

● 李玉玺 编著

中老年人
三维养生与抗衰老

青岛出版社

中老年人三维养生与抗衰老

＜身心医学保健笔札＞

李玉玺 编著

鲁新登字 08 号

特约编辑:徐 轲

责任编辑:樊建修

封面设计:薛太忠

*

青 岛 出 版 社 出 版

(青 岛 市 徐 州 路 77 号)

邮 政 编 号:266071

新华书店北京发行所发行

北京天利电子出版技术公司照排

胶州市装潢印刷厂印刷

*

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

32 开(787×1092 毫米) 16 印张 字数:360 千字

印数 1—2110

ISBN 7—5436—1036—1/R·58

定价:12.00 元

内容提要

本书根据现代社会文明的发展,从哲学、社会学、心理学、行为科学等社科领域与医学、生命学、生物学、养生保健学的结合上,提出了“生物、心理、社会”三维养生的概念,指出了人们,特别是中老年知识分子在维护生命高质量的日常养生中,应当坚持“离自然近些再近些”、“离社会近些再近些”的道理,阐述了中老年人必须在德、智、体、气、性等方面,以及与社会实际紧密结合进行养生保健的必要性和重要性,探索了中老年人如何在日常的生活和工作中以“护心”为重点,实施自我保健与自我保护的方式和方法。书中列举的一些符合实际、简单易学、功效显著的养生方略,对提高中老年人的生命质量与益寿延年有着较大的帮助。

前 言

生、长、壮、老、死,这是人类个体生命发展的必然规律,但人与人之间的寿命差别却很大。从目前流行的有关人的寿命学说来看,不管是寿命系数说也好,细胞分裂代数说也好,或者性成熟系数说也好,都认为人类应当活的年龄在100岁以上,这与古今中外所记载的长寿老人的实际岁数相吻合。因此,我们每一个人都应当理直气壮的树立这样的坚定信念:长寿是我人生中的第一权利!健康是我人生中的第一财富;长寿是我人生中的最大需要!健康是我人生中的最大享受。

当然,衰老是一种自然现象,当人类个体生长发育到一定程度后,新陈代谢中的自我修复能力和抗病能力就会逐渐减退,健康状况就会下降,这时患病及死亡的概率就会急骤增加。根据临床统计报道,老人心脏排出的血液量随着年龄的增加而减少,平均每年下降1%,60岁以上的老人比25岁的青年减少30~40%,40岁以上人的冠状动脉血流量比青年减少35%,老年人的肾血流量比青年人减少30~40%,而贮备能量则只有青年人的一半;人的肺活量从35岁开始下降,到80岁下降25%,但肺内残气量要增加一倍;60岁以上老人约有三分之一胃酸偏低或无酸等等。这些人体结构和功能性的退行性变化,导致各种疾病发生,并由此带来死亡概率的增加。

现代医学的研究成果告诉我们,在影响衰老的两种不同情况中,正常情况下出现的生理性衰老,可以通过增强人体各器官的功能而延缓衰老;另一种情况是疾病引起的病理性衰

老,不管它是先天的还是后天的,同样可以采取有效的防治措施延缓衰老。多少年来,众多的医学科技工作者对此作出了不懈的努力。据报导,17世纪人类的平均寿命只有20岁,18世纪为30岁,19世纪为40岁,1920年为55岁,1935年为60岁,1952年为68岁,目前已经达到70岁左右。可以预料,到21世纪,人类的平均寿命将接近或达到100岁以至更长。

但是,我们必须认识到,抗衰老本身就是一项非常艰巨的系统工程,要使自己活得幸福愉快就更不容易。因为人是一个统一的有机整体,是一个极其复杂的有机的生命系统。人的内心世界和功能器官与外部的客观环境之间,所表现出的错综复杂的依存与排斥关系,构成了极其复杂、有的又是非人力能左右的网络,而导致衰老的过程必然是这种种因素综合作用的产物。目前国外流行的也是现代医学界倡导的“用生物—心理—社会医学模式来取代传统的生物医学模式”的观点,为正确全面的养生之道提供了依据。在以往的养生说教中,多数都是从生物学养生的角度泛泛而谈人的躯体如何保健和防病治病,但往往忽视心理上存在的疾患。人不是孤立地、与世隔绝地存在,人的一生无时不刻都要生活在“社会”这个大的环境中。随着社会的发展、工作和生活节奏的加快,人的生活模式、人际间的交往方式、在社会上扮演的角色,以及家庭结构、工作内容等等随时随地都会发生变化,从而产生新的矛盾与冲突。所有这些,若处理不当都会使一些人形成心理障碍,产生心理上的压力和思想上的负担,出现精神和功能性的疾病。专家们指出,人的身体所患疾病的大约80%来自心理因素的影响,可见“心理养生”对人体健康是多么重要。这也要求我们必须充分认识到,要达到益寿延年、幸福愉快、抗衰老保健康的目的,就要从“生物、心理、社会”这三维养生模式出发,重视自

我保健和自我保护方面的综合治理,坚持不懈地采用切实可行的有效措施,构筑立体养生防线,增强对客观世界作用于我们肌体、精神、心理的病菌、病毒的防御能力和杀灭能力,并把这些措施贯穿到我们整个生命的长河中。如果抱着突击的方式,或“三天打鱼两天晒网”,或仅仅采取某项单一的“点”、“线”措施和途径都是远远不够的。

本书是笔者多年来力求从社会学、哲学、心理学、行为科学等方面与医学、生命学、老年保健学的结合上,在探求整体的三维养生法的过程中,学习、研究、实践的心得体会的集成。我认为,从系统保健的观点看,整体的三维养生法应当坚持如下的原则:“养生重在养身,身健根基硬;养身必先养性,性善心神安;养性必先养德,德厚血脉通;养德必先养智,智高善恶明;养智必先养气,气足恒力坚。”因为,只有气足、智高、德厚、性善,才能恰到好处地做到“形”“心”同练、“德”“操”并举,使自己在奔腾激荡的社会潮流中,做到“随遇而安”、应对自如。因此,在编写本书时,是本着“养生要旨‘心’为先,德厚志高心界宽;五谷杂蔬意养人,食疗保健是灵丹;心理平衡静为上,活动筋骨不可偏;顺应自然莫强逆,节奏合拍保延年”的观点,以养心为骨,兼蓄其它,重在无偏无邪、实用方略的解析。本书仅是一本“札”记而已,最初的目的,只是供自己在不断学习、不断实践、不断修改、不断补充的过程中,能够经常提示自己在进行自我保健和自我保护时警钟常鸣,以求在错综复杂、酸甜苦辣的人生道路上活得更得法、更从容、更健康。后遇诸多好友的建议与劝勉,特别是青岛出版社的鼎力相助,故本照着“要永不后悔地以诚挚和灼热的爱心去对待周围的人和事,这不但可以激起别人振奋精神、面对生活的勇气,更主要的是可以防止自己的颓废和堕落”这一终生律己的誓言,将它再次补

充、修改、编纂成书，愿以它抛砖引玉、寻求知音。书中引用、参考了许多过去的书报杂志和许多未晤面、不知姓名的同志的文章或观点，在这里，仅表示我深切的谢意。

在整理与成书的过程中，得到了众多前辈与朋友的大力支持、鼓励和帮助：全国政协委员、中国文联执行副主席尹瘦石为本书题写了书名；苏秋滨、邬国印、张力、徐轲等同志为本书的出版倾注了心血。在这里，一并致以诚挚和衷心的感谢！

由于笔者水平所限，书中缺陷之处在所难免，敬请各方面的专家和朋友指教。曾子曰：“君子以文会友，以友辅仁。”吾学之，更望得之。

编者

一九九三年五月

目 录

前 言	1
第一章 抗衰延寿路漫漫,百折不挠开新篇	
一、致人衰老的两大因素	1
1、外因致衰	2
2、内因致衰	2
二、致人衰老的几大学说	3
1、自由基学说	3
2、遗传程序学说	4
3、免疫学说	4
4、内分泌衰退学说	5
三、对衰老机制的抑制	5
1、维持下丘脑的功能	6
2、抑制垂体分泌“衰老激素”	6
3、维持体内正常的免疫功能	6
4、置换衰老器官	7
5、维持细胞膜的功能良好	7
四、寿命的全球因素探索	8
1、种族与寿命	8
2、国籍与寿命	8
3、时代与寿命	8
4、职业与寿命	9
5、婚姻与寿命	9
6、工业化与寿命	11

7、日本人的长寿分析	11
五、通向长寿的理论与实践	15
1、激素调节法	15
2、降低体温法	16
3、抗氧化法	17
4、肠胃吸附法	17
5、抑制细胞突变法	18
6、遗传工程法	19
7、益气化瘀法	19
六、善养生者长寿	20
1、树立时间保健观	20
2、重视综合保健观	26
3、长寿之道人皆有之	27
4、美国人的长寿说	32
第二章 坚定树立新观念,走出误区保延年	
一、三维养生是健康保健的正确之路	36
1、社会存在与健康息息相关	36
2、与人的幸福相联结的因素	38
3、人的生命质量含义	38
4、一些片面的养生保健观念	40
二、积极的人生观是养生保健的核心	42
1、理想高远,追求不懈	43
2、行善养德,扶危助人	44
3、清心寡欲,知足常乐	44
4、性格开朗,气度豁达	46
5、顺应自然,以我为主	47
6、立体思考,系统分析	48
三、抗衰老必须坚定树立六个新观念	49
1、寿逾百岁观	49

2、终身养生观	49
3、脑体并动观	50
4、护身卫心观	50
5、顺时养生观	51
6、心理免疫观	51
四、影响中老年健康的几种有害心理	54
1、人老变成“老糊涂”	54
2、老年人“无用”	54
3、老年人生活“无聊”	55
4、老年人“无爱情”	56
5、老年人“爱清静”	57
6、老年人“睡觉少”	57
五、重视对生命微观世界的认识	57
1、过氧脂质促人衰老	58
2、控制热量摄入可延年	58
3、心率慢的人长寿	59
4、“阴阳”平衡人体健康	59
六、人过五十需大修	60
1、五十六十要惜命	60
2、六十七十要防病	62
第三章 德操并举勤反省,尊重节奏体从容	
一、中年知识分子保健抗衰老之道	65
1、切不可因忙而忘忧	65
2、警惕“过午”意识	66
3、切忌逆反抗争	66
4、积习养患最要命	66
5、中年维艰要控制	67
6、负重爬坡要超然	67
7、自我保健要主动	68

二、中年防病于未然之道	70
三、健康长寿的钥匙掌握在自己手中	72
1、重视内因是关键	72
2、掌握节奏保健康	75
3、克服错误的“自我保护心理”	77
4、中老年人要注意营养补缺	80
四、日常养生要重视	81
1、生气不要超过 5 分钟	81
2、勿忌妒	81
3、勿多疑	81
4、勿说谎	81
5、勿为小事而生气	82
6、聊天可以益寿	82
7、要善于解脱压迫感	82
8、学会在各种压力下生活	84
9、理旧忆昔可养心	84
10、要制怒	84
11、学会疏泄	85
12、该哭就哭	85
13、不要强忍	85
14、不妨长嘘短叹	85
15、动笔写日记	86
16、广交朋友	86
17、保持夫妻感情和谐	87
18、避免离婚	87
19、要对自己说“我不老”	88
20、力排闲愁	89
21、笑容要常在	90
22、要喜听音乐	92

23、正确对待垂危病症	92
24、学会遗忘	92
25、养成喝茶的习惯	92
26、醒来静养 3 分钟	93

第四章 养生要旨先养心,掌握方法务要真

一、精神养生的含义	94
1、精神是人体活动的主宰	94
2、情绪信息论的现实意义	95
3、积极情绪的适应性与自我调节	97
二、气质、性格与自我修养	99
1、个体气质的类型与自我审视	99
2、现代人的性格特征与自我修养	101
3、以智养生,心理平衡	106
三、修身养性的内涵和方法	108
1、积德、行善、节欲、忍让	108
2、气功是长寿的哲学	109
3、气功功法的源与流	113
4、老人修练气功的最佳选择	117
四、现代社会疾病与健康	118
1、信息病	119
2、颓废病	119
3、时髦病	119
4、旅游病	119
5、社会幼稚病	119
6、电脑狂躁病	120
7、综合疲劳症	120
8、抑郁症	120
9、精神病	121
五、几种实用保健功法	122

1、“静坐”养生功	122
2、抗老防病按摩法	124
3、九转延年法	128
4、练功观境十个健身法	129
5、男性强身秘功法——揉腹摩外肾(铁裆功)	131
6、想象疗法	133
7、312 经络锻练法	136
六、快速消除疲劳法	138
1、保健学家松谦二倡导的快速消除疲劳法	138
2、我国医学倡导的消除疲劳法	138
3、保健学家费·乌格夫推出的消除疲劳法	140
第五章 不良心理勤排除,掌握诀窍心胸舒	
一、精神心理健康的标准与保健	142
1、精神健康标准	143
2、心理健康标准	143
3、中年人心理保健的措施	144
4、情志养生法	148
二、精神心理压力的自我测试	153
1、测试方法	153
2、结果分析	155
三、心理衰老的自我测定	156
四、去掉不良精神心理的方法	158
1、疏导宣泄,排郁化结	158
2、以情胜情,金石为开	159
3、认识自我,对症下药	163
4、强制分心,自寻解脱	164
5、善于自嘲,求得平衡	164
6、夫妻恩爱,心安常乐	166
五、保持精神心理健康的奥秘	171

1、如何学会冷静应变	171
2、心烦时如何控制大脑	173
3、如何使精神得到放松	175
4、保持心理平衡的十个要诀	176
5、能使你快乐的秘诀	180
六、肌肉松弛化解紧张情绪的方法	181
1、超觉静思法	181
2、心理肌肉操	183
第六章 运动养生体康健,动静如则不可偏	
一、运动保健对抗衰老的意义	185
二、工作对抗衰老的意义	189
1、增进个体身心的发展	189
2、使个体获得满足感	189
3、给予个体“自我表现”的机会	189
4、可以排除不必要的忧惧	190
5、可以使人不过份地注意自己	190
三、运动保健必须坚持辩证法	191
1、运动要交替	191
2、运动要量力而行	194
3、运动要持之以恒	194
4、运动要多样化	195
5、要讲究运动时间	195
6、有意识地从反运动	196
四、运动养生宜避谈	196
1、养生保健十六宜	196
2、活动避伤十八要	199
五、自我按摩保健法	200
1、梳刮摩顶法	200
2、揉摩浴面法	200

3、搓颈拿肩法	201
4、揉搓双臂法	201
5、擦胸摩腹法	201
6、揉腰擦臂法	201
7、揉擦双腿法	201
8、摩擦足心法	201
9、虚掌拍打法	201
10、呼吸导引法	201
11、叩三里法	201
12、湿搓小腹法	202
13、敲打背部法	202
六、长期坐着工作的人的运动保健法	202
1、端坐振臂法	202
2、转脑呼吸法	203
3、振臂扩胸法	203
4、晃动手腕法	203
5、耸肩转动法	203
6、上身旋转法	203
7、整理复原法	203
七、办公桌旁的健身法	204
1、坐位健身法	204
2、站位健身法	205
3、推墙法	205
4、自我暗示法	205
5、坐功	206
6、锻炼脊椎操	206
第七章 养智护脑命之基,懒用滥用要切忌	
一、勤奋用脑是长寿之根本	207
1、人一生只用脑细胞 5%	207

2、知识越多寿命越长	208
3、勤奋用脑可保大脑青春常在	208
二、护脑健脑秘诀	211
1、补脑益智法	211
2、三餐营养法	212
3、做跳绳运动	212
4、常有美好的想象	213
5、生活要规律,用脑要合理	213
三、健脑方略谈	213
1、按摩保健法	213
2、运动手指健脑法	214
3、梳头健脑法	214
4、思考联想法	214
5、浴脑保健法	215
6、静坐呼吸法	215
7、防止大脑早衰的十要诀	216
四、护脑禁忌要点	216
1、忌滥用脑	216
2、忌空腹饮酒	216
3、忌长时间接受噪声	217
4、要杜绝大量喝咖啡	217
5、忌吃得太多	217
五、大脑老化程度的自我测定	217
1、回答问题	218
2、求大脑功能年龄	220
六、健脑与益智功法	221
1、健脑功	221
2、益智功	222
七、头痛的疗法	224