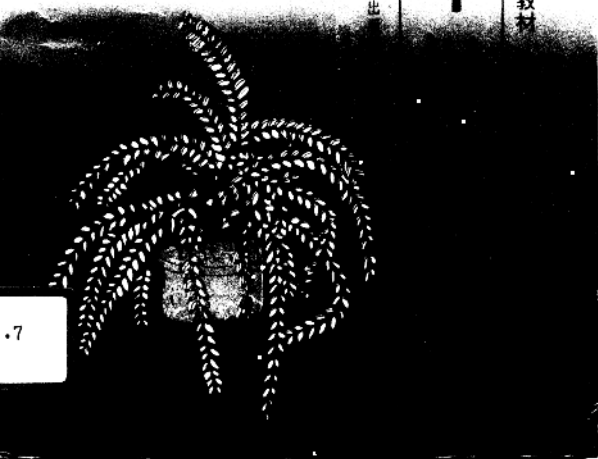


老年大学教材编审委员会审定教材

中医老年

甘肃人民出



(甘)新登字第01号

中医老年保健

苏州市老年大学

甘肃人民出版社出版
(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张8.5 字量150,000
1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷
印数：1—10,000

ISBN 7-226-01263-4/R·21 定价：5.30元



主编 吴中和

编委 (按姓氏笔画为序)

王祖灏 庄天衢 华润龄 吴中和

徐剑初 黄南林 符 磊

前 言

中医老年保健源远流长，千百年来积累了丰富的实践经验。太极拳、气功、按摩、食疗等保健方法已深入人心，深受广大老年人的喜爱。为推广普及中医老年保健知识，苏州市老年大学开设的中医保健课，受到老同志们的欢迎，六年来学员一年多于一，然而每个学期都为没有一本合适的教材而犯愁。为此，苏州市老年大学组织了部分教师，利用工作的空隙时间，编写了这本《中医老年保健》一书，目的主要是用作老年大学中医保健课的教材，同时也可供中老年及对老年保健感兴趣的同志们阅读。

《中医老年保健》是用中医的理论来阐释老年保健知识的。考虑到中医具有一整套独特的理论体系，必须具有中医学的基础理论之后，才能进而学习老年保健的知识。为此，本书首先系统地而又简要地介绍了中医学的基础理论，然后以主要篇幅系统地介绍了各种老年保健方法，以及常见老年疾病的医护康复知识。

参加本书编写的人员，都是长期从事中医科研、教学和临床的中医。绪论、第一章、第九章、第十章由姜中和撰写；第二章由庄天衡撰写；第三章由王祖灏撰写；第四章、第五章由符磊撰写；第六章、第八章由徐剑初撰写；第七章由黄南林撰写；第十一章由华润龄撰写。姜中和担任主编并统稿。

在本书编写过程中，自始至终得到了苏州市老年大学于淮刚校长，和周惠珍、殷美琳老师的关怀和大力支持，在此一并表示感谢。

由于我们水平有限，编写时间又很仓促，书中错误和缺点定

然难免，殷切希望各地老年大学师生及广大读者提出宝贵意见，
以便今后不断修改，充实提高。

编者
1993年10月

目 录

绪论	(1)
第一章 中医基础理论概要	(9)
第一节 阴阳五行学说简介	(9)
一、阴阳学说	(9)
二、五行学说	(13)
第二节 脏象	(16)
一、脏腑	(17)
二、精、气、血、津液	(23)
第三节 经络	(25)
一、经络的组成	(26)
二、经络的作用	(27)
第四节 病因病理	(28)
一、病因	(29)
二、病理	(33)
第五节 诊法	(35)
一、望诊	(35)
二、闻诊	(39)
三、问诊	(40)
四、切诊	(42)
第六节 辨证	(43)
一、八纲辨证	(44)
二、脏腑辨证	(46)
第七节 防治原则	(50)

一、预防	(50)
二、治则	(52)
第二章 衰老与长寿	(57)
第一节 人的寿命与老年分期	(57)
一、人的寿命	(57)
二、老年分期	(58)
第二节 衰老与抗衰老	(59)
一、中医衰老学说	(59)
二、老年病理特征	(62)
三、抗衰老的主要学派	(63)
第三章 老年精神保健	(67)
第一节 精神与长寿的关系	(67)
一、心理健康的标准	(69)
二、老年人心理特征	(70)
第二节 延缓精神衰老的方法	(72)
一、社会文化与老年人的健康照顾	(72)
二、心理调适	(74)
第四章 老年饮食保健	(84)
第一节 饮食保健源流概述	(84)
第二节 饮食与健康长寿	(86)
一、饮食中的营养素	(86)
二、饮食与脏腑、气血	(90)
第三节 老年饮食保健原则	(93)
一、饮食有节	(93)
二、因人、因时、因地制宜	(93)
第四节 老年饮食保健方法	(95)
一、谨和五味	(95)
二、按时节量	(96)

三、烹调得当	(96)
四、饮食卫生	(97)
五、食疗有方	(98)
第五节 老年保健食疗	(98)
一、常见食疗食品	(98)
二、调整阴阳、五脏食品	(101)
三、保健药膳	(103)
四、部分食品保健功效简介	(104)
第六节 老年饮食禁忌	(111)
一、忌五味过偏	(111)
二、忌膏粱厚味	(112)
三、忌饥饱失常、饮食不洁	(112)
四、忌生冷粗硬	(113)
五、烟酒茶的禁忌	(113)
第五章 老年生活起居保健	(115)
第一节 生活起居保健源流概述	(115)
第二节 生活起居与健康长寿的关系	(117)
一、生活起居与健康	(117)
二、生活起居与五脏	(118)
三、生活起居与气血	(119)
四、生活起居与精、神	(120)
第三节 生活起居保健原则	(121)
一、顺应四时气候变化	(121)
二、合理的作息制度	(124)
三、适宜的起居环境	(126)
四、保证充足的睡眠	(126)
五、老年人生活宜忌	(127)
第六章 老年运动保健	(129)

第一节	运动与长寿的关系	(129)
第二节	老年运动保健原则	(130)
	一、要因人制宜	(130)
	二、要适时适量	(131)
	三、要循序渐进, 持之以恒	(132)
第三节	老年运动保健方法	(132)
	一、散步	(133)
	二、太极拳	(133)
第四节	老年运动注意事项	(134)
	一、注意安全, 避免跌倒	(134)
	二、避免突然改变体位	(135)
	三、避免在恶劣气候下运动	(135)
	四、避免在过饥过饱下运动	(135)
	五、宜在医学监护下运动	(135)
第七章	老年气功保健	(137)
第一节	气功保健源流概述	(137)
第二节	气功保健的特点	(138)
第三节	练气功注意的事项	(140)
	一、时间选择	(140)
	二、练功精神状态	(140)
	三、方向与场地选择	(140)
	四、不断调整姿式	(141)
	五、收功	(141)
	六、练功与营养医药	(141)
第四节	气功修炼方法	(142)
	一、调心	(142)
	二、调息	(144)
	三、调形	(144)

第五节 常用保健气功功法	(145)
一、卧功	(145)
二、坐功(坐式八段锦)	(146)
三、站功(站式八段锦)	(147)
四、强壮功(易筋经)	(150)
第八章 老年药物养生保健	(154)
第一节 药物养生与长寿	(154)
第二节 老年药物保健原则	(156)
一、注意脾胃 五脏兼顾	(156)
二、益气养血 调补阴阳	(157)
三、因人而宜 调养机体	(157)
四、因时而宜 随季而变	(157)
五、补勿过偏 配伍严谨	(158)
六、药宜平和 剂量宜小	(158)
七、结合食疗 因势利导	(158)
第三节 老年保健常用中药	(159)
一、补气药	(160)
二、养血药	(161)
三、滋阴药	(162)
四、壮阳药	(164)
第四节 老年保健常用中成药	(165)
一、补气类	(165)
二、养血类	(166)
三、气血双补类	(167)
四、益气固表类	(169)
五、强心益气、活血化痰类	(169)
六、滋阴类	(171)
七、壮阳类	(174)

八、补肾益脑类·····	(176)
九、壮腰暖肾类·····	(177)
十、活血祛风类·····	(179)
十一、健脾消食类·····	(180)
十二、止泻类·····	(180)
十三、润下类·····	(181)
附：家庭常备中成药·····	(182)
第九章 老年按摩保健·····	(184)
第一节 概说·····	(184)
第二节 老年保健按摩方法·····	(185)
一、常用保健按摩手法·····	(185)
二、各部位保健按摩·····	(187)
第三节 老年按摩保健注意事项·····	(192)
第十章 老年灸法保健·····	(194)
第一节 概说·····	(194)
第二节 灸法保健原理·····	(195)
第三节 老年保健灸方法·····	(196)
一、常用灸法·····	(196)
二、常用穴位·····	(198)
三、保健灸配穴验方·····	(201)
第四节 注意事项·····	(202)
第十一章 常见老年病调养·····	(204)
高血压病·····	(204)
心律失常·····	(206)
冠状动脉粥样硬化性心脏病(心绞痛、心肌梗塞)·····	(208)
肺炎·····	(211)
慢性支气管炎·····	(213)
阻塞性肺气肿·····	(215)

肺源性心脏病	(218)
慢性胃炎	(220)
胆囊炎、胆石症	(222)
便秘	(224)
泌尿道感染	(226)
慢性肾炎及肾功能衰竭	(227)
糖尿病	(230)
高脂血症	(233)
前列腺肥大	(234)
更年期综合症	(237)
老年性痴呆	(238)
退行性骨关节炎	(240)
类风湿性关节炎	(243)
皮肤瘙痒症	(245)
支气管肺癌	(247)
食道癌	(248)
胃癌	(249)
肠癌	(251)
肝癌	(252)
乳腺癌	(254)

绪 论

一、中国医药学是一个伟大的宝库

中国医药学历史悠久，早在三千多年前商代的甲骨文中就有关于疾病和医药卫生的记载。在周代就有了食医（营养医）、疾医（内科）、疡医（外科）和兽医等分科，并有除虫、灭鼠、改善环境卫生等防病活动的记载。

在二千多年前的战国时期，就出现了我国现存最早的医学专著《黄帝内经》。它系统地总结了古代的医学成就，运用了古代的唯物论和辩证法思想，系统地阐述了人体生理、病理以及疾病的诊断、防治等问题，奠定了中医学的理论基础。一千八百年前，我国第一部药理学专著《神农本草经》问世，它总结了汉以前的药物知识，其中黄连治痢、常山截疟、麻黄定喘、海藻治瘰疬、水银疗疥疮等内容，都是世界药理学上的最早记载。东汉末年伟大医学家张仲景总结了前人的经验，写成了我国第一部临床医学专著《伤寒杂病论》，确立了包括理、法、方、药在内的中医辨证论治理论体系，从而奠定了临床医学的基础。由于战乱，该书原著散失，后经晋代王叔和搜集整理后，分编为《伤寒论》和《金匱要略》两部。习惯上将《黄帝内经》、《神农本草经》、《伤寒论》、《金匱要略》称为中医的四大经典著作。与张仲景同时代的名医华佗，首先使用麻沸散进行全身麻醉施行剖腹等手术，这是世界上最早的外科手术记载。他还提倡模仿动物动作的体育锻炼——“五禽戏”，认为体育锻炼可以帮助消化，疏通气血，增强体质，减少疾病，开创了保健体育的先例。

晋至隋唐是我国医药学发展的辉煌时期。晋代王叔和著的《脉经》，汇集了晋以前脉学成就，成为我国第一部脉学专著。皇甫谧总结秦汉三国以来的针灸成就，写成了我国第一部针灸专著《针灸甲乙经》。隋代巢元方等编著的《诸病源候论》是我国第一部病因病理学专著。659年唐皇朝组织编写的《新修本草》，不仅是中国历史上由政府颁行的第一部药典，也是世界上最早的国家药典，比1542年欧洲纽伦堡药典要早近900年。

宋代由于活字印刷术的出现，推动了科学文化的发展，大批医药书籍得以刊印。1057年宋设立“校正医书局”，对历代重要医籍进行整理、考校、刊印。宋廷组织编著的《太平圣惠方》共100卷，载方16834首，是一部具有理、法、方、药较为系统完整的大型医书，对后世方剂学的发展有很大影响。1247年宋慈著的《法冤录》是世界上最早的法医学专著，它比欧洲最早的非德里法医学还要早350多年。先后被译为多国文字，流传世界各地，为世界法医学作出重大贡献。

随着医学的不断发展，金元时期出现了四大医学流派。以刘完素为代表的“寒凉派”，以张子和为代表的“攻下派”，以李东垣为代表的“补脾派”，和以朱丹溪为代表的“滋阴派”。通过他们之间的学术争鸣，对我国医学理论的发展起着积极的促进作用。元代危亦林著的《世医得效方》中，关于麻醉药的使用及对脊柱骨折采用悬吊复位法的记载，较之英国达维斯提出此法要早600多年，在伤科史上有很突出的成就。

明代的《普济方》是一部规模巨大的方书，共收载医方61739首，成为当时方剂学发展的高峰。杨继洲汇集了历代针灸学的精华，著成《针灸大成》一书，三百多年来一直是针灸学家的的重要参考书。明代伟大的医药学家李时珍，耗30年时间参考了八百多种书籍，并亲自奔走各地，虚心求教，刻苦钻研，勇于实践，以实事求是的科学态度，总结了16世纪前的药物学成就，著成《本

草纲目》一书。共载药1892种，绘图一千多幅，收录方剂一万多首。它不仅丰富了我国药物学的内容，而且奠定了植物学的基础。该书在十七世纪初就传到国外，被译成朝鲜、日、德、法、英、俄、拉丁等多种文字，广泛流传于世，是世界医学和生物学的重要典籍。十一世纪我国即开始应用“人痘接种法”来预防天花，到十六世纪出现了专著《种痘新书》，十七世纪流传到欧亚各国，成为人工免疫法的先驱。

十七至十九世纪，由于传染病的不断流行，在和急性传染病作斗争的过程中，逐步形成了温病学派。明末吴又可著《温疫论》，在当时没有显微镜的条件下，提出了传染病的病因是一种叫“戾气”的致病物质，传染途径是从口鼻而入。这种科学的见解，成为我国病因学说发展中的里程碑。到清代叶天士、薛生白、吴鞠通、王孟英等温病四大家，对温热病的病因、传变、诊断及治疗进行了系统的总结，创立了卫气营血和三焦辨证，形成了比较系统而完整的温病学说，从而使温病学成为独立于伤寒之外的一门学科，为丰富和发展中医学作出了很大的贡献。

解放以来在党的中医政策的光辉指引下，中医事业得到了很大的发展，如针刺麻醉、中药麻醉的成功，针拨套出术治疗白内障，小夹板固定治疗骨折，中西医结合治疗急腹症、乙型脑炎、大面积烫伤，青蒿素治疗疟疾等等，都是继承发扬祖国医学遗产所取得的可喜成果。以上事实足以证明中国医药学是一个伟大的宝库。

二、中医老年保健发展简史

中华民族历史悠久，老年保健也不例外，早在春秋战国时期，由于“诸子蜂起、百家争鸣”，产生了多种老年保健的基本观点。老子首先提出了“顺其自然”的养生保健理论，认为只有

顺应自然规律，才能健康长寿。庄子进而认为不仅要顺应自然，更重要的是掌握自然规律去保健养生。此外，老庄二人还主张“虚无恬淡”、清静无为的守静养神保健。孔子首先提出了“仁者寿”的观点。孟子更提出了“善养吾浩然之气”的主张，要求做到“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的高尚情操。这些就是指通过加强道德修养和进行心理调摄，而达到健康长寿的修身养性保健。子华子根据“流水不腐、户枢不蠹”的道理，主张运动才能健康长寿。管子则认为精存则体健，内外安和，才能益寿延年。以上内容在《黄帝内经》中都得到了体现，它包括了诸如顺应自然、修身养性、守静养神、食居卫生等多方面的老年保健内容。同时在《素问·四气调神大论》中还提出了寿命与气候、地理、精神、饮食、房事、起居作息以及动静导引吐纳等方面的关系，提出了养生长寿的具体法则。总之，先秦时期由于诸子的争鸣和《黄帝内经》的成书，已经奠定了中医老年保健学的基础。

秦始皇、汉武帝多方寻求长生不老之术，因之炼丹、服石、房中、导引等养生之法应运而生，对于当时老年保健起到了一定的促进作用。

东汉医学家华佗创五禽戏，主张运动保健。东晋葛洪把保精作为老年保健的重要大法。

南北朝时期的陶弘景著《养性延命录》，上下两卷共六篇，收录了魏晋以前的养生文献，提倡调神、养性、服气、保精、导引、按摩等老年养生保健方法，很有实用价值。

隋初颜之推著的《颜氏家训》中涉及不少老年保健内容，尤其是不应苟且偷生，主张老勿忘学以修身求进的观点很有积极意义。

唐朝的孙思邈在《千金要方》和《千金翼方》中，有较多的老年保健内容，强调养性与养老有“蓄神”、“爱气”、“养

形”、“导引”、“言论”、“饮食”、“房室”、“及俗”、“医药”、“禁忌”等多种方法。尤其是他所强调的“安不忘危，预防诸病”的保健养生思想是非常可贵的。

宋代陈直撰写的《养老奉亲书》，是我国现存最早的一部老年医学专著。该书对老年人的生理、病理、心理以及长寿老人的特征等都有较详细的记载。在老年保健方面，十分强调饮食调养的重要性，指出“高年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”，主张“如无疾患，亦不须服药，但只调停饮食，自然无恙”的饮食保健原则。在老年心理保健方面，针对“老人孤僻，易于感伤”的特点，提出具体保健方法。还对老年人的宴处起居保健也提出了具体要求。

元代邹铉对《养老奉亲书》推崇备至，他家三代人按此书养生保健“皆年过九十”。因此他又广搜秘方及老年人颐养之法，将该书增补三卷，定名《寿亲养老新书》，增加了气功的内容，并对食后将息、养性、用具、药补等都有记载。

著名的金元四大家不仅在学术上自成一派，同时在老年保健养生方面也多有发挥。刘完素强调以阴虚阳亢立论，提倡老年保健以防病为先，其关键是保养真气，主张从饮食、起居、劳逸等调摄为主，药物调补为次；张子和认为“养生当论食补”，李东垣十分重视脾胃精气奉养对人寿的作用；朱丹溪则提出“阳有余阴不足”是早衰的原因，所以他提出养阴抑阳作为养生的原则，并主张食养茹淡、远色欲、戒嗔怒的具体养生方法。

明清时期中医老年保健学得到了充实与完善，有关专著增多，且更加切合实际。

明代刘宇的《安老怀幼书》中的“安老”部分，徐春甫的《老年余编》，洪楸的《食治养老方》，以及清代曹庭栋的《老老恒言》，石光墀等的《仁寿编》，这些著作大多渊源于《养老奉亲书》，但又在各个不同方面有所发挥。如《老老余编》重视