



中医养生全书

主编 蒲晓东

百花洲文艺出版社

历代延衰经验

实用养生技术

延衰技能

养生



本书以专业的眼光从汗牛充栋的与养生有关的历代典籍、现代文献、网络资讯中，根据实用的原则，以养生技能为主要内容，选编的一本适合大众的保健养生书籍。



全书共分五章，第一章介绍了养生、健康和衰老等概念。第二章从运动、饮食、情志、自然环境、中药、针灸、推拿等方面介绍了哪些是对健康有利和有害的基本的养生方法。

第三至五章主要针对亚健康状态、衰老性改变及损美性表现、衰老性疾病，从食疗、中药、针灸、推拿、日常调养等方面较为详细地介绍一些养生方法，希望对这些不太健康的人有所裨益。



【全彩图文典藏本】



中医养生全书

延衰技能

主编 蒲晓东

百花洲文艺出版社

養生



图书在版编目 (CIP) 数据

养生延衰技能 / 蒲晓东编著. —南昌: 百花洲文艺出版社,
2009. 1

(中医养生全书)

ISBN 978-7-80742-501-4

I. 养… II. 蒲… III. ①养生(中医) — 基本知识②长
寿 — 保健 — 基本知识 IV. R212 R151.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211688 号

重庆医科大学中医药学院养生丛书编委会

主 审: 曹文富

主 编: 蒲晓东

副主编: 洪 蕾 罗华丽 刘 莎

参 编: 王 刚 刘 娅 刘 培 李巧颖 许秋霞 邹 敏

张义兵 杨代放 苏咏梅 冼 华 黄思琴 谭玄松

出版者	江西出版集团·百花洲文艺出版社	
社 址	南昌市阳明路 310 号	邮 编 330006
电 话	0791-6894790	
书 名	养生延衰技能	
作 者	蒲晓东	
经 销	全国新华书店	
印 刷	重庆市通达印务有限责任公司	
厂 址	重庆市渝中区肖家湾	
开 本	16	
印 张	13.25	
字 数	18.4 万	
版 次	2009 年 1 月 1 版	
印 次	2009 年 1 月 1 版	第 1 次印刷
定 价	36 元	
ISBN	978-7-80742-501-4	

图书若有印装错误可向承印厂调换

特别说明: 该书在编排时选用了一些当代的画作和照片, 因不知个别作者的联系方式, 未能与作者一一联系。请画作和照片作者与编委会联系, 我们将付优厚稿费, 并致谢意。



前言



在信息爆炸的时代，养生信息众说纷纭，甚至互相矛盾，对一个不懂专业知识的人来说，的确很难选择。有鉴于此，我们组织了重庆医科大学的中医专业教师，以专业的眼光，从汗牛充栋的与养生有关的历代典籍、现代文献、网络资讯中，根据实用的原则，以养生技能为主要内容，选编了这本《养生延衰技能》。

全书由五方面的内容组成。第一部分主要介绍养生、健康、亚健康及衰老的概念和一些相关问题；第二部分主要介绍运动、饮食、情志、自然环境、中药、针灸、推拿与养生的关系，以及与之相关的养生方法；第三部分主要介绍健忘、失眠、忧郁、疲劳、头昏头痛、心悸、胸闷、食欲不振、便溏、便秘、性功能减退、眼部干涩、心烦易怒、月经失调等亚健康状态的中医药调养方法；第四部分主要介绍皱纹、黄褐斑、发病、齿病、颜面肤色暗沉粗糙、黑眼圈、面色萎黄、卵巢功能衰退、老光、遗尿、排尿不畅、肥胖、腰酸腿软、耳鸣耳聋等衰老性及损美性表现的的中医药调养方法；第五部分主要介绍高血压、高血脂症、血管硬化、冠心病、糖尿病、乳腺增生、老年痴呆、骨质疏松症、前列腺肥大、退行性关节炎、帕金森综合症、慢性阻塞性肺病等衰老性疾病的中医药调养方法。



目录



前言

第一章 养生与健康001



第一节 养 生	002
第二节 健 康	005

第二章 养生防衰/011



第一节 运动与养生	012
第二节 饮食与养生	015
第三节 情志与养生	017
第四节 自然环境与养生	020
第五节 中药与养生	024
第六节 针灸推拿养生方法举要	027

第三章 亚健康的调养031



第一节 健 忘	031
第二节 失 眠	035
第三节 忧 郁	040



第四节	疲 劳	044
第五节	头昏头痛	048
第六节	心 悸	053
第七节	胸 闷	058
第八节	食欲不振	062
第九节	便 溏	066
第十节	便 秘	070
第十一节	性功能减退	074
第十二节	眼睛干涩	077
第十三节	心烦易怒	080
第十四节	月经失调	082



第四章 衰老性表现的调养/089

第一节	皱 纹	090
第二节	黄褐斑	095
第三节	发 病	099
第四节	齿 病	103
第五节	颜面肤色暗沉粗糙	104
第六节	黑眼圈	108
第七节	面色萎黄	111
第八节	卵巢功能衰退	115
第九节	下垂（肌肉松弛）	117
第十节	老光眼	122
第十一节	遗 尿	126

目录



第十二节	排尿不畅	130
第十三节	肥 胖	134
第十四节	腰酸腿软	138
第十五节	耳鸣、耳聋	142

第五章 衰老性疾病的调养147

第一节	高血压病	148
第二节	高脂血症	153
第三节	动脉硬化	158
第四节	冠状动脉粥样硬化性心脏病	163
第五节	糖尿病	168
第六节	乳腺增生症	174
第七节	老年痴呆	179
第八节	骨质疏松症	185
第九节	前列腺肥大	190
第十节	退行性骨关节病	194
第十一节	帕金森氏综合症	197
第十二节	慢性阻塞性肺病	201

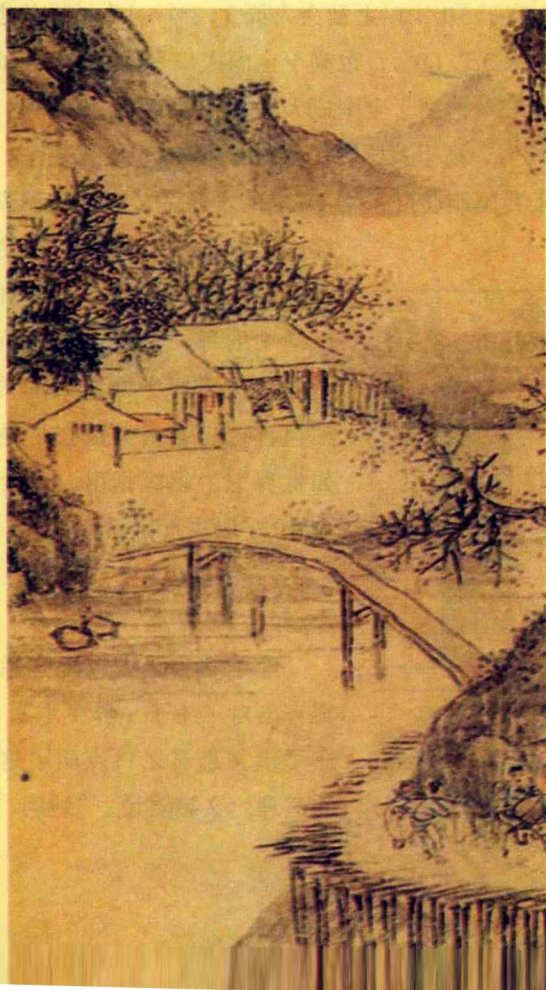




第一章 养生与健康



今天，中国人温饱问题已经解决，正在向全面小康迈进，吃好穿好对许多人来说已经不是大问题，但是，吃好穿好就能保证健康吗？答案并非如此。



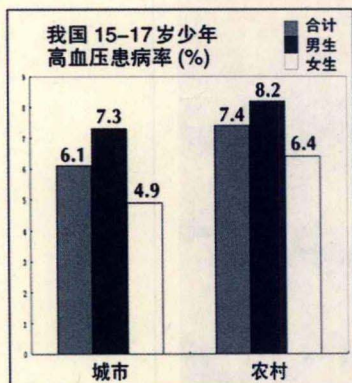
第一节 养生

● 养生的必要性

在“温饱”还是我们奋斗目标的年代，能天天吃饱穿暖已经是较高的要求，今天，中国人温饱问题已经解决，正在向全面小康迈进，吃好穿好对许多人来说已经不是大问题，但是，吃好穿好就能保证健康吗？答案并非如此，据《人民日报》2006年5月19日报道：近10年来，我国城乡儿童少年的膳食营养摄入，营养与健康状况有了进一步的改善，但是由于饮食结构不合理，健康状况堪忧，统计显示，15~17岁少年高血压患病率为7%，农村学生高于城市，男生高于女生。据此估计，我国学龄儿童少年高血压患病人数约1790万人。目前学龄儿童少年70万人空腹血糖受损，糖尿病患病人数约为59万人。估计563万学龄儿童少年血脂异常。孩子的超重、肥胖率也出现大幅上升：学龄儿童少年超重率为4.3%，其中城市为8.1%，农村为3.1%；肥胖率为1.8%，其中城市3.4%，农村1.3%。

据中国企业家健康工程、中国医师协会医师健康管理及医师健康保险专业委员会等多家单位的报告，我国企业家群体颈椎退行性病变异常率62.84%，大大高于30岁以上社会人群3.8%~17.6%的患病率；企业家超重或肥胖发病率55.19%，也高于全国人口平均29.9%的发病率；企业家血脂异常41.53%，高于全国成人平均18.6%的发病率；企业家胃肠疾病发病率40.98%，高于我国胃肠疾病平均40%的发病率；企业家脂肪肝32.24%，高于我国脂肪肝平均10%的发病率。以上被调查的人群，吃好

穿好应该都不成问题，但健康状况却不乐观，可见单是吃好穿好并不能保证健康，生活中的每一个人，既有坠入疾病深渊的可能，更有成为健康人的希望，关键看你如何善待自己，关键在于是否会养生，正如世界卫生组织指出，每个人的健康和寿命60%取决于自己。



少年高血压患病率

据《人民日报》报道：由于饮食结构不合理等因素，我国15~17岁少年高血压患病率为7%。

● 养生的要点

庖丁解牛是大家都熟悉的寓言，这个寓言出自《庄子·养生主》，在故事的最后庄子借文惠君之口点明了这个故事所寄寓的道理。文惠君说：“妙啊，我听了庖丁这



庖丁解牛

庖丁解牛的故事告诉我们：养生必须熟悉养生方法，才能达到养生的目的。

一番话，从中懂得了养生的要点。”文惠君通过庖丁解牛明白了哪些养生的道理呢？

一是养生要像庖丁熟悉牛体的结构一样，熟悉人的生命过程，了解健康、疾病、衰老的来龙去脉，找出问题关键所在，才能顺其势而为，达到养生的目的；二是以庖丁解牛得法，以十九年而刀刃如新为例说明养生必须熟悉养生方法，才能达到养生的目的；三是解牛有时会遇到筋骨交错的地方，好比人生会遇到疾病痛苦，此时要小心谨慎，集中精神去应对，切不可讳疾忌医，也不可掉以轻心。

养生的目的

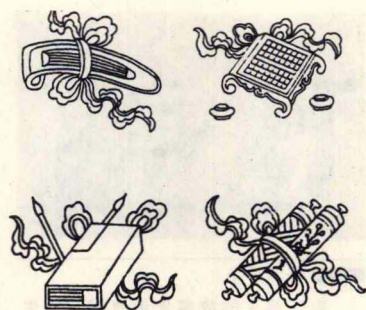
养生一词最早见于《庄子·养生主》。所谓养，即保养、调养、补养之意；所谓生，就是生命、生存、生长之意。养生就是保养生命的意思。传统意义的养生其目的主要是保证健康和延年益寿，正如《素问·上古天真论》所说：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”“春秋皆度百岁，而动作不衰”，是一种健康的生存状态，“尽终其天年，度百岁乃去”是长寿的标准。也就是说养生能满足人们的两个要求，一是对寿命的要求，我们知道，每一种生物都有其大致的正常寿命，蜉蝣之短、灵龟之长，物种使然。人类正常寿命有多长，说法不一。据《内经》记载，世人的正常寿命应达百岁，与现代对人寿命的认识基本一致，但至今只有少数寿星可以达到。现在世界上人口平均寿命最长的国家尚不能超过80岁，可见养生确是人们应该重视的问题；二是对健康的要求，健康包括身体与精神两个方面，如植物人、白痴等，其身体的生机可能正常，但精神失去了人为万物之灵的特征和自我生存的能力。此外，羸弱病残，衰颓老迈，辗转不离床褥须人照料方能生活者，即使长寿，也不算达到了养生的要求。必须是活



长寿

长寿，大家都十分向往，但是，怎样才能长寿，需要我们认真思考。

动自如、视听不衰、神智正常才算达到了健康长寿的养生标准。现代社会随着时代的进步,生活水平不断提高,人们对养生的要求也不断提高,除了要活得长寿,活得健康外,还要活得潇洒,活得漂亮。也就是说现代养生还有一个重要的任务,就是延缓容颜的衰老,总的说来,现代养生主要有三个目的,即养生延年,养生强体,养生驻颜。



琴棋书画

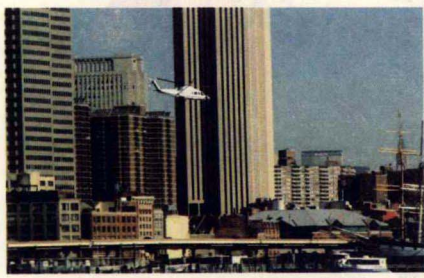
琴棋书画,不仅是文人墨客卖弄风骚的道具,也应该成为普通百姓的养生工具。

养生的时机

一般认为养生是中老年的事,儿童生机旺盛,青年人身强体壮,没有必要养生,实际上百丈高楼,起于平地,千里之堤,溃于蚁穴,从小没有打好基础,怎么能保证健康、长寿、容颜不老。据流行病学调查,发现小学生肥胖、高血压大有人在;中学生患脂肪肝、动脉硬化逐年增加。儿童得成人病,青年得老年病。提前得病,提前衰老,提前死亡,已成为普遍现象。现在糖尿病、高血压患者越来越年轻化。所以,健康应该从娃娃抓起,让孩子从小就按照科学的生活方式生活,以免过早病、残、衰、亡。

英国《每日邮报》健康专栏作者安吉拉·爱泼斯坦博士曾撰文介绍,据各种最新研究显示,人一生中从8岁到81岁共有22个关键点,在生活上做一些小改变,可以让你远离衰老和疾病。这一观点也说明养生应从小抓起。所以养生时机从胎儿直至生、长、壮、老,只要一息尚存,都应该养生。胎儿期养生主要依赖胎教,各种养生要求都针对母体,以保证胎儿的正常发育,诸如行动稳重、饮食营养丰富、精神安定愉快、睡眠充足、节制房事等;婴儿期养生在于母子同养,养母以防止母病及子,养子以保证其各种生理需求,适其寒温、多见阳光、合理饮食,待之以慈祥、安和、

愉快,使婴儿发育结实、稳定;幼儿及青春期养生主要在于自身,但又须父母的指导和关怀。此期特点是生长迅速,智力、体力大增,生殖力亦渐成熟,是精神与形体变化最显著的时期。精神方面应对其和蔼、关怀,指导其明事理、辨善恶,失教将导致性格孤僻、行为怪诞,甚至为害社会;身体方面倡导杂食不偏、生活



百丈高楼

百丈高楼,起于平地,从小没有打好基础,怎么能保证健康、长寿、容颜不老。

自理、手脚勤快，要充分保证其成长发育的营养需要，避免发育迟缓、发育不良等；尤须注意使其参加力所能及的家务及社会公益活动，避免因过分溺爱而养成其所求必得，从不顾及他人的恶习。壮年期养生重在保持和谐适度，虽精力盛壮但不做竭力之事，不任彻夜之劳，食饮有节，起居有常，动静结合，节欲保精，把体力、精力保持在旺盛的水平，可延长青春、延缓衰老；老年期养生重在顺其自然，此期人



白果

影视演员林默予，通过坚持服用白果，83岁记忆力不衰，白发返青，气质非凡。

生大事多已了却，心无羁绊，怡然自得，访友话旧，琴棋书画，花鸟虫鱼，随心所欲为取舍，注意起居有常、饮食适宜、锻炼适度，使阴阳平衡、气血顺畅，使精气神保持在一个适当的水平，则可老而不衰，延年益寿。

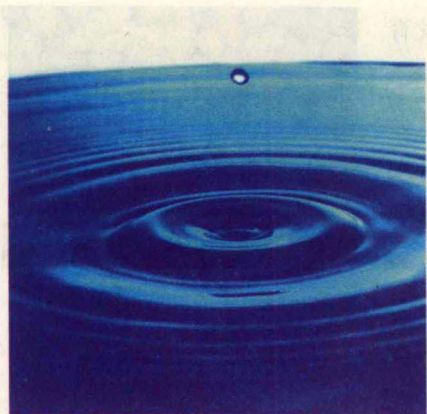
● 养生效果，贵在坚持

历史上记载了许多养生名家如孙思邈、张三丰、乾隆等通过养生得以健康长寿的事实，也许有人会说这些记述因时间久远，难以为凭。那么，中央电视台健康频道在“我的健康我做主”栏目中，讲述的一些现代名人的养生经验和效果应该是可以取信的，其中有因17岁主演电影《刘三姐》而声名鹊起电影演员黄婉秋，坚持吃了几十年家传的养颜药膳，六十三岁的她，从来不用化妆品，皮肤能够跟年轻人媲美，而且精力充沛；著名中医专家颜德馨教授通过自拟的抗衰老膏方的调养，85岁仍精力充沛；歌唱家胡松华通过坚持调息和书法，76岁仍面色红润、底气十足，声音洪亮，气韵赛过当年；在电影《红楼梦》中饰演贾母影视演员林默予，通过坚持服用黑芝麻和白果，83岁记忆力一直不衰，白发返青，气质非凡。以上活生生的事例说明，只要坚持养生，养生得法，就能够达到延年、强体、驻颜的目的。

第二节 健康

● 健康的概念

《辞海》中健康的概念是：“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”世界卫生组织(WHO)成立时公布的章程明确给“健康”下了定义：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都臻完满的状



一点一滴

从一点一滴做起，健康就能与你终生相伴。

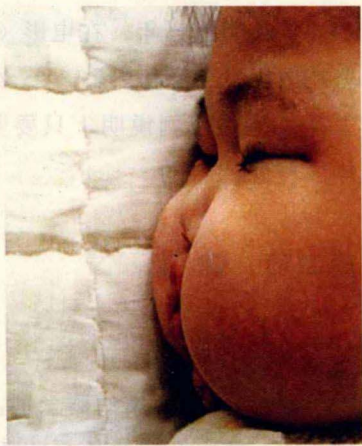
态，而不是没有疾病和虚弱的状态。”接着又具体提出了健康人应达到的10条具体标准：①有足够充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作和生活，而不感到疲劳和紧张；②积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔；③精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好；④自我控制能力强，善于排除干扰；⑤应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑥体重得当，身体匀称；⑦眼睛炯炯有神，善于观察；⑧牙齿清洁，无空洞，无痛感，无出血

现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这些健康概念的演变，反映了医学模式从生物医学模式向生物、心理、社会医学模式过渡的过程。21世纪人类的健康应该是生理的、心理的、社会适应和道德的完美整合。

影响健康的主要因素

疾病：目前危害人类健康的四大杀手——心脑血管疾病、癌症、糖尿病、呼吸系统疾病逐年增多。前两个病占死亡率的70%，目前我国有高血压患者1.3亿，平均每5户人家有一个，血脂异常的约6000万人，超重者约2.4亿，肥胖症3000万人，糖尿病3000万人。这些疾病都对人类的健康产生了严重的影响，实际上人类整个进化发展的历史从某种意义上说就是一个与疾病斗争的历史。其实，很多疾病都会对人体健康产生伤害。一个人每患一次疾病，就可能在体内埋下一次损害健康的慢性毒药。

环境：环境是人类生存和发展的物质基础，人类的健康与生存环境紧密相关。影响健康的环境因素主要包括自然环境因素和社会环境因素。自然环境因素是指阳



肥胖儿童

目前我国有肥胖症3000万人，其中肥胖儿童更令人担忧。

光、空气、水、绿化等生态环境和市容卫生环境。人类的各种疾病都与生活的环境条件有密切关系。如空气污染、水污染、噪声等都会对人体健康产生危害,甚至于自然环境中某些化学元素含量的多少,也会影响人体的生理功能,对健康不利而形成疾病。例如,在环境中缺乏碘,可导致地方性甲状腺肿的发生和流行;环境中含氟量过多可引起氟骨症;饮用软水的地区,易患心脏病。



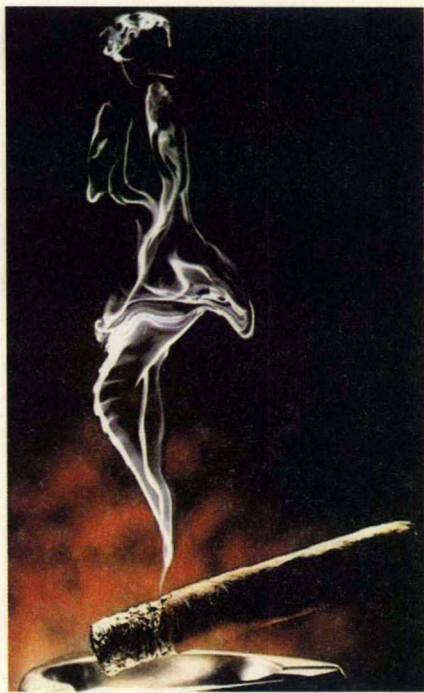
空气污染

空气污染随着工业化的进程日益加剧,何时能给我一片洁净的蓝天。

社会环境因素就更为复杂,其中包括社会经济、科学、文化、风俗、教育、治安、住房等。安定、富庶的社会、发达的科学文化技术、文明昌盛的社会习俗、良好的教育、舒适的住房条件等等无疑对健康起到良好的促进作用。此外,人际关系也是非常重要的,和谐的人际关系、美好的家庭环境、融洽的工作、学习环境等均与人的健康息息相关。

生活方式:是指因自身不良行为和生活方式,直接或间接给健康带来不利影响。行为是影响健康的重要因素,生活方式是一种特定的行为模式,受个体特征和社会关系所制约。包括嗜好(如吸烟、酗酒、吸毒)、饮食习惯、运动、精神紧张、生产劳动、交通行为与风俗等。在当今文明社会中,不健康的生活方式可以导致各类疾病及“人体亚健康”,直至影响寿命。有统计数字表明,由于生活方式疾病和不健康的生活方式而造成的死亡已占人类死亡率的50%以上。比如,1989年我国统计急性酒精中毒约1万人死亡,2000年已增加10倍,吸烟人群中得肺癌、高血压、冠心病为不吸烟的6-7倍。

饮食:数字表明粮食缺乏使全球每年有300万以上的人因吃不饱而死亡,与营养不良所造成的死亡形成鲜明对比的是,每年同样有数以百万计的人死于暴食暴饮、营养过剩所造成的疾病。饮食要遵循食物中热能和各种营养素含量充足,种类齐全,比例适当;饮食中供给的营养素与机体的需要两者之间保持平衡。饮食的结构要合理,既要满足机体的生理需要,又要避免饮食构成的比例失调和某些营养素过量而引起机体不必要的负担与代谢上的紊乱。有利于健康饮食应该是有足够的热能维持体内外的活动;有适当量的蛋白质供生长发育、身体组织的修复更新、维持正常的生理功能;有充分的无机盐参与构成身体组织和调节生理机能;有丰富的维生素以保证身体的健康,维持身体的正常发育,并增强身体的抵抗力;有



吸烟

吸烟这种貌似优雅的嗜好，已经给我们的健康带来了太多的危害。

适量的食物纤维，用以维持正常的排泄及预防某些肠道疾病；有充足的水分以维持体内各种生理程序的正常进行。

性别：女性比男性长寿，这已是不争的事实，可是什么原因致使女性比男性长寿呢？有的科学家认为，女性长寿的原因是比较会睡，且睡得好，睡得香，也有研究认为，女性的代谢水平低于男性。而近年来有研究表明，女性长寿的秘诀在于人类体细胞端区。端区长度随增龄而缩短，即端区长度越长越长寿；端区长度丢失越快，衰老越快。男性端区长度丢失速率比女性快，所以衰老得也快，寿命也短。

家庭：婚姻专家认为，成双性是人的自然本性。夫妻和睦、婚姻美满

不但能使人消除孤独感，还能激发人的生活情趣。而生活在不美满的婚姻和冷暴力对抗家庭状态中的人，多忧郁寡欢。而那些长期独居和过早丧偶的人，则担负着比常人更重的生活压力和心理压力。

心理环境：人的心理、情绪与健康有着密切的关系。经常处于心理紧张状态下的人，往往容易罹患疾病。相反，乐观、豁达的精神，则能增强人体的抗病能力。因为过度紧张会使心跳加速、血压升高、呼吸急促、胃肠等脏器供血不足等，时间一长，就容易引起身体机能发生脑血管破裂或造成致命性的心肌梗塞，有的可出现消化道痉挛、疼痛等等。过于忧愁，也会罹患疾病，导致短命。

有研究表明，积极的心理状态能增强机体抗病能力，由于精神系统可通过甲肾上腺素、5-羟色胺等神经递质对免疫器官产生支配作用，而积极快乐向上的生活心态能使这



睡得香

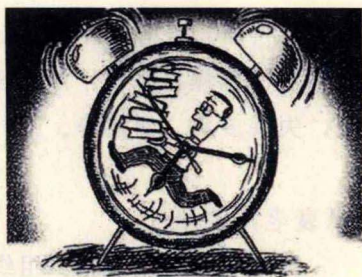
在浮躁的今天，睡得香也是一种难得的幸福。



种支配作用增强,从而使抗体增多。

亚健康

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态。处于亚健康状态者,不能达到健康的标准,表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状,但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

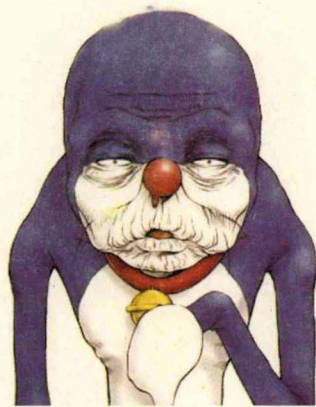


亚健康

随着工作、学习、生活压力的加大,亚健康正一步一步地向我们走来。

亚健康状态的表现是多种多样,躯体方面可表现有疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、腕腹不适、便溏便秘、性功能减退、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等;心理方面可表现有情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒、或恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等;社会交往方面可表现有不能较好地承担相应的社会角色,工作、学习困难,不能正常地处理好人际关系、家庭关系,难以进行正常的社会交往等。

中医认为亚健康状态的发生是由于先天不足、劳逸失度、起居失常、饮食不当、情志不遂、居处不慎、年老体衰等因素,引起机体阴阳失衡、气血失调、脏腑功能失和所致。并将临床上常见的亚健康类型分为八类,一是肝气郁结证,常见症状有胸胁满闷,喜叹息,周身窜痛不适,时发时止,情绪低落或急躁易怒,咽部异物感,月经不调,痛经等;二是肝郁脾虚证,常见症状有胸胁满闷,喜叹息,周身窜痛不适,时发时止,情绪低落和(或)急躁易怒,咽部异物感,周身倦怠,神疲乏力,食欲不振,脘腹胀满,便溏不爽,或大便秘结等。三是心脾两虚证,常见症状有心悸胸闷,气短乏力,自汗,头晕头昏,失眠多梦,食欲不振,脘腹胀满,便溏等;四是肝肾阴虚证,常见症状有腰膝酸软,疲乏无力,眩晕耳鸣,失眠多梦,烘热汗出,潮热盗汗,月经不调,遗精早泄等;五是肝脾气虚证,常见症状有胸闷气短,疲乏无力,自汗畏风,易于感冒,食欲不振,腹胀便溏等;六是脾虚湿阻证,常见症状有神疲乏力,四肢困重,困倦多寐,食欲不振,腹胀便溏,面色萎黄等;七是



衰老的机器猫

衰老是一种规律,只能延缓,不可避免,你看,童话中的机器猫不也衰老了吗?



肝郁化火证，常见症状有头胀头痛，眩晕耳鸣，胸胁胀满，口苦咽干，失眠多梦，急躁易怒等；八是痰热内扰证，常见症状有心悸心烦，焦虑不安，失眠多梦，便秘等。

衰老的表现

人体衰老时，细胞、组织或器官的退行性改变是难以用肉眼观察到的，人们所能感觉到的是机体外部形态和机体功能的减退，我们如能够抓住组织、器官的一些衰老的早期信号，唤起人们的重视，采取一些必要的措施，预防或纠正人体组织、器官的早期衰老，无疑对人的健康是有好处的。人体的衰老是一个复杂的过程，我们常人能感知的是一些明显的变化，如皮肤系统老化出现的毛发失去光泽，头发脱落，眉毛、鼻毛变白脱落，皮肤皱纹，老年斑；感觉功能减退出现的听力下降，视力减退，嗅觉不灵、感觉迟钝，消化系统老化出现的口腔牙龈萎缩、咀嚼无力、食欲下降，便秘；泌尿系统老化出现的尿频或尿意延迟，甚至尿失禁；神经精神系统老化出现的健忘，智力减退，注意力不集中，睡眠不佳，精神性格改变，动作迟缓，震颤，痴呆；运动系统老化出现的腿脚不灵活，酸痛发软，干瘪无力，步态蹒跚等。如果你出现了这些现象，就有可能是机体开始衰老，如不引起重视，将会导致不良的后果。

