

中老年养生妙术

自养 · 自防 · 自测 · 自诊 · 自治

漆浩 刘硕 编著



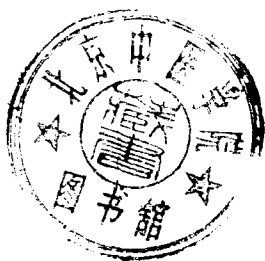
中老年养生妙术 中老年养生妙术 中老年养生妙术

中国妇女出版社

中老年养生妙术

——自养 自防 自测 自诊 自治

漆浩 刘硕 编著



学生阅览室

中国妇女出版社

1199852

责任编辑：张润峰 赵 洁

中老年养生妙术

漆 浩 刘 硕 编著

中国妇女出版社出版 各地新华书店经销

河北省香河县第二印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6 印张 12 千字

1990 年 12 月第一版 1990 年 12 月第一次印刷

印数：1—11000 册

ISBN 7-80016-243-5/G·131 定价：2.80 元

前 言

人到中年，身体进入多事之秋，机体的一切生理机能均较以往降低了。人们常常看到自己的周围出现过这样的悲剧：某中年人原患有高血压病，因不注意而大量饮酒诱发了中风；另一中年心脏病入，锻炼时稍加大运动量而引起了心源性猝死；有的中年胆囊炎患者节日多饮多食，致使病情骤然加剧……。至于老年人在日常生活中稍有一些不慎就引来严重的疾病甚至发生意外死亡的事例，更是不胜枚举。这一切都说明，中老年人必须充分认识到自己的生理、病理特点，自觉地去掌握和学习一些有关的养生自治的知识及方法，以减少疾病的发生，增进健康，达到长寿的目的。

从生理上来看：中医认为男子“六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆竭。八八则齿发去。”女子“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，故形坏而无子也。”即男子四十八岁之后阳气就开始衰竭，面目憔悴，发鬓花白，内脏功能降低。女子四十二岁之后三阳脉衰弱，容貌及气血均开始衰弱。自此往后，精血之气便日益衰败，抵抗力一天天下降，疾病的威胁越来越严重。从西医学的角度来看：人到中年以后，机体各器官的柔韧性及灵活性均大大降低，即使没有产生疾病，人体也会出现一些平衡性的萎缩性变化。例如表现为皮肤变薄，头发

变脆、变白、易脱落；视力下降，内分泌功能下降，性激素衰落，神经反射延长等。一旦出现环境及人体情绪、生活习惯、体力方面的较大变化，就会易生百病。

根据以上特点，中医强调治中老年人之病须“以食治疾，胜于用药”，“凡老人有患，宜先以食治。食治未愈，然后命药。此养老人之大法也。”可见，治中老年病，善治病者，不如善保养。善用药者，不如善食疗。勤就医者，不如能自治。这样才能使中老年人身有所养，病有所治，将治病防病的主动权握在中老年人自己手里。所以说，中老年人的养生自治之道完全是由他们的生理特点所决定的。

本书的编写，就是依据上述原理并结合中老年人的保健需要为目的。我们希望您通过阅读本书，将治病防病的主动权，掌握在您自己手里。

编 著 者

目 录

第一部分

中老年人的自防自养基础

一	老年人的“十反”	(1)
二	中年人的“四问”	(2)
三	中、老年人的起居	(2)
四	中、老年人的睡眠	(4)
五	中、老年人的衣着	(5)
六	中、老年人的饮食	(6)
七	中、老年人的住房环境	(7)
八	中、老年人的日常活动	(7)
九	中、老年人春季养生	(8)
十	中、老年人夏季养生	(9)
十一	中、老年人秋季养生	(10)
十二	中、老年人冬季养生	(11)
十三	中、老年人用药原则	(11)
十四	老年人的心理需要	(13)
十五	老年人心理的自我调整	(14)
十六	中、老年人的性生活	(15)

十七	中、老年人的精神保养·····	(16)
十八	中、老年人的皮肤保养·····	(18)
十九	中、老年人眼目保养法·····	(19)
二十	中、老年人的听力保养·····	(20)
二十一	中、老年人颈椎的按摩保养·····	(21)
二十二	中、老年人的腰背部保健·····	(22)
二十三	中、老年人腿足的保健·····	(23)
二十四	中、老年人脚的保养·····	(25)
二十五	老年人的养老观·····	(25)

第二部分

中、老年人的自养妙术

一	步行长寿术·····	(28)
二	揉脚心防病术·····	(29)
三	饮酒防老术·····	(29)
四	节食长寿术·····	(30)
五	饮食抗衰老法·····	(30)
六	服药抗衰老术·····	(32)
七	锻炼长寿法·····	(33)
八	健美长寿法·····	(33)
九	放松长寿法·····	(34)
十	药粥健身法·····	(35)
十一	日常活动改进保健法·····	(37)
十二	十六字长寿字诀·····	(37)
十三	老人制怒长寿法·····	(38)

十四	老人读书养生法·····	(39)
十五	养生八字诀·····	(40)
十六	揪耳养生法·····	(41)
十七	药枕长寿法·····	(42)
十八	乐天长寿法·····	(42)
十九	菊花长寿法·····	(43)
二十	洗浴长寿法·····	(44)

第三部分

中、老年人的疾病自诊自测术

一	中、老年人耳鸣可能是心脏病前兆·····	(45)
二	麻木、失明、舌强、晕眩可能是中风前兆·····	(46)
三	肩臂痛可能是肺癌的指征·····	(47)
四	突然出现胃痛可能是胃癌的表现·····	(47)
五	耳的症状可能是动脉硬化的征象·····	(48)
六	脚后跟痛可能是中、老年人足部疾病及 肥胖病的表现·····	(49)
七	血痰可能是肺癌的警号·····	(50)
八	便血可能与直肠癌有关·····	(50)
九	阴道流血可能是宫颈癌的前兆·····	(51)
十	痣色变深、变大，可能是癌变的信号·····	(51)
十一	肿块可能是肿瘤的藏身之所·····	(52)
十二	乏力、消瘦，可能是恶性肿瘤的发展·····	(52)
十三	中、老年高枕而卧要防颈椎疾患·····	(53)
十四	老年进食要防噎食猝死·····	(53)

十五	中、老年人出游要防止出意外及诱发疾病·····	(55)
十六	夏天要防老人脱水·····	(56)
十七	老人平时要防活动过度·····	(57)
十八	中、老年妇女要谨防骨折·····	(58)
十九	老年人坐着打盹要防疾病、意外·····	(59)
二十	中、老年人饮食要防肥胖、高血压及 糖尿病·····	(59)
二十一	老年人过度消瘦并非好事·····	(60)
二十二	老年人粗粮素食未必长寿·····	(61)
二十三	老年人要防药物反应·····	(62)
二十四	老年人要防止利尿过度·····	(63)
二十五	老年人要防大便秘结·····	(64)
二十六	中、老年人要防感冒综合症·····	(66)
二十七	中、老年人要注意防癌·····	(67)
二十八	中、老年人要防秋季旧病复发·····	(69)

第四部分

中、老年人常见疾病的简易自治术

一	中、老年人便秘的饮食调理及气功调治·····	(72)
二	中、老年人肩周炎的自我防治方法·····	(73)
三	中、老年人头痛防治法·····	(74)
四	中、老年人慢性支气管炎的自我防治法·····	(75)
五	中、老年人冬季皮肤搔痒症的自我治疗·····	(76)
六	中、老年人眩晕症的饮食疗法·····	(77)
七	中、老年人震颤性麻痹症的饮食疗法·····	(78)

八	中、老年人中风后痴呆症的自治良方·····	(79)
九	老年性痴呆的防治法·····	(79)
十	中、老年人高血压病食疗法·····	(81)
十一	低血压的药膳疗法·····	(82)
十二	骨质增生的自治方法·····	(83)
十三	痛风病人的食疗法·····	(84)
十四	老年人冬季哮喘的自我防治法·····	(85)
十五	老年期忧郁症的自我治疗·····	(87)
十六	老年肺结核的自我防治法·····	(89)
十七	中、老年糖尿病的自我诊治·····	(91)
十八	中、老年人痔疮的自治方笈·····	(93)
十九	中、老年人失眠的自我治疗·····	(95)
二十	中、老年人腰软补治法·····	(98)
二十一	中、老年妇女外阴皮肤病变的自我治疗·····	(99)
二十二	中、老年人阳痿食疗法·····	(100)
二十三	中、老年人肝炎食疗法·····	(101)
二十四	冠心病人的药膳治疗方法·····	(103)
二十五	中、老年人前列腺肥大病的药膳疗法·····	(104)
二十六	慢性胃炎的药膳疗法·····	(106)
二十七	中、老年人感冒的药膳疗法·····	(107)
二十八	中、老年人白内障的自我治疗·····	(108)
二十九	中、老年人慢性腰腿痛的自我疗法·····	(110)
三十	更年期后妇女要防止内科疾患·····	(111)
三十一	中、老年人脚气自治法·····	(112)
三十二	中、老年人的腹部自我按摩治病法·····	(114)
三十三	中、老年人食用人参的方法·····	(115)

三十四	中、老年人怎样正确服用冠心苏合丸·····	(116)
三十五	中、老年人祛火食物疗法·····	(118)
三十六	老年人服用滋补药的学问·····	(119)
三十七	中、老年人高血压病服用西药 时应注意的问题·····	(120)
三十八	老年人巧用调味品防治疾病法·····	(121)
三十九	老年人其它常见病的简易自疗法·····	(122)

第五部分

适合于中老年人自用的药膳、

药酒、气功、名方精选

一	药膳精选·····	(124)
二	滋补药酒精选·····	(133)
三	抗老名方精选·····	(139)
四	气功抗老法精选·····	(144)
	1. 充精壮气的导阳顺阴功·····	(144)
	2. 简便易学，得效快捷的——摩腹运气功·····	(146)
	3. 练健身五功好处多·····	(148)
	4. 目的明确，重在抗癌的 曹士贤防癌长寿揉摩术·····	(149)
	5. 千古传世，内外兼练的——长寿功·····	(153)
	6. 静中求养，养中求治的 一分钟脐密功及三段行气法·····	(162)
	附：深受老年人喜爱的健身球运动·····	(165)

第六部分

养生长寿文献介绍

- 一 老年长寿新说种种……………(168)
- 二 我国最早的老年病学专著：《养老奉亲书》……………(171)
- 三 古代益寿妙法……………(172)
- 四 中、老年人健康日记……………(177)

第一部分

中老年人的自防自养基础

一 老年人的“十反”

老年人的生理特点使其日常表现与其他人群很不一样，表现为许多反常症状。这都是由于其身体条件衰落而导致的。老年人应对自己的这些反常表现有所了解，从而制订出相应的养生原则。

老年人有哪些反常表现呢？早在宋代，朱新中就在《鄞州志》中指出，老人有“十反”必须注意：

老人十反，谓：不记近事偏记远事；不能近视而远视反转清；哭无泪而笑反有泪；夜多不睡而日中每耽睡；不肯久坐而好久行；不爱食软而喜嚼硬；暖不出，寒即出；少饮酒，多饮茶；儿子不惜而惜孙子；大事不问而絮碎事。

针对老年人的“十反”，老年人可自行设计自己的日常保健措施。例如对近事多作笔记，看近物时戴老花眼镜，白天注意多保暖着衣，外出注意携带方便椅凳，食物尽量外脆内软等。另外，还可以加强身体的锻炼以推迟“十反”的到来。

二 中年人的“四问”

中年人的身体处于青年的“盛”与老年的“败”势之间，气血的逐渐衰落尚未明显地外露出来，而身心却处于极度的疲惫时期。因而很容易诱发各种疾病或导致旧病复发，轻病加剧。所以中年人有必要时刻注意自查身体的健康状况，做到有病早知，轻病早治。

中年人应如何自查健康呢？从生理及心理上来看，必须从以下四个方面来检查：

1. 各系统、各器官过去或现在患过哪些疾病或易患哪些疾病？

2. 心理状态是否完全健康？是否性情过于急躁？情绪是否忽高忽低？是否胸襟狭小，遇事斤斤计较？

3. 自己体质如何？对什么物质或药物容易过敏？在什么样的气候或环境里常感到不适？

4. 自己的家族中有无患有遗传病或是有遗传倾向的疾病？

中年人如果能对照以上四个方面，经常自检自问，就会发现自己的疾病，从而找到自我保健的重点。

三 中、老年人的起居

（一）睡前“五要”：

1. 要备好用品。如床边放好毛巾、便纸、痰杯、便盆等，并将电灯开关拉绳拉到床边或枕头边；应备一只手电

筒，还要将通往厕所通道上妨碍行走的物品清理好。

2. 要睡前散步。《紫若隐书·养生》中说：“入睡前，绕室千步始就枕……盖行则祁劳，劳则思息，动极而求静。”

3. 要睡前刷牙。《金丹全书》中说：“凡一日饮食之毒，积于齿缝，当于夜始刷洗，则垢污自去，齿目不坏。故云晨漱不如夜漱，此善于养齿者。”

4. 要温水洗脚。睡前用温水洗脚15~20分钟，促进脚部血管扩张，血流加速。

5. 要环境舒适。睡室要整洁，窗门要闭好。

（二）晨起“五要”

1. 要伸展。睡醒晨起时，先揉揉眼，摩摩胸，伸伸四肢，活动关节和腰部，再穿衣下床。有患高血压、冠心病和椎间盘突出症者，更应如此。

2. 要饮水。晨起后，空腹时适量的饮白开水，能降低血液浓度，使动脉管壁变宽，利于血液正常循环，有助于预防心血管病的发生。

3. 要开窗。不分冬夏，晨起后要开一会儿窗户，放进新鲜空气。这样有利于防止呼吸道感染。

4. 要锻炼。根据自己身体情况进行活动。如慢跑、散步、练气功、打门球、羽毛球、打太极拳等。但活动要量力而行。

5. 要洗脸。除习惯常年用冷水洗脸外，一般用10~15℃的温水洗脸为宜。洗脸后，用双手轻轻地干擦一会儿面部，可以预防感冒。

（三）晨起“五宜”

1. 起宜缓。中老年人椎间盘较松弛，突然由卧位变为立位，不仅易扭腰背，而患高血压、心脏病的人也易因突然

改变体位而发生意外。

2. 水宜温，中老年人洗脸可用 $10\sim 15^{\circ}\text{C}$ 的水。毛巾擦脸的方向，最好是自后向前，由下向上，这样洗脸，顺着血流方向，有利于促进血液循环，延缓面部皮肤衰老。洗完脸，用双手掌干擦一会面部，也有改善血液循环，预防感冒的作用。

3. 动宜适。晨起后活动量不宜过大，时间不宜过长。太极拳、气功、慢跑等柔和、缓慢的活动最适合中老年人早起锻炼。活动应以略有心跳加快，微喘为度，千万不可逞强。有肺气肿、动脉硬化、冠心病等疾患的老人，则以散步为好，而且不宜离家过远，以便在发生意外后，可被家人尽早发现。

4. 茶宜淡。有些老年人早起后喜欢喝一杯浓茶，这种习惯对健康并无好处。清晨，胃内基本排空，空腹饮浓茶，不仅会引起胃肠不适、食欲减退，还能损害神经系统的正常功能。老年人清晨饮茶，可饮淡一些的茶。如能在茶中放些糖，尤其为好。

5. 衣宜暖。衣着应根据气候变化，及时添减。中老年人早起易感风寒，因此衣着要暖和。夏季起床后应即开窗通风；冬季则应在起床后，待身体适应室外气温之后再开窗。以免被风吹后着凉，影响健康。

四 中、老年人的睡眠

1. 要了解老人的睡眠特点：不易入睡，醒得早，睡眠表浅，持续时间短；易惊醒、多梦。这些现象不是疾病，老年人不必为此担忧。

2. 60~70岁的老人要平均每天睡8小时；70岁以上的老人，每天睡9小时；90岁以上高龄老人，每天睡10~12小时。但老年人睡眠不宜过多。

3. 要早睡早起。早起必早睡，早睡为了早起。

4. 老人要每天坚持午睡半到一小时，以弥补晚上睡觉质量的不高。

5. 老人遇到失眠要处之泰然，不要紧张。首先找出原因，如咳嗽、尿频、疼痛、瘙痒影响，情绪干扰，烟、酒、茶的作用等，以便采取有效措施。

6. 老人睡前要养成用热水洗脚的良好习惯。

7. 老人正确睡姿应是仰睡或向右侧稍弯曲睡。

8. 老人睡觉时要开窗户，但不宜开大，开窗要避开风直接对着脚底方向吹来。

9. 老人倦了要打盹或睡觉，以上床躺下休息为好，千万不要坐在椅子上打盹。

五 中、老年人的衣着

中老年人的衣着要依季节的不同而改变。由于中老年人的生理特点，对季节的变化就更要注意。暑天不能过薄，寒冬又不宜极厚。应随寒暑而逐渐加减，千万不可骤然增减。着衣时还应注意腰腹至足胫要保暖，胸以上到头可以稍凉一些。这是因为老年人大多上热下寒的缘故。有咳喘病的老人，要经常注意暖背，以免感受风寒伤肺而使咳喘复发。应及时更换汗湿的衣服，春天应多备夹衣更换，脱衣时不要当风。中老年人要掌握天气变化的规律，如“秋季无寒