

祝您健康长寿

中老年养生保健讲座

天津中医学院 主编

南开大学出版社

祝
您
健
康
长
寿

册

南
开
大

61.7

祝您健康长寿

——中老年养生保健讲座

（电视教材）

天津中医学院主编

南开大学出版社

内 容 简 介

本书深入浅出地介绍祖国传统医学关于中老年养生学的基本知识，对摄生、食疗、药治、体育医疗、中老年常见病防治、灸疗和推拿疗法进行理论和实践指导。简明易读，切实可行。由有学术专长和临床经验的教授、主任医师们组织撰写。既可配合天津电视台《中老年养生保健电视讲座》使用，又可作为中老年养生保健读物独立使用。

祝您健康长寿

——中老年养生保健讲座

天津中医学院 主编

南开大学出版社出版

(天津八里台南开大学校内)

新华书店天津发行所发行

河北省承德地区印刷厂印刷

1986年8月第1版 1986年8月第1次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：10.5

字数：250千 印数：55,000

统一书号：14301·1 定价：2.30元

编委和撰稿人

主 编 戴锡孟

副主编 高金亮

编 委 (以姓氏笔划为序)

石学敏	田芬兰	冯学瑞
刘大功	高金亮	韩 冰
葛 琦	戴锡孟	

撰 稿 (以文稿目次为序)

韩 冰	葛 琦	(摄生篇)
阎金海	傅金茹	(食养篇)
李济泽		(药治篇)
高金亮		(药治篇, 疾病防治篇)
周稔丰		(体疗篇)
魏玉琦	阮士怡	田芬兰
邵祖燕	黄文政	戴锡孟
刘大功	牛元起	李慧吉
哈荔田	张吉金	王兆铭
王淑梅	曹振芬	(疾病防治篇)
石学敏	秦文宇	陈治华
王 铮		(灸疗推拿篇)

贵在坚持
张再旺
元公年七月

天津市人民代表大会常务委员会主任张再旺题词

祝您健康长寿

(代序)

中共天津市委副书记 吴振
天津市副市长

当前我国经济已进入稳定持续协调发展的新时期，人民生活已经显著改善并且肯定还要继续改善。在这种形势下，天津中医学院和天津电视台联合录制了“中老年养生保健电视讲座”，并配合讲座编写出版了《祝您健康长寿》一书，给大家介绍保健长寿方面的基本知识。这不仅为中老年同志的身体健康，同时也为整个社会做了一件十分有益的好事。

随着社会物质生产的发展，科学技术的进步和医疗卫生条件的改善，我国人口的平均寿命明显延长，老年人在人口中的比例逐渐增加。据统计，目前，我国六十岁以上的老年人已近九千万，预计到本世纪末可达一亿三千万。因此，老年人的医学、社会、心理等问题愈来愈引起人们的关注。

我国是社会主义国家，我们的最高宗旨是为人民服务。老年人是为社会做出了贡献的人，他们更属于优先照顾的服务对象。中年人年富力强，是社会主义现代化建设的骨干力量，他们的健康问题自然也应受到社会的关怀和重视。在当前和今后，如何使老年人能够老有所养，老有所乐，老有所学，老有所为，健康长寿；如何使中年人防病抗衰，身体健壮，精力充沛，这不仅是一个医学问题，也是一个显示社会主义制度优越性的重要课题。“天意怜幽草，人间重晚晴”。我们应当进

一步加强对老年学、老年医学、老年社会学的研究，进一步树立尊老敬老的社会风气，努力为中老年人提供良好的生活、工作环境，使他们健康长寿。这是党和人民的共同心愿，也是历史赋予我们医疗卫生部门和其它各有关部门的一项神圣的使命。

祖国医学历来重视养身之道和老年人的卫生保健，并在这方面总结了系统的理论，积累了丰富的经验。我们希望通过这次讲座和这本书的出版，能使更多的老年人掌握一套行之有效的健体强身方法，提高自己的身体素质和健康水平，在耄耋之年仍能精神焕发，青春常在，使中年同志身体更加强壮，精力旺盛，意气风发地为四化做出更大贡献。

最后，我衷心祝愿同志们健康长寿，精神愉快！

养生学——益寿延年的科学

（代前言）

天津中医学院院长 戴锡孟

人们渴望健康长寿。为实现延年益寿的美好理想，人类经历了长期的探索过程。最初，人们把长生不老的希望寄托在虚无飘渺的神灵身上，秦皇、汉武都曾先后派人远涉重洋寻找蓬莱仙岛。随后，又兴起了炼丹术，认为服食金丹可以使人返老还童。炼丹术在我国先后持续了几百年，并且经过波斯等国传到大洋彼岸。然而始终没有得到预期的效果。

多次失败的教训逐渐唤醒了人们。我国古代一些进步的思想家及医学家先后认识到，同世界上所有的生物一样，人的寿命也是有一定限度的。人不可能长生不死，但是可以通过后天调养逐渐提高人体的适应能力，从而推迟衰老、延长寿命。他们主张从日常生活入手，通过一整套系统的保健措施来实现长寿的目的。这样，开始出现了养生的概念。尔后又发展成为养生学。

养生学是研究生命规律及推迟衰老、延年益寿的一门科学。是祖国医学宝库中一颗璀璨夺目的明珠。中医养生学有着悠久的历史，它的形成和发展大致经历了以下四个阶段。第一个阶段是先秦时期。在这个阶段明确地提出了养生的概念。春秋时著名的政治家管子指出：“凡人之生也，必以平正”，“饱则疾动、饥则广惠，老则长虑”。他认为，养生的主要原则是

头脑冷静、饥饱适度、勤于思考。庄子借屠夫杀牛的故事来说明养生的道理。他说：高明的屠夫能在牛骨间隙中巧妙运刀，所以屠刀得以经久不坏。人类如果能从中汲取经验，高度灵活地适应外界自然环境的变化，就有可能健康长寿。著名教育家、思想家孔子则强调养生必须注意劳逸结合。上述养生思想在我国第一部医学理论著作《黄帝内经》中得到了全面的总结。《内经》从中医的理论出发，把养生的基本原则概括为两条：一是调摄精神和形体，提高抗病防老机能，二是适应自然环境，避免病邪侵伤。此外，《内经》之中还记载了许多养生的具体方法。《内经》的养生理论及养生方法对后世养生学的形成和发展产生了巨大的影响。

第二个阶段是隋唐时期。这一阶段开始出现了一批养生专著，例如晋代葛洪的《抱朴子·内篇》、梁代陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《巢源补养宣导法》以及唐代孙思邈的《千金》食治篇及养性篇等等。这些养生专著的大量出现标志着养生学作为一门独立学科的诞生。

养生学发展的第三个阶段是两宋、金元时期。这个阶段中医各流派之间出现了学术争鸣，活跃的学术空气推动了养生学的发展，突出的特点是开始重视养生机制的研究。

养生学发展的第四个阶段是明清时期。这个阶段的养生学更加成熟，更能有效地指导人们的养生实践。例如清代曹慈山参阅了三百余篇养生著作，并结合自己的长寿经验，在《老老恒言》一书中编写了一百余种具有强身益寿作用的粥谱，既可用于平日养生保健，又可用于病时治疗、调摄。该书流传很广，深受人们喜爱。明清时代是养生学发展的鼎盛时期，养生学专著大量涌现。据不完全统计，大约有100种以上。

综观历代养生学专著，中医养生学的主要内容可以用以下的二十个字来概括，这就是：适应环境、畅达情志、勤于运

动、节制饮食、慎重起居。

环境包括气候环境、地理环境和居住环境。环境与人类的健康长寿有着极为密切的关系。中医养生学强调应该在适应环境、改造环境之中求得健康长寿。元代邱处机写的《摄生消息论》是适应四时环境进行养生调摄的代表著作。孙思邈选择山青水秀的地区建造房屋、植树、种花、修筑水池，一直活到一百岁（有的文献记载为120岁），是改造环境益寿延年的典范。

中医养生学重视情志与健康长寿的关系，认为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七种情志，不论哪一种表现得过度，都会损伤人体健康。只有去掉私欲，清除杂念，保持达观的情绪和开朗的性格，具有高度的涵养，才能益寿延年。

中医养生学认为，适当的劳动和体育活动可以促进长寿。我国古代的体育运动可以分为导引及按跷两大类。导引是主动运动，以骨骼肌的运动为主，配合呼吸运动。华佗五禽戏、八段锦、太极拳等都属于导引，现代气功也属于导引之类。按跷是被动运动，借助他人之力使肌肉关节作被动运动。现代的推拿、按摩，如果用于养生保健就属于按跷范围。名医华佗根据虎、鹿、熊、猿、鸟的姿势，结合古代导引创造“五禽戏”，华佗的徒弟吴普坚持习练“五禽戏”，活到九十岁仍然耳目聪明，牙齿完好坚固。

中医养生学认为，“起居有常”是健康长寿的重要保障。强调建立起一套符合生理要求的作息制度，养成按时作息的良好习惯，并对睡眠的时间、睡眠的姿势和诱导入睡的方法进行了深入的研究。

中医认为，脾胃是人体消化水谷、运化水谷精微物质的重要器官。因此，中医养生学重视合理调配饮食，并且创造了独特的食疗理论。食疗方法简单易行，在民间流传很广。比如一般家庭都知道，吃海蟹时一定要佐以姜末和食醋，这实际是

《日华子本草》上记述的食疗方“姜醋”，姜醋有防止鱼、虾、蟹肉腐变中毒的作用。又如老人们主张给肝火大，经常目赤眩晕的人多吃些荸荠、海蜇皮，这正是名医王晋三的著名食疗方雪羹汤。中医养生学内容十分丰富，这里就不一一介绍了。

总之，中医养生学是在人类追求健康长寿的过程中形成和发展起来的，它是指导人们用科学的方法适应内外界环境，从而推迟衰老，延年益寿的科学。

目 录

题词	张再旺
祝您健康长寿(代序)	吴振
养生学——益寿延年的科学(代前言)	戴锡孟

摄生篇

一、天年·衰老·长寿	(3)
(一)人类的寿命——天年	(4)
(二)衰老的原因和表现	(5)
1、老化与衰老(5)	
2、现代医学对衰老的认识(6)	
3、祖国医学对衰老的认识(7)	
4、衰老的表现——老征(8)	
(三)长寿——人类的美好愿望	(9)
1、怎样预测寿限(9)	
2、长寿是有希望的(14)	
二、心理因素与健康长寿	(15)
(一)心理浅说	(15)
(二)心理因素对机体的影响	(16)
1、心理因素引起的生理变化(16)	
2、心理因素引起的疾病(17)	
(三)老年人的心理特点	(19)
(四)中医对调神养生的认识	(21)
(五)调摄精神的方法	(22)
1、清静法(22)	
2、安心法(23)	
3、转移法(24)	
4、节制法(25)	
5、宣泄法(25)	
三、饮食与健康长寿	(26)

(一) 饮食有节	(27)
(二) 谨和五味	(29)
(三) 切莫酗酒	(34)
(四) 常宜品茶	(36)
四、气候环境与健康长寿	(37)
(一) 气候环境与健康长寿	(37)
1、气候环境与寿夭 (37)	2、气候环境与健康 (39)
(二) 适应环境、四季养生	(41)
1、春季养生法 (41)	2、夏季养生法 (44)
3、秋季养生法 (48)	4、冬季养生法 (50)
五、起居调摄与健康长寿	(53)
1、清晨即起 (54)	2、先醒心后醒眼 (55)
3、梳发栉沐 (55)	4、颜面按摩及“鸣天鼓” (56)
5、保健叩齿及咽唾养生 (56)	6、呼吸养生 (57)
7、运动养生 (58)	8、一日三餐巧安排 (60)
9、饭前适当休息，饭后摩腹散步 (61)	10、睡前濯足，按摩涌泉 (61)
11、保证睡眠 (62)	

食 养 篇

一、中老年人常见病的饮食调养	(67)
(一) 糖尿病的饮食调养	(67)
(二) 高血脂及动脉硬化症的饮食调养	(69)
(三) 高血压及心脏病的饮食调养	(72)
(四) 贫血症的饮食调养	(74)
(五) 慢性支气管炎的饮食调养	(76)
附：适合中老年人食用的菜谱	(77)
1、低热量的菜谱 (77)	2、高蛋白质的菜谱 (79)
3、富含无机盐的菜谱 (80)	4、富含维生素的菜谱 (81)
二、长寿食品	(83)
(一) 果品类	(83)

大枣(83)	核桃(84)	栗子(85)	桂圆(86)
桑椹(87)	西瓜(88)	莲子(90)	
(二) 蔬菜类	(90)		
山药(90)	胡萝卜(91)	萝卜(92)	西红柿(93)
冬瓜(94)	藕(96)	白木耳(97)	百合(98)
(三) 粮食、油料类	(99)		
玉米(99)	小麦(100)	赤小豆(100)	
黑豆(101)	花生(102)	黑芝麻(103)	
(四) 其他	(104)		
牛奶(104)	羊奶(106)	蜂蜜(107)	茶(108)
鹌鹑蛋(109)	野鸭(110)	蛤士蟆油(110)	何首乌(112)

药 治 篇

一、正确使用药物	(117)
(一) 谨慎用药	(117)
(二) 及早用药	(118)
(三) 辨证循法用药	(118)
(四) 适当选用剂型	(121)
(五) 灵活加减用药	(122)
二、解表	(123)
(一) 辛温解表	(124)
葱豉汤(124)	感冒清热冲剂(125)
小青龙合剂(125)	午时茶(125)
九味羌活丸(125)	
(二) 辛凉解表	(125)
银翘解毒丸(125)	羚翘解毒丸(126)
桑菊感冒片(127)	清瘟解毒丸(127)
(三) 扶正解表	(127)
再造散(128)	补中益气丸(128)
三、清热	(128)

(一) 清热泻火	(129)
牛黄上清丸(129) 黄连上清丸(129) 上清丸(129)	
(二) 清热凉血	(129)
犀角地黄汤(130) 犀角地黄丸(130)	
(三) 清热解毒	(130)
牛黄解毒丸(130) 黄连解毒丸(131) 犀羚丹(131)	
(四) 清脏腑热	(131)
清胃黄连丸(131) 龙胆泻肝丸(132) 香连化滞丸(132)	
(五) 清热祛暑	(132)
六一散(133) 清暑益气丸(133) 去暑丸(133)	
(六) 清虚热	(133)
大补阴丸(134)	
四、补益	(134)
(一) 补气	(134)
补中益气丸(134) 灵芝蜂王精(135)	
(二) 补血	(135)
人参归脾丸(135)	
(三) 气血双补	(136)
人参养荣丸(136)	
(四) 补阴	(136)
六味地黄丸(136) 杞菊地黄丸(137) 都气丸(137)	
麦味地黄丸(137) 知柏地黄丸(137)	
七宝美髯丹(138)	
(五) 补阳	(138)
金匱肾气丸(138) 三肾丸(139)	
(六) 阴阳并补	(139)
全鹿丸(139) 脑灵素(139)	
五、止咳平喘	(140)
止咳	(140)

(一) 治疗风寒咳嗽 (141)

通宣理肺丸(141) 参苏理肺丸(141)

蛇胆陈皮散(141) 气管炎咳喘丸(142)

(二) 治疗风热咳嗽 (142)

川贝枇杷糖浆(142) 清肺抑火丸(142) 竹沥水(142)

(三) 治疗燥热咳嗽 (142)

养阴清肺糖浆(143) 止嗽青果丸(143)

(四) 治疗痰湿咳嗽 (143)

二陈丸(143) 橘红丸(143) 宁嗽化痰丸(143)

(五) 治疗阴虚咳嗽 (144)

玉露保肺丸(144) 二母宁嗽丸(144) 橘红化痰丸(144)

平喘 (144)

(一) 治疗风寒喘证 (145)

寒喘丸(145) 定喘膏(145) 止嗽定喘丸(145)

(二) 治疗痰喘证 (145)

二陈丸(146) 百花定喘丸(146)

(三) 治疗虚喘证 (146)

蛤蚧定喘丸(146) 黑锡丹(146)

六、祛风湿 (146)

(一) 治疗行痹 (147)

愈风丸(148) 追风丸(148) 风湿关节炎丸(148)

虎骨木瓜酒(148) 追风活络酒(149) 风湿舒筋膏(149)

(二) 治疗痛痹 (149)

小活络丹(149) 木瓜丸(149) 风湿药酒(150) 追风膏(150)

(三) 治疗着痹 (150)

五加皮酒(150) 一品膏(150)

(四) 治疗热痹 (150)

稀莖丸 (151)	稀桐丸 (151)	大活络丹 (151)
虎骨酒 (151)		
(五) 治疗痹证后期	(152)	
健步虎潜丸 (152)	再造膏 (152)	
七、熄风	(152)	
(一) 平肝熄风	(153)	
脑立清 (153)	心脑静 (154)	醒脑降压丸 (154)
牛黄清心丸 (154)		
(二) 滋养熄风	(155)	
(三) 中风后遗症方	(156)	
再造丸 (157)	大活络丹 (157)	
八、急救	(157)	
(一) 芳香开窍	(157)	
安宫牛黄丸 (158)	紫雪丹 (158)	至宝丹 (159)
苏合香丸 (159)	冠心苏合丸 (160)	
(二) 回阳固脱	(161)	
独参汤 (161)	参附汤 (161)	

体 疗 篇

一、练功注意事项	(165)
二、龟蛇气功	(167)
(一) 龟蛇气功简史	(167)
(二) 龟蛇气功 (站势)	(169)
1、龟蛇合气 (169)	2、二龙戏珠 (170)
3、左右浪动 (170)	4、摇头摆尾 (171)
5、前后浪动 (173)	6、玄蛇盘树 (174)
7、白蛇吐信 (174)	8、金蛇缠绕 (176)
9、灵龟戏水 (178)	10、神龟服气 (179)
11、腾蛇陆起 (180)	12、娇蛇甩尾 (181)
13、龟蛇伏气 (181)	
(三) 龟蛇气功 (坐势)	(182)