



LIUSHISUI KAISHIDU KEPU JIAOYU CONGSHU

中医养老

“60岁开始读” 科普教育丛书

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室 指导
上海科普教育促进中心 组编

HONGYI
YANGLAO

复旦大学出版社
上海科学技术出版社
上海科学普及出版社





中医养老

“60岁开始读” 科普教育丛书

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室 指导

上海科普教育促进中心 组编

肖梅华 编著

HONGYI
YANGLAO

复旦大学出版社
上海科学技术出版社
上海科学普及出版社



图书在版编目(CIP)数据

中医养老/肖梅华编著;上海科普教育促进中心组编. —上海:复旦大学出版社:
上海科学技术出版社;上海科学普及出版社,2017.10
(“60岁开始读”科普教育丛书)
ISBN 978-7-309-13281-6

I. 中… II. ①肖…②上… III. 老年人-养生(中医)-普及读物 IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 239065 号

中医养老

肖梅华 编著

责任编辑/梁 玲

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

浙江新华数码印务有限公司

开本 890 × 1240 1/24 印张 5.25 字数 87 千

2017 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-13281-6/R · 1642

定价: 15.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究



“60 岁开始读”科普教育丛书

编委会

顾 问 褚君浩 薛永琪 邹世昌 杨秉辉

编委会主任 袁 雯

编委会副主任 庄 俭 郁增荣

编委会成员 (按姓氏笔画排序)

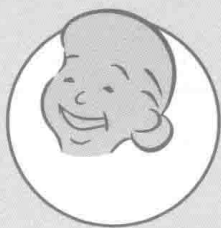
牛传忠 王伯军 李 唯 姚 岚
夏 瑛 蔡向东 熊仿杰

指 导 上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

组 编 上海科普教育促进中心

本 书 编 著 肖梅华

总序



党的十八大提出了“积极发展继续教育,完善终身教育体系,建设学习型社会”的目标要求,在国家实施科技强国战略、上海建设智慧城市和具有全球影响力科创中心的大背景下,科普教育作为终身教育体系的一个重要组成部分,已经成为上海建设学习型城市的迫切需要,也成为更多市民了解科学、掌握科学、运用科学、提升生活质量和生命质量的有效途径。

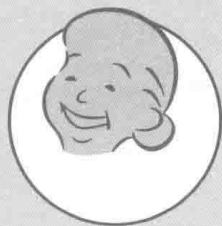
随着上海人口老龄化态势的加速,如何进一步提高老年市民的科学文化素养,通过学习科普知识提升老年朋友的生活质量,把科普教育作为提高城市文明程度、促进人的终身发展的方式已成为广大老年教育工作者和科普教育工作者共同关注的课题。为此,上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室组织开展了老年科普教育等系列活动,而由上海科普教育促进中心组织编写的“60岁开始读”科普教育丛书正是在这样的背景下应运而生的一套老年科普教育读本。



“60 岁开始读”科普教育丛书，是一套适合普通市民，尤其是老年朋友阅读的科普书籍，着眼于提高老年朋友的科学素养与健康生活意识和水平。第四套丛书共 5 册，涵盖了中医养老、肺癌防范、生活化学、科技新知、安全出行等方面，内容包括与老年朋友日常生活息息相关的科学常识和生活知识。

这套丛书提供的科普知识通俗易懂、可操作性强，能让老年朋友在最短的时间内学会并付诸应用，希望借此可以帮助老年朋友从容跟上时代步伐，分享现代科普成果，了解社会科技生活，促进身心健康，享受生活过程，更自主、更独立地成为信息化社会时尚能干的科技达人。

前言

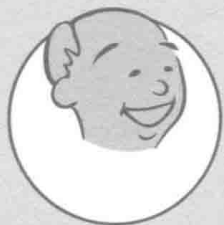


为了提高老年市民的科学文化素养,通过学习科普知识提升老年朋友的生活质量,同时充分普及中医知识,发挥中医学对科学养老的促进作用,按照上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室组织开展老年科普教育等系列活动的精神,笔者参与编写了由上海科普教育促进中心组编的“60岁开始读”科普教育丛书。

本册名为《中医养老》,主要围绕《养老奉亲书》部分原文展开解读,介绍中医学对老年人的身心特征、衣食起居、特色食疗方、医药扶持及四季养生宜忌等的观点并作了发挥,同时还罗列了阅读《养老奉亲书》时的参考书目及延伸阅读书目。

《养老奉亲书》是一部专门论述老年养生的中医学著作,与我国古代其他养老著作有着明显的不同之处。他书大多强调老年人自养,而此书在强调老年人自养的同时,还强调子女晚辈必须孝敬老人。其从儒家孝道出发,充分论述了身为人子,在赡养、关爱老人方面所应尽到的责任,对于弘扬传统文化具有一定的意义。

本书不仅可供老年朋友阅读,也可供广大中医爱好者和临床工作者参考。



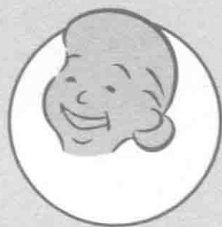
目 录

一、中医养老与《养老奉亲书》 / 1

1. 为什么要提倡中医养老? / 2
2. 中医养老有哪些优势? / 4
3. 我国近期出台了哪些有关中医养老的政策措施? / 6
4. 中医养老的历史沿革如何? / 9
5. 中医先贤有哪些关于中医养老方面的专书? / 12
6. 《养老奉亲书》在中医养老方面有何突出之处? / 15
7. 《养老奉亲书》与《寿亲养老新书》有何关系? / 18
8. 《养老奉亲书》的辅助阅读参考书有哪些? / 20

二、《养老奉亲书》如何概括老年人的身心特征 / 25

9. “老人之常态”有哪些? / 26
10. 您读过明代魏骥所写的《老态诗》吗? / 28
11. 为何说“老人多困,坐则成眠”? / 30
12. 如何理解“越天常数”? / 32
13. 要想成为“上寿之人”有哪些条件? / 34
14. 长寿老人的“延永之兆”有哪些? / 36
15. 为什么说老人“性气不定,止如小儿”? / 38
16. 为什么老人“不可令孤坐独寝”? / 40
17. 培养“好嗜之事”是“养老之法”吗? / 42



18. 如何理解家人要“以纯孝之心,竭力事亲”养老? / 44
19. “姜诗之跃鲤,孟宗之泣笋”记载的是什么样的孝老养亲故事? / 46

三、《养老奉亲书》对老人衣食起居有何说法 / 49

20. “栖息之室”有何要求? / 50
21. 菊花枕有助养老吗? / 52
22. “衣服制度”有何说法? / 54
23. 老年人为何“不可喧忙惊动”? / 56
24. “游息精兰”“一归善道”是“养老奇术”吗? / 58
25. 为什么说“食治”是“养老人之大法”? / 60
26. 为什么老年人饮食要忌“生冷无节,饥饱失宜,调停无度”? / 62
27. 春季养老饮食为何宜“减酸益甘以养脾气”? / 64
28. 为何春季多“嘘气”可增强肺功能? / 66
29. 春季养老在衣食起居方面有何建议? / 68
30. 夏季饮食养老为何“减苦增辛,以养肺气”? / 70
31. 为何夏季多“呵气”有利于养心气? / 72
32. 夏季养老在纳凉起居方面有何建议? / 74
33. 秋季饮食养老为何“减辛增酸,以养肝气”? / 76



- 34. 为何秋季多“晒气”可使肺气得平少生病? / 78
- 35. 秋季养老在饮食起居方面有何建议? / 80
- 36. 冬季养老饮食为何要“减咸而增苦,以养心气”? / 82
- 37. 为何冬季多“吹气”可使肾气得平? / 84
- 38. 冬季养老在衣食起居方面有何建议? / 86

四、《养老奉亲书》中特色食疗方 / 89

- 39. 为什么说“牛乳最宜老人”? / 90
- 40. 吃莲子粥和芡实粥有助聪耳明目吗? / 92
- 41. 吃鲤鱼脑粥可治老人耳聋吗? / 94
- 42. 食用山药粉能“益气力、不饥延年”吗? / 96
- 43. 食用姜糖能防治老人咳嗽气急吗? / 98
- 44. 吃猪羊血能防治便秘吗? / 100
- 45. 吃羊肉面或羊肉面片有助治疗脾胃气弱、食欲不振吗? / 102

五、《养老奉亲书》对医药扶持养老有何说法 / 105

- 46. 为何“执天道生杀之理,法四时运用而行”可防病延年? / 106
- 47. 为什么老年人看病不能“务欲速愈”? / 108
- 48. 为什么老年人治病不宜用“攻病之药”? / 110
- 49. 如何理解“大体老人药饵,止是扶持之法”? / 112
- 50. “为人子者”如何帮助老人养老以求长寿? / 115

一、中医养老与《养老奉亲书》

2 中医养老

1. 为什么要提倡中医养老？

随着生产力和社会经济的发展,人类的寿命逐步延长,长命百岁不是梦。据统计,目前我国老年人口已突破2亿,老年人的养老需求不断上升,养老问题日趋突出。为此,在解决养老问题上要发挥传统中医药作用的呼声也越来越大,渐成各界共识。

古往今来,中医学对老年人养老,有着深刻的认识和丰富的经验。早在两千多年前的《黄帝内经》在《素问·上古天真论篇》就提出,“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”,初步建立了养老延寿的理论基础。隋代有《彭祖养性经》问世,可惜已亡佚。传说彭祖高寿达800多岁,虽然这个数字不可信,但从侧面说明彭祖掌握了丰富而实用的养老经验。此后,唐代孙思邈、宋代陈直、金代张从正、元代朱丹溪及清代汪昂、程钟龄、叶天士等医家,对养老均有研究和著述。这些医家的著作和学说,秉承了我国传统的儒家思想与家庭伦理观,重视自我养性(老),强调家庭养老。

以“自我养老,家庭养老”为主要特征的中医养老模式,在我国养老事业中具有重要的地位和深远的意义。

首先,由于人口基数大,无论现在还是将来的一段时间内,我国老年人口总数将居世界首位,人口老龄化给社会带来一系列影响和问题。中医养老以“自我”“家庭”为主导,能有效地在小家庭中实现养老目标,灵活而易控,可以更充分发挥老年人服务自身的作用,有效地使用社会资源。

其次,家庭养老还弘扬了我国尊老敬老的传统美德,对于民族的生存发展有着深远的意义。

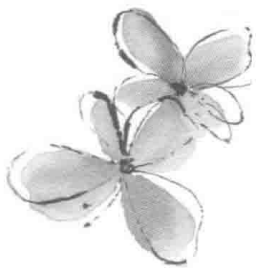
第三,自我养老也能够引导和鼓励老年人自立,发挥老年人参与社会生活的潜力,充分开发老年劳动力资源。老人自主保健,把他们的“余热”变为社会和家庭的财富,既有益于社会资源的合理利用,又有益于家庭融洽氛围的建立。

最后,有问卷调查显示,相信并接受中医的人群中老年人占60%以上。良好的群众基础为中医养老提供了良好的社会条件,这对于提高中医养老的认知度有着重要的意义。因此,国家大力提倡中医养老。



小贴士

2016年9月,国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强表示,我国养老模式离不开中医药,要发挥中医养生保健、治未病的特色优势,提供个性化、有针对性的养老服务。因此,创新打造中医养老模式提上日程。



中医学历史悠久,在疾病防治和养生方面积累了非常丰富的经验,并形成了自己独有的理论,对中华民族的繁衍和发展做出了重要的贡献。中医在养老方面有独到的优势,主要体现在两个方面。

一是中医在疾病防治方面有优势。

中医具有处方辨证论治和施药“简、便、廉、验”的特点。辨证论治是中医诊疗的基本原则,在治疗上表现为“三因制宜”,即因人、因时、因地制宜。根据患者的年龄、性别、体质等不同特点,来制订适宜的治疗原则,称为“因人制宜”。对老年人来说,常见气血不足、脾肾亏虚,故在治疗的时候要充分顾护脾胃、填精益血。不同的老年人之间,还存在着体质的差异。例如,有阳虚、痰湿瘀交阻者,有阴虚火旺夹瘀等。在处方的时候,前者需要温阳化痰湿祛瘀,后者养阴清热祛瘀。对于地域的不同,用药也是不一样的。南方多湿热,故清热祛湿药不可少;北方多风燥,故祛风润燥不可忘。在四季用药亦有区别,春季主生发,故用药不可忽略疏肝之剂;秋季主肃降,故处方不得忘记润肺降气之药。这些灵活的治疗思路更具有针对性,也更能提高临床疗效。

中医不仅在治疗方案的构思上灵活高效,在施药的过程中,还讲求“简、便、廉、验”。①简:诊断简单。中医素有“一根针、一个枕、一把草”的说法,讲的就是中医靠望、闻、问、切四诊合参,进行疾病的诊断。这对于社区养老来说,医生可以非常方便对患者做出中医诊断,做出治疗方案。②便:治疗、用药方便。中医治疗包含的汤药、针灸、按摩、足浴等形式,资源获取便利,操作简单,无论是医生还是患者,都是能够轻易实施的。③廉:费用廉价。由于中医诊疗较为传统,没有过多的仪器依赖,药物、治疗方式的选择也较单

纯,故费用相对低廉。④验:疗效确切。中医在我国历史悠久,对民族的生存和繁衍做出了重要的贡献。至今仍在治疗疑难杂症、慢性病、老年病中发挥着重要的作用,中医在临床上也有确切的疗效。

二是中医在老年养生方面具有丰富经验。

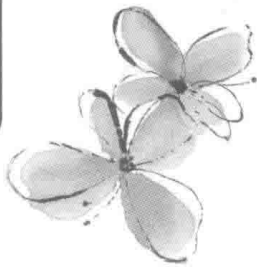
中医在老年养生方面,具有悠久的历史、深刻的认识和丰富的经验。中医养生学源远流长,自两千多年前的《黄帝内经》以降,历代养生大家和著作迭出,彭祖、孙思邈等长寿老人让很多老年人产生无数遐想,“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”的养生观念作为传统文化已经深入人心,食疗、导引等养生方法贯穿于人的衣食住行之中,直至今天的广场舞,都成为无数老年人的养生至爱。中医在老年养生方面经验丰富、实用,已经无需证明,已经深入人心。



小贴士

辨证论治是理法方药在临床上的具体运用,是指导中医临床的基本原则。

“辨证”就是把四诊(望诊、闻诊、问诊、切诊)所收集的资料、症状和体征,通过分析、综合,辨清疾病的病因、性质、部位,以及邪正之间的关系,概括、判断为某种性质的证。“论治”又称为“施治”,即根据辨证的结果,确定相应的治疗方法。辨证论治的过程,就是认识疾病和解决疾病的过程。



自 2015 年以来,国家接连出台了一些有关中医养老的政策措施。

2015 年 5 月,国务院印发了《中医药健康服务发展规划(2015—2020 年)》,积极发展中医药健康养老服务被列为重点任务。该规划提出发展中医药特色养老机构,鼓励新建以中医药健康养老为主的护理院、疗养院,推动中医医院与老年护理院、康复疗养机构等开展合作,促进中医药与养老服务结合,并支持养老机构开展融合中医药特色健康管理的老年人养生保健、医疗、康复、护理服务,有条件的中医医院开展社区和居家中医药健康养老服务。

2017 年 3 月,国家中医药管理局、全国老龄办、国家发展改革委等 12 个部门共同发布《关于促进中医药健康养老服务发展的实施意见》(以下简称《意见》),重申了“中医药健康养老服务”,是运用中医药(民族医药)理念、方法和技术,为老年人提供连续的保养身心、预防疾病、改善体质、诊疗疾病、增进健康的中医药健康管理服务和医疗服务,包括非医疗机构和医疗机构提供的相关服务,是医养结合的重要内容。

《意见》提出到 2020 年,中医药健康养老服务政策体系、标准规范、管理制度基本建立,医疗机构、社会非医疗性中医养生保健机构(以下简称中医养生保健机构)与机构、社区和居家养老密切合作的中医药健康养老服务体系基本形成,中医药健康养老服务基本覆盖城乡社区,60% 以上的养老机构能够以不同形式为入住

老年人提供中医药健康养老服务,65 岁以上老年人中医药健康管理率达到 65% 以上。所有二级以上中医医院均与 1 所以上养老机构开展不同形式的合作,开设为老年人提供挂号、就医等便利服务的绿色通道,为机构、社区和居家养老提供技术支持。

《意见》提出 6 项重点任务:①加快中医药健康养老服务提供机构建设;②建立健全中医医院与养老机构合作机制;③增强社区中医药健康养老服务能力;④培养中医药健康养老服务人才;⑤发展中医药健康养老服务产业;⑥规范中医药健康养老服务。

《意见》指出在政策支持上将采取以下 3 点措施。

一是进一步放宽市场准入。凡是符合社会办医、民间资本举办养老机构等规定的,均可依法举办中医药健康养老服务提供机构。优化简化审批流程,加快审批进度,并向社会公布。

二是落实和完善相关支持政策。综合施用政策杠杆,引导社会资本、境外资本参与中医药健康养老服务。民政部门要将符合条件的中医药健康养老服务纳入养老服务范围,对中医医院举办和托管的养老机构与其他社会力量举办的养老机构予以相应的扶持;支持具有资质的养老机构、基层老年协会承接适宜的中医药健康养老服务。税务部门要落实税收优惠政策和研发费用加计扣除政策。人力资源社会保障部门要将符合条件的中医药健康养老机构设置的医疗机构按规定纳入医保定点范围。加大用地支持政策落实力度,优先安排符合条件的中医药健康养老项目。加大对中医药健康养老服务企业的融资筹资支持力度。

三是开展中医药健康养老服务试点示范。鼓励地方开展中医药与养老服务结合试点,建设一批中医药特色医养结合示范基

