

管遵信全国名老中医药专家传承工作室 管遵信 编著

送给父母的
最好礼物

快乐老人 健康 枕边书

三套

简单有效的
保健按摩操

十大

祛病健身的
特效穴位

十大

健脾养胃的
饮食原则



中国医药科技出版社

管遵信全国名老中医药专家传承工作室

快乐 老人 健康枕边书

管遵信
编著

中国医药科技出版社



内 容 提 要

在这本献给天下父母的养生专著中,作者将自己几十年总结出的保健心得、饮食秘方和按摩功法和盘托出,方法简单实用,道理深入浅出,同时,还整理收录了一些养生资料与歌诀,可助各位父母快快活活颐养天年。

图书在版编目(CIP)数据

快乐老人健康枕边书 / 管遵信编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 8725 - 3

I. ①快… II. ①管… III. ①老年人 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 235673 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $1/_{16}$

印张 13 $1/_{2}$

字数 180 千字

版次 2017 年 1 月第 1 版

印次 2017 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 8725 - 3

定价 30.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

我 14 岁时患肾病综合征，治疗了一年多，虽然可以恢复上学，但是尿蛋白持续了许多年，身体非常虚弱。家父管正斋（云南省名中医）为了我的健康，开始教我做保健按摩，并教我读有关养生保健的书。我 63 岁那年又被诊断为慢性肾功能衰竭失代偿期，当时住院 3 个月过程中所认识的病友，现在先后都已经去世。今年我已经 78 岁，不但健在，而且还在带博士研究生和博士后，还带着他们上门诊，2007 年开通了博客，到 2015 年 4 月发表博文 587 篇，还在发表论文、撰写专著……这不能说不是一个奇迹。

西医认为：“肾衰竭是一种慢性、进行性、不可逆的疾病，预后严重。”目前尚无有效的治疗方法。只能用透析延长生命，换肾治疗。透析对肾脏没有治疗作用，只是代替肾脏排泄一些代谢废物，如肌酐、尿素氮等。根据“用进废退”法则，随着透析时间的延长，肾脏就会萎缩废用，以后的生命全靠透析维持；换肾是有效的治疗方法，但是，肾源奇缺，我国只有不到 1% 的肾源可以供临床使用。我既没有透析，也没有换肾，这个奇迹是怎么创造的呢？

2001 年我创立了“管遵信肾病四联疗法”，治疗肾衰竭获得突破性疗效，本人就是获利者，这应该是创造这个奇迹的一个方面。但是，众所周知，治病是“三分治疗，七分养”。只靠治疗不行，“七分养”，怎么养？

我 70 多岁了，还能控制住肾衰竭，身体恢复到可以坚持 8 小时工

作，这个奇迹应该归功于我坚持修炼的这些“养生保健方法”。

这些养生保健方法是什么？首先是修炼“心理健康”，在此基础上再注意运动、饮食、保健按摩……持之以恒，坚持修炼，回首一看，我们已经登上了一个新高峰，这时会突然发现，我们的病已经明显好转或痊愈，身体已经康复。

我把这几十年的养生保健经验和体会，写成此书，供大家参考。这虽然是我个人总结的经验和体会，但是，这些道理、原则具有普遍性，适用于任何人。如：书中关于“人际关系”的论述，对老年人的健康有影响，而对中年人、青年人，不仅影响健康，对工作、事业、前程，都有深远影响。

我虽然年过古稀、近耄耋之年，还是要写这本书，其原因或说是良心在驱使着我：我病后，发现全家人及亲朋好友都陷入悲痛之中，少见以前的欢笑，焦虑、无奈、伤心、失望……似乎看不到阳光和希望。当我的病好转后，家人和亲朋好友又那么高兴，恢复了原来的幸福、快乐。我是一个医生，应该尽一切努力帮助那些患肾病的人、体弱多病的人，让他们尽早摆脱病魔的折磨，恢复他们的家人及其亲朋好友幸福、和谐、欢乐的生活。

当然，限于我的水平，不一定能满足每一位读者的愿望，但是，我做了，我努力了，我也就心安理得了。

本书的“乐疗”部分，主要借鉴潘朝东老师的“开心保健——乐疗”课程，许多很精辟的字句，都是潘老师的原话。在此深表敬意和感谢！

作者

2016年11月

目录



CONTENTS

第一章 如何做个健康的老人	001
第一节 健康的含义	002
一、健康与自然	002
二、认识 and 把握自己的健康	003
三、良好的社会适应能力	004
第二节 人类的寿命	004
第三节 老年期人体的改变	007
一、老年人组织形态和生理功能的改变	007
二、老年人各脏腑功能特点	013
三、老年物质代谢特征	014
第四节 正确认识衰老，争取延缓衰老	017
一、练“乐”	018
二、建立和保持合理的生活习惯	018
三、坚持体育锻炼	019
四、有病及时就医，定期体格检查	019
第五节 正确对待年龄，增进身心健康	019
一、实际年龄	020
二、生理年龄	020
三、社会年龄	020
四、心理年龄	021
第六节 防止心理年龄衰退和老化	022
一、身体的老化	022
二、心理的老化	024
第七节 日常生活保健	024

一、适应自然，顺天避邪·····	024
二、起居有常，劳逸适度·····	025
三、饮食有节，戒除偏嗜·····	027
第二章 想得开才能乐开怀·····	029
第一节 心理的含义·····	030
第二节 老年人的心理特点·····	031
一、影响老年人心理的因素·····	031
二、老年人的生理、心理特点·····	032
第三节 衡量心理健康的标准·····	038
一、什么是心理健康·····	038
二、怎样衡量心理健康·····	038
三、老年人心理健康的标准·····	039
第四节 怎样做到心理健康·····	040
一、战胜贪欲，树立公心·····	040
二、战胜敌意，树立爱心·····	040
三、战胜消极，树立信心·····	041
四、战胜孤独，融入群体·····	041
五、战胜迷信，相信科学·····	042
第五节 获得心理健康的途径·····	042
一、建立良好的人际关系·····	043
二、修养“乐”的心态·····	043
三、注意适当运动·····	044
四、拓宽兴趣，淡泊名利·····	045
第六节 情绪为何能影响健康·····	045
第七节 心理健康与休闲·····	046
一、休闲的含义·····	047
二、休闲的方式·····	048
三、休闲的误区·····	048
第八节 老年心理保健·····	049
一、老年心理保健的重要意义·····	049

二、老年心理健康的自我保健·····	051
第九节 开启心身健康的钥匙——乐·····	061
第十节 乐的五个准则·····	063
一、生乐·····	063
二、真乐·····	063
三、常乐·····	064
四、中乐·····	064
五、同乐·····	064
第十一节 乐的源泉，乐与“静、净、善”的关系·····	065
一、乐的源泉·····	065
二、乐与“静、净、善”的关系·····	067
第十二节 乐是怎样产生的·····	068
第十三节 乐是人体和谐协调的表现·····	069
第十四节 乐的具体要求·····	070
第十五节 获得快乐、享受快乐的方法和途径·····	072
第十六节 乐与善·····	073
一、善的四要素·····	074
二、善的评价标准·····	074
第十七节 乐与宽容·····	075
第十八节 善于驾驭自己的情绪·····	076
第十九节 老年人要自寻乐趣·····	078
第二十节 怎样解除忧虑·····	079
第二十一节 怎样搞好人际关系·····	081
一、建立“正确的”人际关系·····	082
二、建立“亲密的”人际关系·····	085
三、建立“建设性的”人际关系·····	086
第二十二节 适应老年生活·····	087
第二十三节 老年人的“处世”·····	089
第二十四节 心身健康的保障——生活有序化·····	090
一、生活必须符合人体生命的运行规律·····	091
二、生活必须符合自然发展规律·····	092

三、生活必须符合社会发展规律·····	094
第二十五章 在生活中修炼乐的方法·····	095
第三章 吃对才是正确的养生之道 ·····	101
第一节 饮食保健·····	102
一、食养的作用·····	102
二、谷物为主，合理搭配·····	104
三、五味调和，烹调有方·····	106
四、饮食有节，食宜清淡·····	108
五、进食宜忌·····	111
六、进食保健·····	112
第二节 养生药粥现学现做·····	116
一、药粥的主、辅料·····	117
二、常用药粥简介·····	119
第三节 补肾药膳经典方·····	120
一、双鞭壮阳汤·····	121
二、暖肾羊肉（或狗肉）汤 ·····	122
第四节 药膳饮品·····	123
一、自制保健饮品及药酒·····	123
二、简单方便的泡制药茶·····	126
第四章 我运动我健康我快乐 ·····	129
第一节 运动对人体的作用·····	130
一、心血管系统·····	130
二、呼吸系统·····	131
三、消化系统·····	131
四、运动器官·····	131
五、神经系统·····	132
第二节 运动保健的原则·····	132
第三节 适宜老年人的运动项目·····	134
一、步行·····	135

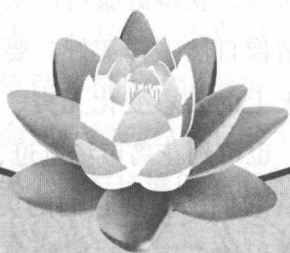
二、慢跑·····	135
三、气功·····	137
四、太极拳·····	140
五、钓鱼·····	143
第五章 自行灸疗有讲究·····	153
第一节 针灸抗衰老、保健的原理·····	154
一、寻找标记耳穴的指标·····	155
二、耳穴与脏腑肢体存在内在联系·····	155
三、耳穴诊断疾病原理·····	156
第二节 针灸养生保健方法·····	161
一、保健灸的作用·····	162
二、施灸的注意事项·····	162
三、保健灸的方法·····	163
四、保健灸的常用穴位·····	167
第六章 神奇按摩操养生又养颜·····	169
一、必知的按摩常识·····	170
二、床上八段锦·····	172
三、床下六段功·····	182
四、慢行百步功（走）·····	186
五、其他自我按摩方法·····	188
第七章 养生资料与歌诀·····	191
一、老年人“八字”养生集·····	192
二、“自我保健”六字境界·····	192
三、两个“九不可为”·····	192
四、人体健康的十大标准·····	192
五、膳食平衡八项原则·····	193
六、适合高脂血症患者的 18 种食物·····	193
七、骆玉笙的“四乐”·····	193

八、梁兆祥的中老年人保健“四忌”	193
九、段德龙的三大“进补”	193
十、何德清的老年人垂钓三不宜	194
十一、夕阳红染六字经	194
十二、养生三字经	195
十三、庄炎林的“六六赠言”	195
十四、摒弃不良生活方式	195
十五、蔬菜养生歌	196
十六、心情不快的对策	196
十七、人到老年平衡是金	196
十八、防治烦恼十法	196
十九、老年人运动量的自我监控	198
二十、莫生气	199
二十一、养生《粥疗歌》	199
二十二、“六养”与“四少”	199
二十三、孙思邈的养生要诀	200
二十四、晨练指数和着衣系数	200
二十五、长寿老人的特征	201
二十六、消气歌	201
二十七、幸福的五个处境	201
二十八、健康新标准	202
二十九、健康长寿公式	202
三十、洪昭光的“三步曲”	202
三十一、“三寡”养“三宝”	203
三十二、沈桂昌的身心健康“五要素”	203
三十三、老年养生十字法	203
三十四、老年人保健要诀	204
三十五、游泳最佳距离	204
三十六、七种腿足保健方法	205
三十七、养生谚集萃	205
三十八、管遵信“十六字箴”	206



第一章

如何做个健康的老人





第一节 健康的含义

世界卫生组织给健康下的定义是：一个人的健康不仅仅是身体上没有疾病或虚弱状态，而是指在身体上、心理上、社会上以及道德上的完好状态或完全安宁（道德是后来加的）。从某种意义上讲，人生就是在不断地追求完满健康。

一、健康与自然

这里讲的“自然”主要指两个方面，一是指宇宙万物，宇宙生物界和非生物界的总和，即整个物质世界、自然界。如：近于自然，融于自然。二是指不勉强、不拘束、不呆板。如：他的动作很自然。健康与自然的关系非常密切。如上所述，健康的含义除身体无疾病和虚弱外，还应包括心理健康、与社会和谐等，并且它们是相互影响、相互作用的。社会包含在自然之中。所以，获得健康可以从以下几个方面入手。①发现自然美，使自己的心情像自然一样美好。要注意和有意识地去发现和研究大自然的美。如：天上的云彩变化无穷、形态万千、美不胜收，注意观察，令人心旷神怡。也可到花鸟市场逛逛，那里的各种花、草、鱼、鸟，用悠闲的心情去欣赏它们，发现它们的美（不一定买）。公园、田野、山河……只要你有意识地去挖掘它们的美，都是非常美的。②热爱自然，从而使自己热爱生活。对大自然充满爱，其实就是热爱生活、热爱自己、热爱健康。任何城市都有它美丽的地方，马路的街心花园、“绿化隔离带”，绿树成荫，花红似艳，着实可爱。我们要从内心热爱这一切。③融于自然，使自己豁达开朗。我们要把自己融于大自然，与大自然混为一体。像大自然一样胸怀博大，容纳万物；像大自然一样随机应变，适应各种环境。让自己的心情、情绪、情感像大自然一样美好，随时和大自然一样心花怒放。④生活得自然，自由自在。生活要安排得

无拘无束，生动活泼，不勉强自己做不愿意做的事。人老了，生活得要自由自在。做到“恬淡虚无”“起居有常”“饮食有节”“不妄做劳”。这是《黄帝内经》中就教导我们的养身之道。我们炎黄子孙遵循至今，其内涵非常丰富，具有深奥的哲理。

二、认识和把握自己的健康

健康是人生最宝贵的，也是人人都期望的。因此，正确认识健康的含义，把握住自己的健康就显得非常重要。过去习惯从生物医学的角度来考虑健康和疾病的问题，认为健康就是没有临床症状，用客观测量的方法找不到身体哪一部分有病态的证据；所谓疾病，就是可观察到临床医学正常值的偏离，身体内出现高于或低于正常值的化学和物理变化，如体温、血压、白细胞……升高或降低等，以此作为疾病诊断的重要依据。这种健康和疾病的概念，显然是不全面的。健康的含义应该包括三个方面：①无器质性或功能性异常；②无主观不适的感觉；③无社会（第三者）公认的不健康行为。世界卫生组织对健康下的定义是：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。这个定义包含了上述三个方面。还必须指出，健康和疾病不是对立的概念，而是彼此相互依存、相互转化的统一体，从疾病最严重阶段到健康最佳状态是一个生命的连续过程，它处于经常变化状态，并呈现不同层次的适应水平，如果个体与环境保持正常的适应，就意味着健康；如果适应不良，则陷入疾病状态。正确地认识了健康和疾病的概念，就可以把握自己的健康。

首先，在客观方面，要注意无器质性或功能性异常。这就需要按时做体格检查，早发现这种“异常”，早治疗，不要酿成“大患”。若已经知道有“异常”，应注意治疗，不能以“自我感觉良好”为依据，任其发展。如有人患高血压，不是以测量的血压高低按时服药，而是根据自我感觉好坏服药，进而造成脑血管意外的例子多不盛举。

第二，在主观方面，要注意有无不适感觉。主观上的不适感觉往往是某种疾病的先兆或心理上的异常等，应注意查找其原因，有针对性地

消除这种不适感觉。同时也不要大惊小怪，要乐观、实事求是地分析和对待这种不适感觉。因为主观不适感觉，也可能是心理因素造成的，若是心理因素造成的，应从心理方面治疗，我们将逐渐介绍一些心理卫生知识和心理保健的方法。

三、良好的社会适应能力

要有良好的社会适应能力、良好的人际关系、愉快地面对社会和生活。社会总是在按它的发展规律不停地向前发展，在发展过程中，就会出现各种各样的现象，这些现象往往是以前未曾见过的，所以常常使人有一种不适应的感觉；有时还会出现一些不良现象，使人看不惯，这就要我们积极地、因势利导去改造社会，主动地、自觉地去适应社会，培养自己的适应能力，处理好社会上的各种关系，使自己达到在“社会上的完好状态或完全安宁”。

只要注意从这三方面调控自己，就可以把握自己的健康。



第二节 人类的寿命

人类到底能活多久？古往今来，人们做了大量的探索和研究，尽管不尽一致，但业已证实，大自然所赋予人类的正常寿命远比目前人们实际生存的寿命长得多。生物学及医学的研究表明，人类寿命与其他动物寿命有某些共同的规律。著名学者 Button 认为，某些哺乳动物的寿命系数如表 1-1 所示。

表 1-1 几种动物的生长期及寿命

动物名称	平均寿命（月）	生长期（月）	寿命系数
家鼠	30	6.6	1:5
山羊	108	15	1:7
马	300	49	1:6
牛	276	47	1:6

Button 根据寿命系数计算, 人类的寿命应该为 100 ~ 140 岁。

1961 年, 美国细胞学家 Hayffick 根据体外细胞培养实验, 提出了“人类或脊椎动物的细胞在体外培养中具有有限分裂次数, 达到这个次数后细胞出现衰老现象, 趋向死亡”。认为人类细胞体外培养平均分裂约 50 次左右。细胞传代有寿命的现象, 称为 Hayffick 界限 (表 1-2)。

表 1-2 正常人胚胎与动物胚胎传代次数及寿命

生物种类	培养细胞的传代次数	正常寿命 (年)
鸡	15 ~ 35	30
小鼠	8 ~ 11	3.5
龟	90 ~ 120	175
水貂	30 ~ 34	10
人	40 ~ 60	110

这说明寿命长的动物, 细胞分裂次数较多。Hayffick 据此认为, 即使排除所有通常引起死亡的原因 (如心脏病、脑血管意外、癌症及意外事故), 人类的最长寿命仍将停留于 90 ~ 100 岁之间。

现代比较生物学提出, 寿命与脑重及体重有关。1980 年, 文献报道大脑的重量除以体重得出的商值能够粗略预示寿命的长短 (表 1-3)。

表 1-3 寿命与脑重/体重比的关系

人及某些动物	脑重/体重 $\times 100$	最大寿命 (年)
人	2.67 ~ 2.81	80 ~ 150
象	1.24 ~ 1.34	90 ~ 100
熊	0.36 ~ 0.50	50
猫	0.29 ~ 0.34	20
乌鸦	0.114	5

根据 Hershey 的资料, 人的正常寿命应为 80 ~ 150 岁左右。

早在 2000 多年前, 我国的《素问·上古天真论》就提出“尽终其天年, 度百岁乃去”。《灵枢》也提出“人百岁, 五脏皆虚, 神气皆去, 形骸独居而终矣”。均以为人类的天然寿命为 100 年, 这与近代医学对人类寿命的估计是基本一致的。

老年是生命过程中组织与器官老化、生理功能衰退的阶段。这种衰

老变化是发展的过程，受先天遗传、后天自然与社会各种因素多方面的影响，而且每个老年人的个体差异很大，衰老的速度不尽相同。即使在一个人身上，各脏器与系统之间的衰老变化也不完全一样。因此，“老年”一词只具有相对意义。为了研究方便，通常是人为地以大多数人衰老改变出现的时间为依据。

有个别人的寿命远远超过上述推测。如：龚来发，贵州省仡佬族农民。1995年时133岁，因患急性黄疸性肝炎去世。中央电视台采访过他。李庆远，四川省的中医大夫。生于1679年，死于1935年，享寿256岁。他一生喜好上山采药、为民治病；又爱好闭目打坐，修身养性，生活很有规律，能保持情绪安定。吴云清，陕西农民。1998年160岁时，记者采访过他，还能在田间劳动、打拳。他说：“人有三宝，精、气、神。要保护好，要多做善事，不要有贪欲，要经常练气功以养神，保持良好的情绪。”慧昭禅师，北魏时代的出家人。在武陵开元寺为僧。生于公元526年，死于公元816年，享寿290岁，经历了4个朝代，20多个皇帝。陈俊，据清乾隆十三年《永嘉县志》12卷记载，“陈俊，字光明，福建永嘉山区汤泉村人。生于唐僖宗中和辛丑年（公元811年），死于元泰定元年甲子（公元1324年），享年443岁”。上述长寿老人的准确生卒年虽有待商榷，但说明人的寿命有很大潜力，有待进一步研究。

目前，国际上对老年人的年龄界限无统一的标准，多数是根据各国具体情况及所在地区决议规定的。我国自古以来将花甲之年作为老年人之代号，即指60岁。1982年4月中华医学会老年学会建议将60岁以上作为我国划分老年人的标准。将60岁及60岁以上者称为老年人，45~59岁为老年前期，60~89岁为老年人范围，80岁及80岁以上者为高龄老人，90岁及90岁以上者为长寿老人，100岁及100岁以上者为百岁老人。

总之，人类的预期寿命与实际寿命之间仍有很大的差距。认识、掌握和应用好自然发展规律、社会发展规律对人体生命的运行规律的影响，提高人类平均寿命，不是没有可能的。

国际上流行的健康长寿公式是：健康长寿 = （情绪稳定 + 经常运动 + 合理饮食） / （懒惰 + 吸烟 + 喝酒）。