

老年人 保健指南

陈尧 主编

南京大学出版社

老年人

保健指南

陈尧
主编

南京大学出版社

《老年人保健指南》

编写组

主 编 陈 尧
副 主 编 张英稳 朱义豪
衣素梅 张 航

编 者 (按姓氏笔划排列)

丁国喜	于镇平	朱兰坚
刘根余	江仁华	许明全
严士林	沈素萍	陈四清
陈凯霞	张加余	张向前
张贤树	张建宁	张菊红
周德成	柯 进	顾有梅
徐建娥	曹兆俊	黄靖冰
傅世健		

前 言

人到老年,犹如一幅黑白厚重的木刻替代了流光溢彩的油画,驻足于时光隧道的驿站,回眸往日云烟,那欢乐,那辛酸,那荣耀,那遗憾,既让人心潮澎湃,也使人易水潇潇……

在匆匆流逝的时间面前,人们只是一个被动的过客吗?不是。益寿延年,尽其天年自古以来就是人们所迫切向往和致力追求的目标。从徐福取药、葛洪炼丹到当今人们对生命密码的破译,几千年来,一代代医药学家、养生学家在生物学、医学、心理学、社会学、未来学等领域对此进行过无数次的探索和研究,积累了丰富的知识和经验,取得了丰硕成果。

目前,世界人口不断增多,老年人的队伍日趋庞大,许多国家进入了老年社会。为了激励老年人“返老还童”,与时间抗争,世界卫生组织提出了“让我们走近青春”的口号。这个口号提得好,提得科学。说它好,是它顺应了人类的愿望和要求;说她科学,是因为延年益寿、“返老还童”有其可行性。据调查,我国人口寿命(以北京为例)1950年为52.1岁;1960年为67岁;1973年为70岁;1983年为72.7岁;1995年为75.2岁。世界卫生组织公布的资料透露,人的正常寿命在21世纪将会达到120~150岁。现在世界上绝大多数人都未达到正常的生理寿命,也就是说,只要保健得法,科学生活,老年人将

会走近青春。如何提高生命、生活质量,达到健康基础上的长寿,则是摆在老年人和老年工作者乃至全社会面前的一个亟待解决的问题。实施健康教育,是提高老年人生命、生活质量的重要手段和途径之一。本书旨在为老年人的健康教育提供有益的帮助,全书共分四章,分别介绍了老年人的进补保健、运动保健、心理保健和老年人常见疾病防治保健等方面的内容。

进补保健一章,从药物进补、食物进补两个方面分别介绍了药物进补、食物进补的一般知识、老年人如何正确利用药物和食物进行自我补益,以及老年人进补所用的常用药物和药补方、常用食物和食补方,供老年人选用。所选的药物和食物多为药、食两用,且为日常生活中所常见的。

运动保健一章,介绍了运动对老年人躯体和心理的有益的保健作用,揭示了生命在于运动的道理。同时还介绍了老年人运动的原则、方法及选用、健康监护等,以指导老年人科学运动保健。

心理保健一章,介绍了心理与人的生理、病理之间的关系、实施自我心理保健的重要性等,并用较大篇幅着重介绍了老年人自我心理调摄的主要方法,包括根据季节的变化来调节自己的心理,保持愉悦的心境,以减少诸如高血压、高脂血症、糖尿病、中风、冠心病、癌症等心身疾病的发生。

最后一章分系统介绍了老年人最为常见的几十种疾病的防治方法,介绍了这些疾病的病因、病机、病理表现等,并重点介绍了这些疾病家庭防治的具体方法。

全书力求紧扣老年人的实际,努力使老年人能够看得懂、

学得会、用得上、有效果,并注重时代性,力求将现代医学的最新研究成果收录其中。以使老年朋友阅读本书后,对如何进行科学进补、运动保健、心理调摄以及对常见病的防治方法有较好的了解和掌握,对实施自我保健,提高生命、生活质量,达到健康基础上的长寿将会起到十分有益的作用。

在本书的编写过程中,朱义豪、张英稳、衣素梅、张航等同志参与了统稿和部分章节的审定。

全书最后由全国著名中医养生专家、国务院政府特殊津贴获得者、江苏省名中医、南京中医药大学的孟景春教授进行了审定,谨致谢忱!

陈 尧

2002 年 9 月



目 录

第一章 老年人进补保健

- 一、老年人药物进补保健 / 1
 - 1. 中药的基本知识 /1
 - 中药的四气五味 中药的升降沉浮 中药的归经
 - 中药的毒性
 - 2. 中药的进补作用 / 4
 - 补益气血 滋补阴阳 调补脏腑 健脑益智
 - 3. 中药进补的原则 / 5
 - 对症进补 配伍得当 顺应四时
 - 4. 补益中药的传统剂型 / 8
 - 汤剂 丸剂 散剂 膏剂 酒剂
 - 5. 补益中药的制作及服法 / 9
 - 汤剂 膏剂 药酒
 - 6. 常用补气药及补益应用 / 11

- 人参 西洋参 党参 黄芪 灵芝 绞股蓝
7. 常用补血药及补益应用 / 18
当归 地黄 何首乌 白芍 阿胶
8. 常用滋阴药及补益应用 / 23
北沙参 麦冬 石斛 玉竹 黄精 山茱萸
枸杞子 女贞子 旱莲草 鳖甲
9. 常用补阳药及补益应用 / 33
韭子 肉苁蓉 杜仲 菟丝子 补骨脂
蛤蚧 紫河车 鹿茸 冬虫夏草
- 二、老年人食物进补保健 / 43
1. 食物的四气五味 / 43
2. 食物的补益作用 / 44
滋养五脏 补益气血 填补精髓 延缓衰老
美容美发
3. 食物补益的原则 / 45
饮食有节 定时定量 寒温适度 保护胃气
荤素搭配 营养全面 饮食卫生 谨防中毒
食宜专致 不能分心 愉快进餐 促进消化
食后摩腹 增效延年 饭后漱口 保护食欲
4. 食物补益的禁忌 / 48
忌偏嗜之食 忌滥补速胜 忌一曝十寒
忌盲目进补
5. 进补食物的加工 / 49
饭及点心 汤和粥 茶、汁、露 酒
6. 常用补气食物及食补、食疗方 / 50
大豆 栗子 香菇 芡实 莲子 山药 猪肉

羊肉 鸽肉 鹌鹑

7. 常用补血食物及食补、食疗方 / 62

胡萝卜 花生 大枣 藕 龙眼肉 鳝鱼 猪心
猪肝

8. 常用补阴食物及食补、食疗方 / 71

猪肺 牛奶 小麦 海松子 百合 芝麻 梨
香蕉 鸭肉 鳖肉 蚌肉 淡菜 蜂蜜

9. 常用补阳食物及食补、食疗方 / 84

核桃 虾 海参 蜂乳 蚕蛹

第二章 老年人运动保健

一、老年人运动保健的作用 / 89

1. 运动对老年人躯体的作用 / 90

2. 运动对老年人心理健康的作用 / 94

二、老年人运动保健的原则 / 97

1. 循序渐进,持之以恒 / 97

2. 因人而异,方法得当 / 98

3. 掌握强度,锻炼有度 / 99

三、老年人运动保健的注意 / 100

四、老年人运动保健的监护 / 102

五、老年人运动保健的常用项目 / 104

散步 健身跑 爬楼 做广播操 骑自行车
跳绳 健身球 八段锦

第三章 老年人心理保健

一、要有良好心情 / 118

- 二、重视关键时期 / 122
 - 1. 平稳度过退休期 / 122
 - 2. 注意预防“更年期” / 124
 - 3. 丧偶别再伤身体 / 127
- 三、适应时节变化 / 129
 - 1. 疏情畅志在阳春 / 130
 - 2. 宁神静心于暑日 / 132
 - 3. 驱忧解愁在秋季 / 133
 - 4. 藏神伏志于冬日 / 135
- 四、保持乐观情绪 / 137
 - 1. 胸怀大志 /139
 - 2. 学会幽默 /140
 - 3. 远离忧虑 /141
 - 4. 寡欲 /142
 - 5. 知足 /143
 - 6. 助人 /144
- 五、善待家庭生活 / 145
- 六、培养兴趣爱好 / 151
 - 1. 养花赏花 / 152
 - 2. 音乐 / 153
 - 3. 舞蹈 / 154
 - 4. 书法绘画 / 155
 - 5. 养鸟养鱼 / 158
 - 6. 垂钓 / 160
 - 7. 下棋打牌 / 163
- 七、坚持学习有为 / 165

第四章 老年人疾病防治保健

- 一、老年人呼吸系统的变化及常见疾病防治 / 172
 - 1. 呼吸系统生理及老年期的变化 / 172
 - 2. 老年人呼吸系统常见病及防治 / 174
感冒 慢性气管炎 支气管哮喘 阻塞性肺气肿
- 二、老年人消化系统的变化及常见疾病防治 / 180
 - 1. 消化系统生理及老年期的变化 / 180
 - 2. 老年人消化系统常见病及防治 / 182
龋齿 牙周病 消化性溃疡 脂肪肝 胆囊炎、胆石症 胃肠功能紊乱 便秘 痔疮
- 三、老年人运动系统的变化及常见疾病防治 / 195
 - 1. 运动系统生理及老年期的变化 / 195
 - 2. 老年人运动系统常见病及防治 / 196
颈椎病 肩周炎 腰部劳损 骨质疏松症 骨折
- 四、老年人神经系统的变化及常见疾病防治 / 207
 - 1. 神经系统生理及老年期的变化 / 207
 - 2. 老年人神经系统常见病及防治 / 208
失眠 中风 抑郁症 老年性痴呆
- 五、老年人血液、循环系统的变化及常见疾病防治 / 215
 - 1. 血液、循环系统生理及老年期的变化 / 215
 - 2. 老年人血液、循环系统常见病及防治 / 217
冠心病 高血压 低血压 贫血
- 六、老年人内分泌系统的变化及常见疾病防治 / 223

1. 内分泌系统生理及老年期的变化 / 223
2. 老年人内分泌系统常见病及防治 / 224
 - 糖尿病 肥胖症 高脂血症 更年期综合症 痛风
- 七、老年人泌尿、生殖系统的变化及常见疾病防治 / 233
 1. 泌尿、生殖系统生理及老年期的变化 / 233
 2. 老年人泌尿、生殖系统常见病及防治 / 234
 - 泌尿系感染 尿失禁 老年性阴道炎 子宫脱垂 前列腺肥大
- 八、老年人感觉系统的变化及常见疾病防治 / 244
 1. 感觉系统生理及老年期的变化 / 244
 2. 老年人感觉系统常见病及防治 / 245
 - 皮肤瘙痒症 带状疱疹 白内障 老视 青光眼 老年性耳聋 鼻出血
- 九、老年人肿瘤的防治 / 256
 1. 概述 / 256
 2. 肿瘤形成的原因 / 257
 - 外源性因素 内源性因素
 3. 肿瘤的预防与治疗 / 259
 - 早期预防 早期发现 积极治疗

附录

常用检验参考值

- 一、常用血液检验参考值 / 266
- 二、常用尿液检验参考值 / 269

第一章

老年人进补保健

老年人进补保健包括药物进补与食物进补两个方面。下面我们分别进行介绍。

一、老年人药物进补保健

药物进补保健是在中医药理论指导下,通过服用某些中药的方法达到补益机体、保健延年的方法。这些中药主要是来源于植物、动物等一些天然产物。老年药物进补保健是中医养生保健和防治疾病的一个重要部分。

1. 中药的基本知识

中药的
四气五味

所谓四气,是指不同的药物都各自具有或寒、或凉、或热、或温的性质。它们对人体的作用是不同的。寒和凉属同一性质,但在其作用的程度上,又有差别,即凉次于寒。温和热属同一性质,同样温和热之间在其作用

的程度上也存在着差别,即温次于热。按阴阳的属性分,寒凉属阴,温热属阳。这些寒凉的、温热的两类不同性质的药物在作用上是相互对立的。温热性的药物普遍具有温经、壮阳、活血、散寒等作用,而寒凉性的药物则具有清热、凉血、滋阴的作用。根据“寒者热之,热者寒之”的原则,对于热病阴伤,用寒凉的药物进行清热、滋阴的方法一般都能收到好的效果。对于虚寒症,则要用温热的药物。除了寒、凉、温、热四性以外,还有一类性质平和的药物,这类药物的寒热偏胜之气并不显著,所以称为平性。

所谓五味,是指药物具有酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味。五味最初是以人的口感味觉而得知的。随着认识的加深,到后来则以药物的性质和作用来共同确定它们的味。相同味的药物,其作用也相似。严格讲,药物的性味并不止五种,还有淡味和涩味。但是人们习惯上将淡味附于甘味,涩味附于酸味。一般认为辛、甘、淡属阳,苦、酸、咸属阴。不同味的药物,其作用也不同。酸味药物具有收敛和固摄的作用,多用来治疗汗症、久泻,如白果,则可以敛小便。甘味的药物可以滋补润燥,缓急和中,如大枣,可以用于脾胃虚弱证的补益。而蜂蜜可以补中润燥,滋养五脏,可以用于肺燥之症,淡味有渗湿利尿的作用,可用于轻身减肥等。

药物的四气、五味,两者之间存在密切的联系。每一种药物既有性,又有味。此外也有的药物只有一种性,却有几种味,叫做一气多味。其作用也表现为多样,在应用上则更加广泛。性与味显示了药物的性能,既有其个性又有其共性。只有正确把握每一味药物的性能,才能在药物补益中正确运用,收到预期效果。

中药的 升降浮沉

升、降、浮、沉是中药作用于人体所产生的四种趋向。人体的功能活动在正常情况下有升有降,有沉有浮,他们之间相互协调,则机体处于正常状态。



反之则导致各种病症的发生。所谓升,就是有上升、升提的作用;所谓降,就是通下、降逆的作用;所谓沉,就是下行、泻利的作用;所谓浮,就是指外泄和发散的作用。药物的升降沉浮与它们本身的性和味有着密切的关系。凡是温性、热性、味辛甘的药物多数是升浮的,属阳;凡是凉性、寒性、味苦酸咸的药物多数是沉降的。了解药物升、降、沉、浮的属性,可以使我们能够在进补的过程当中“顺病位而施,逆病势而治”。

中药的归经

所谓归经,是指药物对人体作用部位的归属。经,是指人体的脏腑经络。归经即药物对人体某些脏腑和经络所起的特殊的或主要的作用,如百合,沙参,有止咳润肺的作用,归肺经;肉苁蓉、核桃仁等归肾经;莲子、酸枣仁归心经;而红枣、山药、白术归脾经等等。有的药物由于其所具的味是多样的,它也同归几经,如白芍,同入肝、脾两经,而阿胶则同归肺、肝、肾三经。药物的归经与它们的性味有着密切的关联,即酸入肝,苦入心,辛入肺,咸入肾,甘入脾。在运用药物进行补益的时候,我们既要掌握药物的四气五味,升降浮沉等性能,同时还要掌握他们的归经,并且将他们所具有的各种性能综合起来加以把握。此外,在使用时因为疾病在脏腑之间相互影响传变,所以在进补或对虚症进行治疗时,不能单纯用适用某一经的药物,比如对肺虚同时兼有脾虚者,就要在使用肺经的补益药物时,兼用归脾经的药物。

中药的毒性

中药学认为,相当多的药物都是有毒性的,即所谓“是药三分毒”,但有大毒、小毒之分。所谓大毒,是指服此药后立刻会产生严重的反应,严重者可危及生命,如砒霜、蟾酥等。

需要特别说明的是,药物之毒,有的并不是指药物本身含有毒成分,而是指服用这些药物后可能产生的毒副作用。如人参,本是



一味大补元气药,从其本身来说并无毒性,但久服,或服用不当,便有可能产生头痛、失眠、心悸、血压升高以及口唇干燥、鼻血等各种反应,这些反应便是常说的“是药便有三分毒”之毒性。为了确保中药进补收到预期的效果,而不发生副作用,在运用中药进行补益时,要对中药的性味和毒性有所了解,正确地加以运用。如无把握,可以请教中医,切不可盲目使用。

2. 中药的进补作用

中药的进补作用主要表现在补益气血、平衡阴阳和调补脏腑等方面。

补益气血

所谓气血阴阳,都是人体生存的物质基础,其中血液是大家都知道的,而气可能不少人还不太理解。气,在中医学中有两个概念:其一是指各脏腑的功能活动,如胃气不降,脾气不升,即是指胃有逆蠕动,产生呕吐、恶心,便称胃气不降;若大便经常泄泻,并伴口干,便称脾气不升。其二是指一种精微营养物质,如人们常说的元气和中气。如人体生了一场大病后,常感到疲乏无力,精神萎靡不振,久久不能恢复者,便属于元气大伤;也有讲话气短,走快了便要气喘,人们常称中气不足。凡此之气均属于营养物质。中药中有补气、补血药物,对气血虚弱者,可以选用此类药物进行补益,能收到好的效果。

滋补阴阳

阴阳,也是人体生存的物质基础。阴,指一个脏器中的液体物质,如胃阴,便是指胃液,它有帮助消化食物的作用;肺阴,便是肺内的津液。肺阴不足常出现鼻孔干燥,皮肤枯涩,少光泽、干咳等。阳,又称为阳气,实质是指人体所产生的能量。所以凡是阳虚的人,大多畏寒怕冷,特别是到了冬天,阳气虚的人多是四肢冰冷。中药中有补阴、补阳药物,对阴阳



虚弱者,可以选用此类药物分别进行补益,能收到好的效果。

调补脏腑

人体健康,其本质就在于脏腑功能的正常,人体衰老,其本源在于脏腑功能的衰退。所以对脏腑功能的调补,也是非常重要的一环。凡有病的都属于脏腑功能的失调。所以调节其功能,是治疗脏腑功能失调的方法,补益脏腑功能,是防止脏腑功能衰退的措施。药物中有调节脏腑功能药物,也有补益脏腑功能不足的药物。不过调节脏腑功能,不是单纯用补益药,亦不是单纯属于养生防衰的范围。

健脑益智

老年人年老体衰,可表现为思维能力下降,记忆力下降,严重的可表现出健忘。其根本原因是心、肾两虚。祖国医学认为,补肾之药一般有健脑的功能。祖国医学又认为人的智能与心也有密切的关系,心血不足,会影响心的功能。因此补血养心的药物,亦有益智的作用。此外,祖国医学认为“脾主思”,故补脾的药物,亦有益智的作用。临床上用天麻、当归、芍药、白术在用于有关防治老年痴呆的方剂中有良好效果。

3. 中药进补的原则

对症进补

辨证论治,是中医治病的总则。证,是各种病的表现。根据不同的表现而后采用不同的治法。运用中药补益,也必须辨证。辨证的内容很多,但最主要的是要辨清阴阳气血的盛衰情况。

(1) 阴虚的主要表现:形体多消瘦,头昏目眩,咽干舌燥,耳鸣腰酸,或有低热,或午后发热,两颧嫩红如妆,手足心热,或有盗汗,舌质红少津无苔,脉细数。其中以舌红少津为主要的体征。多发生于久病迁延不愈,或热病的后期,热伤津液等。以上所有种种阴虚症状,不一定都出现,只要有 2~3 个症状,或见有舌质红少津的