

中老年养生保健丛书

中老年养生 养病百家言

BAILIYAN

黄寿祺
利梅
主编

中国广播电视出版社

中老年养生保健丛书



中老年养生养病百家言

黄寿祺 利 梅 主编

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生养病百家言/黄寿祺,利梅主编.-北京:中国广播电视出版社,1999.8

(中老年养生保健丛书)

ISBN 7-5043-3334-4

I. 中… II. ①黄… ②利… III. ①老年人-保健-普及读物 ②老年人-养生(中医)-普及读物 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22595 号

中老年养生养病百家言

主 编:	黄寿祺 利 梅
责任编辑:	任逸超
装帧设计:	张 山
责任校对:	谭 霞
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号(邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	河北省涿州市先锋印刷厂
开 本:	787×1092 毫米 1/32
字 数:	140(千)字
印 张:	6.75
版 次:	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷
印 数:	5000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3334-4/R·97
定 价:	10.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

為中老年保健題詞



提高中老年的
科學保健意識

己卯年春月 張文范



中国老龄工作委员会会长张文范 题 词

目 录

养 生 篇

健康无价·····	高 光(1)
研究长寿的长寿学者	
——百岁教授郑集的长寿经·····	宋 之(2)
淡——真正的养生之道·····	千祖望(8)
用“平衡论”指导养生·····	陈应谦(12)
健康长寿四五六·····	郭有声(18)
增进健康靠自我保健·····	傅善来(22)
健康的一半是心理健康·····	黄寿祺 利 梅(27)
健康长寿十字诀·····	蒋剑侯(30)
心理健康“三三制”·····	游 颖(34)
我的长寿养生法·····	李伯廷(36)
静神养生与健康长寿·····	张国玺(40)
适度是健康的卫士·····	黄寿祺(44)
长寿无秘诀 关键在自己·····	胡济若(47)
我的全面养生保健·····	张树勋(51)
动则健康 乐则长寿·····	张学武(57)
十二字诀保健康·····	李容亨(61)

养生保健十妙法	刘兴滨(63)
健康长寿靠自己	闻于天(69)
行为健康是长寿之本	冀秉志(71)
养生保健创奇迹	李国珍(74)
长年运动才能推迟衰老	吴希贤(75)
锻炼赢得健康	李铁生(77)
健脑防痴呆	王忠民(78)
健脑益智按摩法	刘兴滨(82)
人老要豁达莫生气	黄寿祺 利 梅(85)
生理养生和心理养生相辅相成	黄 旭(88)
养生贵在持恒、适度	迟志远(91)
我的健身 32 字诀	石 坚(94)
我的养生加减法	黄寿祺(96)
精神不老 长寿的源泉	唐华光(98)
体脑兼用 动静结合	薛鹏飞(101)
养成良好的生活习惯	黄寿祺(105)
把养生之道溶化在生活中	郭廷润(108)
养生有道 颐养天年	吴宗璘(110)
我的养生“三宝”	邹玲玉(112)
养生莫忘养性	勾 真(114)
养生健身生活化	苏连硕(115)
耄耋之年话养生	唐福元(117)
谚语助我养生养病	丁力芝(119)
健康来自顽强	马文飞(120)
宇宙大法则与动静养生观	李长儒(122)
我的“三三制”健身法	邓旭红(123)

树立自我保健意识坚持科学养生	叶维钧(127)
养生之道 贵在坚持	张 明(130)
激情养生	罗昭绣(132)
养生贵在平衡 健康重在适度	滕 越(133)
跳舞使我俩变得年轻	黄 钟 李 梅(137)
调整膳食结构 预防富裕型疾病	傅善来(138)
我的饮食养生	段勋令(142)
让性生活给老年人带来幸福	马文飞(145)
梳头有助健身	黄寿祺(147)
健康长寿歌诀(三则)	(149)
保健养生十字诀	(149)
益寿三字经	(150)
食疗歌	(150)
长寿要诀歌	蒋剑侯(151)

养 病 篇

战胜疾病三件宝	胥正范(152)
我战胜慢性病的“三部曲”	张秋臻(154)
控制“四高”防治心脑血管病	卞连举(157)
从老病号到健康老人	江荫农(160)
从体弱多病到体健身康	刘昌沛(163)
我的残病生涯	蔡子宇(166)
老年人便秘的防治	吴宗璘(169)
神奇的书籍疗法	冀秉志(171)
老年性痴呆的预防	冀秉志(173)

我是怎样战胜肺气肿的	张洪泽(175)
与高血压病人谈自我保健	傅善来(178)
指压法防治冠心病	朱立政(184)
蒜姜防治心脑血管病	卞连举(185)
高血压病自疗六诀	刘济舟(187)
非药物治疗治愈糖尿病	栾怀德(188)
糖尿病患者的饮食	马文飞(191)
我的治癌养病之道	吴之非(194)
我祛病健身的体会	李宗琳(199)
我怎样防治前列腺肥大	瞿承方(201)
同病异果	邓旭红(203)
按摩“命门”与洗鼻功	游 颖(205)
黄寿祺与“养生加减法”	侯国军(207)

养 生 篇

健康无价

高 光(浙江)

坚强的躯体,健康的心灵,是人类受用不尽的瑰宝。物质财富的增值,精神财富的创造,幸福生活的安享,无一不依赖人们的身心健康。说健康无价,绝非夸张。

少年弱不禁风,难以完成繁难的求知任务;青年体弱多病,无法胜任愉快地走向生活,更谈不到“人生难得几回搏”;壮年病痛缠身,壮志未酬身先衰;而出类拔萃之才的英年早逝,于国于民于家于己更是一个无可弥补的巨大损失;即使到了“夕阳无限好”的老年时,若失去身心健康,不消说科学家、文艺家失去“大器晚成”的资本,就单单从每年医疗费用耗去成千上万,还要呻吟于病榻,也从反面佐证了健康无价。无病便是福,至理名言也。

或问:既然健康无价,何以世上仍有轻视健康,甚至糟踏健康的傻瓜?

答曰:并非都是傻瓜,多半由于无知,其中也有“聪明反被聪明误”者。

误区之一,只知拼搏,不知保健。以为夜以继日连轴转,

废寝忘食赶时间,定能多出成果。殊不知,“拼命三郎”式地蛮干,乃是“一锤子买卖”的短期行为。

误区之二,盲目自信,麻痹大意。不注意养成良好的生活习惯,不坚持有益的运动锻炼,不避风霜雨雪,忽饱忽饥,暴饮暴食,烟酒无度,有病不医……殊不知,九级风暴,起于青萍之末,顽疾重症,多因失之早防。

误区之三,迷信认命,消极无奈。误信一切皆由命定。不知道我国千百年前的养生家们,对人类健康长寿问题早有唯物辩证的看法,认为:“我命由我不由天”,“人人都有长生药”。因而信服“天行健,君子以自强不息”。闻鸡起舞,晨昏搬运,动静结合,有益于健康长寿。

误区之四,享乐至上,慢性自杀。坠入颓废的人生观而不能自拔。嗟叹生如朝霞,追逐及时行乐、纸醉金迷、暴食酗酒、狂嫖滥赌等等,势必早衰早亡,甚至走向犯罪深渊。

劝君猛醒,珍惜无价之宝——健康!

研究长寿的长寿学者

——百岁教授郑集的长寿经

宋 之(北京)

南京大学教授郑集是我国著名的生物化学家、营养学家和衰老生物学家,现任中国生物化学会及中国营养学会荣誉理事、中国老年学会衰老生物学会名誉理事长、中华医学会老年医学会委员,并任近 10 个科技期刊的编委及顾问。他在生

物化学、营养学、人体衰老机制及抗衰老措施研究等领域有着很深的造诣,为我国老年医学及衰老生物学的发展做出了重大贡献。

百折不挠,献身生化科学

郑集 1900 年生于四川省南溪县一个穷苦农家,自幼放过牛,种过田。幼年启蒙于农村私塾,12 岁进南溪县城小学,以优异成绩毕业,但因家贫却无力进正规中学。可他不灰心不气馁,以“屋小乾坤大,人微志气高”自勉,刻苦自学,于 1921 年考入国立成都高等师范学校,因对高师的现状和设施不满,又发奋于翌年重考上南京国立东南大学,主修生物学,副修化学。他是靠乡亲们凑的 20 块银元来到南京的,进校后因无力住校、包饭,只得寄住北极阁破庙中,买最便宜的粗面大饼充饥。这样坚持了两年,终因体力不支、经费无门告借而休学。回家后他在一所中学拼命代课,苦挣了一点钱,又返回南京,直到 1928 年才把大学读完,获理学士学位。1930 年他以优秀的成绩考取公费留美,赴美深造学习生物化学,1931 年在俄亥俄州立大学获硕士学位,1934 年在印第安那大学获博士学位。

本世纪的 30 年代,生物化学这门科学在欧美也刚刚兴起。为了发展中国的生化科学事业,郑集于同年回国,为中国科学社和中央大学医学院创办起生化研究室和生化科实验室。他深感要使生物化学这门新的学科在我国发扬光大,必须培养出合格的专业人才。从 1935 年至 1975 年,郑集整整做了 40 年的生物化学教学工作,为中大医学院、第四军医大学、南京大学和不少兄弟院校培养了数以千计的生化人才。

他在耄耋之年,仍钟情于祖国的生化科学事业。现在他的学生大部分已成为我国生化、营养、生理、药学等专业的骨干和专家,他不愧为我国生化科学的一代宗师。

在生化、营养及抗衰老研究上做出卓越贡献

郑集为我国生化学、营养学、衰老生物学的建立和发展、壮大,奋斗了60多个春秋,取得了卓越的学术成就,并做了不少科学普及工作。他的研究领域较广,但都与人民生活实践密切相关。

早在1931年,郑集就开始植物种子蛋白质的研究,1933年又从事大豆球蛋白的研究。回国后,他继续研究大豆蛋白质的化学和营养价值,对大豆蛋白质的分离、提纯、等电点测定、氨基酸组成和营养价值等作了系列研究。这些研究对人类食用大豆蛋白质提供了科学的资料。以后又进行了全米、全麦营养价值的比较研究,他发现以全麦粉为惟一食物的白鼠的体长和体重,均比以全米为食物的同龄白鼠高,如对全米组的白鼠稍加补充食物,则两组即无显著差别,为全米、全麦的营养价值做了科学的论断。

为了教学的需要,郑老一生编写过多种生化教材。1951年他为新中国的医学教育写出了第一本《中级生物化学》,1959年他又写出了第一本供综合大学使用的《普通生物化学》,培养了一代又一代生化人才。

1974年起,郑集教授又开始进行人体衰老机制的研究和抗衰老措施的实践。他指出,延长人类的健康和有效的工作年龄,对社会经济、科学文化和全人类的幸福都是有益的,1981年他发表了《70岁以上老人健康长寿因素调查》,1983年

发表了《从代谢观点看衰老机制》论文,1985年发表《健康长寿之路》,获全国优秀科普文章一等奖。并应科学出版社之约,撰写了《衰老与抗衰老》一书,该书以其严谨的科学性、丰富的知识性、广泛的实用性获全国优秀图书二等奖。通过对衰老机制的研究,他提出了“衰老代谢失调学说”,认为衰老的原因和衰老机制并不相同,衰老的原因遗传是第一性因素,一个人的天年是由他或她的遗传基因安排的;其他可以直接、间接影响遗传基因及新陈代谢和免疫功能的一切因素是第二性因素,包括各种生理的、心理的、环境的、社会的和本人的饮食起居、生活习惯等等,第二性因素也可影响人类的寿命。衰老机制则是通过代谢过程表达的,是在遗传基因主导下的代谢衰减过程。关于抗衰老的措施,他认为关键在于保持机体的内在平衡,使细胞和器官的代谢功能运转正常。

郑集在三四十年代还进行了一些膳食调查与食品分析,为改善中国人民的膳食结构和体质提供了基本资料。还做了《食物相克》的调查研究,对民间食物相克的错误做了科学的纠正。

他是中华自然科学社、中国营养学会及衰老生物学会的发起人之一,是一位博学多才、诲人不倦、一心为人民、一心为国家的爱国科学家。

抗衰老措施的实践者

郑集教授已是一位99岁的老人,至今健康地生活和工作,这与他平时注意保健抗衰老是分不开的。他在40岁不惑之年时,已初步认识到健康是人生最大的幸福,即注意养生保健;到知命之年的50岁时,对健康的重要性有了进一步认识,

遂决心戒烟戒酒,加强保健;70岁起为了减少老年病给人类带来的痛苦,他下定决心开始衰老生化的研究。经过一番努力,对人体衰老的原因、机制和抗衰老措施有了深入的理解,提出了“衰老代谢失调学说”和“健康长寿十诀”等抗衰老措施。

多年来,他一直按照这“十条”规则处理生活,概括起来有以下五点:

第一,思想乐观。他平时尽力保持乐观、开朗、情绪稳定,尽可能不为不称心的境遇焦心发怒。

第二,起居有常。他每天工作、运动、休息和睡眠都尽可能按规定进行,每天工作11个小时左右。近年来(85岁起),每天工作减为7小时,早晨6点半起床,起床前做自己设计的“床上操”约15~20分钟;起床后即大便、梳洗、喝开水,安排当天工作;随即体育锻炼15~20分钟。早餐后即上班工作,上午工作4小时。午餐后睡眠1~2小时,下午在家工作,包括读报2~3小时。晚餐后静坐或散步约半小时,洗足,晚8点最迟9点钟就寝。

第三,合理营养。他很重视合理营养,每天早餐吃一个鸡蛋、半斤牛奶加两片面包;午餐两素一荤一汤,荤素杂食,素食为主;主食为米、面、杂粮,副食为肉、鱼、蔬菜、豆腐、豆类及豆制品;多吃蔬菜,不吃动物油脂和肥肉,只吃植物油,少吃油炸(包括油条)、腌制食物和过辣、过咸和过甜食物。进餐定时,每餐只吃八九分饱,细嚼慢咽,每天吃1~2个水果,上、下午各饮淡茶或开水两杯,偶尔在下午也喝一杯咖啡。除正常饮食外,每天加服维生素A丸(25000国际单位)一粒,维生素B₁(10毫克/片)1~2粒,维生素B₂(5毫克/片)1~2粒,维生素B₆(10毫克/片)1~2粒,维生素C(100毫克/片)3~6粒,维生素E(100毫克/

片)1~2片,冬天加服扶正固本的人参、黄芪、白术、大枣等,从不服用一般市场上推销的保健食品或口服液。

第四,戒除不良嗜好,爱好劳动。对身心有害的吃喝玩乐,他坚决不沾,从小爱劳动至老不变,一切生活自理。他过去经常外出旅游、爬山、参加各种学术活动,现在因为年老这些活动都不参加了,目前所要的只是宁静淡泊、生活平安、身体健康,在力所能及的条件下,尽可能完成自己的工作计划,多为人类做些有益的工作。

第五,重视防病治病。多年来他十分重视防病、治病,特别警惕伤风感冒,预防肺炎;平时每有不适或疲倦,即卧床休息,多饮开水并及时服药。在季节更替、气温变化较大时,注意增减衣服,时疫流行及严寒酷暑时,出门必戴口罩及手套,不去公共场所,防止虚邪贼风。小病早求医,大病不焦急。

郑老目前仍每天从事写作7小时,对于工作他不感到老之将至,相反他感到自己已如此高龄还能著书立说写文章,是一种幸福和享受。他认为,他所以能有今天的健康,是与自己提出的衰老理论和健康长寿十诀分不开的。

[注] 郑集教授经过长期调查研究,认为人类养生之道在于保持代谢功能正常,康复之道则在于使反常的代谢恢复正常。根据这个论点,他提出的养生原则是:

宁静淡泊,寡欲清心。

饮食有节,起居有常。

动静适度,不妄作为。

在具体措施上他提出了“健康长寿十诀”:

1. 思想开朗、乐观积极、情绪稳定。

2. 生活有规律。
3. 坚持适合自己的体力劳动和体育锻炼。
4. 保证合理营养和充足的睡眠。
5. 注意饮食卫生、切戒暴饮暴食。
6. 戒烟,少饮酒。
7. 节制性欲,戒绝不良嗜好及有碍健康的娱乐和习惯。
8. 不忽视小病,不迷信偏方、秘方,不擅自处方服药。
9. 注意环境卫生,多与阳光和新鲜空气接触。
10. 注意劳动保护,避免意外伤害。

这十条规律中,第一条特别重要,因为精神卫生不好的人,其他几条保健措施就很难有效。

淡——真正的养生之道

干祖望

笔者已八十又七,身心两健,仍然打滚于临床、教学、科研及创作撰写的第一线,皓首雄心,丝毫不示弱于年轻人,可能与这个“淡”字有关。

1988年第1期《祝您健康》发表了董汉良写的《干祖望养生八字诀》,把我凌乱无章的起居生活理顺为“童心”、“蚁食”、“龟欲”、“猴行”八个字,虽是代庖总结,确是殊惬人意。任何行动,都有思想的指导,不管你有意或无意。把八字诀加以分析,即可知道指导思想是“任真”两字。任是放任,真是天真,也就是强调自然发展,不应人为的强迫执行。自己订出违背

天真的条件来去遵守,那是与养生保健背道而驰的。有人性懒,有人贪财,有人嗜烟、嗜酒、嗜赌,假如也以“任真”来对付,那还了得!因之我把两个字再浓缩为一字——“淡”,更感四平八稳。

淡的概性认识

甜、酸、苦、淡、咸,淡是五味中最最王道和平的一味。所以《管子·水地》谓:“淡也者,五味之中也。”中,是中正和平,不偏不倚,无过无不及,有百利而无一害之谓。所以我们谈到“君子之交谈如水”、“名利淡泊”、“素净淡雅”、“淡扫蛾眉”、“轻装淡抹”、“云淡天青”、“轻描淡写”、“轻烟淡雾”、“淡月隐芦花”、“淡扫明湖开玉镜”、“淡磨明镜照檐楹”……等成语名言,就心不由主地感到澄清气爽、情境豁然地无限舒畅。

淡字中的养生保健

用淡字来养生保健,主要是身心两需。在心则不受污染,玉洁冰清,邪不内生;在身则永远没有刺激和损害,长能“阴平阳秘”而永享天年。明·钱琦谓:“大怒不怒,大喜不喜,可以养心。”因为你一切看淡了,使你大怒大喜的事情,早就视若无闻,还怒得起喜得起来吗?南宋·朱熹到女儿家探亲,女儿以葱汤麦饭款待,感到过意不去。朱即写了一首诗,谓:“葱汤麦饭两相宜,葱补丹田麦疗饥,莫谓此中滋味淡,前村还有未炊时。”对生活上的享受多么淡,而言外之音,还对比前村烧不出饭而感到满足与自庆。以上钱氏的养心、朱氏的养身,都是在淡字上做文章,得其三昧了。