

养生保健要诀丛书之三

抗衰老要诀

KANGSHUAILAO YAOJUE

主编 张湖德



中国轻工业出版社

2575.1
324

—— 养生保健要诀丛书之三 ——

抗衰老要诀

张湖德 主编



0154323

中国轻工业出版社

0154323

图书在版编目 (CIP) 数据

抗衰老要诀/张湖德主编. —北京: 中国轻工业出版社,
1999. 6

(养生保健要诀丛书之三)

ISBN 7-5019-2416-3

I. 抗… I. 张… II. ①长寿-基本知识②保健-基本知
识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 03496 号

2k59/25

责任编辑: 李克力

策划编辑: 李克力 责任终审: 滕炎福 封面设计: 金基渊

版式设计: 赵益东 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 10.375

字 数: 233 千字 印数: 1-5000

书 号: ISBN 7-5019-2416-3/TS·1473 定价: 18.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

编写说明

健康与长寿,自古以来就是人类共同的愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高,人们越来越渴望健康,盼望长寿,即“尽终其天年,度百岁乃去”。

但是怎样才能健康?又如何能达到“天年”?关键的一点是要努力学习和切实遵循养生之道。正如世界上一些著名医学专家所预言的:21世纪是以保健为主的世纪。近年来世界各国越来越多的人正努力寻求更佳的保健方法,如利用自然界里的一些天然因素防病健身,进行气功保健、社会心理保健等,故天然医学、身心医学、社会医学相继兴起,并收到了很好的效果。在这方面,中医学正好弥补了西方现代医学的不足,具有明显的优势。养生保健在世界范围内尚属一门新兴学科,但中国传统医学的养生保健则有悠久的历史,积累了大量的保健经验,其言之有理,施之有法,行之有效,千百年来,为中华民族的繁衍昌盛作出了卓越的贡献。

有鉴于此,毛主席早在1958年就谆谆告诫我们说:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”根据毛主席的教导,自从1979年以来,编者用了整整20年的时间对中国医药学中有关养生保健的内容进行了大量的研究和整理,经过艰苦卓绝的努力,终于编写出了这套养生保健要诀丛书,分为以下7册:《四季养生要诀》、《养颜美发要

诀》、《抗衰老要诀》、《少年儿童保健要诀》、《妇女保健要诀》、《心理保健要诀》、《养脑补脑健脑要诀》。现分别介绍如下：

1.《四季养生要诀》：该书主要告诉人们要根据春、夏、秋、冬季节的不同来安排自己的生活，即不同的季节，人们的饮食、运动、起居、睡眠、精神调理应有差异，真正做到“顺四时而适寒暑……如是，则辟邪不至，长生久视。”意思是人们只有做到了顺时养生，才能长命百岁。久视，即久活的意思。

2.《养颜美发要诀》：该书全面地介绍了祖国医药学丰富多彩的美容方法，如药物美容、饮食美容、针灸美容、按摩美容、气功美容、化妆美容、面膜美容及浴身美容等，并通过上述方法的综合运用，提出了怎样才能做到颜面美、五官美、形体美、头发美。此外，还介绍了常见的有损美容的疾病的防治措施，内容全面丰富，实用性很强。

3.《抗衰老要诀》：抗衰老，这是当前世界上最热门的话题之一。但是，如何才能避免衰老，延缓衰老，这是无数科学家和医务工作者都非常关注的一个重要课题，也是大众热切关心的话题之一。该书详细地介绍了中医药学抗衰老的理论、原则和方法，其中有不少内容是作者独到的见解和鲜为人知的措施。

4.《少年儿童保健要诀》：由于一对夫妇只生一个孩子，因此，少年儿童保健显得越来越重要。那么，究竟采取什么样的养生保健措施才能保证自己的孩子在生理上、心理上、智力上全面发展呢？该书将根据少年儿童的各个不同时期的生理、心理特点，提出相应的保健措施，并对少年儿童发育的常见疾病预防和治疗进行了论述。

5.《妇女保健要诀》：该书根据中国传统医药学和现代医药学有关妇女保健的知识，详细论述了女性的青春期保健、

孕期保健、产后保健、更年期保健原理和方法；此外，结合笔者多年的临床经验，对一些常见的妇女病的预防和治疗方法也进行了阐述。该书是广大妇女养生保健的良师益友。

6.《心理保健要诀》：随着现代社会的不断高速发展，越来越多的人懂得了，要适应现代社会发展的需要，人类不仅需要健康的身体，而且要有健康的心理。该书运用中医心理学的理论、原则，并参考了西方现代心理学研究的成果，围绕人们的心理保健问题进行了大量的论述，对常见的心理疾病的防治问题也作了深刻阐述。

7.《养脑补脑健脑要诀》：人们都希望自己聪明，希望在激烈的社会竞争中立于不败之地。但智慧与聪明来源于大脑。一个人的脑力是否发达，有赖于人们对大脑的正确使用和合理保健，即要用最好的方法健脑、补脑和养脑。该书旨在全面介绍大脑的各种保健原理和方法，读者若能切实按照书中介绍的科学方法去做，相信你一定会变得越来越聪明。

这套主要以祖国医药学理论为指导的保健养生丛书，目前暂定以上7本，相信随着它的出版，定会引起广大读者的极大兴趣。需要说明的是这套丛书的第一册——《四季养生要诀》早在1994年即由中国轻工业出版社首次出版，后于1996年通过版权贸易，由台湾新来文化股份有限公司在台湾地区出版发行。该书自问世以来，在社会上引起了良好的反响，笔者收到了大量的读者来信，其中提出了不少很好的意见和建议。笔者在新近完成的后继各分册中部分地采纳了这些建议，在此，向这些热心的读者表示感谢。

当然，人们养生保健的内容远不止上述几方面。我们衷心地希望热心的读者多提宝贵的意见，笔者愿与广大读者一道，为使古老的中华保健养生术不断地发扬光大，并造福于

中华民族和世界各民族而进一步努力总结、研究和探索。

最后还需提到的是，这套丛书的出版得到了中国轻工业出版社领导的大力支持，尤其是第一编辑室主任李克力及出版社其他同志的大力协助，我表示感激不尽。相信这套丛书的出版将为即将到来的中华人民共和国成立 50 周年大庆献上一份厚礼。

中央人民广播电台医学顾问

张湖德

1999 年 4 月于北京

一、衰老与早衰

- (一) 衰老的概念.....(1)
- (二) 衰老的原因.....(4)
 - 1. 七情太过.....(4)
 - 2. 疾病损伤.....(5)
 - 3. 遗传因素.....(5)
 - 4. 睡眠很差.....(5)
 - 5. 环境失宜.....(6)
 - 6. 缺乏运动.....(7)
 - 7. 饮食不节.....(8)
 - 8. 劳伤过度.....(9)
 - 9. 房劳过度.....(9)
 - 10. 吸烟嗜酒.....(10)

二、衰老的改变及特点

- (一) 肌体表面的改变.....(12)
 - 1. 外貌的变化.....(12)
 - 2. 视力的变化.....(13)

3. 听力的变化	(14)
4. 身高的变化	(14)
5. 体重的变化	(14)
(二) 肌体内部脏器的改变	(15)
1. 心系统的生理病理变化	(15)
2. 肝系统的生理病理变化	(16)
3. 脾系统的生理病理变化	(16)
4. 肺系统的生理病理变化	(17)
5. 肾系统的生理病理变化	(18)
(三) 衰老时的生理与病理特点	(19)
1. 内脏储备力低下	(19)
2. 对外界环境的适应能力减退	(19)
3. 自理能力下降	(19)
4. 对感染的防御能力减退	(20)

三、衰老的理论

(一) 衰老的现代学说	(21)
1. 中枢神经系统功能减退学说	(21)
2. 免疫功能改变学说	(21)
3. 自身中毒学说	(22)
4. 自由基学说	(22)
5. 生物钟学说	(23)
6. 内分泌功能减退学说	(23)
7. 体细胞突变学说	(24)
8. 蛋白质合成的差错突变	(24)
9. 衰老色素学说	(24)

10. 交联学说	(25)
(二) 衰老的中医学说	(25)
1. 阴阳失调	(27)
2. 精气虚衰	(28)
3. 肾气亏损	(29)
4. 脾胃虚衰	(30)
5. 心脏虚衰	(30)
6. 肺脏衰弱	(31)
7. 肝脏衰惫	(31)

四、抗衰老的饮食疗法

(一) 具有抗衰老作用的食物	(33)
1. 荞麦	(33)
2. 玉米	(33)
3. 红薯	(34)
4. 黑米	(35)
5. 燕麦	(35)
6. 山药	(36)
7. 芦笋	(36)
8. 洋葱	(37)
9. 番茄	(37)
10. 黄瓜	(38)
11. 茄子	(38)
12. 木耳	(39)
13. 银耳	(39)
14. 香菇	(40)

15. 核桃	(41)
16. 桂圆肉	(42)
17. 花生	(42)
18. 大枣	(43)
19. 桑椹	(44)
20. 西瓜	(45)
21. 山楂	(46)
22. 蜂蜜	(47)
23. 醋	(47)
24. 葱	(48)
25. 姜	(48)
26. 茶叶	(49)
27. 鹌鹑肉	(54)
28. 牛奶	(54)
29. 兔肉	(54)
30. 黑大豆	(55)
31. 胡萝卜	(55)
32. 猕猴桃	(56)
33. 葡萄	(57)
34. 栗子	(57)
35. 大蒜	(58)
36. 松子	(59)
37. 海带	(59)
38. 海参	(60)
39. 黑芝麻	(61)

(二) 能够抗衰老的药膳 (61)

1. 芝麻蜜糕 (《民间验方》)	(62)
------------------	------

2. 炒鸡茸银耳(《当代养生文萃》).....(62)
3. 清汤燕窝(《当代养生文萃》).....(63)
4. 枸杞子酒(《当代养生文萃》).....(63)
5. 三耳汤(《老年药膳》).....(64)
6. 山药麻奶糊(《老年药膳》).....(64)
7. 五味银叶红枣蜜(《当代养生文萃》).....(64)
8. 乌龙保健茶(《当代养生文萃》).....(65)
9. 玉竹燕麦(《当代养生文萃》).....(65)
10. 地黄年轻酒(《当代养生文萃》).....(65)
11. 西洋参汤(《当代养生文萃》).....(66)
12. 虫草红枣炖甲鱼(《当代养生文萃》).....(66)
13. 人参黄芪粥(《当代养生文萃》).....(66)
14. 王浆蜂蜜(《当代养生文萃》).....(67)
15. 代茶汤(《当代养生文萃》).....(67)
16. 消脂健身饮(《老年药膳》).....(67)
17. 乌饭美容祛老方(《中医美容秘诀》).....(67)
18. 何首乌煮鸡蛋(《中医美容秘诀》).....(68)
19. 枸杞地黄大麻子酒(《中医美容秘诀》).....(68)
20. 首乌丹参蜂蜜汁(《妇女药膳》).....(68)
21. 人参蒸鸡(《滋补药膳》).....(69)
22. 八仙茶(《经验方》).....(69)
23. 代参膏(《古方探秘》).....(69)
24. 延龄不老酒(《古方探秘》).....(69)
25. 核桃鸡丁(《老年药膳》).....(70)
26. 健乐饮(《饮食疗法》).....(70)
27. 烧蘑菇(《饮食疗法》).....(71)
28. 黑芝麻桑椹糊(《民间验方》).....(71)

29. 茯苓馒头(《民间验方》)(71)
30. 清宫玉容葆春酒(《清代宫廷医话》)(72)
31. 桂花核桃冻(《民间食谱》)(72)
32. 延寿酒(《中脏经》)(72)
- (三) 抗衰老的正确饮食方法(73)
1. 节食抗衰老(73)
2. 以素食为主,动、植物兼食,可抗衰老.....(75)
3. 淡食抗衰老(76)
4. 吃维生素 E 防衰(77)
5. 常吃核酸食物可防衰抗老(77)
6. 常吃含卵磷脂食物可防衰(78)
7. 多食能促进双歧杆菌增殖的食物(78)
8. 人到中年食多糖(79)

五、抗衰老的药物疗法

- (一) 药物抗衰老机理(80)
- (二) 能够抗衰老的中药(84)
1. 灵芝(84)
2. 人参(85)
3. 绞股蓝(86)
4. 西洋参(87)
5. 紫河车(88)
6. 枸杞(89)
7. 甘草(90)
8. 蛤士蟆油(90)
9. 女贞子(91)

10. 茯苓	(91)
11. 山茱萸	(92)
12. 莲子	(92)
13. 当归	(93)
14. 何首乌	(93)
15. 山萸肉	(93)
16. 黄精	(94)
17. 百合	(94)
18. 桂枝	(94)
19. 熟地黄	(95)
20. 菊花	(95)
21. 牡蛎	(95)
22. 黄芪	(96)
23. 天门冬	(97)
24. 远志	(97)
25. 冬虫夏草	(98)
26. 肉苁蓉	(99)
27. 淫羊藿	(99)
28. 玉竹	(100)
29. 大黄	(100)
(三) 抗衰老的古代秘方	(101)
1. 一醉不老丹(《医鉴》)	(101)
2. 长生不老丹(《普济方》)	(101)
3. 长生药酒秘方(《经验良方》)	(102)
4. 延年不老散(《太平圣惠方》)	(102)
5. 还少乳乌丹(《摄生众妙方》)	(102)
6. 还童丹(《摄生众妙方》)	(103)

7. 保养延寿不老丹(《经验良方》)·····	(103)
8. 返老还童丸(《奇效良方》)·····	(104)
9. 枸杞子丸(《奇效良方》)·····	(104)
10. 益寿丸(《摄生众妙方》)·····	(104)
11. 益寿膏(《慈禧光绪医方选议》)·····	(105)
12. 谢氏长生不老丹(《中国医学大辞典》)·····	(105)
13. 熟地黄丸(《泰定养生主论》)·····	(106)
14. 补天大造丸(《体汇编》)·····	(106)
15. 黄精丸(《清宫秘方》)·····	(106)
(四) 使用抗衰老方药的基本原则·····	(107)
1. 要顾护脾胃·····	(107)
2. 要因时进补·····	(107)
3. 要适可而止·····	(108)
4. 要辨证进补·····	(108)
5. 要选择适宜的剂型·····	(108)
6. 要注意用量及忌口·····	(109)
7. 注意煎服·····	(110)
8. 注意贮存·····	(110)

六、抗衰老的微量元素

(一) 微量元素与养生·····	(112)
(二) 与人体衰老密切相关的微量元素·····	(113)
1. 铁·····	(113)
2. 锌·····	(115)
3. 铜·····	(117)
4. 铬·····	(118)

5. 硒	(119)
6. 钴	(120)
7. 镁	(121)
8. 锰	(122)
9. 铝	(124)

七、抗衰老的养神法

(一) 精神与衰老	(126)
(二) 什么是神	(128)
(三) 影响心理卫生即神的因素	(128)
1. 社会因素	(128)
2. 自然环境因素	(129)
3. 脏腑功能失调	(129)
(四) 养神的方法	(131)
1. 宜静不宜躁	(131)
2. “精神内守,病安从来”	(133)
3. 要“以恬愉为务”	(136)
4. 学会调整不良情绪	(141)

八、抗衰老的运动疗法

(一) 运动疗法抗衰老的机理	(151)
(二) 常用的防衰运动项目	(153)
1. 气功	(153)
2. “百炼不如一走”	(159)
3. “撮谷道”	(160)

- 4. 太极拳.....(160)
- 5. 钓鱼.....(162)
- (三) 运动养生的原则.....(164)
 - 1. 运动前一定要做好准备.....(164)
 - 2. 运动应循序渐进.....(164)
 - 3. 运动时间因时制宜.....(165)
 - 4. 选择环境因地制宜.....(165)
 - 5. 因人而异,选择适当的运动项目.....(165)
 - 6. 动静结合.....(165)

九、抗衰老的睡眠疗法

- (一) 睡眠与衰老.....(167)
- (二) 防衰的睡眠方法.....(169)
 - 1. 睡眠时间.....(169)
 - 2. 适宜的床铺.....(171)
 - 3. 枕头的学问.....(173)
 - 4. 被子及其他卧具.....(176)
 - 5. 睡眠姿势.....(177)
 - 6. 睡眠方位.....(179)
 - 7. 睡眠环境.....(180)
 - 8. 要有好的睡眠习惯.....(182)
 - 9. 睡眠障碍的防治.....(189)

十、抗衰老的推拿养生疗法

- (一) 推拿的作用及特点.....(198)