

专家解答80个老年人中医养生焦点问题

300个老年人养生保健，防病治病的技巧，饮食、运动养生，
中医经络保健，中药祛除病痛

著名健康专家 高鹏翔◎主编
吉林科学技术出版社

老年人运动养生更要循序渐进，
选择科学的方式方法，本书教您
合理安排运动量、项目、运动
时间和地点



图解

老年人

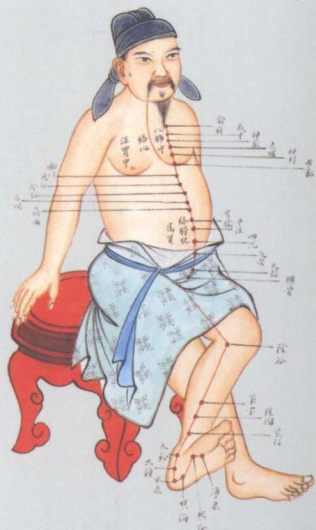
中医养生保健

附赠：人体穴位挂图



中医中药乃中华之瑰宝，图解中医中药
对症调理，平衡养生，延年益寿

精确的穴位示意图，详尽的手法讲解，
让您轻松掌握科学有效的养生保健技巧



图解中医系列丛书

图解

老年人

中医养生保健

著名健康专家 高鹏翔◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解老年人中医养生保健 / 高鹏翔主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5384-4049-2

I. 图… II. 高… III. 老年人-养生(中医)-图解
IV. R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第192008号

图解老年人中医养生保健

主编: 高鹏翔

副主编: 周 涌

编委: 曾精卫 许政芳 王 佳 于 洋 史 丹 张巍耀 白 虎 徐 述
徐 苗 张 恒 崔 磊 吕巧玲 贲翔南 李华艳 李世正 汤来先
赵桂彩 曹毅荣 孙 也 李艳春 高 爽

责任编辑: 李 梁 王旭辉 赵洪博

封面设计: 涂图工作室 张虎

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85630195

团购热线: 0431-85630195

邮箱: zhaohongbo1983@gmail.com

网址: www.jlstp.com 实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 延边新华印刷有限公司

规格: 720 毫米 × 990 毫米 开本: 16 13.75 印张 1 插页 字数: 300 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4049-2

定价: 19.90 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

前言

FOREWORD

人到六十，算是人生寂静快乐的驿站吧。一方面，卸下了重负或者离开工作岗位赋闲在家，该放的全放下了，曾经的许多策身奔劳，许多揪心的事情不再计较，有了充足的时间；一方面，丰富的人生阅历加上经济的宽裕，心情也犹如空中的一只小鸟，自由自在。既可以做自己喜欢的事，而不必再为稻粱之谋，干自己不愿干而又不得不干的事；也可以不看别人的脸色行事；可以我行我素，爱上哪儿上哪儿，爱走多远就走多远。爬山涉水、寻古探幽、泼墨挥毫、垂钓弈棋……自寻其乐，自得其乐，仿佛生命得到了全面自由的舒展。然而六十岁的健康却是“风雨飘摇”“风中残烛”的时期，因为这时身体会受到健康方面的各种困扰。一不小心忽视了养生保健、防病，很可能就会身染百病，危及生命。

在生活节奏快、生活压力大的现代社会，很难让子女们呆在自己的身边照顾自己。有哪位做父母的想给子女添麻烦？所以老年人只能自己关爱自己，自己养生防病，才能身体不生病，人老心不老，高高兴兴长命百岁。

有鉴于此，我们根据老年人的体质和身心特点，突出中医传统养生保健的理论和方法，结合现代医学知识，用通俗易懂的文字详细阐述了老年人的饮食、常见病、心理、生活禁忌等方面养生防病技巧，力图从多角度、全方位系统阐述老年人养生防病的实际应用，并总结筛选了老年人养生保健的各种行之有效的办法。以此帮助老年人获得更多饮食上的卫生，心情上的愉悦，身体上的健康。

据世界卫生组织的调查发现：影响健康的可控制因素占68%，其中，个人生活方式又占可控制因素的88%！这无疑告诉我们：完全可以通过对个人生活方式的良性干预和科学计划赢得健康。正如我国第一部中医经典著作《黄帝内经》中所说：“上工不治已病治未病。”其实，不仅高明的医生如此，作为一个普通的人来说，也同样不能等到得了病才去治，而应该在还没有得病时就及早预防，加强养生保健，尽量让自己不生病。

因此，我们力求用严谨的态度和简洁的结构，采用通俗化的语言，从实用角度出发，既重视六十岁养生防病的说理性，又注重六十岁养生防病的操作性，力图使六十岁养生防病科学化，便于读者在日常生活中运用。在此，我们也希望本书有助于广大老年朋友们用积极、正确的生活理念关照、维护自己的健康，科学合理地安排生活、工作、锻炼、营养、心理调适等诸多因素，让自己的生活更加幸福美好！也让自己高高兴兴，长命百岁！

第1章 关爱自己 人生老年才开始/17

第一节 认识老年人的身体/18

《素问·阴阳应象大论》里说：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣；年六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕位俱出矣。”这些论述都非常正确地指出了人体衰老的变化，根据中医学“有诸内必形诸外”的理论，体表的变化是内脏的反映，也就是说外观的老化是五脏衰弱的表现。

中医视点	肺气不足人衰老·····	18
中医解码	肺功能不足人衰老·····	19
中医视点	六十岁，心气始衰·····	20
中医解码	心力渐退人衰老·····	20
中医视点	人衰老脾胃虚·····	21
中医解码	脾胃不纳水谷加速衰老·····	22
中医视点	人到老年，肾阳不足·····	23
中医解码	人到老年，三焦气化失常·····	24
中医视点	年六十，阴痿·····	25
中医解码	人衰老天地之精气皆竭·····	25
中医视点	血不荣筋人衰老·····	26
中医解码	精髓亏损人衰老·····	26
中医视点	髓海空，人衰老·····	27
中医解码	八十岁，魂魄离散·····	28

第二节 衰老中医说/29

《灵枢·天年篇》把衰老阐述得非常清楚：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈堕，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魂魄离散，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气皆去，形骸独居而终矣。”

中医视点	中医衰老的标志·····	29
中医解码	中医衰老详解·····	30
中医视点	中医衰老的因素·····	32
中医解码	中医衰老因素详解·····	33
中医视点	儒家养生说·····	36
中医解码	养心莫善于寡欲·····	36
中医视点	年六十者，勿复更泄·····	37
中医解码	保精护肾防衰老·····	38

第三节 五行和谐身体健/39

在中医学中，人体中的肺、肝、肾、心、脾五脏，分别被定为金、木、水、火、土五行所属，在五脏定位于五行后，中医在病因、病理、治疗、用药等方面，均以五行生克的关系来表达，五行理论在中医中的运用中显得非常简洁明朗，几千年的实践检验也显得非常成功，成为中医辨证论治的一种基础性理论。

中医视点	五行的概念·····	39
中医解码	五行与五脏相通·····	40
中医视点	五行相克相生·····	41
中医解码	五脏相生相克·····	42
中医视点	阴阳五行学说·····	43
中医解码	阴阳五行和谐与健康·····	44

第2章 四季养生 自己珍惜自己/45

第一节 老年人春季养生篇/46

春季养生必须掌握春令之气升发舒畅的特点，注意保卫体内的阳气，使之不断充沛，逐渐旺盛起来，凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免。

中医视点	神为人之本·····	46
中医解码	春季养神·····	46
中医视点	春天肝阳旺盛·····	47
中医解码	春季养肝方法·····	48

中医视点	体内积热的起因	49
中医解码	清除积热的方法	49
中医视点	春天顽疾复发的原因	50
中医解码	预防春天顽疾复发的方法	51
中医视点	“春捂”的原因	52
中医解码	“春捂”的方法	52
中医视点	“春困”的原因	53
中医解码	避免“春困”的方法	53

第二节 老年人夏季养生篇/55

夏季养生的基本原则：在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪；同时又要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害了体内的阳气。

中医视点	“内火”产生的原因	55
中医解码	消除“内火”的方法	56
中医视点	热伤风的原因	57
中医解码	防治热伤风的方法	57
中医视点	脾胃虚弱导致症夏	58
中医解码	症夏的预防	59
中医视点	冬病夏治的机理	59
中医解码	冬病夏治的常见病症	60
中医视点	脾的运化功能	62
中医解码	老年人养脾的方法	62

第三节 老年人秋季养生篇/63

《管子》指出：“秋者阴气始下，故万物收。”这里的阴气始下，是说在秋天由于阳气渐收，而阴气逐渐生长起来；万物收，是指万物成熟，到了收获之时。人体机理随季节而变，养生也离不开“收养”这一原则。

中医视点	秋季情绪疲软的原因	63
中医解码	收敛神气防秋季情绪疲软	63
中医视点	燥热伤肺生秋燥	64
中医解码	秋燥的预防与治疗	65

中医视点	秋凉伤脾胃·····	66
中医解码	秋季暖胃的方法·····	66
中医视点	秋季锻炼要养护体内阴气·····	67
中医解码	气功慢跑秋季“养收”好方法·····	68

第四节 老年人冬季养生篇/69

冬季，天寒地冻，大多数的动植物都处于冬眠状态，所以人们也应该遵循自然界“蛰伏闭藏”的规律，采取以“伏藏”为主的养生保健方法。

中医视点	冬三月，应闭藏·····	69
中医解码	老年冬季要“三藏”·····	70
中医视点	足部受寒邪影响内脏·····	71
中医解码	足部保暖的方法·····	71
中医视点	冬季养肾防寒·····	72
中医解码	冬季养肾的方法·····	72
中医视点	老年人与冻疮·····	74
中医解码	保暖预防冻疮·····	74

第3章 饮食调养 健康是吃出来的/75

第一节 中医老年饮食观/76

古人早就认识到了饮食与生命的重要关系。他们在长期实践中积累了丰富的知识和宝贵经验，逐渐形成了一套具有民族特色的饮食养生理论，在保障人体健康方面发挥了巨大作用。

中医视点	谷肉果菜，食养尽之·····	76
中医解码	合理调配饮食不生病·····	76
中医视点	不渴强饮则胃胀，不饥强食则脾劳·····	78
中医解码	饮食应适量·····	78
中医视点	四时调摄·····	79
中医解码	四时调摄应注意的问题·····	80
中医视点	因人调补利健康·····	81
中医解码	分清体质好调补·····	82

第二节 老年人不同体质饮食调补/83

饮食疗法最重要的原则,就是要因人制宜,以便较好地发挥其作用,起到抗老防衰、滋补强身的保健效果。人有性别年龄的不同,还有体质上的差异,对于不同的人采用饮食疗法时,首先就要根据人体的阴阳寒热属性、年龄性别的不同,合理地进行安排。

中医视点 滋养肝肾养阴虚·····	83
中医解码 阴虚体质饮食宜忌·····	83
中医调补食疗方DIY ·····	85
中医视点 阳虚体质饮食调补关键为补阳·····	85
中医解码 阳虚体质适宜的饮食·····	86
中医调补食疗方DIY ·····	87
中医视点 补气养气补气虚·····	88
中医解码 不同气虚体质的饮食宜忌·····	88
中医调补食疗方DIY ·····	89
中医视点 血虚体质的原因·····	90
中医解码 血虚体质饮食宜忌·····	91
中医调补食疗方DIY ·····	91
中医视点 阳盛体质形成原因·····	92
中医解码 阳盛体质饮食宜忌·····	93
中医调补食疗方DIY ·····	93
中医视点 血液循环不畅为血淤·····	94
中医解码 血淤体质饮食宜忌·····	95
中医调补食疗方DIY ·····	95
中医视点 脾胃功能失调导致痰湿·····	96
中医解码 痰湿体质饮食宜忌·····	97
中医调补食疗方DIY ·····	99
中医视点 气郁体质形成的原因·····	100
中医解码 气郁体质饮食宜忌·····	100
中医调补食疗方DIY ·····	101

第三节 老年人四季饮食调补/102

中医认为:“春夏养阳,秋冬养阴。”意思是说要注意选择适宜调补的季节和时间,对于阳虚的人,在春夏阳气渐盛的季节,注意养阳和补阳,更能达到调补阳气的目的。俗话说“三九补一冬,来年无病痛;今年冬令补,明年三伏虎”,这说明进补选好时间与季节是有一定道理的。

中医视点 老年人春季应平补·····	102
中医解码 适宜老年人春季的饮食·····	103
中医调补食疗方DIY ·····	104
中医视点 夏季老年人应清补·····	105
中医解码 适宜老年人夏季的饮食·····	105
中医调补食疗方DIY ·····	106
中医视点 秋季老年人少吃辛·····	107
中医解码 老年人秋季应注意的问题·····	107
中医调补食疗方DIY ·····	108
中医视点 冬季老年人应食辛热之品·····	109
中医解码 冬季老年人饮食三宜·····	109
中医调补食疗方DIY ·····	110

第4章 适量运动 要健康，动起来/111

第一节 运动与老年身体/112

《吕氏春秋》里说：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。非常明显，这在说明一个道理：动则身健，不动则体衰。

中医视点 运动养生的意义·····	112
中医解码 中医健身观：动则补定·····	112
中医视点 老年人运动要适量·····	113
中医解码 运动适宜的原则·····	113
中医视点 运动应动静适宜·····	114
中医解码 运动要量力而行·····	114

第二节 中医倡导的老年日常运动/116

老年人由于肌耐力、心肺功能及身体的协调性、平衡感的下降，运动时应采取“低强度、多次数”的温和渐进方式，而且，要将运动与日常生活习惯结合，方有可能起到健身的作用。

中医视点 赤脚行走可长寿·····	116
中医视点 老年强身术·····	117
中医视点 散步的意义·····	118
中医解码 适宜老年人的散步方法·····	119

中医视点	爬山调脏腑·····	120
中医解码	老年人爬山应注意的问题·····	120
中医视点	健身球调经络·····	121
中医解码	健身球的运动方法·····	122

第三节 中医老年养生功/123

常言道，人老先老腿。因为下肢离心脏最远，供血容易受到影响。同时，老年人喜静不爱动，下肢活动少，大腿持续受压，盆腔及下肢静脉回流受阻，很容易发生精索静脉曲张和痔疮。加强腿部锻炼对老年人的健康能起到重要作用。

中医视点	人老先保腿·····	123
中医解码	老年人锻炼腿的方法·····	124
中医视点	锻炼心脏有益健康·····	125
中医解码	养心功法·····	126
中医视点	老年强肾的意义·····	127
中医解码	老年人强肾功法·····	128
中医视点	脾健胃和身体健·····	129
中医解码	老年健脾功·····	130
中医视点	老年人理肺的意义·····	131
中医解码	老年理肺功·····	131
中医视点	肝的疏泄功能·····	132
中医解码	老年舒肝功·····	133
中医视点	长寿回春功·····	134
中医解码	长寿回春功的作用与注意事项·····	136

第5章 天天好心情 健康快乐100岁/137

第一节 老年人情志养生/138

情志养生是中医养生学里极为重要的内容之一，根据个人的形神气质类型，综合运用各种调神的方法，从自我调摄的角度去塑造和维持一个积极向上、健康稳定的心理状态，以适应周围环境，并尽可能避免或消除各种不良刺激对人体的影响，保持心身处于健康的状态。

中医视点	形神相互作用观	138
中医解码	形神情志与脏腑	139
中医视点	情志致病	140
中医解码	情志致病的表现	141
中医视点	调摄情志与养生	142
中医解码	调摄情志的方法	142

第二节 老年养心法则/144

《黄帝内经》里提出的精神养生的一条重要原则。恬，安静也；愉，即愉快、乐观、开朗；务，任务。“以恬愉为务”，是说人们一定要以精神乐观为任务。

中医视点	静神为养生	144
中医解码	静神的方法	145
中医视点	乐观可养肾	146
中医解码	乐观保健康	146

第三节 中医老年情绪调节法/148

生活中，老年人难免产生这样或那样的不良情绪，但老年人应当学会善于控制和调节它，能够及时地加以消释和排除，从而使自己免受或少受不良情绪的刺激和危害。

中医视点	移情调摄情志	148
中医解码	郊游可养性	148
中医视点	暗示的作用	149
中医解码	暗示的方法	150
中医视点	怒伤身	151
中医解码	老年人制怒方法	151

第6章 防患于未然 健康长寿七分养/153

第一节 高血压/154

肝火上炎	154
肝阳上亢	154

痰浊内阻·····	155
气血亏虚·····	155
肾精不足·····	155

第二节 冠心病/157

气阴两虚·····	157
寒凝血脉·····	157
痰浊阻滞·····	157
心血淤阻·····	158
老年冠心病的康复锻炼·····	158

第三节 中 风/159

肝肾阴虚·····	159
气虚血淤·····	159
脾虚痰湿·····	160
中风病人的食疗·····	160
老年人多用左手预防脑中风·····	161

第四节 高血脂症/162

肝肾阴虚·····	162
脾虚痰浊·····	162
肝郁化火·····	163
气滞血淤·····	163
高血脂保健调养·····	164

第五节 动脉硬化/166

气血虚弱·····	166
肝阳上亢·····	166
脾肺气虚·····	167
血脉阻滞·····	167

第六节 老年性眩晕/169

肝阳上亢·····	169
气血亏虚·····	169
老年眩晕的饮食治疗·····	170

第七节 慢性支气管炎/171

阴虚痰热·····	171
痰浊壅肺·····	171
寒饮伏肺·····	172
肺脾气虚·····	172
肺肾气虚·····	172
慢性支气管炎食疗方·····	173
家庭康复治疗·····	174

第八节 慢性胃炎/175

肝胃郁热·····	175
脾胃不和·····	175
胃阴亏虚·····	176
脾胃虚寒·····	176
老年慢性胃炎饮食禁忌·····	177

第九节 老年性便秘/178

气虚便秘·····	178
血虚便秘·····	178
冷 秘·····	179
气 秘·····	179
热 秘·····	179
老年人便秘穴位按摩·····	180
减缓老年性便秘的方法·····	180

第十节 老年性耳聋/181

肝肾阴虚·····	181
肾精不足·····	181
气虚血淤·····	182
预防老年性耳聋的措施·····	183

第十一节 老年性失眠/184

心脾亏虚·····	184
心肾不交·····	184
血虚肝郁·····	185
痰火内扰·····	185

第十二节 糖尿病/186

胃燥津伤	186
肾阴两虚	186
阴阳两虚	187

第十三节 老年痴呆/188

肝肾亏虚	188
脾肾不足	188
痰气交阻	189
多吃脂肪酸可防痴呆症	189

第十四节 老年肥胖/190

脾肾阳虚	190
胃热湿阻	190
阴虚内热	191
气滞血瘀	191

第十五节 前列腺增生/192

肝郁气滞	192
肾阳不足	192
肾阴亏耗	192
中气不足	193
下焦淤阻	193
湿热下注	193

第十六节 肩周炎/194

气血亏虚	194
淤血阻络	194
风寒侵袭	195
寒湿凝滞	195
肩周炎的自我疗法	196

第十七节 风湿性关节炎/197

行痹	197
着痹	197

热 痹·····	197
痛 痹·····	198
风湿性关节炎食疗·····	198

第十八节 老年性骨质疏松/199

肾精不足·····	199
脾肾气虚·····	199

第十九节 老年皮肤瘙痒/201

风瘙痒型·····	201
血风型·····	201
风痒型·····	202
老年性皮肤瘙痒调养·····	202

第7章 常见保健品服用常识

第一节 灵 芝/204

功 效·····	204
服用常识·····	204
服用建议·····	205

第二节 人 参/206

功 效·····	206
服用常识·····	206
服用建议·····	206

第三节 蜂 胶/207

功 效·····	207
服用常识·····	207
服用建议·····	207

第四节 阿 胶/208

功 效·····	208
服用常识·····	208

服用建议·····	208
第五节 蜂 蜜/210	
功 效·····	210
服用常识·····	210
服用建议·····	210
第六节 花 粉/212	
功 效·····	212
服用常识·····	212
服用建议·····	213
第七节 珍珠粉/214	
功 效·····	214
服用常识·····	214
服用建议·····	215
第八节 鹿 茸/216	
功 效·····	216
服用常识·····	216
服用建议·····	217
第九节 冬虫夏草/218	
功 效·····	218
服用常识·····	218
服用建议·····	219