

中老年健身养生精粹

王忠有 庄进 王爱民 / 编著



海軍出版社

R 212.7
127

中老年健身养生精粹

王忠有 庄 进 王爱民 编著



0154752



海洋出版社

1999·北京

0154752

图书在版编目(CIP)数据

中老年健身养生精粹/王忠有等编著. -北京:海洋出版社, 1999.1

ISBN 7-5027-4734-6

I. 中… II. 王… III. ①中老年人-养生(中医)②中老年人-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36257 号

2/27/04

海洋出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京富生印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11

字数:295 千字 印数:0—3000 册

定价:19.50 元

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

健康长寿是人类本能的要求,我国古代有很多关于长寿的传说和神话,都反映了这种愿望;健身养生是一个古老而长久的课题,早在几千年以前,我国许多学者和医学专家就对此进行了探索,并积累了“养生”、“摄生”的经验。如《黄帝内经·素问》中写道:“……法于阴阳、和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”

随着人民生活水平的提高,在解决了温饱之后,重视健康长寿的人愈来愈多了,对健身养生方面的读物也日益关注。

目前,图书市场关于医疗保健、养生长寿方面的书籍非常多,读不胜读。这些繁多的书,虽然各有所长,但是大都专业性、专题性较强,并有雷同的弊端。若要全面地了解这方面的知识,必须浏览很多的书籍,这对于一般人来说,无论在经济上还是在时间上,都是不小的负担。于是我们便萌生了一个想法:能不能让读者无须通览群书,无须在茫茫的书林中搜寻,只须阅读一本书即可基本满足大多数读者对于医疗保健、养生一般常识的需要呢?基于这一想法,我们集成了这本《中老年健身养生精粹》,作为一份小小的礼物奉献给读者。

在编著此书时,我们注意了以下几点:

第一,突出心理与精神的作用。百病生于忧郁,良好的情绪和心境有利于健康长寿。因此本书对于如何保持健康心理,营造良好情绪,在养生之道一章中放在首位并利用相当篇幅进行了阐述,以期进一步引起读者对精神养生重要性的认识。

第二,力求实用性。量血压、测体重、切脉搏、看化验结果,吃什么怎样吃,这是我们经常遇到的问题。为了方便读者,书中有意识地选入一些有关正常值和常用资料。比如,您想知道体重与身高龄的关系吗?您想看懂有关化验结果吗?您想科学地安排自

己的饮食吗？这些问题，都能在此书中找到答案。

第三，增强知识性。为了加深对某一问题的了解和认识，在提出做什么，如何做的时候，要说明为什么这样做的道理，力求把历史养生知识与现代科学健身知识融为一体。比如在指出坏情绪不利健康，适当运动有利健康时，力求在机理上说明“不利”和“有利”的道理。再比如看中医时，经常听到大夫讲什么阴阳失衡，气血两亏，阴虚阳亢等很多术语，往往疑惑不解。为了普及这方面的知识，特编入了中医基础常识，供读者参阅。

第四，增强可读性。在阐述观点的选材上，除了精心筛选古今中外说服力强的资料外，有意识地选入了多种文体形式的材料，如养生诗、词、歌、谣、经、诀等，以期克服说明文的平铺直叙的乏味。

本书还贯穿了“生命过程寿命积累”的观点。即人的寿命与他生、长、壮、老等各生命阶段的健康因素有关，提醒人们从年轻时期就注意健身养生。也就是说，一个人要健康长寿，必须从青少年就开始注意保健，锻炼身体，不断增强身体素质，提高健康水平。所以此书不仅是中老年人养生的首选读物，也是青年朋友强身健体不可不读的读物；子女孝敬父母，亲友相互馈赠，也不失为最佳礼物。

限于水平，加之养生、抗老防衰是一门复杂的学科，很多问题还在探索中，不当之处在所难免，欢迎读者指正。

编著者

序

由原《中国电业》主编王忠有、原东北电管局局长庄进和北京市中医药学校教师王爱民同志编撰的《中老年健身养生精粹》书籍即将出版,我看了很高兴。当前,健康长寿已成为人们日益关注的问题,这本书的问世,是很有现实意义的。

生长壮老死,是人类生命的自然规律。健康长寿,自古以来就是人类普遍的愿望。在这一愿望的驱使下,人类经过长期的实践和积累,便逐步形成了养生学,并发展为养生文化。

据有关文献载,早在商周时代,我们的祖先便有了长寿的观念,《尚书》、《诗经》多处提到“寿”字和“万寿无疆”。春秋战国时代,养生学已经萌芽,先秦诸子的著作中几乎都有关于健身长寿的探讨。《管子·内业》提出存精以养生。《荀子·天论》提出动以养生。《老子》、《庄子》、《吕氏春秋》和《黄帝内经》等则对养生的论述更多。

随着现代科学和医学的进步以及人民物质生活水平的提高,人们的养生观念不断增强,不少人悉心按照科学养生、科学养老的要求安排自己的生活,从而提高了健康水平和生活质量。但是,在我们的现实生活中,也还有相当一部分人不重视或不了解养生学。他们劳作、起居、饮食等行为,不讲科学,或根本没有科学意识。在他们当中分三种情况:第一种人,身体状况较好,抱着无所谓的态度,想吃就吃,想喝就喝,想干就干。比如喝酒不醉不休;玩牌通宵达旦;劳作不知注意劳逸结合。结果,当身体出了问题时,或疑惑不解,或茫然无措。第二种人,离退休后,不会安排自己的生活,不能从失落感和孤独感中解脱出来,不思作为,无所事事,对任何事也没有兴趣,抱着过一天算一天的态度。结果是身体每况愈下,加速衰老。第三种人,体弱多病,过分依赖药物治疗,而不知或不重视通过控制和调节情绪、合理膳食及适当锻炼激发人体自身的免疫力和抵抗力来促进身体的康复。当多方寻医服药无效时,则悲

观消极,而加重病情。

为了普及养生知识,增强人们的健身强体意识,作者以极大的热情编撰了《中老年健身养生精粹》一书。本书集中国古今养生学、中医学和中外现代医学及相关科学知识,就人们关注的健身养生问题作了介绍和论述。内容丰富,资料翔实,知识性、实用性强,对各个年龄段特别是中老年人的健身养生、提高生活质量都有重要的指导意义。

本书作者之一庄进同志,他既是科学养老的倡导者,也是科学养老的实践者和受益者。他离休后认真学习养生学和各种健身方法,并结合自己实际情况,身体力行,取得很好的效果。1995年,在他82岁高龄时荣获了第四届全国健康老人的称号。他现已85岁,仍精神矍铄,身姿挺拔,行动自如,并积极倡导组建了东北电力科学养老研究会,为普及科学养老知识,提高离退休人员的健康水平而操劳着。

我今年86岁了,看了他们的书稿,回顾我几十年来的生活,特别是离开领导岗位以后的生活,深感学点养生之道,自觉按照科学方法来实践,是很有益处的,是非常必要的。事实说明,一个人有没有养生学的知识,科学生活的观念强不强,其生活质量、健康水平是大不一样的。因此,《中老年健身养生精粹》这本书出版问世,是作者为我们做了一件大好事。本书是普及健身知识,指导人们科学生活、科学养老不可不读的一本书,是家庭常用必备书籍。我深信只要广大读者钟爱她,她一定会伴你走向健康长寿幸福之路。

王林 1998.10

王林简介:王林同志长期在燃料工业部、电力工业部、水电部和能源委员会担任重要领导工作,并曾在陕西省委任书记、中央西北局任书记处书记、中顾委委员。离休后他仍然关心水电、能源事业,担任多种名誉职务。是电力战线上德高望重的一位老领导。

目 次

第一章 关于人类衰老的学说	(1)
第一节 衰老的时期	(1)
第二节 衰老的表现	(4)
一、外貌的改变	(4)
二、生理的变化	(4)
三、器官和系统功能变化	(5)
第三节 衰老的原因	(7)
一、遗传说	(7)
二、脑衰说	(8)
三、免疫说	(8)
四、细胞说	(9)
五、胸腺说	(10)
六、蛋白交联说	(10)
七、脂褐素说	(11)
八、溶酶体膜说	(12)
九、自由基说	(12)
十、疾病说	(13)
第二章 健康长寿是人们的企盼	(14)
第一节 古代传说和神话——人们对长寿的渴望	(14)
第二节 崇龟爱寿敬仙鹤——人们对长寿的寄托	(16)
第三节 寻仙求药炼金丹——皇贵对长寿的追求	(21)
第四节 健康长寿是社会发展的需要	(23)
一、我们的养生观	(23)
二、让痛惜和遗憾少一些	(26)
三、青山尚需夕照明	(27)

第三章 生命有限天年可尽	(31)
第一节 人的寿命本应百岁以上	(31)
一、生长期法	(31)
二、成熟期法	(32)
三、细胞分裂次数与分裂周期法	(32)
第二节 延年益寿不是梦想	(32)
一、历史有记载	(32)
二、当今不鲜见	(33)
三、趋势在发展	(35)
第三节 延年益寿重在后天养生	(36)
一、两组数据的思考	(37)
二、现实生活实例	(37)
三、历史实例证明	(38)
第四章 健身养生之道	(40)
第一节 养生宜早	(40)
第二节 营造好情绪	(41)
一、好情绪胜过良药	(42)
二、坏情绪致人短命	(43)
三、努力营造良好情绪	(46)
1. 保持心理健康	(47)
2. 淡泊对人生 达观看世界	(48)
3. 胸襟旷达 宽厚待人	(50)
4. 除忧愁 寻乐趣	(51)
5. 乐观开朗 笑口常开	(53)
6. 改变思维方法 去忧求乐	(56)
7. 培养广泛兴趣 移忧找乐	(57)
第三节 科学膳食	(61)
一、膳食常识	(61)
1. 要按膳食指南调配膳食	(61)
2. 要平衡膳食	(62)

3. 四季膳食的特点	(64)
4. 一日三餐的安排原则	(65)
5. 膳食、体重与寿命	(65)
6. 老年人营养饮食的新标准	(66)
二、人体需要哪些营养素	(67)
1. 关于蛋白质	(67)
2. 关于脂肪	(71)
3. 关于碳水化合物	(77)
4. 关于维生素	(80)
5. 关于无机盐	(84)
6. 水对人体的作用及需量	(87)
三、干鲜果品的养生价值	(88)
四、职业与食物	(92)
五、饮食起居有节有常	(112)
第四节 正确进补	(116)
一、传统的进补观	(116)
二、进补要识补	(117)
三、进补要适时	(118)
四、进补常用中药及用法	(119)
五、食补与食疗方剂选	(131)
六、择食应辨性和味	(148)
第五节 科学睡眠	(164)
一、睡眠时间要适当	(165)
二、睡眠节律要遵循	(167)
三、睡眠姿势要讲究	(167)
四、提高睡眠质量的具体措施	(168)
第六节 坚持适量运动	(170)
一、运动的意义	(170)
二、运动的形式	(173)
三、动脑的作用	(191)

四、运动注意事项	(193)
第七节 戒烟限酒	(196)
一、戒烟之举普全球	(196)
二、限酒呼声日见高	(199)
第八节 治病贵在早	(203)
一、一般疾病信号	(204)
二、一般肿瘤的警告信号	(205)
三、常见癌症早期信号	(205)
1. 肺癌	(205)
2. 胃癌	(206)
3. 食道癌	(206)
4. 乳腺癌	(206)
5. 子宫癌	(206)
6. 鼻咽癌	(206)
7. 肾癌、膀胱癌	(207)
8. 直肠癌	(207)
9. 胰腺癌	(207)
10. 肝癌	(207)
四、常见多发病信号	(208)
1. 心肌梗塞	(208)
2. 中风	(208)
3. 糖尿病	(209)
第九节 新观念的启示	(210)
一、现代物质文明与现代“文明病”	(210)
二、现实生活增强了人们的健康意识	(210)
三、正在兴起的健康新观念	(211)
四、新观念给我们的启示	(212)
第五章 古今养生经验谈	(214)
第一节 古人养生诗词	(214)
一、偶作 唐·白居易	(214)

二、沁园春 将止酒·戒酒杯使勿近	
宋·辛弃疾	(216)
三、养生箴 清·曾国藩	(219)
四、自觉 唐·白居易	(220)
五、狂言示诸侄 唐·白居易	(221)
六、酬乐天咏老见示 唐·刘禹锡	(222)
七、家居自戒 宋·陆游	(224)
第二节 今人养生经验选	(225)
一、蔡氏简便健身法——访著名史哲学家	
蔡尚思教授	(225)
二、运动健身 气和心康——访《辞海》主编	
夏征农先生	(229)
三、“你要健康 就要过健康的生活”——访著名	
生理学家冯德培教授	(232)
四、延缓人脑细胞的老化——访著名神经生理	
学家张香桐教授	(234)
五、重视食补 适当药补——访老年保健专家	
瞿承方主任医师	(237)
六、“70 岁开始锻炼不算迟”——访原上海市	
副市长张承宗先生	(241)
七、我的健身三点平衡论——原水电出版社社长	
安克成	(244)
第三节 其他(养生歌、经、诀、格言、谚语)	(245)
一、卫生歌	(245)
二、十叟长寿歌	(250)
三、长寿经	(250)
四、乾隆养生十六字诀	(251)
五、武则天养生四十字诀	(251)
六、养生格言	(251)
七、养生谚语	(253)

第六章 有关医学常识	(254)
第一节 人体常用检测值	(254)
一、体温脉搏呼吸测量值	(254)
二、血压测量值	(255)
三、身高年龄体重测量值	(255)
第二节 常见化验检查正常参考值	(257)
一、临床血液检查	(257)
1. 红细胞计数(RBC)	(257)
2. 红细胞沉降率(血沉)(ESR)	(257)
3. 白细胞计数(WBC)	(258)
4. 血小板计数(PLT)	(259)
5. 血浆凝血酶原时间(PT)	(259)
6. 出血时间(BT)	(260)
7. 凝血时间(CT)	(260)
二、血液生化检查	(261)
1. 血清总蛋白(TP)	(261)
2. 血清白蛋白(ALB)	(262)
3. 血清球蛋白(GLB)	(262)
4. 血清白蛋白/球蛋白(A/G)	(262)
5. 血清肌红蛋白(SMb)	(263)
6. 血清粘蛋白(SM)	(263)
7. 血清 α_2 -巨球蛋白(α_2 -MG)	(263)
8. 血清 β_2 -微球蛋白(β_2 -MG)	(264)
9. 血清铁蛋白(SF)	(264)
10. 血清蛋白电泳(SPE)	(265)
11. 血氨(NH ₃)	(265)
12. 血清肌酐(CRE)	(266)
13. 血清尿素氮(BUN)	(266)
14. 血清尿酸(UA)	(267)
15. 血糖(GLU)	(268)
16. 葡萄糖耐量试验(OGTT)	(268)

17. 糖化血红蛋白(GHb)	(269)
18. C 肽	(270)
19. 血清胰岛素释放试验	(270)
20. 血清总胆固醇(TC)	(271)
21. 血清甘油三酯(TG)	(271)
22. 高密度脂蛋白—胆固醇(HDL—C)	(271)
23. 低密度脂蛋白—胆固醇(LDL—C)	(272)
24. 脂蛋白电泳	(272)
25. 血清载脂蛋白 A ₁ 、B(APOA ₁ 、B)	(273)
26. 血清钾(K)	(273)
27. 血清钠(Na)	(274)
28. 血清氯化物(Cl)	(274)
29. 血清钙(Ca)	(275)
30. 血清谷—丙转氨酶(ALT 或 GPT)	(275)
31. 血清谷—草转氨酶(AST 或 GOT)	(276)
32. 血清 γ —谷氨酰转肽酶(GGT)	(277)
33. 血清总胆红素(TBIL)	(277)
34. 直接胆红素(DBIL)	(278)
35. 间接胆红素(IBIL)	(278)
三、血清学检查	(278)
1. 甲型肝炎抗原(HAVAg)	(278)
2. 甲型肝炎抗体 IgM(HAVAb—IgM 或 抗—HAV—IgM)	(279)
3. 乙型肝炎表面抗原(澳抗)(HBsAg)	(279)
4. 乙型肝炎表面抗体(HBsAb 或抗—HBs)	(279)
5. 乙型肝炎 E 抗原(HBeAg)	(280)
6. 乙型肝炎 E 抗体(HBeAb 或抗—HBe)	(280)
7. 乙型肝炎核心抗原(HBcAg)	(281)
8. 乙型肝炎核心抗体(HBcAb)	(281)
9. 乙型肝炎五项标志物模式图—两对半测定	(282)

10. 丙型肝炎抗体(HCV—Ab 或抗—HCV)	(283)
11. 丁型肝炎抗原(HDAg)	(283)
12. 丁型肝炎抗体(HDAb)	(284)
13. 戊型肝炎抗体(HEAb)	(284)
14. 血清癌胚抗原(CEA)	(284)
15. 甲种胎儿球蛋白(AFP)	(285)
16. 尿蛋白(U—Pro)	(286)
17. 尿潜血(U—BLD)	(286)
18. 尿酮体(U—Ket)	(287)
19. 尿胆红素(U—BIL)	(287)
20. 尿胆原(UBG 或 URO)	(288)
第三节 中医学基本常识	(288)
一、阴阳五行学说	(288)
1. 阴阳学说	(289)
2. 五行学说	(293)
二、脏腑	(296)
1. 五脏	(297)
2. 六腑	(303)
3. 脏腑之间的关系	(305)
4. 气血和津液	(307)
三、经络	(310)
1. 经络的概念、组成和作用	(311)
2. 十二经脉	(313)
3. 奇经八脉	(315)
主要参考书目	(320)
附录	(321)
附录 1 全民健身计划纲要(国务院颁发)	(321)
附录 2 中华人民共和国老年人权益保障法	(326)
附录 3 中国居民膳食指南	(333)
后 记	(337)

每一个老年人的死亡，等于倾倒一座博览库。

——前苏联伟大的文学家高尔基

第一章 关于人类衰老的学说

第一节 衰老的时期

辩证唯物主义认为，运动是物质的不可分离的根本属性，物质的任何一种形态都处于运动中，运动是物质存在最根本的形式。整个宇宙从微观世界到宏观世界，从无机物到有机物，从生物界到人类社会，无一不在运动着，无时不在变化发展着。每一个生物有机体，无论动植物机体或者人的机体，都在不断地新陈代谢。没有不断的新陈代谢这种运动，就没有任何的生物有机体。因此，人的衰老，可以说是人的机体新陈代谢运动的一种表现。人从生到死，这是一个总的量变过程，同时也是不断进行部分质变的过程。衰老，即老化程度的积累（量变）便不断促进部分质变的形成，直到人的死亡，实现根本的质变。

衰老的开始时间，目前大约有三种观点：其一，认为从受精卵开始，人一生下来就已经很老了。其二，认为从性成熟期开始，依据是有些动物交配产卵后即死亡或即开始衰老。第三种观点，认为人的生长期一结束，衰老即告开始。性成熟期，一般认为女孩13~15岁，男孩15~17岁。人的生长期结束为20岁左右。

有的不同意以上观点，认为无论性成熟期或生长结束期，正是人的体力、智力、生殖的旺盛时期，根本谈不上衰老。根据《周易》太极生命钟的理论，阳极一阴生，提示衰老开始于阳极，也就是太极图的午时（如图1-1）。

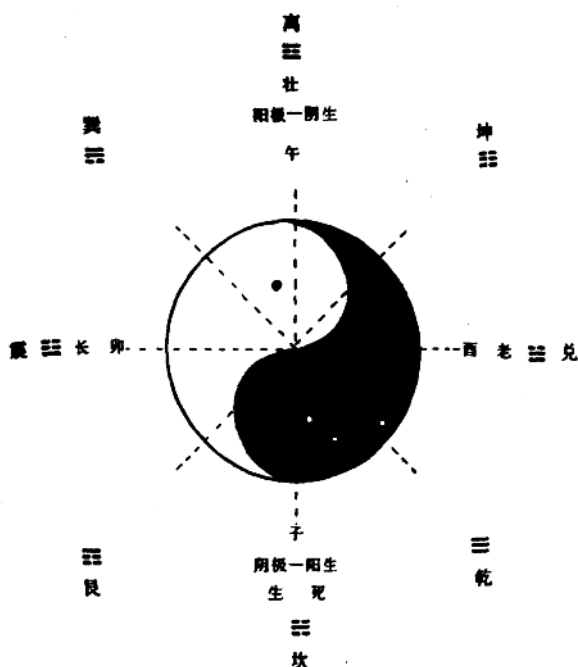


图 1-1 太极八卦生命钟模式图

人生如同一个八卦钟。寿命钟越长则阳极越远,衰老开始的也越晚。如果人的寿命按 100 岁计,根据太极八卦理论,阳极应为 50 岁,即 50 岁才开始衰老;80 岁的寿命钟,则阳极为 40 岁,即 40 岁才开始衰老。即使寿命钟小到 60 岁,阳极期也要到 30 岁。所以根据太极八卦理论,衰老应开始于阳极——阴生阶段,即 30 岁、40 岁、50 岁。但这也只是开始,从午时到酉时,虽然阳已渐消阴已渐长,但占优势的仍然是阳气,只有到酉时以后,阳气才处于劣势,衰老开始大幅度进展,到子时则衰亡。从衰老的起始时间为阳极,说明只要延长阳极期以前的任何阶段,使阳极盛期推迟,则衰老就