

生活新趋势

台湾著名长寿专家吴子石悉心传递科学的养生秘诀

银发

养生科学观

(台湾) 吴子石 编著

本
台湾出
马上风

台湾

日本和

亚。而

风靡了

和政

短

内即被

字。

书在
版后，
靡了

香港，

东南

后又

美国

洲。

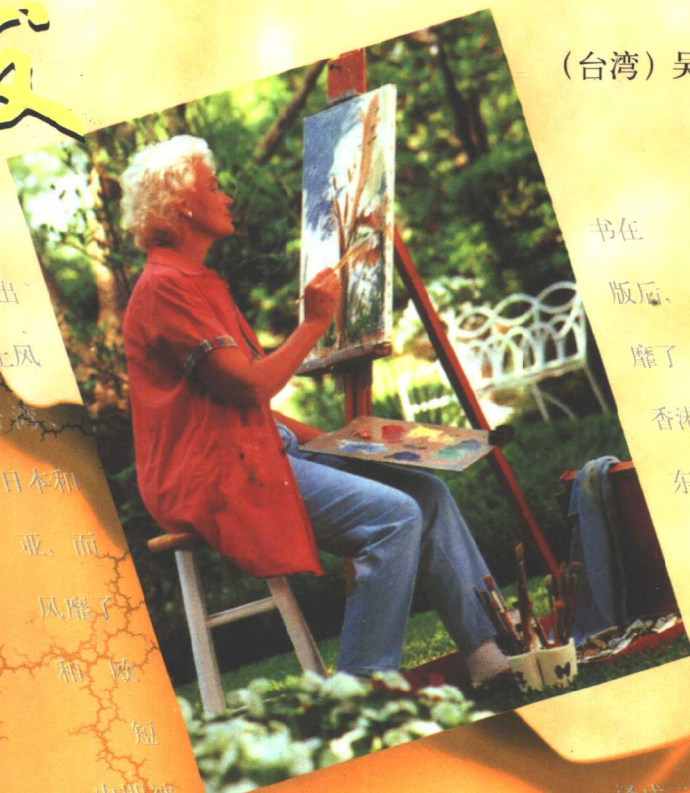
时期

译成二十余种文

——一本适合全家人细心阅读品味的——

流傳書

气家出版社



银发养生科学观

(台湾) 吴子石 编著

气象出版社



著作权合同登记图字：01-97-1402 号
台湾禾马文化事业有限公司 1995 年出版
中文简体字版授权/中华版权代理总公司

图书在版编目 (CIP) 数据

银发养生科学观/吴子石编著. —北京：气象出版社，
1997. 10

ISBN7-5029-2391-8

I. 银… II. 吴… III. 老年人—养生 (中医)—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20142 号

银发养生科学观

(台湾) 吴子石 编著

责任编辑：殷钰 责任校对：王天

责任技编：张可 终审：周诗健

* * *

气象出版社出版

(北京西郊白石桥路 46 号 邮编 100081)

中国电影出版社印刷厂印刷

气象出版社出版发行 全国各地新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：6.5

1997 年 10 月第一版 1997 年 10 月第一次印刷

印数：1—12000 定价：11.80 元

ISBN7-5029-2391-8/G. 0725





出版者的话

我国传统药膳理论及健身长寿之道是几千年中华文明的宝贵财富。它像一颗璀璨的明珠，不仅光耀神州大地，亦为海外华人和世界各地的朋友所关注和吸纳，为人类强身健体做出了贡献。

随着我国社会主义经济建设的发展，人民生活水平不断提高。提高生活质量，强身健体、延年益寿，科学地调理饮食已成为人们生活的重要组成部分。

据预测，到2000年我国60岁以上的老年人将达到1.3亿，占总人口的10%以上。这些老年人辛苦劳累一生，在祖国各条战线上做出了贡献，他们是国家的一笔宝贵财富。为了使





们安度晚年，要大力提倡尊老敬老养老助老的良好社会风尚，同时要围绕老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐开展各种活动。为了在这些活动中尽我们的一点心意，也为了弘扬祖国的传统文化，本社从台湾引进出版了这套丛书，分别为《银发养生科学观》、《最科学的吃法》、《药膳精华》、《你的美丽落伍了吗》。这些书的作者撷精拾萃从不同的角度介绍了我国传统的药膳、科学的饮食、科学的养生观以及如何使用化妆品。具有较强的科学性和实用性，对于老年朋友以及广大读者都很有参考价值。

本丛书的另一特点是文笔生动、语调亲切，婉如作者与你促膝谈心。由于社会制度的不同，从书中还可隐约看到台湾老年人的忧虑心态。





在这套图书的引进过程中，受到了中华版权局的帮助，在此谨致谢忱。丛书的引进也是促进两岸加强文化交流的一种尝试。

气象出版社

1997 年 10 月





如何健康又长寿

——代序

健康、长寿是人人所喜爱的。

没有健康的身体，就很难长寿。虽然也有长寿的人失去健康仍然活着，但已活得没有意义。

长寿的人又有健康的身体，活得才有意思。

健康的身体，绝不是财富可以换来的。

健康的身体，也不是靠药物、食物能保住的。





没有健康，虽有财富，财富无异粪土。

有很多人在中年时就拥有财富和名望，但到了老年却因失去健康，所有的一切亦随风而逝。

上了年纪的人，如果天天脑里只记挂着名和利，心里只有难解的恩怨、仇恨、债务、人情，甚至财产、子孙。必然是沮丧、悲观和忧愁、气愤，每天生活在这样苦恼中，健康必会日渐消失，纵然天天药补、食补、运动等等，都无济于事。

所以，上了年纪的人最好能忘记钱财、忘记子孙，忘记死亡，一切想得开、看得空。从生活中去酿造属于自己的春天，为自己安排妥“安老计划”。使得生活要在清静中透露生机，闲逸中自有情趣，每日过得快快乐乐，与世无





争、怡然自得。当然，要想活得如此洒脱、豁达、开朗，就须未雨绸缪，做好心理与物质建设，健康就会永伴着你，这才是养生长寿的秘诀。愿大家个个健康，人人长寿。

作者：吴子石

如何健康又长寿

代序



目 录

- 出版者的话
- 如何健康又长寿
- 代序·吴子石·
- 老人的定义..... (1)
- 退休的含意..... (4)
- 人生可分四个阶段..... (7)
- 如何安排新的生活 (11)
 - ◇财务计划与防范
 - ◇注意身心健康状况
 - ◇结交新朋友
 - ◇克服不良情绪
 - ◇服装与仪容
 - ◇住的选择
 - ◇三代同堂好吗?
 - ◇与儿媳同住也有好的一面
 - ◇如何选择居住环境
 - ◇学无止境要多充实自己



- ◇性的需求
- ◇避免涉足人潮拥挤场所
- 外出旅游 (47)
 - ◇旅行前考虑与准备
 - ◇旅行时要注意事项
- 戒烟没有年龄限制 (52)
- 老年人侨居国外理想吗? (55)
- 老年人对政府与社会的希望 (59)
- 养生之道 (66)
- 怎样运动才有益健康 (71)
- 老年人对运动的选择 (79)
- 太极拳简介 (84)
- 老年人健身操介绍 (88)
 - ◇卧式健身操
 - ◇坐式健身操
 - ◇立式健身操
- 保健操“八段锦” (110)
 - ◇简介八段锦
 - ◇练习要点
 - ◇八段锦动作名称与练法说明





●健身球运动..... (136)

◇健身球运动与其健身作用

◇学习健身球运动要点

◇健身球运动动作学习

●运动养生对疾病的防治 (159)

●运动防治疾病要注意事项..... (163)

●运动对防治高血压病 (167)

●运动对防治糖尿病..... (169)

●运动防治肩关节周围炎 (171)

●粥可祛病延寿 (175)

◇甜浆粥

◇玉米粉粥

◇芹菜粥

◇乌骨鸡肝粥

◇糯米小麦粥

◇糯米红枣粥

◇荔枝莲子粥

◇何首乌小米粥

◇茯苓粥

◇猪肚粥



- ◇ 鲫鱼粥
- ◇ 小米龙眼粥
- ◇ 芝麻粥
- ◇ 香菇粥
- ◇ 腰子粥
- ◇ 雌鸡粥
- ◇ 茯苓莲子粥
- ◇ 薏仁粥
- ◇ 人参茯苓粥
- ◇ 人参粥



老人的定义

“老人”并没有明确的定义来作为界定标准。所谓“老年人”，只不过是研究人口学者，把“人”大略分为“儿童”“青少年”“青年”“中年”和“老年”。但究竟怎么样才算是老年人呢？如果以生理、心理功能等观点来论定一个人老与未老，也很难有一定的标准。（譬如能说一个人头发白了，就是老年吗？）

一个人的生理、心理的老化现象快与慢，因人而异，与他的个性、工作以及所处环境都有密切关系。一般老年人有比较明显的老化特





征，如记忆力减退、视力、听力减退、保守、固执等等，可是也有一些年纪虽然不大，却已有这一些特征出现。反之，很多七八十岁的长者，仍然是政坛或商场风云人物，且精力充沛、身体强健，远胜于年轻者。

但一个国家为着实施社会安全制度，或有关老年年金给付，或为促进人事上的代谢作用，必须要以年龄来作为标准，以便推行制度。然究竟应以多少年龄为标准，各个国家规定亦有不同。例如：美、加规定年满 65 岁，即可享有老年年金给付。日本则规定男性年满 60 岁，女性年满 55 岁即可领取老年年金。瑞典规定凡年满 65 岁者，就可领取国民年金给付。而中国大陆则规定男性年满 60 岁，女性年满 55 岁，就应退休，但仍照领工作时的工资。目前台湾规定





公务人员年满 65 岁，就得按照规定办理退休，退休时领取退休金。其实上面所述的年龄，并不是已论定是“老”了。

虽然很多国家，以及联合国都以 65 岁以上称为“老年人”。但我们应该认定这个“老”字，只是代名词，并非真正代表每个人一满 65 岁，就变成健忘、固执、生理退化的老头或老太婆。退休只是因为我已年届 65 岁，并不是因为老得什么都不会做才退休，而不过是去换另外一种工作，去尝试另一种生活而已。年长者必须自认自己还很年轻，还很健壮，这样，心理上就会轻松愉快，精神充沛，就不会老觉得老啦！不中用了！以致颓丧、暴躁，影响身体健康。



退休的含意

退休，是一种人事政策，主要是为了促进人事上的代谢作用，绝对不是专因淘汰老弱，更不要有被遗弃的感觉，这种错误观念，会影响一个人的心理健康以及其行为。因为一个人一旦离开他熟悉的工作和环境，或是失去多年权威，心情上难免会不习惯，再加上不正确观念，必感怅然若失、闷闷不乐。所以我们常常会听到；某某人本来是很健康的，退休后忽然什么病都来了。或是突然间得到某某人已撒手人寰的消息。