

● 应文辉 编著

老年保健要诀

应文辉 著

- 浙江省老年学学会
- 浙江省中医药学会 组编
- 浙江智慧书社医药创作出版中心



研究出版社

● 应文辉 编著

老年保健要诀

● 浙江省老年学学会

● 浙江省中医药学会 组编

● 浙江智慧书社医药创作出版中心

江苏工业学院图书馆
藏书章

研究出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年保健要诀 / 应文辉 编著.
—北京: 研究出版社, 2006.4
ISBN 7-80168-245-9

I. 老...

II. 应...

III. 保健—老年人

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033900 号

责任编辑: 之 眉

责任校对: 颜 韭

老年保健要诀

应文辉 编著

研究出版社出版发行

(北京 1746 信箱 邮编: 100017)

杭州杭新印务有限公司印刷 新华书店经售

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 3.625 字数: 90 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80168-245-9

定价: 10.00 元

(本社版图书如有印装错误可随时调换)

前言

据全国老龄委预测，到2015年，我国老年人口将突破2亿，而到2040年，将达到4亿。此数字接近于现在欧盟25个成员国人口总和。这是一组多么惊人的数字！

年老体衰，这是自然规律。

最新统计表明，截止2005年底，浙江省60岁以上老人已高达652万，占全社会总人口的14.1%以上。人过了60岁，机体出现退行性变化，各个系统、脏器的功能普遍降低，由于性激素分泌的减少，性功能也日趋减退，于是，人体开始进入了老年期。

老年期的生理特征，主要表现为冠状动脉粥样硬化，导致心肌缺血，血压升高，血脂代谢异常。肾功能减退，80岁老人肾的滤过率仅为30岁时的50%。脾胃运化功能减弱，肠蠕动无力，几乎60%老人患有便秘。由于雌激素的减少，加上缺钙，可导致骨质疏松症，又可出现增生性骨刺，患骨关节炎。老人的皮肤容易出现皱纹、松弛，弹性减弱，听力下降，牙齿逐渐脱落，呈现出一种老态龙钟的现象。

在心理上，老年人容易产生孤独、失落、自卑、焦躁心态，长期的失眠又可进一步发展成抑郁症，往往对生活缺乏信心和勇气。

身心的巨大变化往往使老年人多病缠身，有的整天在病床上度日，痛苦不堪，哪里还有生活质量可言？

由此可见，掌握中老年保健要诀是何等之重要，它可以延缓退行性变化，给你一个完全别样的人生，健康的人生，真正做到“60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子”。

衷心祝愿天下所有老人健康长寿！



《老年保健要诀》编辑委员会

组 编 单 位 浙江省老年学学会
浙江省中医药学会
浙江智慧书社医药创作出版中心

编委会主任 张承烈

编委会副主任 黄永正 肖鲁伟

编 委 (按姓氏笔画为序)

王庆相 冯智慧 汤金英 杨春雷

应文辉 陈福民 沈明伦 张紫霞

林文皋 周叔扬 赵圣川 赵 锋

倪昌明 施仁潮 徐孝银 程春葵

谢学民 鲍迪富 熊国治 缪五祥

《老年保健要诀》

浙江智慧书社医药创作出版中心

技术策划 全程制作

地址 杭州凯旋路 258 号浙江大学华家池校区

邮编 310029 电话 0571-86956762



诚信戒欺

地址 杭州市大井巷 95 号
电话 0571-87815209

行医为民

胡庆余堂名医馆

第一门诊部：杭州市中山中路 49 号

电话：0571-87064619

第二门诊部：杭州市大井巷 95 号

电话：0571-87813868

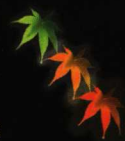
胡慶餘堂牆界

老年知音 保健顾问

叶永烈



2005.12.10



叶永烈 国家一级作家、中国著名科普作家、教授

老年健康的福音
老年保健之佳作

何任題

丙戌仲夏



何任 国家级名老中医 浙江中医药大学终身教授

目 录

一 心理保健

- 1 心平气和 情绪稳定 (1)
- 2 心有所托 老有所为 (2)
- 3 开阔心胸 增强自信 (4)
- 4 眼开眼闭 万事看开 (6)
- 5 忘记年龄 顺其自然 (7)
- 6 从容处变 随遇而安 (9)
- 7 热爱生活 自娱自乐 (11)
- 8 切忌孤独 找人聊天 (13)
- 9 行善积德 树立爱心 (15)
- 10 化解烦恼 能忍自安 (16)

二 饮食调摄

- 1 老人饮食 八大特点 (19)
- 2 八类食品 宜多进食 (21)

3	一日三餐	合理安排		(23)
4	牢记口诀	强身健体		(24)
5	夏季饮食	掌握五要		(25)
6	四大要点	明目眼亮		(27)
7	保健品多	贵在精选		(28)

三 运动健身

1	适宜项目	首选散步		(31)
2	太极拳好	妙呼吸操		(32)
3	科学晨练	十项注意		(34)
4	五大误区	切忌陷入		(36)
5	夏日锻炼	五大不宜		(38)
6	“四稍”锻炼	不容忽视		(39)
7	剧速负重	老人不宜		(41)

四 休闲娱乐

1	欣赏音乐	美好享受		(43)
2	看戏听戏	快乐人生		(44)
3	书法绘画	延年益寿		(46)
4	两人对弈	斗智斗勇		(47)
5	青山绿水	湖边垂钓		(48)
6	旅游美景	大开眼界		(49)
7	赏花养花	其乐无穷		(51)
8	写作健身	远离痴呆		(52)

五 生活起居

1	顺其自然	睡个好觉		(54)
---	------	------	-------	------

- 2 二便通畅 长生有望 (57)
- 3 理发洗澡 学问不少 (59)
- 4 外出保健 万勿轻视 (60)
- 5 炎炎夏日 七个不宜 (62)
- 6 老人“性福” 从容享受 (63)
- 7 房中之术 掌握原则 (65)

六 常见病防治

- 1 高血压病 (67)
- 2 中风 (69)
- 3 冠心病 (70)
- 4 高脂血症 (72)
- 5 糖尿病 (74)
- 6 失眠症 (76)
- 7 老年痴呆症 (77)
- 8 抑郁症 (79)
- 9 白内障 (81)
- 10 老年性耳聋 (82)
- 11 感冒 (83)
- 12 慢性支气管炎 (85)
- 13 肺气肿 (87)
- 14 前列腺增生 (88)
- 15 大肠癌 (90)
- 16 面神经瘫痪 (91)
- 17 老年性阴道炎 (92)
- 18 骨质疏松症 (92)
- 19 颈椎病 (93)
- 20 老年疝 (94)
- 21 痔疮 (95)

附录 怎样看化验单

1	血常规 (BRT)	(97)
2	尿常规 (URT)	(98)
3	粪常规 (SRT)	(99)
4	粪便隐血试验 (SOB)	(100)
5	红细胞沉降率 (血沉) (ESR)	(100)
6	出血时间 (BT)	(100)
7	凝血时间 (CT)	(101)
8	凝血酶原时间 (PT)	(101)
9	血糖 (BG)	(101)
10	血脂 (BF)	(101)
11	肝功能	(102)
12	乙肝三系	(104)
13	甲胎蛋白 (AFP)	(105)
14	癌胚抗原 (CEA)	(105)
15	前列腺特异抗原 (PSA)	(105)
16	抗链球菌溶血素 "O" (ASO)	(105)
17	类风湿因子 (RF)	(106)
18	三碘甲状腺原氨酸 (T_3)	(106)
19	血清总甲状腺素 (T_4)	(106)

— 心理保健

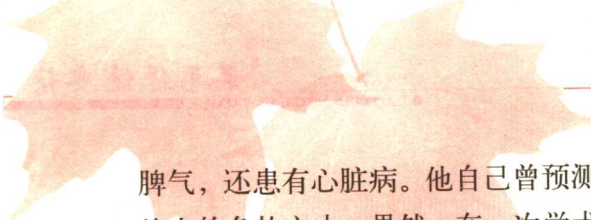
1 心平气和 情绪稳定

元代著名道家和养生家王珪在《泰定养生主论》中曰：“盖年老养生之道，不贵求奇，先当以前贤破幻之诗，洗涤胸中忧结，而名利不苟求，喜怒不妄发，声色不因循，滋味不耽嗜，神虑不邪思，无益之书莫读，不急之务莫劳。”说明老年人心理保健第一条，必须做到心平气和，情绪稳定。

作者上世纪90年代曾在香港《文汇报》发表过一篇题为“请不要激动”的文章，后被《参考消息》全文转载。其中心思想是：一个人必须保持心平气和的心态和稳定的情绪，千万不要激动。因为激动——尤其是过分的激动（太激动）可能给身心健康带来巨大的甚至是致命性的祸害。这一点对于老年人来讲显得尤为重要。

最新的医学研究证实：血管健康决定人类的寿命。老年人的生理特点是：动脉壁的柔韧性降低，血管硬化，动脉变脆。稍一激动，就可能使血压猛增，脑血管破裂而中风，猝死。

英国著名生理学家亨特教授，他生来就有一种易怒的坏



脾气，还患有心脏病。他自己曾预测，可能会有一天死于和他人的争执之中。果然，在一次学术会议上，有一名学者用言语激惹了他，暴跳如雷的他当场死于心脏病发作。

古典养生名著《养生四要》在《慎动》中指出：“暴喜伤心，暴怒伤肝，暴恐伤肾，过哀伤肺，过思伤脾，谓之五伤。”这五伤均系人体的不良情绪和过激心理造成的，不要说老年人无法忍受，就是对年轻人同样也会带来巨大的危害。

曾有统计资料表明，冠心病的发病以60~69岁组为高峰，其发病率高达87.09%。据世界卫生组织报道，60岁以上老人约1/3有高血压，70岁以上老人则1/2有高血压。2006年5月《中国慢性病报告》中指出：每12秒钟就有1位中风新发病者，每21秒钟就有1人死于中风。

面对如此严峻的形势，老年人千万不能激动了，要始终保持心平气和，情绪稳定的精神状态，才能确保健康平安。

陶冶性情、心平气和，乃老人养生之要诀。切忌大喜、大悲、大怒等过激情绪的产生。唐人孙思邈在《千金方·养老大例》中指出：“养老之要，耳无妄听、口无妄言、身无妄动、心无妄念，此皆有益老人也。”老年人只有做到心平气和、保持稳定的情绪，方能平安度日，延年益寿。

2 心有所托 老有所为

我国著名艺术教育家、音乐家周大风教授今年已84岁高龄，为了实现其“兴趣艺术教育”的夙愿，他新创办了一所学校，继续为社会作贡献。他的健康来源于他的：心有所托、老有所为。

人的精神是应该有所寄托的，人生也总要有自己的奋斗

目标，混日度时，无所事事，必然懒散而空虚，身体不会健康。即使是老年人也不应该是例外。

英国心脏病基金会的一位教授，曾对邱吉尔首相既有烟酒等许多不良嗜好而又能活到91岁高龄无疾而终提出疑问，最终发现这与许多因素有关，但其中非常重要的一条就是：“心有所托”。他有一句名言，“我想干什么，就一定干成功。”他曾多次竞选首相失败，但却毫不气馁，依然像“一头雄狮”那样去奋斗，最后还是成功了。

在西方国家，有人对16世纪以后欧美出现的400名杰出人物进行寿命研究，发现其平均寿命为67岁。其中寿命最长的是那些大量用脑的科学家和发明家，他们的平均寿命为79岁。在1940年以后已故的诺贝尔奖获得者中，80岁以上的有33人，其中90岁以上的有6人。

这说明，心中有了寄托，生活就会感到充实；人生有了奋斗的目标，就可以为之而去努力，去拼搏，再也不会感到生活的寂寞无聊、空虚难熬，人体的各大系统也就可以在大脑皮层的正确指挥下正常的运作，人的健康也就有了基本的保障。

法国卢兹老年大学的座右铭是：“停止学习之日，即是开始衰老之时。”活到老，学到老，这是非常朴素的真理。美国科学家指出，人到40岁以后，每天退化死亡的脑细胞数字达10万个以上。怎么办？老有所为，可以焕发青春。

希腊社会学家米哈伊利季说过：“老年人要想长寿，就得继续工作。”统计数字表明，有工作的老年人比呆在家中无所事事的老年人寿命长、心理稳定。在希腊，60岁以上的退休者一半以上仍在工作，他们工作决非挣钱，而是为了健康长寿。日本不少老人退休后继续关心工作，每周回单位1~2次，

充当顾问，设法使自己保持思维敏捷，确保健康。

人老心不老，老了照样能干事，而且干大事。乔治·伯纳德93岁还在写戏剧；帕博罗·加萨尔斯88岁举办大提琴演奏音乐会，老有所为、老有所乐，决非一句空话，而是活生生的事实。

英国学者米丽亚姆指出：“孤独是老年人最凄凉的局面，而工作则可帮助老人摆脱孤独，享受欢乐的人生。”

德国《彩色》画刊在《延缓衰老的几种方法》中说：“实验表明，上了岁数仍坚持工作的人，或者经常修整花园的人，他们的大脑供血比少参加活动的人要畅通。此外，思维清晰的人寿命较长。”

由此可见，退而不休是聪明老人的理智行为，因为它有益于健康。

3 开阔心胸 增强自信

我国对广西壮族自治区巴马县百岁老人的调查证实，心胸开阔、待人宽厚、遇事不恼、热爱生活、无忧无虑、过着半自给自足的田园生活，是他们长寿的重要秘诀。

作者20世纪80年代发表了一篇广为转载的文章：“10种早夭者”，其中第一种就是“心胸极度狭隘之人”。

小心眼命短是有其科学道理的。因为这种人凡事斤斤计较，报复心强，嫉妒成性，成天不快乐，痛苦每一天。

中国的佛教、道教两家均主张走出社会去作个人修行。在《德操修养歌》中明确写道：“心胸狭窄，念怨不休，忧恼怀恨，损伤自身；心肠宽宏，谅人容物，济人危难，必增寿福。”

南非前总统曼德拉，身高1.83米，曾被监禁牢狱27年

之久，在71岁高龄被释放时，看上去只有50岁左右的样子，要是没有宽阔的胸怀和信念，那是无法想象的。

俗话说得好：“宰相肚里好撑船。”有了宽阔的心胸，便能包容一切，原谅他人，宽恕别人的过错，也很少会计较个人的名利得失，活着也就潇洒自如了。

为了做到心胸开阔，必须抛弃私心，做到清心寡欲，薄名利，不要以“自我”为中心，多想想他人的利益，多想想人民和国家的利益，要少索取，多奉献，因为人生的价值在于奉献！作为老人，更应行善积德，因为能做好事的日子没有年轻人那么多了。

不能否认，老年人的退行性变化已比较明显，许多慢性疾病也已缠身，各种挫折往往使老人身心疲惫，感到“我确实已力不从心了”。

然而，我们的老人，必须增强自信，提高勇气，坚强地生活下去，使晚年生活过得尽可能幸福一些。

美国作家马尔兹博士说：“信心是建构中的目标；绝望是你摒弃的目标。信心是走向自我实现的运动；绝望是偏离目标走向挫折的运动。”

信心的力量是任何药物和保健品都无法替代的。在临床上，经常可以见到这样的情况：一个病人如果丧失自信，轻病也会变重；相反，如果能勇敢地面对现实，增强和充满了自信，即使是恶性疾病，也有缓解和好转的可能。医生最怕的并非病人患病，而是怕病人丧失信心。一旦患者失去了自信，再好的药物和治疗恐怕也无济于事。所以，蒲鲁塔克认为：“衡量一个人，应以他在不幸之下，保持勇气、信心的方式为准。”

为了增强自信，老年人应该忘却自己的年龄，要保持一种年轻人的心态去生活，去从事自己力所能及的工作，切勿

自卑。人类学家雷拉多·马督尔在印度北部发现一群艺术家，其中年龄最大者被认为是最富于创造性的人。不要被体弱多病所吓倒，即使病魔缠身，也应保持良好的心态，积极地配合医生治疗，在医生的指导下与疾病作斗争，争取早日康复。要相信，一切都会好起来。

4 眼开眼闭 万事看开

富兰克林的名言，耐人寻味。他说：“婚前要睁大眼睛，婚后要眼开眼闭。”这就是说，在结婚前的恋爱、择偶阶段，应十分慎重，认真对待，选准对象，切勿看错人；而一旦成了家，就该相互信任、体谅，无需再斤斤计较，要平衡协调“求同存异”。

古人云：养身在动，养心在静。说真的，作为老年人，不要太操心了，不要再为一些琐事、小事所烦恼，眼开眼闭是最好的养心之道了。

美国芝加哥约瑟夫法官，在仲裁了4万多件不愉快的婚姻案件之后，发现大多数婚姻之所以不美满，最基本的原因通常都是一些小事情。他认为，假如夫妻中的任何一方，能够对这些微不足道的小事采取眼开眼闭的策略，家庭不幸是完全可以避免的。

作为一个老年人，你已经奋斗了数十年，基本任务已经完成，最多就是发挥余热的问题。在家庭之中，你也无须过于操劳，眼开眼闭就可以了。俗话说：儿孙自有儿孙福，自己乐得轻松、自在一点，一切都不必过于认真和计较。

美国著名作家卡耐基告诫人们：“要记住，生命太短促了，不要再为小事烦恼。”他指出：“我们活在世上只有短短的几十