

寿星秘招

——老年养生100术

穆仪 英弟 晓莉 编



中国国际广播出版社

94
R161.7
46
2

寿星秘招

——老年养生100术

穆仪 英弟 晓莉 编

XANPH/04



3 0077 6775 3

中国国际广播出版社



B

1990

寿星秘招

——老年养生100术

穆仪 英 弟 晓 莉 编

*

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外广播电影电视部内)

保定市满城前进印刷厂印刷

新华书店经销

开本 787×1092 1/32 130千字 0.125印张

1991年11月第一版 1991年11月第一次印刷

印数：1-5,000册

*

ISBN 7-5078-0102-4/Z·39

定价：2.95元

前 言

随着人们生活水平的提高，养生抗老，延年益寿已越来越被许许多多的老年人所关心，所重视。古今中外，人人都希望能健康长寿，颐养天年。多少年来，为此作了许多有益的探索。通过祖国的传统医学和现代医学技术的有机结合，使我国的养生健身、促进长寿的理论与方法有了长足的进步与发展，形成了一套独具特色的养生之道。

本书从许许多多的养生健身抗衰老的方法中，以及大量资料和科研成果中整理编集了100种常见、实用、易懂易行、效果明显的防老健身术，介绍给中老年读者，以期帮助进入中老年的朋友们摆脱缠身的疾病，延缓老化——衰老的进程。

本书从“长寿之说”开始，列举了大量的事实，深入浅出地论述了人类追求长寿的愿望与实践、人的寿命应该有多长，怎样推算最高寿命、人为什么会衰老及人的老化与衰老的过程和影响老年人健康长寿的因素。告诉老年人这样一个道理：养生有术，长寿有望。

本书的主要内容共分五大类100术：①运动养生篇；②饮食养生篇；③精神卫生及保健篇；④生活起居调理篇；⑤药物预防治疗篇等，有选择性地向读者详细介绍了在日常生活中老年人养生健身的方法和疾病的预防。

本书在编辑过程中受到了许多人士的大力支持和帮助，

并采用了一些有价值的研究成果，在这里一并表示衷心的感谢。

编者
1991年6月

目 录

导论：长寿之说	(1)
一、运动养生篇	(21)
1. 日常生活养生功	(21)
(1) 养生功	(21)
(2) 简易按摩——颈项功	(23)
(3) 梳头功	(23)
2. 老年人的腿足保健	(24)
3. “拨浪鼓式”甩手	(28)
4. 老年中风病人的功能恢复术	(29)
5. 旅游老人登山“五忌”	(30)
6. 老年人如何增强免疫力	(32)
7. 智能衰退可以延缓	(34)
8. 老年长寿十法	(36)
(1) 慢跑养生法	(36)
(2) 散步养生法	(36)
(3) 濯足养生法	(37)
(4) 咽唾养生法	(37)
(5) 摩擦养生法	(38)
(6) 登楼健身法	(39)
(7) 发汗健身法	(39)
(8) 擦脚心健身法	(40)

(9) 呼吸保养法.....	(40)
(10) “痒痒挠”保健法	(40)
9. 老年多玩健身球	(40)
10. 不宜跑步的十种人	(42)
11. 空腹运动损害心肌	(42)
12. 老年人跳迪斯科的利与弊	(43)
13. 老年人练太极拳	(45)
14. 常练书法可延寿	(47)
二、饮食养生篇.....	(49)
15. 老年人的膳食营养	(49)
16. 长寿九秘诀	(56)
17. 木耳粥与长春蛋	(53)
18. 花粉——长寿佳品	(54)
19. 使您长寿的饮食告诫	(55)
20. 谈食健身宜养生	(57)
21. 请把糖从餐桌上拿开	(58)
22. 防癌八不吃	(58)
23. 失牙老人的饮食	(60)
24. 肾虚阳痿病人的肉食疗法	(61)
25. 中老年骨折的膳食与营养	(62)
26. 中老年人食养要点	(64)
27. 蘑菇——最理想的食品之一	(65)
28. 多吃富纤维素的食物	(65)
29. 延年益寿的食物佳品	(66)
30. 萝卜与防癌	(68)
31. 脑血管病人要多吃食用菌汤	(68)

32. 秋冬食补数食蛇	(69)
33. 豆腐海带混吃好	(70)
34. 心血管疾病的食疗	(70)
35. 几种能镇静安神的食物	(71)
36. 有害健康的六种不良饮食习惯	(72)
37. 防老抗衰的菜肴	(73)
38. 老年人宜喝白开水	(74)
39. 介绍几种老年人宜吃的水果	(75)
三、精神卫生及保健篇	(79)
40. 娱乐情志、调节生活	(79)
41. 老人长寿须防“反常”	(80)
42. 心理年龄应年轻	(83)
43. 老年人何为早晨死亡率高	(86)
44. 酒后要与妻“分别”	(87)
45. 丧偶老人再婚利长寿	(88)
46. 老年人要学会泄“怒”	(89)
47. 老年人看电视应注意些什么	(91)
48. 老年腹痛常见的五种疾病	(92)
49. 防治高血压的九大秘诀	(92)
50. 心肌梗塞有哪些先兆	(94)
51. 中老年人自我保健包括哪些内容	(95)
52. 养生二十宜	(95)
53. 长寿歌诀	(96)
54. 老年养生药枕	(97)
55. 老年人外伤的危与防	(98)
56. 中老年人防暴聋	(99)

57. 中老年人皮肤健美八诀(101)
58. 癌症的早期自我症状感觉(102)
59. 延年益寿六要素(104)
60. “心理老化”的自我监测(105)
61. 肺心病的自我预防与监测(106)
62. 更年期妇女需保健(110)
63. 尿的“赤橙黄绿青蓝紫”(112)
64. 吞咽困难可能是哪些病(113)
65. 老年人胸痛就是心绞痛吗(114)
66. 老年妇女常见的急腹症(115)
67. 有益老年健康的茶外“茶”(116)
68. 老人如何防治干燥综合症(117)
- 四、生活起居调理篇.....(119)
69. 睡眠障碍的心理疗法(119)
70. 健身话足浴(122)
71. 老年人得了冠心病如何安排生活(123)
72. 老年肺炎需谨慎防(126)
73. 人老需防青光眼(129)
74. 老年性耳聋需预防(130)
75. 老年消化性溃疡的非药物治疗(132)
76. 人到老年防健忘(138)
77. 适度的紧张益于健康长寿(140)
78. 饮酒要注意的十个问题(141)
79. 腹部回春功可治便秘下痢(144)
80. 慢性支气管炎的调理与保健(145)
81. 老年人自我检测周围血管病(149)

82. 老年男子晚洗好	(151)
83. 肾精不衰, 人就长寿	(152)
五、药物预防治疗篇	(155)
84. 老年养生毋忌通下	(155)
85. 怎样预防老年性便秘	(156)
86. 综合调理前列腺肥大	(157)
87. 滋补用药要得当	(162)
88. 如何正确服用人参	(165)
89. 老人血粘稠度高怎么办	(168)
90. 老年高血压病用药“六宜”	(170)
91. 保健盒的自述	(171)
92. 影响老年人性功能的药物有哪些	(173)
93. 镁有助于防治脑中风	(174)
94. 老年人骨折的护理	(175)
95. 高血压要早治	(177)
96. 积极防治老年脑动脉硬化	(177)
97. 你会选购药酒吗	(180)
98. 老人服药需注意	(183)
99. 蜂蜜药用小验方	(184)
100. 服药请看“生物钟”	(184)

导论 长寿之说

(一)

人的寿命到底有多长？这是人们茶后闲余谈天说地的话题。

我国史料中曾有这样的文字：“尽其天年，度百岁乃去。”这是说，人的正常寿命即“天年”，应度过一百岁。凡是没有达到这个标准，未能度过一百岁者，会被认为是未尽天年而中途夭折。可以想象，虽然“度百岁，尽天年”有着人们乞望长生的理想主义色彩，但是有两个事实却标记在人类几千年的文明史中：(1)芸芸众生中，度百岁的人是万里挑一；(2)确有一些人走完了人生百年的坎途。

据我国1953年第一次人口普查表明：百岁以上老人有3384人，最高寿者为155岁。1982年第三次全国人口普查统计，百岁以上老人3765人，最大年龄135岁。国际自然医学会还把中国的新疆列为世界第4个长寿区（另外三个是：巴基斯坦的洪陆地区、苏联的格鲁吉亚以及美洲的厄瓜多尔。国际自然医学会把我国新疆地区列为世界长寿区的理由是：在中国3765名百岁以上寿星中仅仅新疆一处就占了865名。约占总数的32%。1987年我国百岁以上老人的总数为3963人，占全国人口总数的3.8/100万，其中百岁最多省区也是新疆。

其次为西藏、青海、广西。

在苏联爱琴海山区有个长寿村，科学家发现在长寿村有一名90岁老人，仍然可以生育孩子，而且竟然象一名壮年人，四处打猎。有一名自愿接受检查的老人，今年117岁，但身体状况却象60岁的人。

古代《三元延寿参赞书》中说：“人之寿，天元六十，地元六十，人元六十”，共180岁。毛泽东同志也曾说过：自信人生200年。据说，古今中外的老寿星有的竟达200岁以上。如《中国名人大辞典》中记载：昭慧，男，公元526年生，816年卒，终年290岁。”日本有个叫满平的老寿星，242岁，一家都长寿。妻子221岁，儿子196岁，儿媳193岁，孙子151岁，孙媳138岁，可谓长寿之家。他们都经历了数个朝代。英国的弗母·卡思高寿207岁，竟经历了十二个英国国王的统治。

唐代大诗人杜甫有句著名的诗文：“酒债寻常行处有，人生七十古来稀。”人活七十就可以称为“古稀”之年，受人仰慕。佛教高僧中古稀之年者就有很多。如梁庭灿编著的《历代名人生卒年表》高僧生卒年表篇中所录561名高僧中，百岁以上6人、90岁以上34人、80岁以上150人、70岁以上351人。据认为，这些高僧长寿的原因，是与食素食，戒酒色，禅定，休身养性，适当的劳动与运动，以及所处的优美环境分不开的。

有人说，长寿者在民间。此话是有一定道理的。如除去战争等意外伤害的因素，此话更有意义。据《两般秋雨庵随笔》中记，赵振鲸身历四朝，寿高109。据80年代初报道，湖北省应山县朱家湾有一对双双超过百岁的老夫妻，老翁曾照

和，104岁，精神矍铄，思维敏捷，腰背不弯，记忆力及视听觉都很好，食量也很大。老太太106岁，叫余尚英，虽然看起来较前者差些，但仍脸色红润，血压正常，夫妻俩一起生活了94年，早已超过了金婚之约。据说现年世界最高龄的埃及男子埃尔·考里来，曾参加过120年前开凿苏伊士运河的工程。然而活得最长的一对夫妻还要数匈牙利的约翰罗文和他的妻子约翰沙拉。罗文170岁去世，沙拉164岁去世，他们曾一起度过了147年的恩爱的生活。

人类的平均寿命有一个逐渐增长的过程，据研究，人的平均寿命在4000年前大约是18岁，2000年前为22岁，1800年前为30岁。公元1950年为52.1岁，1960年为67岁，1979年已达到70.88岁。日本在第二次世界大战之前，在先进工业国中平均寿命最低。在战后的1947年，只刚刚超过50岁。40年后即1987年，日本人民的平均寿命男的已达到75岁，女的81岁，是当今世界上平均寿命最高的国家。这种平均寿命急速增长的现象，究其原因，据认为是60年代乳幼儿和青年死亡率降低，及70年代以后中老年人死亡率显著降低而致的。

我国人民的平均寿命，1949年刚解放时仅35岁，现在增长到近70岁。过去说“人到七十古来稀”，是在旧社会或科学不发达的古代，现在已是“人活七十不希奇了。”

人的寿命应该有多少？随着科学的进步和经济的发展，人的平均寿命也在不断延长，1980年第一届全国卫生统计学术会议资料报道，我国多数地区平均寿命超过70岁。根据生物学家的推测，人的年龄在20岁以前为发育期；20至40岁为成熟期；40至60岁为渐衰期，60岁以上为老年期，80至90岁为高龄期，90岁以上为长寿期。根据生物学家的推测，人

的自然寿命为成熟期的5至7倍，约为120至150岁左右，这样的话，80至90岁的老年人也就不能作为高龄期。从发展的眼光来看，随着科学技术的发展，人类生活水平的提高，若干年后，百岁老人将不再是罕见的了，人的正常寿命是可以达百岁以上。推算最高寿限常用的有四种方法。

第一，生长期推算法。一般哺乳动物的自然寿命相当于生长期的5—7倍。据生理学家测算，人的生长期为20—25年，所以人的最高寿限应在100—175岁之间。现在虽然百岁以上老人已经有不少，但对于人类来说，他们还是极少数，那么人类怎样才能达到自然寿命水平呢？这是全人类的希望，也是科学工作者的重任。

第二，性成熟期推算法。一般认为哺乳动物的自然寿命，大约是性成熟期的8—10倍。人的性成熟期是15年左右，因此人的最高寿限应是110—150岁。

第三，生物细胞分裂次数和分裂周期的推算法。人的最高寿限是细胞平均分裂次数（50次）和平均每次分裂周期（2.4年）相乘的积，即120岁。

第四，生物强弱学推算法。这是根据生理生物工作者对人的机体器官和组织强度的测定得出的，人只要不是因疾病及其它意外就可以活到100岁以上。

(二)

“生必有死”，这是一条自然规律，人是无法改变的。人不都是“唐僧”，不可能长生不老。人们都希望延缓生理性衰老，防止病理性衰老，达到健康长寿。

自古以来，人们为了延缓衰老进行了多方面的研究和不懈的努力。如我国从战国时代就有了炼丹术，秦始皇为了永坐帝位，招道士大炼“仙丹”以图长生不老。后来晋葛洪时就有抱朴子内篇20卷详述如何用植物和无机矿物质，来炼延年益寿的念丹。到了十九世纪末二十世纪初，由于医学科学的发展，人们开始利用细菌学上的成就，从生物制剂领域寻找抗衰老的药物，然而总是与事无补。目前也有许多长寿片，不老丸流泄市场，其结果往往是有害无益。依靠某一种药物或某一种方法是不足以延年益寿返老还童的。而一系列的复杂的社会与自然因素，人民生活水平的提高以及有病早治、无病早防等对健康长寿才具有深远的意义。

那么，人为什么会衰老呢？这里表明一个人体的老化——衰老的过程。人到了一定的年龄，身体开始停止生长，经过一段时间后，体内的结构和功能逐渐出现一系列的变化即老化，它是人体生命过程的一部分，有生命的生物都要衰老，组织细胞及生理机能都会不断的发生改变，但它们发展速度不均匀，各个组织机构生理功能的衰退，也是参差不齐的。老化本身就包含着衰老的含义。这时人的皮下脂肪逐渐减少，皮肤干燥，失去弹性，组织萎缩，出现皱纹或老年性斑痕，毛发变白或脱落，脊柱弯曲，牙龈萎缩，牙齿脱落，视觉模糊，听觉迟钝，动作缓慢，容易疲乏，打瞌睡，记忆力衰退，注意力不集中，老年性色素斑出现，易于激怒或消沉等。这些随年龄增加而出现的老化现象称为衰老，在临床上也往往出现器官及组织的改变。老年人器官及组织的实质细胞数量减少，随之带来的是骨骼肌肉变瘦，心、肺、脑、肾、胃肠等器官的生理功能下降，多数腺体的分泌功能减少，例如

心率减慢，肺容量降低，呼吸减弱，血压上升，消化功能减弱，肾功能降低，基础代谢及体温降低，性腺分泌减少，这些明显的变化，都是进入老年期的特征。

目前关于衰老的原因有两种认识：一是外因论，认为外界因素如放射、污染、营养、疾病等是衰老的原因；二是内因论，认为遗传决定的程序，是细胞分化的必然结果，这两个认识概括起来有如下几个方面：

(1) 消耗说：生物的组织细胞会随着时间的转移，能量在长年累月中不断被消耗，因此组织细胞构造发生萎缩，细胞数量减少其再生能力和机能减低，代谢机能低下，调节系统功能紊乱，以及传导机能衰退。

(2) 自家中毒说：随着年龄的增加，机体内有害代谢物质日渐蓄积，致中毒出现衰老。

(3) 内分泌系统失调说：这种学说认为衰老是因内分泌机能减低，生殖腺退化，如前列腺的功能随年龄增长而减低。切除性腺可促进早衰的发生。动物实验证实激素的变化可延缓或加速衰老的过程。

(4) 细胞遗传说：这种学说认为遗传物质在自身复制过程中每次发生的极微小差异，反复积累就会导致大的改变，发生细胞的死亡以致生命的衰老。

细胞衰老说：

a. 细胞老年学：是以细胞衰老的过程来推论人体衰老的原因。细胞是一个高等动物最基本的生命单元。人类是由一个受精卵通过不断分裂所产生的细胞构成的，一个成年人大约有60万亿个细胞。经测算，一个受精卵连续分裂46次，才可能达到这个数字。

人类的神经细胞、肌肉细胞是不再分裂的细胞，这些细胞的生命相当于人体的寿命。一般认为，这些细胞衰老的主要原因是：细胞内出现脂褐质即衰老色素，日渐增多，占据了细胞内的位置、阻碍物质和信息的传递，影响细胞的正常生理功能，最后导致细胞死亡。因此推迟或防止衰老色素的出现是预防衰老的重要一环。

b. 细胞免疫论，认为免疫系统与衰老有密切关系。如老年人容易得自体免疫疾病，如肿瘤发病率高就是老年人细胞免疫功能下降所致。老年人免疫系统与脑腺萎缩有关，动物实验表明，产生细胞免疫的脑腺功能越持久，人的寿命越长。

c. 维生素E与细胞衰老。维生素E能够减慢实验室人体细胞的正常衰老过程。美国的一位科学家帕克做了这样一个实验：他研究所中使用的人体肺部细胞在死亡之前通常平均分裂繁殖为50次。但给细胞增加了维生素E之后，肺细胞培养到可以分裂120次以上，而且这些细胞看上去仍很年轻。

(6) 死亡腺说。有人认为，死之可能起因于一种管辖死亡的腺体分泌死亡液，因为70年代末，有人在动物身上发现了一种“自我毁灭”的死亡腺。目前这项研究进行到动物实验阶段。

(7) 生物钟说。“神龟虽寿，犹有竟时”，动物都有各自的寿命期限。“生物体内有时钟”，一切生物都好似一个时钟，寿命的长短是由预先的秩序安排即生物钟决定的。如像毛发的苍白，妇女的停经都是按秩序发生。寿命三年的小鼠其细胞分裂12次，人类细胞大部分从胚胎开始分裂，约50次后便停