

《男性八八丛书》

中医壮阳益寿

祖国传统医学之
壮阳养生精华

王东坡 王在发 编写

8X8=64岁以上

老年期



科技出版社

·前 言·

祖国医学认为，男性属阳，以阳为本。“真阳”在男性的少、长、壮、老各个时期的生理变化过程中起到了决定性的作用。《黄帝内经》中指出：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和故能有子。……六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白。……八八，则齿发去。”，这段经文一方面是论述了男性的生长发育和衰老规律，以“八”为基数；另一方面则论述了肾气在生长过程中的作用。肾中精气包括真阴、真阳，阳气在男子的生命活动中则更为重要。明代著名医家张景岳指出：“天之大宝，只此一九红日。人之大宝，只此一息真阳。”，他将人体中的阳气比做自然界的太阳。由此可见，男性壮阳乃是永恒的主题。

“长生不老”自古以来就一直是人们所希望和不断追求的目标。但是在现实生活中，还有不少老年朋友，因缺乏保健知识，使身心倍受煎熬。有人因病而情绪低沉或紧张恐

惧，造成不必要的心理障碍；有人讳疾忌医，失去了享受美好生活的良机；有人胡乱投医，任意进补，反而弄巧成拙，使身体遭受不必要的伤害。因此，本书从老年男性的生理、心理特征出发，以壮阳强身，祛病延年为宗旨，为老年朋友提供有效地实现“老而不衰”、“安享天年”的保健知识。

当前，国内有这样一种说法：“六十岁是小弟弟，七十岁才正当年，八九十岁不稀奇。”，对于刚从工作岗位上退下来的老年人来说，还有几十年的老年期需要度过。也许这才是人生“第二个黄金时代”的开始。然而这一愿望的实现，还须建立健康的生活方式、养成良好的卫生习惯、坚持正确的心理状态、注意合理的膳食结构、准确的对证用药等针对性措施。在我国，中医药有关延缓衰老、壮阳益寿的理论源远流长，运用中医药理论，指导老年保健，亦是本书的宗旨之一。希望本书能给老年男性朋友带来更多的快乐。

编 者

2000 年 9 月

·目 录·

第一章 衰老与老年男性的身心特征	(1)
第一节 衰老的奥秘	(1)
一、人的自然寿命	(1)
二、人的四种年龄	(2)
三、衰老的含义与特征	(4)
四、衰老的因素	(5)
(一) 遗传因素	(5)
(二) 环境因素	(5)
(三) 心理因素	(6)
(四) 生活因素	(7)
(五) 体质因素	(8)
五、人类对衰老的研究	(8)
第二节 老年男性的身心特征	(11)
一、男性的老年期	(11)

二、老年男性的生理特征	(12)
(一) 外观特征	(12)
(二) 生理机能特征	(12)
三、老年男性的心理特征	(14)
(一) 心理老化	(14)
(二) 心理类型	(15)
(三) 不良心理特征	(17)
四、老年男性的性格变化	(18)
(一) 性格分类	(18)
(二) 老年人性格的变化	(19)
(三) 长寿老人的性格特点	(21)
第二章 老年男性壮阳益寿方法	(23)
第一节 中医壮阳与延缓衰老	(23)
一、肾精与人体衰老	(24)
二、肾阳与人体衰老	(24)
三、中医壮阳的概念	(25)
四、中医延缓衰老的措施	(26)
第二节 饮食保健法	(26)
一、老年男性的营养需要	(26)
(一) 热能的需要	(26)
(二) 蛋白质的需要	(27)

(三) 微量元素的需要	(28)
(四) 维生素的需要	(29)
(五) 纤维素和水的需要	(29)
二、老年男性的饮食原则	(30)
三、延缓衰老的食物	(31)
四、老年男性健康饮食基本法	(32)
五、节食延寿法	(34)
六、饮食保健中的误区	(35)
第三节 运动保健法	(37)
一、运动保健法的特点	(38)
二、运动对人体的影响	(39)
三、老年人运动保健原则	(40)
四、老年人运动保健须知	(42)
五、老年人运动项目的选择	(42)
六、老年男性运动保健方法	(44)
(一) 散步	(44)
(二) 保健操	(46)
(三) 健身跑	(50)
(四) 八段锦	(51)
(五) 返序运动	(54)
七、老年人运动注意事项	(56)

(一) 五忌	(56)
(二) 五戒	(57)
(三) 五不宜	(57)
第四节 心理保健法	(58)
一、老年心理健康的标准	(59)
二、老年人心理保健养生方法	(60)
(一) 大德养生法	(60)
(二) “十乐” 养生法	(61)
(三) “五然” 悦心法	(63)
(四) 遗忘养生法	(64)
(五) 宣泄养生法	(65)
(六) 淡泊养生法	(65)
(七) 进取养生法	(66)
(八) 解郁养生法	(67)
三、老年人不良心理矫正法	(68)
(一) 消除老年人的“疑病症”	(68)
(二) 调适老年人的失落心理	(70)
(三) 克服老年人的逆反心理	(71)
(四) 防止嫉妒心理	(72)
(五) 老年人悲观情绪的自我调节	(73)
四、老年人不良性格成分的矫正方法	(74)

第五节 药物保健法	(76)
一、抗衰老中药的现代研究	(76)
(一) 细胞传代与生存试验	(77)
(二) 免疫调节功能的研究	(78)
二、常用抗衰老中药	(79)
三、抗衰老中药的选用	(83)
四、现代抗衰老药物简介	(85)
(一) 抗氧化剂	(85)
(二) 核酸制剂	(85)
(三) 激素类药	(86)
五、老年男性选用补药的注意事项	(87)
第六节 补肾壮阳与性保健	(88)
一、补肾壮阳方法	(88)
(一) 药物补肾壮阳法	(88)
(二) 饮食补肾壮阳法	(104)
二、补肾壮阳的注意事项	(116)
三、老年男性的性保健	(117)
(一) 正视性爱	(117)
(二) 适度做爱	(118)
(三) 冠心病患者的性生活	(119)
(四) 影响性功能的因素	(120)

(五) 性爱生活的禁忌·····	(122)
四、性活力强健法·····	(123)
(一) 运动与性生活·····	(123)
(二) 回春强精法·····	(124)
(三) 壮阳固精法·····	(126)
(四) 性爱持久力强健法·····	(127)
第三章 老年期男性常见疾病的防治 ·····	(131)
第一节 高血压病 ·····	(131)
一、预防措施·····	(132)
二、药物治疗原则·····	(133)
三、简便疗法·····	(134)
第二节 冠心病 ·····	(135)
一、预防措施·····	(135)
二、治疗原则·····	(136)
三、简便疗法·····	(137)
第三节 脑血管疾病 ·····	(140)
一、预防措施·····	(141)
二、治疗原则·····	(142)
三、功能训练·····	(142)
第四节 糖尿病 ·····	(145)
一、预防措施·····	(146)

二、治疗原则·····	(146)
三、简便疗法·····	(147)
第五节 前列腺增生 ·····	(147)
一、预防措施·····	(148)
二、治疗方法·····	(148)
第四章 老年期男性生活顾问 ·····	(150)
第一节 四季养生须知 ·····	(150)
一、春季养生指南·····	(150)
二、夏季养生指南·····	(152)
三、秋季养生指南·····	(153)
四、冬季养生指南·····	(155)
第二节 起居养生顾问 ·····	(157)
一、健康居室益长寿·····	(157)
二、睡眠中的学问·····	(158)
(一) 克扣睡眠就等于克扣健康·····	(159)
(二) 午睡毕、缓起床·····	(159)
(三) 老年人，别恋床·····	(160)
三、足浴是养生妙法·····	(161)
第三节 长寿琐谈 ·····	(162)
一、长寿靠“十伴”·····	(162)
二、夫妻恩爱益寿·····	(163)

三、健脑有益长寿.....	(164)
附：老年人生活质量自评表	(165)

· 第一章 ·

衰老与老年男性的身心特征

第一节 衰老的奥秘

人体衰老是一种自然规律，从母体分娩出世，经生长、发育、成熟、衰老直至死亡，这是不以人的意志为转移的客观过程。人总是要老的，但衰老有两种不同情况：一种是疾病引起的病理性衰老；另一种是正常情况下的生理性衰老。疾病引起的衰老是可以通过防治加以控制的，即便是生理性衰老也是可以通过各种保健方法来减慢衰老的步伐的。要做到这一点，首先必须知道衰老是怎么回事？人为什么会衰老？因此，研究和探讨人体衰老的奥秘，是认识自我，实现安享天年的最基础性工作。也是我们论述男性壮阳益寿的前提。

一、人的自然寿命

人可以活多久？这是人类关注了几千年的问题。有一种叫做“生命系数”的理论认为，动物及人类的寿命

是他生长期的5~7倍。人的生长期一般为20~25年,那么,人的自然寿命就应该是100~175岁。

人的自然寿命可达100岁以上,这已被许多高龄老人的事实所证明。历史上的长寿老人暂且不说,即在近年的人口普查中,都发现了许多百岁以上的老人。作为最高记录,我国有155岁的老人,缅甸有168岁的老人,匈牙利有一对夫妇分别活到172岁与164岁,澳大利亚有185岁的老人,世界上“长寿之最”的英国人弗姆·卡恩活到209岁。

以上事实证明,人类活到100~175岁的正常自然寿命是可能的。近年的有关基因研究也证明人的自然寿命可以达到170岁以上。但由于多种复杂的原因,如各种污染,复杂多变的社会环境及人类自身保护能力的不完善,使绝大多数人还不能达到自然寿命百岁以上的年龄。但人类自然寿命的理论,对老年人来说,无疑是一种极大的鼓舞,活到一二百岁并非不可能。同时,也说明了人们在生命的各个时期注意身心保健的必要性。而本书的重点即在于从老年男性的保健出发,提供壮阳益寿的理论指导。

二、人的四种年龄

在生活中常见到一些老人仍是红光满面,也有一些老人童心未泯。这就说明人的年龄,并不仅仅是岁月的象征。衡量一个人的年龄,实际上有4种不同的标准,也就是说,人应该有4种年龄。

岁月年龄：即人自出生后所经历的岁月长短，这是人们通常习惯采用的计算年龄的方法。

生理年龄：这是按个人的健康状况、生理功能与平均年龄组的同龄人对比而定的。从生理上讲，一般人到60岁就会发白齿落、背驼腰弯、皮肤皱折等，但如果一位岁月年龄已60岁的人，还未出现上述生理特征，我们说从生理上他还未到60岁。所以，人的真正年龄（生理年龄）不等于数学意义上的岁月年龄。

心理年龄：心理年龄是以他的心理功能来估计的，心理功能包括诸如学习能力、记忆能力、思维水平、情绪意志活动等。如一个60岁的人，仍精力充沛、思维敏捷、反应迅速，则说明他的心理年龄不到60岁。当一个人拥有年轻人的心理特征越多，他的心理年龄就越年轻，而保持心理年轻是保持生理年轻的一个重要手段。

社会年龄：社会年龄是反应一个人在社会活动中处理问题的能力，也就是他的成熟程度。战国末期，秦国大臣甘罗12岁拜相，是位具有卓越外交才能的少年丞相。三国周瑜26岁挂帅，统率三军，指挥赤壁之战，威镇江东。这些例子说明一个人在其与他人的交往中，虽然其岁月年龄尚年轻，但却表现出了成熟的社会年龄。而有些人，虽已进入老年，但在与他人的交往中仍表现出幼稚与轻浮，他的社会年龄则仍处于未成熟期。所以，社会年龄可衡量一个人的社会活动能力及其作用。但由于社会活动繁多，故社会年龄的衡量标准难以统一。

介绍以上4种年龄的目的,就是希望老年人不要总是用自己的岁月年龄来约束自己的思维和活动。应该尽量使自己的生理年龄、心理年龄更年轻些,社会年龄更成熟些,这就要求老年人加强身心保健。

三、衰老的含义与特征

生命周期中有一个随时间进展而表现出功能不断减退,直到死亡的过程,在医学老年学中称这一过程为“衰老”。“衰”指“衰弱”、“衰退”,“老”指“老年”或“老化”。人体衰老是一种自然规律,从母体分娩出世后,经生长、发育、成熟、衰老直至死亡,这是不以人们意志为转移的客观过程。但在现实生活中衰老的进程并不是无法改变的,即人们可以延缓衰老的脚步。

要明确延缓衰老的方法,首先应该了解衰老的特征。大体说来衰老有以下5点特征:

1. 累积性 即衰老非一朝一夕所致,是一些轻度或微量的变化长期积累的结果,一旦表现出来则不可逆转。

2. 普遍性 衰老是同种生物在大致相同的时间范围内都可表现出来的现象,而且几乎所有生物都有个衰老过程。

3. 渐进性 衰老是个持续渐进的演变过程。

4. 内生性 衰老源于生物固有的特征(如遗传),不是环境造成的,但受环境影响。

5. 危害性 衰老过程一般对生存不利,使机体功

能下降乃至丧失,终至死亡。

总之,衰老是由遗传决定的,并在一定程度上受环境影响,逐渐形成的生理过程。认识到衰老的特征后,我们应该懂得,延缓衰老是一个从小开始、长期坚持、时刻注意的工作。

四、衰老的因素

衰老的产生与遗传、环境、心理、营养等因素有关。

(一) 遗传因素

个体寿命在一定程度上取决于上代人的寿命,这是由遗传因素决定的。科学考察证明,祖父母、父母长寿,则子孙也多长寿。如在 80 岁高龄老人中,有半数以上的人,其父亲也是 80 岁以上的长寿者,说明长寿家族的后代寿命也较长。相反情况,祖父母、父母寿命短,则子孙长寿的相对要少。另外,女性平均寿命比男性长,专家认为是因为染色体的差别所致。

(二) 环境因素

环境因素是指自然环境和社会环境对寿命的影响。

1. 自然环境因素 自然环境因素指的是各种自然条件,如气候、水质、辐射、噪音、空气、微生物等。这些因素都各自影响人的衰老与寿命。我国新疆地区的长寿老人很多,是因为那里的气候干燥,细菌不易繁

殖，老人染病的机会就少；那里地广人稀，空气新鲜，对老人长寿有利。相反，我国东北黑龙江等某些荒僻地带，水土和膳食中缺乏微量元素硒，曾造成克山病的流行，使这些地区长寿老人相对少得多。山林地区，由于夜间树木呼出大量的二氧化碳，沉积在树木草丛之中，若天亮之前在这样的环境中从事工作或锻炼，就会吸入更多的二氧化碳，严重时会引起中毒。

2. 社会环境因素 人生活在一定的社会环境之中，受到来自社会的各种因素的作用，这些因素必然对个人的衰老与寿命发生影响，如社会生产力发展的水平、工作条件、生活方式、医疗卫生水平等，都影响着人们的衰老进程。

现代化的生活与工作，对体力活动的要求大为降低，而体力活动在维持健康方面的作用不可低估。研究表明，静止、少动或不动的人，体液从占体重的 60% 下降到 53%。同时，还会产生钙质丢失，促使早衰。

（三）心理因素

人都是生活在一定的社会关系之中的，在与其他人相互交往的过程中所产生的心理活动，在一定程度上影响其衰老的进程及寿命，因此，心理因素对衰老的作用是不可低估的。

所谓心理因素主要是指人的心理现象，它包括人的认识、情感、意志等心理活动过程，以及气质、性格、能力、兴趣、爱好等个性心理特征等。从现代医学角度来看，一个人的心理活动过程和个性心理特征，在疾病