

老年养生妙术

吕维善 主编

北京出版社

老年养生妙术

吕维善主编
北京出版社

老年养生妙术

Laonian Yangsheng Miaoshu

吕维善 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

北京第二新华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 12印张 189,000字

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数 1—4,350

ISBN 7-200-00737-4/Z·46

定 价: 5.65 元

编 写 者

吕维善 王敏清 胡永洁 黄渭铭 王厚德 曾育生

陈焕梅 朱高章 吴 燕 宋西林 关季焜

陈智明 邹其俊

审 阅

李志绥 何慧德 冯家炳

前 言

随着社会的发展和医学的进步，世界上的老年人口日益增多。老年人的健康不仅是个人的幸福，而且也是家庭的欢乐与社会的财富。生命对于每个人只有一次，人人都希望健康长寿。可是，当人们步入老年之后，身体器官衰老，生理功能减退，疾病增多，健康水平下降。因此，老年人如何保持身体健康，至关重要。为了向广大老年人普及健康长寿知识，增进老年人的身心健康，我们编写了这本《老年养生妙术》。本书中以老年养生保健的一些主要环节为重点，内容力求深入浅出，结合老年人的日常工作与生活实践，突出重点，结合实际，以帮助老年人掌握养生保健的主要方法。希望能有益于老年人增进健康与延年益寿。

本书是根据我们从事老年卫生保健工作的体会，并参考了国内外有关老年养生保健的资料编写而成。

在编写过程中得到了北京出版社曲仲编辑、王兰锁编辑、闻性真主任、吴坤定主任、中国健康教育研

究所刘立同志和叶占奎所长等的热情支持，并承蒙中华医学会李志绥副会长、卫生部北京老年医学研究所何慧德主任医师等审阅，中华医学会老年医学学会黄树则主任委员为本书题词，北京医院内科陶桓乐教授为本书作序，在此一并致谢。

由于编者水平所限，书中谬误之处在所难免，恳切希望广大读者批评指正。

吕维善

1988年5月于同济医科大学

序

当前，全世界的老年人日益增多，老年学的研究引起了人们的重视。老年期是人的一生最薄弱环节，各器官都处于退行性变，容易发生各种疾病。因此在诸多的老年问题中，老年保健是一个尤为引人注目的特殊问题。瑞典的斯万博格对哥德堡的研究表明，70 岁以上的老人中有 3% 的人因功能丧失而需要他人护理。苏兰德对芬兰的研究表明，80 岁以上的老人中有 20% 的人因难以自理生活而需要他人照料。斯万博格对瑞典的研究发现，70 岁以上的老人中，慢性支气管炎患病率男性为 18%，女性为 9%；心肌梗塞患病率男性为 6%，女性为 3%；心绞痛患病率男性为 13%，女性为 10%；高血压患病率男性为 23%，女性为 48%；脑血管病患病率男性为 2%，女性为 1%；糖尿病患病率男性和女性均为 6%；关节疾患的患病率男性为 16%，女性为 27%。我国各地的调查研究也表明，老年人不仅疾病增多，还会引起病残。

老年人健康状况不佳，不仅降低了老年人个人的生活质量，增加了痛苦，而且给家庭和社会也都带来

了沉重的负担。因此老年人保健具有重要意义。老年人怎样才能保持健康呢?一方面社会上应加强有组织的保健措施,另一方面老年人自己也要学习一些保健知识,掌握一些保健方法。

向老年人进行卫生科普宣传开展健康教育是老年卫生保健的一项重要内容。因此同济医科大学老年医学研究室主任吕维善副教授参考了国内外资料并结合我国的具体情况主编了《老年养生妙术》一书。参加本书编写的还有同济医科大学附属协和医院中医科吴燕主治医师、中华人民共和国卫生部保健局局长王敏清主任医师、北京积水潭医院胡永洁医师、暨南大学医学院黄渭铭副教授、天津医学院王厚德副教授、广东省食品卫生监督检验所曾育生副主任医师、中国人民解放军武汉第161中心医院陈焕梅副主任医师、广东省人民医院朱高章副主任医师、北京市健康教育所宋西林医师、香港九龙仁爱老人院关季焜医师。希望本书的出版,将有助于老年人健康长寿。我衷心祝愿老年人益寿延年。

北京医院内科教授
陶桓乐

1988年8月于北京

目 录

一. 长寿趣谈	1
(一) 我国古代的老寿星	1
(二) 我国现代的老寿星	5
(三) 外国的长寿老人	13
(四) 人可活到 150 岁吗?	18
二. 四季养生法	25
(一) 春季的摄生要旨	26
(二) 夏季的摄生要旨	30
(三) 秋季的摄生要旨	36
(四) 冬季的摄生要旨	38
(五) 昼夜晨昏的调养	47
三. 养性养生法	50
(一) 仁义道德	50
(二) 知足常乐	51
(三) 省思少虑	53
(四) 性格开朗	54
(五) 情志舒畅	55
(六) 郁结排遣	57

四. 调神养生法	61
(一) 清静养神法	61
(二) 节制情感法	64
(三) 精神寄托法	67
(四) 以情胜情法	70
五. 健身养生法	73
(一) 养气功	73
(二) 保健按摩	75
(三) 太极拳	78
(四) 八段锦	116
(五) 易筋经	120
(六) 五禽戏	128
(七) 保健灸	132
(八) 三里磁	136
(九) 健身球	137
(十) 散步与慢跑	139
(十一) 头发养生法	144
(十二) 颜面防皱法	145
(十三) 固齿养生法	146
(十四) 咽津养生法	148
(十五) 腿足养生法	149
(十六) 养生十六宜	152

六. 自然环境养生法	156
(一) 适当接触阳光	156
(二) 保持空气新鲜	158
(三) 高山疗养	161
(四) 矿泉疗养	163
七. 日常生活养生法	169
(一) 古人睡诀与睡眠卫生	169
(二) 老人怎样休息好	174
(三) 老人洗漱卫生	177
(四) 老人穿戴卫生	185
(五) 防止过劳	190
(六) 老人看电视应注意的问题	193
(七) 老人行走坐卧的正确姿势	195
(八) 生活规律	199
(九) 旅游保健	203
(十) 老人性生活卫生	207
(十一) 居处适宜	212
(十二) 慎防意外事故	216
八. 饮食调养法	223
(一) 饮食有节	225
(二) 食宜清淡	227
(三) 食补	230

(四) 食疗.....	232
(五) 药膳.....	236
(六) 粥养.....	248
(七) 烟酒茶问题.....	258
九. 人体功能的保护	267
(一) 体力功能保护.....	267
(二) 脑功能保护.....	271
(三) 心脏功能保护.....	273
(四) 肺功能保护.....	275
(五) 肝功能保护.....	276
(六) 肾功能保护.....	278
(七) 胃肠功能保护.....	280
(八) 视力保护.....	283
十. 常见疾病的防治	287
(一) 定期健康检查.....	287
(二) 注意疾病早期症状.....	289
(三) 正确对待化验结果.....	291
(四) 学习自我护理知识.....	293
(五) 了解一点康复知识.....	297
(六) 心血管疾病防治.....	301
(七) 呼吸系统疾病防治.....	308
(八) 消化系统疾病防治.....	314

(九) 泌尿系统疾病防治.....	320
(十) 运动系统疾病防治.....	323
(十一) 内分泌与代谢性疾病防治.....	328
(十二) 精神与神经系统疾病防治.....	334
(十三) 五官科疾病防治.....	337
(十四) 皮肤病防治.....	344
(十五) 癌症防治.....	347

附录:

古代养生名言精萃.....	355
---------------	-----

一. 长 寿 趣 谈

健康长寿是人类的美好愿望。随着社会的发展，人们对长寿的希望日益强烈。而随着科学技术的进步，长寿的美好愿望必将变成现实。

(一) 我国古代的老寿星

通过发掘整理浩如烟海的典籍，可以发现我国自古至今，历代都有百岁寿星的存在，这增强了人们追求长寿的信心。

在我国古代典籍中，有关百岁寿星的传说比比皆是。

相传早在五、六千年以前，中华民族的始祖黄帝轩辕氏就是一位百岁寿星。我国最早的中医典籍——《黄帝内经》，即托名为黄帝所著，《黄帝内经》的首篇《上古天真论》就指出了古代老寿星的长寿之道。黄帝正是遵循了这些长寿之道，故而活到百岁高寿。据说黄帝的儿子少昊金天氏精于养生之道寿至百岁。少昊金天氏的孙子帝喾高辛氏常习养生之道亦寿至百

岁。高辛氏之子尧，不仅善于养生，而且德高望重，活到 118 岁。

尧以后的舜遵循着“以恬愉为务”的养生之道，也享年 110 岁。

舜以后是禹，即夏禹王。由于夏禹走天下，治洪水，劳形体，相传享年 160 岁。

其后的周代亦出现了许多老寿星。据古籍《礼记·文王世子》记载：“文王九十七而终，武王九十三而终。”

相传我国古代寿命最高的老寿星彭祖，亦名篯铿，由于精于养生故而活了 800 多岁。后人托借彭祖之名，写了《彭祖导引法》、《彭祖摄生养性论》等许多养生典籍。

传说在春秋时期的老子，遵循着“恬淡虚无”与“知足常乐”等养性摄生法则，因而寿高 200 余岁。

据文献记载，我国汉代有不少百岁寿星。据《汉书·张苍传》记载，汉文帝时丞相张苍，在“免相后，口中无齿，食乳，女子为乳母。……年百岁余乃卒”。《后汉书》记载，我国东汉时代的大医学家华佗，首创了锻炼健身的“五禽戏”方法，因而“年且百岁，犹有壮容”。《后汉书·方术列传》记载，华佗的学生吴普学习了“五禽戏”，“年九十余，耳聪目明，齿

牙完坚”。据《博物志》记载，由于他奉行“体欲常劳，食欲常少，劳勿过极，少勿过虚，去肥浓，节酸咸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室”等怡养之道，因而活到 200 余岁。

魏晋时出现不少老寿星。《魏书·罗结传》记载：“罗结，……年一百零七岁，清爽不衰。……年一百一十，诏听归老，……朝廷每有大事，驿马询访焉。年一百二十岁，终。”相传晋代有一位弃官行医的汝南人许逊享年 136 岁，著养生典籍《灵剑子》。

南北朝亦有许多寿星。据《续高僧传》记载，著名的禅宗第二代祖师慧可享年 107 岁。《南史·梁宗室传》记载了许多百岁寿星，据载穰城老者“年二百四十岁，不复能食谷，唯饮曾孙妇乳。”

唐代著名医学家孙思邈，生于公元 581 年，卒于公元 683 年，活了 102 岁，有经典著作《千金翼方》、《千金要方》以及《卫生歌》与《保生铭》等养生典籍传世。据白居易的《九老图诗并序》记载，他的密友李元爽活了 136 岁。《中国佛教》记载，著名高僧澄观，享年 102 岁。《历代高僧生卒表》记载，在唐朝及五代知名的百岁高僧很多，如日照、慧昭、菩提流志、宝思维、仪晏等，皆年高百岁且犹有壮容。

宋代亦有许多著名寿星，如广西合浦的刘景于宋神宗元丰八年以 118 岁的高龄而终。常州的尤时泰活到了 120 岁。据《宋史·苏澄隐传》记载，著名道士苏澄隐精于养生，活到了百岁。《宋史·丁少微传》记载，著名道士丁少微，长期习功，隐居华山，“年百余岁，康强无疾”。

金元时期也有一些百岁寿星。《金史·夹谷吾里补传》记载，金代名将夹谷吾里补，累建战功，封为芮国公，享年 105 岁。《元史·札八儿火者传》记载，元代名将札八儿火者，所向披靡，亦累建战功，寿高 118 岁。

明代有关老寿星的资料记载亦较丰富，各阶层人士中皆有寿星。著名的青州道士刘野夫寿高 145 岁，扬州道士杨汝贞享年 121 岁。名将孙毓年高百岁。在民间亦有不少老寿星，如海宁的章钊寿高 102 岁，潮州的郭贞顺享年 125 岁。

清代也有不少老寿星。据《四川医林人物》记载，雅安的车太医寿高 120 岁，武胜的梁栋、郫县的陶世尧、隆昌的曾继旺等名医都寿高百岁。《廉州府志》载，仅合浦县的百岁寿星就有 7 人。《苏州府志·杂记》载，湖南的汤二程享年 140 岁。