



老人最想要的
保养书

牛林敬 董云霞 编著

补气血 养五脏

老人健康一生



BUQIXUE
YANGWUZANG
LAOREN JIANKANG YISHENG



- **养好气血** 让老人面色红润、精神饱满!
- **养好五脏** 让老人身体好、气色好、百病不侵!
- **养好腿脚** 让老人腿脚好、身体灵活!

保养好自己的气血、五脏、腿脚
让你健康长寿不衰老

河北科学技术出版社

老人最想要的

保养书

补气血 养五脏

老人健康一生



BUQIXUE
YANGWUZANG
LAOREN JIANKANG YISHENG



牛林敬 董云霞 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补气血养五脏 : 老人健康一生 / 牛林敬, 董云霞编
著. -石家庄 : 河北科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5375-7599-7

I. ①补… II. ①牛… ②董… 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(2015)第097260号

补气血养五脏 老人健康一生

牛林敬 董云霞 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 18

字 数 230千字

版 次 2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

定 价 28.00元



F 前言

Foreword

衰老是人生的必经之路，是生命的规律之一，人不可能长生不老，世界上也没有长生不老的灵丹妙药，但通过科学的方法，完全可以让衰老来得晚一些。很多老年人都面临着一个困惑：养生，到底该养什么，又该怎么养才不至于顾此失彼呢？万变不离其宗，对老年人来说，养好气血，养好五脏，养好腿脚，就抓住了健康的根本，就能延年益寿，防止和延缓衰老的到来。本书通过简明扼要的描述，从饮食、经络、起居、运动、心理等角度，告诉老年人如何养好气血、五脏、腿脚，如何成为健康长寿之人。

几千年来，中医文化都是以“平衡阴阳，形神合一”为养生的宗旨，一个人阴阳平衡，神清气和，那么其血液也必定干净，流动通畅，这就是所谓的阴阳平衡气血顺。从生命的角度来说，人的生命得以生存和延续，需要从饮食或者起居中获取维系生理机能的能量，这种能量会通过气血的运行传送到身体的各个部位，以保证正常的生理机能。而气血运行失常会导致生理机能紊乱，生理机能紊乱也会直接影响气血失调，所以想拥有健康的身体，维护好这种平衡非常重要。通过饮食、经络、起居等这些家庭最常用的自然保健疗法，可让老人不打针、不吃药，把气血调养好。

中医学说是以“五脏”为中心的，在中医理论中，人是一个“五脏系统”的整体。其中，肝主生发，心主血脉，脾主运化，肺



主气，肾主藏精，缺一不可，五脏中无论哪一个脏器受损，生命都会受到威胁，可见保养好五脏，才能握住健康的金钥匙。但五脏也有自然衰退的规律，《黄帝内经》中记载，人从50岁开始，按照肝、心、脾、肺、肾的顺序每十年衰老一个脏器。而日常生活中不科学的饮食、不良的生活习惯、不良的心态、疾病等都是伤害五脏、加速五脏衰老的因素。本书从饮食、经络、起居、四季不同的养生角度，教老年人怎样才能养好五脏，以保持生命质量及延长寿命。

俗话说：“树老根先老，人老脚先衰。”“看人老不老，先看走和跑。”可见，腿脚与人体健康有密切关系。现代医学也证明，人的衰老是从腿脚开始的，腿脚的健康关系到人的身体健康和寿命长短，因而腿脚的保养是老人走向健康长寿的第一步。老年人有不同程度的腿脚疼痛是正常的，这并不可怕，也不用恐慌，只要持之以恒，保持良好的生活习惯和养生方法，通过饮食、按摩、刮痧、拔罐、针灸等疗法，腿脚痛是可以缓解、可以预防的。

对老年人来说，一个好的心态是健康的最大保障，老年人要在生活中多加修炼，提升自己的胸襟和气度，尽可能让自己站得高，看得远，不为小事而引起情绪上的波动，随心、随性、随缘，笑对世事变幻，保持乐观向上、平和淡然的心态，真正做到《黄帝内经》中说的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

人无法控制生命的长度，但能决定生命的宽度；人无法控制他人的想法，但能掌控自己的情绪；人无法左右天气，但能调整自己的心情。调整自己的心，用心去寻找和感受快乐，做个健康长寿的老人！

编者

2015年5月



目录 Contents

第1章 人为什么会衰老，揭开衰老的密码

◎ 明辨阴阳，阴阳决定寿命长短	002
追根溯源，养生从一阴一阳说起	002
此消彼长，阴阳平衡是生命之本	003
阴极而生，阴气决定寿命长短	006
阳极而长，阳气决定生命盛衰	009
◎ 明察秋毫，人体衰老早知道	012
颜貌变老：皱纹增多，皮肤松弛	012
视力变化：眼睛晕花，甚至出现白内障	013
骨骼变化：脆性增加，容易发生骨折	014
新陈代谢：代谢失调，出现糖尿病等疾病	015
消化系统：牙齿脱落，消化能力明显下降	016
呼吸系统：肺活量降低，常发生慢性支气管炎	017
精神心理：记忆力减退，容易抑郁寡欢等	018
◎ 把握关键，老人长寿有方法	021
平衡膳食，五味调和	021
饮食有节，定量定时	022



天人合一，随四季节节饮食	023
没有食欲，不勉强进食	024
定时作息，有规律才有健康	025
适量运动，无汗运动也健身	026
不良习惯，老年人运动时要避免	029
经穴调养，自生自长的“灵丹妙药”	031
知足长乐，身心健康才是真的健康	032

第2章 气血是生命之本，养好气血活百岁

◎ 平衡气血，气血不调百病生	036
人活一口气，养气就是养命	036
气足则体健，气虚则体衰	041
血是滋养人体的营养“仓库”	042
气为血之帅，血为气之母	046
老人绝大多数疾病是气血不足造成的	048
养足气血是长寿的必备条件	050
老年便秘是气血发的“小脾气”	052
老人气血不畅易抑郁	054
老人气血调和防“三高”	057
老人失眠健忘重在调气血	060
更年期，补充气血是关键	062
调补气血，平衡五脏是关键	064
◎ 明察秋毫，气血失调早知道	069
看面色，面色是气血的镜子	069



看头发，丝丝缕缕藏气血	071
看眉毛，眉毛稀淡气血不足	072
看耳朵，耳朵是气血充盈与否的标尺	072
看手掌，气血盈亏就在手掌中	073
看精力，气血不足精气神就差	075
◎ 饮食养生，补气养血有灵丹	076
饮食养气血，要补更要运	076
常食五谷，气血充足	078
选择食物，老人应根据自身体质来	079
细嚼慢咽，补益气血的好习惯	080
不吃主食，补养气血的大敌	081
不吃早餐，严重危害老年人健康	082
参核姜枣饮，老年人气虚便秘的温补之品	084
老人补气血的经典食谱	084
◎ 经络养生，疏通管道气血通	088
气血是水，经络是渠，经络通则气血通	088
按摩与气血运行有千丝万缕的联系	092
按摩肝肾经保先天之气	095
揉脾经，用好脾经上的调养气血大药	097
关键穴位，补气养血的要穴	101
保健特区，成就养护气血的大作用	104
◎ 日常起居，好习惯养出好气血	108
劳逸结合，过劳伤气血	108
保暖是养护气血的黄金方	110



生气是伤害气血的最原始方式	112
思虑过多，气血失去生化的“土壤”	114
合理运动，让气血更强大	115

第3章 养好五脏身体棒，让老人养好五脏

◎ 强五脏，五脏强则百病不侵	120
肝、心、脾、肺、肾，五脏各司其职	120
相生相克，五脏谁也离不开谁	126
五味入五脏，五味均衡保健康	129
五色应五脏，五色均衡保健康	132
常揉腹，中气和则五脏安	134
◎ 明察秋毫，五脏疾病早知道	136
肝开窍于目，老人肝病早知道	136
心开窍于舌，老人心病早知道	137
脾开窍于口，老人脾胃病早知道	138
肺开窍于鼻，老人肺病早知道	138
肾开窍于耳，老人肾病早知道	139
◎ 饮食养生，品味美食强五脏	141
菠菜、荠菜、韭菜，养肝的“吉祥三宝”	141
芹菜，养肝又降压	143
莲子，养心安神又去火	144
豆类食物，健脾利湿益脾胃	145
山药，养肺补脾又益肾	148



银耳、秋梨，润肺清燥事半功倍	149
多吃坚果，强肾又健脑	151
◎ 经络养生，疏通管道五脏棒	154
太冲穴，养肝还得取其原	154
期门穴，防治胸胁胀痛的顺气穴	155
大敦穴，理肝气、医阴器的大穴	156
神门穴，养心还得取其原	157
少冲穴，心脏顽疾揉少冲	158
太白穴，养脾还得取其原	158
血海穴，使气血生辉的补血要穴	159
三阴交穴，调理妇科的万能穴	160
太渊穴，养肺还得取其原	161
尺泽穴，清肺泄热宣肺气	162
少商穴，防秋燥、祛肺火的镇咳穴	163
太溪穴，养肾还得取其原	164
涌泉穴，肝肾双补的长寿穴	165
复溜穴，肾虚当要补其母	166
照海穴，告别咽痛的强肾降火奇穴	167
◎ 四季养生，顺应四季养好五脏	169
春季宜养肝，补充阳气防病邪	169
夏季宜养心，防暑更防凉	171
长夏湿邪重，健脾除湿是关键	173
秋季宜养肺，润肺生津少不了	174
冬季宜养肾，养肾防寒助“火力”	176



◎ 日常起居，好习惯养出好五脏	179
睡觉养肝血，早睡就是对肝最好的关怀	179
保持心平气和，养肝重在戒郁戒怒	180
戌时敲打心包经，养心气最有效	181
体内无杂气，六神才有主	183
日常养脾胃应多动动脚趾	184
老人常练太极拳可调养脾胃	185
叩齿咽津，常做强肾又健脾	186
肺娇易为邪伤，按摩浴鼻挡邪气	187
小动作大健康，老人养肺气有妙招	188
睡前鸣天鼓，肾好耳好睡眠好	189

第4章 养好腿脚人不老，老人如何养腿脚

◎ 探究病因，腿脚痛要早防治	192
腿脚痛，大多数老年人都受其困扰	192
风寒湿气侵袭诱发“老寒腿”	193
膝关节炎、风湿性关节炎可引起腿痛	194
要想摆脱腿脚痛，早行动早受益	195
缓解腿脚痛，改善血循环很重要	196
“膝为筋之府”，老人养好膝盖很重要	197
远离足跟痛，从预防开始做起	198
◎ 明察秋毫，腿脚问题早知道	200
腿痛的常见病症	200



经常腿痛和抽筋须查钙	203
足跟疼痛别忘补肾	204
足后跟行走痛是发炎的征兆	205
◎ 饮食养生，对症食疗有奇效	207
粥养有道，腿脚不好用粥疗	207
食疗有方，腿脚不好选菜肴	209
汤养之妙，腿脚不好喝靓汤	211
讲究配方，腿脚不好选药酒	212
品味茶香，腿脚不好选茶饮	215
◎ 经络养生，疏通管道腿脚好	218
腿脚疼痛按摩常用穴	218
腿脚按摩常用手法	223
风湿性关节炎，刮痧疗法可缓解腿部酸痛	225
风湿性关节炎，拔罐疗法为你减病痛	226
足跟痛，按摩疗法为你解烦忧	227
足跟痛，刮痧疗法为你解病痛	227
足跟痛，艾灸疗法为你灸除疼痛	228
◎ 运动养生，小动作也有大疗效	229
拍打膝盖，有效缓解膝盖酸痛	229
转膝，有效防治足膝痿软、酸痛	230
压腿，舒展膝关节经络	231
前踢腿，防治下肢麻木酸痛	232
后踢腿，防治腿膝酸软无力	233
下蹲，有效防治下肢酸软、膝关节炎	234



左右蹬腿，防治腿膝酸软无力	235
揉搓压膝，防治膝关节疾病	236
抱后脑颠足跟，有效防治足跟病	237
原地小跳，畅通全身气血	238
全身抖动，增强全身血液循环	239

◎ 日常起居，好习惯养出好腿脚

转脚踝，畅通全身血脉	240
重保健，腿痛的应对方略	241
膝痛患者不适合练太极拳	242
膝关节有病变的人不适合爬山、爬楼梯	243
足跟痛的自然保健调理方法	244

第5章 心情舒畅百病消，让老人养好情志

◎ 心宽体康，好心态造就好身体

探究原因，心理健康，生理才能健康	246
自我测试，你的心理健康吗	248
了解需求，关心老人的心理需求	249
学习先进，了解长寿老人的心理特征	251

◎ 讲究方法，好方法赢得大健康

养生先立品，品高寿自长	254
心态豁达，“服老”让气顺过来	256
年轻的心，人老精神不老	259



品味舍得，远离疾病	260
◎ 对症调理，为自己的心理把脉	262
退休综合征，有备方能无患	262
疑病与恐病，及时驱除换健康	265
丧偶综合征，老人需要懂得释怀	266
更年期综合征，男女调适各不同	268
老年抑郁症，及时治疗走出抑郁	272



第1章 |||

人为什么会衰老，揭开衰老的密码



衰老是人生的必经之路，是生命的规律之一。一方面，要顺应自然的衰老不可抗拒，另一方面，人们要对那些因为环境、饮食、生活习惯、工作安排、心理因素等各种“人为”因素进行调整，以便对退化的身体做力所能及的“修复”。认识衰老，了解衰老，防止衰老，合理延缓衰老，有利于增进老年人的生活情趣，延年益寿。



明辨阴阳， 阴阳决定寿命长短

阴阳是世界万物变化的根源，阴阳的变化直接影响着生命的发生、发展、衰老和死亡。人体的阴阳只有处于平衡状态，生命才能充满活力。老年人在正常情况下，体内的阴阳也应相对平衡、相互协调，只不过随着年龄的增长，这种平衡的状态很容易被破坏，从而发生阴阳失调，导致疾病发生。



追根溯源，养生从一阴一阳说起

阴阳是什么呢？《易经》中把万事万物的运动都归于阴阳运动，包括日月的运动以及由此产生的春夏秋冬、白天黑夜的变化，当然，还有我们的生命。《黄帝内经》中也提到：“生之本，本于阴阳。”指出生命的根本在于阴阳的变化。其实阴阳是古代哲学思想中的一个概念，世界万事万物都有阴和阳两个对立的方面。阴阳是内核，是生命之本，那么，到底何为阴何又为阳呢？

阴阳最初含义是非常朴素的，就是表示阳光的向背，向日为阳，背日为阴，在逐渐认识的过程中，阴阳进入了一个升华的阶段，延伸至气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的动与静等。一般来说，凡是运动着的、表向的、上升的、温热的、明亮的，都属于



阳；相对静止着的、内求的、下降的、寒冷的、晦暗的，都属于阴。以天地而言，天气轻清为阳，地气重浊为阴；以水火而言，水性寒而润下属阴，火性热而炎上属阳。世界万物都有阴阳之性，那么人体作为这个世界上的一个个体，自然也脱离不了阴阳二属性。人体是一个有机的整体，内部充满了阴阳对立统一的关系，只是各处划分的依据不同而已。比如人体的上部为阳，下部为阴；体表为阳，体内为阴；背部为阳，腹部为阴；四肢外侧为阳，内侧为阴；皮肤为阳，筋骨为阴；气无形为阳，血有形为阴；六腑主要传导水谷代谢产物，是动态活动的，所以为阳，五脏主要是储存精气，属于静态，所以属阴……

《黄帝内经》开篇就谈到了养生的一个根本性的准则：“法于阴阳，和于术数。”天地是阴阳的一种运化，万事万物皆是如此，人之生老病死也是如此。从生与死的角度来看，人在刚出生的时候，一生下就是哭着来的，往往走的时候多带着一种“微笑”般的安详；人来到人世的时候，是把拇指扣在手里面握住拳头而来的，走的时候往往是“撒手人寰”而去的。可见，这一生一死、一哭一笑、一握拳一撒手事实上也是一种阴阳的互动。生死如此，疾患亦然。

从正反两方面对立的意义来说，表证、热证、实证可归属于阳证范畴；里证、寒证、虚证可归属于阴证的范畴。因此，中医阴阳八纲中，一切病症都可以归之为阴证或阳证的大原则中。所以我国古代养生学中，十分注意调理阴阳这条原则，并把它作为养生的一条准则。



此消彼长，阴阳平衡是生命之本

世界是物质的，但同时物质又是运动变化的。所以，阴阳并不是孤立和静止不变的，而是存在着相互依存、此消彼长和阴阳转化