(206)
七、心脏神经官能症	(213)
八、肺原性心脏病	(214)
第五节 内科疾患	(216)
一、感冒	(216)
二、慢性支气管炎及肺气肿	(217)
三、糖尿病	(220)
四、慢性肝病	(221)
五、内脏下垂	(223)

六、更年期综合征	(225)
七、神经衰弱	(226)
八、面瘫	(228)
第六节 骨伤科疾患	(230)
一、颈椎病	(230)
二、落枕	(235)
三、岔气和肋间神经痛	(236)
四、网球肘	(238)
五、腕关节损伤	(239)
六、肩关节周围炎	(240)
七、腰椎间盘突出症及肥大性脊柱炎	(242)
八、膝关节骨性关节炎	(245)
第七节 五官科疾患	(248)
一、老花眼	(248)
二、白内障	(250)
三、青光眼	(251)
四、耳鸣耳聋	(252)
五、复发性口腔溃疡	(255)
六、慢性咽炎	(256)
七、慢性喉炎	(258)
八、颞下颌关节炎及弹响	(259)
第八节 皮科及杂证	(261)
一、搔痒症	(261)
二、神经性皮炎	(263)
三、脱发	(265)
四、胆石症和肾石症	(267)
五、骨质疏松	(270)

六、性功能障碍和阳痿·····	(274)
七、前列腺炎及肥大·····	(276)
八、肿瘤·····	(279)
第六章 药物简介 ·····	(293)
第一节 中老年人常用中成药·····	(293)
第二节 中老年人常用西药·····	(295)
附录一 日常急救处理 ·····	(303)
附录二 日常生活准则 ·····	(307)

第一章 中老年人生理病理特点

第一节 自然寿命

祖国医学早在两千年前就有关于生命盛衰过程的论述：

“女子七岁……；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏（形体衰老）而无子也。丈夫八岁……；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，形体皆极（体力衰弱已有明显表现），则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泻，今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，步行不正，而无子耳。……夫道者（会养生的人），能却老而全形（防止衰老而保全形体），身年虽寿（虽然年皆百岁），能生子也”。（《素问·上古天真论》）。

本段主要突出了肾在整个生命活动中的重要作用，阐述了寿命的自然发展规律。并指出，只要注意养生和保健，就能防止或延缓衰老而年达百岁。

目前的资料和研究表明，人类的真正寿命是120~170岁。还有的科学家设想，人类的机体能够使用200年，也许能活400岁。可见，人类的寿命潜力是很大的。一般认为，寿命与遗传（先天父母赋予的遗传因子，即先天之本）、睡眠（睡眠太少或长期不好的人容易衰老）、代谢率、大脑（人脑工作越早、越持久，脑细胞的老化过程就发展越慢）

等因素有关。

事实上，目前的人类寿命并不乐观。比如，世界上人口平均寿命最长的是冰岛（77岁）。但这并不是人类的真正寿命，同样是因为医学水平的限制，各种天灾人祸及不会养生造成的，即使活到100岁，仍是夭折。

第二节 生理特点

生命的基本特征是新陈代谢。人体从外界摄取食物、水、氧气等，以合成自身所需的营养成分，此过程为同化作用或合成代谢。体内原有物质分解，氧化成二氧化碳、水及含氮废物并排出体外，同时产生生命活动所需要的能量，这一过程为异化作用或分解代谢。上述两种物质代谢即新陈代谢。通俗点讲，人体好比是一部发动机，发动机通过汽缸内燃烧汽油产生动力，从而带动机车运动。人体是通过氧气燃烧糖（氧气由肺吸入，进行气体交换后进入血循环；糖主要通过胃肠的吸收并经过肝脏等组织器官的分解和转换）而产生能量，从而使机体进行各种生命活动。此外，生命还有反应性（机体受到外界和内部刺激时产生反应的能力）、生长和发育、生殖和遗传等特征。

从生理角度讲，衰老是由新陈代谢衰退所引起的。如果合成代谢高于分解代谢时，就会生长发育，生命力就旺盛，这就是青少年时期；如果两种代谢速率近于平衡时，这就是中、壮年时期（此期特点为人体变化较少）；如果分解代谢高于合成代谢时，人即开始衰老即老年期，若新陈代谢停止，生命也就终止了。

人的一生经过幼年、青少年、中年以至老年，是生物新

陈代谢的必然规律。一般来讲，跨入35岁即预示着人到中年，进入45岁即为壮年期或老年前期，60岁以后即为老年期。

外形的衰老易为人们所觉察和理解，实际上，人体内组织器官的衰老要比外形衰老早。35岁以后，身体的新陈代谢即逐渐减退，各器官的功能也相应降低，但此期机能减退进程较缓慢。年过50~60岁，机能减退过程就明显加快。

中年是人一生中最宝贵的一段年华。此时，年富力强，不但身心发育成熟稳定，而且积累了各种经验，为取得各项事业成就具备了条件。然而，生理退变已经开始，如记忆力减退、睡眠不佳、五脏功能都有所下降等。不管中年人，还是老年人，生理上都有以下特点，只不过程度上有差异而已。第一，适应能力减弱，即当外界环境发生变化时，身体适应和习惯的能力降低。如气候变化时易患感冒，习惯于墨守成规，对新事物和想法难以接受等。第二，反应迟钝。遇到紧张情况时，不能立刻做出相应的反应。第三，储备力低下。一般情况下，人体器官不是竭尽全力工作，而是留有一定储备，只在必要时才将储备力输出。但中老年人的储备力减低，其结果是机体运动或劳动后恢复慢，患病时恢复也慢，并且容易出现合并症。

第三节 病理特点

就中医理论而言，中老年人的病理特点主要决定于天癸和肾。天癸是影响人体生长、发育和生殖的一种阴精，它来源于先天肾气，而靠后天水谷精气的滋养与支持而逐渐成熟，此后又随着肾气的虚衰而竭止。肾的生理功能是藏精、

生髓、主骨，为生殖、发育之源，又主纳气、主水，开窍于耳及二阴，其华在发。因此，老化现象主要和肾有关。例如，肾之华在发，由于肾气渐虚，往往表现为头发变细变脆，毛囊萎缩、色素脱失、变白易脱落等。肾主骨，肝主筋，爪为筋之余，肝肾同源，所以老年人的指甲变脆、变光变厚，指甲上出现纵条的嵴。牙齿松动、脱落，耳鸣、耳聋等则更是和肾有直接关系。此外，其它脏器的衰退老化也与肾虚有关。

从西医角度而论，中老年人的病理特点主要表现在以下几个方面。

神经系统的变化。中老年人脑的重量逐渐减轻，中年时减轻相对较缓慢，到70岁时，大脑重量只有青年人的95%，80岁减少至90%，90岁时减少至80%。主要原因为衰老导致大量神经细胞萎缩和死亡。同时，脑细胞的内部结构也随年龄增高而变化，主要表现为脂褐素（脑细胞内的一种代谢产物）的积累。其结果严重影响脑细胞的正常功能，而出现记忆力减退。此外，老人脑血流量较年轻人减少17%左右，脑耗氧量也逐渐减少。

呼吸系统的变化。中老年的肺脏随年龄增长而逐渐变小，出现肺组织弹性降低、肺泡及胸廓前后径增大等。主要表现为呼吸肌减弱、气体出入量减少、肺内残留气体增多。同时，呼吸道粘膜萎缩、分泌机能降低，其结果粘膜的纤毛上皮脱落、纤毛的运动功能减弱、呼吸道滞留的分泌物和异物较多等。

心血管系统的变化。中老年人随年龄增长，心包外脂肪渐多，心内膜渐厚，心脏体积和重量逐渐减少并逐渐萎缩；血管硬化，弹性纤维减少，纤维组织增加，毛细血管变脆。

消化系统主要表现为胃酸及各种消化酶减少、消化器官的粘膜及肌肉萎缩、胃肠松弛无力等。此外，肝细胞逐渐萎缩、纤维组织增生，肝脏解毒功能下降、合成和储备的蛋白质减少，胆囊胆管壁变厚、胆囊变小、弹力降低、胆汁浓缩并含大量胆固醇及胆红素。

泌尿系统变化主要表现为肾小球动脉硬化，其结果肾脏清除废物和重吸收功能减退。膀胱肌层逐渐变薄、萎缩，纤维组织增生。

肌肉及骨关节的变化主要表现为肌细胞水分减少、肌肉弹性减低，肌肉组织间脂肪及纤维组织增多，肌腱韧带萎缩、变硬；无机盐增多，骨骼变脆易折；椎间盘萎缩变薄，脊柱变形并弯曲；关节软骨纤维化，滑囊僵硬。

五官方面表现为眼睑松弛、弹性减退，虹膜及睫状体萎缩、变性；耳的鼓膜浑浊度加重；鼻的嗅觉神经纤维数目减少等。

第二章 养生与保健

上面对中老年的生理病理特点做了简单阐述，但它并不是一成不变的。实践证明，它只是一般发展规律（其中影响老化的各种因素并没有完全排除在外）。例如，坚持养生与自我保健的人可以延缓衰老，虽然年过百岁，依旧红光满面，生机蓬勃，照样有生殖能力，这些在现实生活中并不罕见。那么如何进行养生与保健呢？

第一节 顺应自然

“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数……。逆春气则少阳不生，肝气内变；逆夏气则太阳不长，心气内洞；逆秋气则太阴不收，肺气焦满；逆冬气则少阴不藏，肾气独沉。夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人之行，愚者佩之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱”。（《素问·上古天真论》）

人类为大自然的产物，按生物进化论，“适者生存”。因此，必须顺应自然阴阳的变化，效法自然界阴阳变化规律，适当运用修身养性之法，诸如导引、按摩、吐纳（气功）等调摄精神、锻炼身体的方法，才能长寿。并要掌握四时阴阳之气、生长收藏、化育万物的规律，择取不同的养生方法。具体来讲，春为少阳升发之气，属木，主升，肝胆应

之；夏为太阳之气，属火，主长，心脏应之，所以，春夏养阳，养阳即养生、养长。秋为太阴之气，属金，主收，肺脏应之；冬为少阴之气，属水，主藏，肾脏应之，所以，秋冬养阴。此外，春夏阳盛，宜食寒凉以制其阳亢；秋冬阴盛，宜食温热以抑其盛阴。另一方面，春夏阳盛于外，必虚于内，还应养内虚之阳；秋冬阴盛于外，必虚于内，还应养内虚之阴。

“春三月，此谓发陈；天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。夏三月，此谓蕃秀；天地之气变，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养生之道也。秋三月，此谓容平；天气以急，地气以明；早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓利刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养生之道也。冬三月，此谓闭藏；水冰地坼，无扰乎阳；早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就湿，无泄皮肤，使气无夺，此冬气之应，养生之道也”。（《素问·四气调神大论》）

中医特点是整体观念，天人相应。春、夏、长夏、秋、冬的规律为生、长、化、收、藏，应五脏为肝心脾肺肾，应五行为木火土金水，应五志为怒喜思忧恐。人体必须随着四时之气的变化来调养精神意志，才能健康、长寿。春天阳气已升，最能生发，天地之间的生发之气都已发动，万物因之欣欣向荣；养生应该夜卧早起，漫步于空气清新之处，以运动生阳之气，松缓衣带，让形体舒展，使志意于此而发生，并随着生发之气而活动。夏天阳气旺盛，万物茂盛秀丽，开花

结果，养生应该多做户外活动，导引（即各种体操等）练气，以使精神饱满旺盛；此外，要使体内阳气宣发在外。秋天阳气已降，万物之容至此平定，风气劲疾，物色清肃；养生宜早睡早起，保持神志安宁，收敛神气而勿外露，以避肃杀之气。冬天阳气已伏，万物潜藏；养生宜早卧晚起以避寒，神气内藏，不宜过度出汗。

总之，顺应自然是养生的重要原则，除了顺四时而适寒暑之外，气功、导引、自我推拿等养生之术应持之以恒，时刻保持心情舒畅。同时，要随着大自然的变化而灵活运用。

第二节 调摄精神情志

《素问》指出：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

精神对人体有直接影响。一天不吃饭，就会感到饥饿，而过度的悲哀却能使人七天不食。可见，精神因素能改变人体正常功能。因此，要想长寿、健康，就必须保持精神愉快。当然，现实是不能逃避的，比如调资、晋升，各种人事关系、事业的挫折等。我们不提倡“阿Q”的精神胜利法，但要学会自我解脱。俗话说，知足者长乐，比上不足，比下有余，对名利不要看得太重。其实名利均为身外之物，生不带来死不带去，为此伤身，其实不值。生活中应该树立高尚的情操，保持乐观主义精神，心胸宽广，从而使形体不蔽，精神不散。

老年人对于名利看得较淡，同样会遇到不如意的事。这时就应努力控制情绪。中医认为，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，不管什么样的情绪，过度都能危害身