

魏 张猛龙碑 阮

壽

魏 良 翁 碑

壽

北魏 元倪墓誌

壽

碑 良 翁 朝氏家廟碑

壽

2

壽

壽

魏 蘇孝慈墓誌

壽

壽

壽

老年保健丛书

北魏

孫秋生造像記

壽

北魏 安樂王墓誌

壽

名老中醫酒談養生

关幼波 祝湛予 赵绍琴等 编著

北京科学技术出版社

名老中医谈养生

关幼波 祝谌予 赵绍琴 等 编著

主编单位：北京市政协《老龄知识丛书》编委会

ht67/02

 京科学技术出版社

5.745A
CC

名老中医谈养生

关幼波 祝谌予 赵绍琴 等 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路 19 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
新丰印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本11.125印张138千字

1990年1月第一版 1990年1月第一次印刷

印数 1-5300 册

ISBN 7-5304-0567-5 / R·69 定价: 5.40 元

老有
所學
老有
所為
老有
所樂

丁卯楊成武

知後使您健康
長壽為了四化
白介夫題

《名老中医谈养生》作者名单

- 关幼波 北京中医学会理事长、北京中医医院顾问、全国中医学会常务理事、日本中医药研究会学术顾问、新加坡中医师工会学术顾问
- 祝谌予 北京协和医院中医教授、中国中西医结合研究会副理事长、全国政协委员、北京市政协副主席
- 赵绍琴 北京中医学院教授、北京中医学会顾问、全国政协委员
- 李介鸣 中国医学科学院阜外医院中医教授
- 耿鉴庭 中国中医研究院研究员、西苑医院中医教授
- 巫君玉 北京中医医院主任医师、北

- 京中医学院名誉教授、中华
全国中医学会常务理事
- 宗修英 北京友谊医院中医科主任、
教授
- 谢海洲 中国中医研究院广安门医院内
科主任医师、教授
- 韦玉英 中国中医研究院广安门医院主
任医师、全国中医眼科学会副
主任委员
- 吴静芳 北京中医医院主任医师
- 盛国荣 福建中医学院副院长、教授，
厦门大学海外函授学院名誉院
长兼职教授
- 陈可冀 中国中医研究院西苑医院内科
教授、中华医学会老年医学学
会常务委员
- 杨 凯 北京丰台区中医门诊部中医皮
科主任医师
- 祁宝玉 北京中医学院教授、全国中医
眼科学会秘书长
- 李顺成 北京医科大学中西医结合研究

所副所长、中西医结合研究室
主任教授

谭 祯 强 北京中医医院外科主任医师

韦 懿 馨 北京中医医院内科副主任、副主任
医师

张世坦 北京积水潭医院中医正骨科副主任、副主任
医师

李春生 中国中医研究院西苑医院及老年
医学研究所副教授

李祖珍 北京中医医院内科副主任医师

封面题字 溥 杰

特邀编辑 王为寅 杨树芳

前 言

人们经常对离退休人员说：“祝您健康长寿！”这是发自内心的良好祝愿。在社会主义的中国养老敬老蔚然成风。而在资本主义国家，不少老人，往往被家庭和社会所遗弃。

随着我国社会经济的不断发展，老龄人口的比重也不断增大。根据人口预测，1990年北京市60岁以上老年人口将达到110万人，占北京市总人口的10.6%，进入老年型城市行列。目前，我国60岁以上老人已有8700多万，预计到1995年将增到1亿多人，占总人口的10%以上，那时我国将进入老年型国家行列。现在全国离退休干部、职工已有1400多万人，而且将有更多的人达到离退休年龄，这就向我们提出了两方面的问题：一方面，是老年人日益增多，寿命越来越长，他们离退休之后还有相当长的生

活岁月和较强的工作能力，迫切需要参加社会活动和力所能及的工作；另一方面，是在职的工作人员和劳动者对老龄人口所承担的义务越来越重。由于人口老龄化给社会经济发展带来了一系列问题和影响，因而引起了人们的普遍关注。现在大家都在谋求解决这一社会问题，有的提出应提高离退休年龄；有的提出应让老年人重新就业等等。因此，从关心“老有所养”已发展到关心“老有所为”，这是社会发展、人类进步的趋势和要求。这就需要我们辩证地处理好“老有所养”与“老有所为”两者的关系，让老年人在健康长寿的基础上有所作为，为建设具有中国特色的社会主义做出力所能及的贡献。这既是当前大家应该普遍关心的社会问题，也是全国和首都发展战略应该着重研究解决的重要课题。

开展老龄问题研究，组织老龄问题讲座，本应是老龄工作委员会、老干部局、社会学学者、人口学学者的事。北京市政协这一爱国统一战线组织为什么要组织老龄问题

讲座并编写《老龄知识丛书》呢？这是否越俎代庖多此一举呢？众所周知，政协委员和各民主党派成员绝大多数是学有专长的中老年知识分子，素有“综合人才库”之称。据1985年统计，北京市政协委员和各民主党派成员60%以上已超过55岁，其中有大批老干部、老工程技术人员、老教授、老教师、老科学文化工作者，这支智力大军的潜力是不可低估的。他们积累了丰富的知识、技能和工作经验，有着强烈的为祖国现代化建设贡献力量的热忱和巨大潜力。对这支老年智力大军我们是漠不关心，让他们告老归田，颐养天年，无所事事呢？还是千方百计地调动这一大批老年知识分子的积极性，为他们提供发挥专长的条件和机会，使他们的聪明才智、工作经验能继续为社会主义现代化建设做出新的贡献呢？我们不能采取前者，必须坚持后者。开发老年人的智力资源，调动他们的积极性，发挥他们的余热，为我国的四化大业继续出力献策，这是人民政协工作的重要任务，是我们的正业，也是

我们举办老龄知识讲座，编写《老龄知识丛书》的出发点。

《老龄知识丛书》是在市政协社会主义学院和市政协工作组委员会医药卫生组联合举办的老龄知识系列讲座的基础上，应广大群众的要求，由北京市政协《老龄知识丛书》编辑委员会将讲稿加工整理，汇集成册的。刘世刚、王为寅等同志为组织讲座、编辑丛书，做了大量工作，付出了辛勤的劳动。

《丛书》的作者是著名的专家、学者和有实际工作经验的同志，多数是全国政协委员和北京市政协委员。这套《丛书》有《老年社会生活与心理变化》、《老年体育保健》、《老年营养与食疗》、《学书概览》，还有老年卫生保健等分册。各册内容全面、丰富、系统，通俗易懂，是老同志的良师益友，也可供老龄大学作教材或参考书。对做老年工作的同志及负责老年保健的医务工作者亦具有一定参考价值。

全国人大常委会副委员长王任重、

楚图南等同志为各分册题了书名，全国政协副主席杨成武、北京市政协主席白介夫为《丛书》题了词，更使《丛书》增添了光彩。

由于时间紧迫，在选材与编写方面难免有错误和疏漏之处，欢迎广大读者批评指正。

关世雄

1987年7月7日

S. PASH
88

名老中医谈养生

关幼波 祝湛予 赵绍琴 等 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路 19 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
新丰印刷厂印刷

*

850×1168毫米32开本11.125印张138千字

1990年1月第一版 1990年1月第一次印刷

印数 1-5300 册

ISBN 7-5304-0567-5 / R · 69 定价: 5.40 元

目 录

谈老年养生	(1)
老年养生之道	(9)
传统医药与抗老增寿	(15)
祖国医学与衰老及抗衰老	(51)
情志与保健	(67)
老年养生与运动、药饵疗法	(76)
浅谈老年食疗	(98)
冬令进补琐谈	(109)
喝茶有益健康	(116)
老年养生及用药	(129)
老年心脑血管病的保健与 治疗	(149)
老年常见心血管病的一些 问题	(177)
老年常见病的保健	(196)
外科病人的养生	(211)

老年常见皮肤病的防治浅谈	… (223)
老年性骨关节病	…………… (242)
老年妇女、男性的常见病	…… (279)
老年眼科保健(一)	…………… (285)
老年眼科保健(二)	…………… (306)
老年人鼻与咽喉的保健医疗	… (332)

谈老年养生

生、长、壮、老、死，是人类生命的自然规律，养生、长寿，以求天命，是人类共同追求的目标。随着我国老年人口的不断增加，如何使老年人健康，推迟衰老的到来，延长老年人的寿命，是我们的一项重要任务。

根据五十年行医的经验，结合个人养生实践，谈谈老年养生的几个方面。

一、情绪方面

情绪是人类的一种正常的心理活动，人皆有之。我们都有这样的经历和体会，当你陷入苦闷、烦恼、生气、沮丧的时候，就会吃不下饭，睡不好觉，头晕脑胀，全身无力，容易受凉感冒或生病。现代医学试验证明，情绪低下时，内分泌腺功能和免疫系统功能低下，消化系统、心血管系统、肌肉系统功能降低；相反，当人处于高兴、舒畅、