

中老年保健

中国人民
解放军

保健领导小组办公室 编著

人民军医出版社

124382

DF07/08

中老年保健

ZHONGLAONIAN BAOJIAN

中国人民
解放军 保健领导小组办公室 编著



人民军医出版社

1992·北京



A1C00951760

内 容 提 要

本书是供广大中老年人学习保健知识的参考书,其内容安排及深度和广度,均以中老年读者的实际需要为出发点。全书共分八篇:(一)中老年身体奥秘;(二)人体衰老与测试;(三)中医养生与长寿;(四)心理卫生与健康;(五)综合保健与健康;(六)饮食营养与健康;(七)运动体疗与健康;(八)中老年疾病防治。内容丰富,写法新颖,通俗易懂,具有较强的科学性和知识性,是中老年人自我保健,延年益寿的一本必读之书。

责任编辑 姚 磊

中老年保健

中国人民解放军保健领导小组办公室 编著

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本:850×1168mm1/32·印张:51.75 字数:1096 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月(北京)第 1 次印刷

印数:1—25000 定价:34.00 元

ISBN 7-80020-329 -8/R·275

〔科技新书目:277—209⑨〕

中老年保健

杨尚昆

书名题字：杨尚昆

《中老年保健》编著者名单

顾 问

张立平

主 编

刘继武 王金义

副主编

冯承山 高善兴 孟兆玺

编 委

马金昌 王吉荣

吕占秀 钟锦毅

编审组

刘继武 姚磊 冯承山
高善兴 王吉荣 马金昌

编著者

(以姓氏笔画为序)

马金昌	王三山	王吉荣	王忠毅
冯承山	吕占秀	刘怀兴	刘明远
刘凯军	刘继武	宋月华	张茂方
孟兆玺	钟锦毅	高善兴	隋原俊
韩其谦			

序

随着我国卫生事业的不断发展，人民生活水平的逐步提高，各族人民的寿命明显延长，中老年人的医疗保健已成为社会普遍关注的问题。中老年人是我国现代化建设的宝贵财富。在我们军队中，汇集了中国革命各个历史时期的中老年人，在他们中间，有的为中国人民的解放事业，南征北战几十年，出生入死；有的为军队建设和社会主义建设，兢兢业业，艰苦奋斗。因此，保障广大中老年人的身心健康，使他们精力充沛，老而不衰，更好地为社会主义现代化建设贡献力量，是一件具有政治意义的大事。中年是老年的前奏，老年是中年的延伸。做好中老年人的医疗保健工作，是党和人民的希望，也是广大中老年人的愿望。在军委、总部和解放军保健领导小组首长的亲切关怀下，根据广大中老年人的实际需要，我们组织编写了《中老年保健》一书。

皇皇中华，养生之道源远流长。九州方圆，长寿之星代相辉映。早在西周，人们就开始了用导引功法及饮食调养求得健身长寿。春秋以来，医、道、儒、佛诸家，更是纷纷探究，创造了许多行之有效的养生之法。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善的、具有中华民族特色的养生保健理论。社会发展到今天，科学的保健知识更加普及，医疗保健的物质基础更加丰富。

健康长寿的实现，不单纯是中老年人的自身问题，而且是一个综合的重要社会问题。目前，我国中老年人占的比例越来越大，中老年人怎样健康愉快地生活，已提到社会的日程表上，这不仅需要中老年人进行自我保健，而且需要社会树立大卫生观念，采取群体防治措施，《中老年保健》一书的出版，将是广大中老年人的一件幸事。古人云：“人寿短而学海无涯”。这本书便是推荐给中老年人保健的益友。

该书在总体设计上，突出了一个“军”字。它紧密结合军队实际，立足军队中老年人身心特点，汇集了有效的健身方法。在内容的选排上，突出一个“新”字。它广征博引，力采众长，旨在把最新的保健方法和科研成就介绍给读者，使人觉得不落俗套，新意迭增。在知识覆盖面上，突出一个“全”字。全书逾百万言，古今中外，凡能涉猎而又不觉累赘的内容，尽量提及，蔚为壮观，犹如一部中老年保健百科全书。在保健方法选择上，突出一个“用”字。它所提及的保健养生措施，绝非虚无飘渺而不可及的东西，实属方便实用之法，只要照章坚持，定会健身有益。在写作方法上，突出一个“活”字。全书共八篇，合之可集萃成书，分之能独立成册，其内容连贯有序，写作方法各异，有的说理精详，有的妙趣横生，有的干练精湛，有的舒展

委婉，引人入胜，达到了思想性、科学性、知识性和趣味性融汇贯通，是中老年人保健不可多得的参考书。

《中老年人保健》一书的编著工作，是解放军保健领导小组办公室在济南军区后勤部卫生部协助下组织编写的。参加编著的十几位同志，大多是长期从事医疗保健工作，具有一定经验的专业工作者。自接受任务后，这些同志翻资料、查文献，结合自己多年保健工作的实践经验，精心撰写，历时年余，反复斟酌，几易其稿，终于使本书得以面世。在此，谨向为本书编著和出版工作而做出了辛勤努力的同志们，表示真诚的谢意！

“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”。中老年人阅读这本书后，必将对身心健康产生积极的影响。我衷心祝愿广大中老年人强身有道，健体有方，身体康健，益寿延年。

张立平

1992. 2.

前 言

岁月不老，青春常驻，是人们的普遍愿望。时代发展到今天，健康长寿不再是人们心头的希冀和幻想，她已成为通过努力而能达到的现实。

大力普及医疗保健知识，加强中老年保健，对于中老年人来说，意义重大。合理的养生之道，科学的保健方法，是通向健康长寿的有效途径。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。步入晚年并不意味着坐待人生的结束，而是重构新生活的始端。党和政府、军队极为关怀曾经为革命和建设事业呕心沥血、竭智尽力的老战士、老同志，愿他们以久历社会的成熟经验，继续发挥潜能，开拓人生又一创造期。要达到这一目的，掌握正确的养生保健方法，显得尤为重要。

知识就是力量。中老年保健需要全方位、多层次的探索和研究，需要多方面健康科学知识的普及与掌握。为此，这本《中老年保健》，便是一个有益的尝试。它从中老年人的身体奥秘、衰老测试、中医养生、心理保健、饮食营养、医疗体育、综合保健、疾病防治等八个方面，比较系统地介绍了中老年保健的理论和方法。这本书的出版，将有利于普及医疗保健知识，促进广大中老年人健身壮体，对提

高自我保健能力和健康水平，颐养天年，会有较大帮助。中老年人经常置于案头，必将开卷有益。

“青春常驻，地阔天高”。愿中老年人生活如满目青山，绚丽多姿！

编 者

1992. 2.

目 录

第一篇 中老年身体奥秘	(1)
人体奥秘纵横谈	(3)
生命活力的基础	(6)
一、构成人体的基本单位——细胞	(6)
二、生命活动的基本特征——新陈代谢	(9)
三、新陈代谢的催化物质——酶	(10)
解剖生理面面观	(12)
一、营养物质的联合加工厂——消化系统	(12)
二、涓涓不断的生命之流——血液系统	(27)
三、纵横交错的命脉网络——循环系统	(33)
四、气体交换的通道——呼吸系统	(45)
五、排泄废物的水路——泌尿系统	(55)
六、人体活动的基本结构——运动系统	(62)
七、人体内的“司令部”——神经系统	(69)
八、生理活动的调节者——内分泌系统	(76)
九、维持生命活动的基础——能量代谢和体温	(83)
十、认识世界的工具——感觉器官	(90)
中老年生理变化	(98)
一、细胞代谢的变化特点	(98)
二、消化系统的变化特点	(101)
三、血液系统的变化特点	(103)

四、循环系统的变化特点	(105)
五、呼吸系统的变化特点	(107)
六、泌尿系统的变化特点	(109)
七、运动系统的变化特点	(111)
八、神经系统的变化特点	(113)
九、内分泌系统的变化特点	(115)
十、能量代谢的变化特点	(116)
十一、感觉器官的变化特点	(117)
十二、健康老人的外观征象	(119)
人体奥秘几缀语	(121)
第二篇 人体衰老与测试	(125)
您的人生有几何	(127)
人生沧桑话老年	(130)
一、话说老年	(130)
二、谈谈老年学	(136)
人的寿命和衰老	(142)
一、人类寿命纵横谈	(142)
二、人体衰老征象观	(154)
三、衰老学说众纷纭	(160)
衰老自我测试法	(166)
一、衰老测试的基础知识	(167)
二、衰老自我测试法之一： 人体寿命类型计算法	(175)
三、衰老自我测试法之二：生命系数计算法	(182)
四、衰老自我测试法之三：生物年龄测试法	(188)
五、衰老自我测试法之四：体质衰老测试法	(195)
六、衰老自我测试法之五：脑衰老度测试法	(202)

七、衰老自我测试法之六：衰老综合测试法	(204)
八：衰老自我测试法之七：生命质量测试法	(207)
延缓衰老有办法	(210)
一、抗衰老途径与展望	(210)
二、防衰老常识数则	(221)
早查疾病防衰老	(224)
第三篇 中医养生与长寿	(239)
耳顺之年 人生之秋	(241)
一、脏腑功能易变化	(242)
二、阴阳失衡人衰老	(258)
三、理法方药特点多	(264)
杏林养生 寿高百龄	(270)
一、四时摄生	(271)
二、饮食调理	(277)
三、精神调养	(295)
四、小劳健身	(312)
五、固精抗衰	(316)
老年性事 和谐益寿	(320)
一、中医简说性生理	(320)
二、性事伴随人终生	(322)
三、性功能自我保健	(326)
四、中医治疗生殖疾	(332)
针灸气功 颐养天年	(337)
一、针灸与强体健身	(337)
二、气功与养生保健	(347)
三、针灸气功疗百疾	(354)
中药抗衰 药膳延年	(393)

一、中药抗衰	(395)
二、药膳奇功	(408)
土单验方 妙手回春	(442)

第四篇 心理卫生与健康 (471)

室外留得滋卉地 幸得来年养花天

——请您学点心理学	(473)
一、古今中外谈心理	(473)
二、杯弓蛇影结心病	(481)
三、桑榆犹是中老年	(482)
四、心病要用心药医	(485)

金秋夕阳怀旧事 雪地月夜赏梅花

——中老年心理变化	(491)
一、心理变化话中年	(491)
二、心理变化话老年	(493)
三、影响心理诸因素	(505)

归志秋风耐岁寒 幽情雅韵有人间

——中老年心理需要	(507)
一、交往需要	(508)
二、自主需要	(509)
三、恭敬需要	(510)
四、求助需要	(510)
五、变异需要	(511)
六、求知需要	(511)
七、健康需要	(512)
八、依存需要	(513)

由来花甲称人瑞 而今半百正当年

——中老年心理卫生	(514)
-----------------	-------

一、心理卫生纵横谈	(514)
二、心理健康益寿年	(517)
三、心理健康几要点	(519)
四、心理健康自衡量	(524)

山色浅深随夕照 江流日夜变秋声

——中老年心理疾病	(529)
一、病从心生寿命损	(529)
二、癌与心理结“良缘”	(532)
三、急躁易患冠心病	(535)
四、情绪紧张血压高	(538)
五、心理因素与头痛	(540)
六、情志异常溃疡生	(541)
七、情绪波动与猝死	(542)
八、更年期综合征	(544)
九、花甲之年抑郁症	(546)
十、花甲之年痴呆症	(547)
十一、睡眠障碍扰老年	(549)

医苑百芳心花放 心理疗法独沁香

——中老年心理疗法	(551)
一、子亨巧治伸舌病——暗示疗法	(552)
二、叶氏分心治红眼——转移疗法	(554)
三、巡按得了“月经病”——大笑疗法	(555)
四、琴声悠扬释芥蒂——音乐疗法	(557)
五、医生巧用安慰剂——安慰疗法	(559)
六、齐王鼎生烹文挚——激怒疗法	(561)
七、痴情女爱出奇迹——爱情疗法	(563)
八、“斯金纳尔箱”探奇——行为疗法	(564)
九、策勒医生新创造——颜色疗法	(566)

- 十、鲍尔佐夫冠军谜——想象疗法 (567)
- 十一、米勒教授新实验——反馈疗法 (569)
- 十二、自然流动无居心——森田疗法 (570)

芳林前叶让后叶 流水前波让后波

- 中老年精神调养 (572)
- 一、排除孤独心自健 (572)
- 二、病魔缠身心自安 (573)
- 三、情绪积极振身心 (575)
- 四、乐极生悲不可取 (576)
- 五、孤悲自怜心神扰 (578)
- 六、遇事三思而后行 (580)
- 七、忧虑心理要解除 (583)
- 八、精神调养秘诀多 (584)
- 九、胸襟坦荡出少年 (586)

此情无计也有计 才下眉头上心头

- 中老年用脑卫生 (588)
- 一、“神明”原自大脑出 (588)
- 二、年龄不同智有异 (590)
- 三、钻石时代是中年 (592)
- 四、老年并非智力低 (592)
- 五、记忆卫生讲究好 (594)
- 六、如何提高记忆力 (595)
- 七、科学用脑讲科学 (598)
- 八、健脑补脑促长寿 (599)
- 九、用进废退奥秘多 (601)
- 十、瞑目静思益于神 (602)

万物静观皆自得 四时佳兴与人同

- 中老年道德修养 (604)