



主编
副主编

王万林
杨道诚
韩清显

中老年



养生保健方略



中原农民出版社



中老年养生保健方略

主 编 王万林

副主编 杨道诚 韩清显

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年养生保健方略/王万林等编著. —郑州:中原农民出版社,2003.5
ISBN 7-80641-512-2

I. 中… II. 王… III. ①中年人-保健-基本知识
②老年人-保健-基本知识 IV. R 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 014696 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:4.5

字数:86 千字 印数:1-3000 册

版次:2003 年 5 月第 1 版 印次:2003 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-512-2/R·080 定价:8.00 元

编委会名单

顾 问:

杨龙鹤(教授,原河南省卫生厅厅长)

吕靖中(教授,主任医师,原河南中医学院一
附院院长,全国老年医学会糖尿病委
员会副主任委员)

吴明夏(郑州大学医学院教授、心血管病专
家)

总策划:

冯建都(原河南医科大学教务处处长、河医
一附院副院长)

主 编:

王万林(河南中医学院一附院教授、主任医
师)

副主编:

杨道诚 韩清显

编 委:(按姓氏笔画排列)

冯希定 杨宏信

张祥林 张明阁

前 言

一年中有春、夏、秋、冬四季,人生中有少、青、中、老四期。人们对这一自然规律无法抗拒,但可通过认识和掌握自然规律达到理想的目的。

大自然的规律人们每年都要经历一次,对严寒酷暑都有深刻体会,所以对季节的变换就比较警觉和重视。每当酷暑过后,稍有秋风凉意,人们便积极行动起来忙着做各种过冬准备,以迎接严寒冬季的到来。可惜,人生的规律每个人只能经历一次,古人和别人的经验教训总不及个人体验的深刻,警觉性也不及对待大自然季节变换那样重视。人们过了朝气蓬勃的青春期,不知不觉便步入了中年,人体的机能和自身免疫力也在悄悄地减退,疾病也会乘虚而入。疾病初期,症状并不明显,人们往往因自我感觉良好而忽视健康检查,致使到了老年疾病渐多,明显影响生活,失去了疾病的最佳治疗时机。编写这本书的重要目的,就在于提醒人们从中年开始就要防病于未然。无病防病,有病早治,这是人们延缓衰老,延年益寿,颐养天年的最佳途径。

经现代医学科学研究发现:在当前的生活水平和医疗条件下,人们的正常寿命应该在百岁以上。但很多人却未能如

愿以偿地登上寿命的高峰,一个重要原因就是忽视了应有的自我保健,使寿命打了折扣。如近几年随着生活水平的提高和医疗条件的不断改善,我国人均寿命大幅度提高,城市人均寿命已接近发达国家水平,但也出现一个潜在的危险信号——我国城乡人民的心脑血管疾病却呈现不断上升趋势,成为中老年人的第一杀手,其死亡率远远高于癌症和呼吸系统疾病,重要原因就在于很多人缺乏必要的自我保健知识。因此,抓紧普及中老年人自我保健养生知识,显得尤为紧迫。

祖国医学中关于保健、养生的理论和方法,内容科学、全面、丰富、系统,经古今很多人实践,健身功效明显,从而掌握了健康长寿的主动权。为使更多人从中受益,我们将自我保健、养生中的一些体会和搜集到的有关资料进行整理,力求以通俗易懂的语言编写成册。

本书编写过程中,得到原河南省卫生厅厅长杨龙鹤教授和河南省中医学院吕靖中教授、郑州大学第一附属医院吴明夏教授的指导与帮助,就医疗、卫生、药物、保健诸方面提出许多珍贵意见和建议,甚至审稿时亲手修改。原河南省新闻出版局副局长梁臻同志对该书内容也提出了很多好的建议,在此谨向他们致以深深的谢意!

由于我们水平有限,书中缺点和不足之处,诚望各界专家和读者及时给予指正。

编 者

2003 年 2 月

第一章 科学生活 1

- 第一节 起居要稳妥 1
- 第二节 水要常喝 2
- 第三节 定时排便 3
- 第四节 晨练与外出 3
- 第五节 坚持洗漱刷 4
- 第六节 洗澡与泡脚 5
- 第七节 看电影电视 6
- 第八节 访友与待客 7
- 第九节 睡姿要讲究 8
- 第十节 习惯讲科学 9

第二章 心胸开阔 12

- 第一节 稳定情绪防病健身 12
- 第二节 培养情趣,劳逸结合 13
- 第三节 牢记住 10 个数,健康长寿有门路 14
- 第四节 要改善不良心态 16
- 第五节 要善于保护自己 17
- 第六节 要做情绪的主人 18
- 第七节 模糊效应有益长寿 19
- 第八节 人到老年情趣多 21

第九节	长寿的环境与物质保证	22
第十节	对老年生活的十点建议	23

第三章 食疗功卓

第一节	合理膳食极为重要	25
第二节	健身食疗条条记牢	27
第三节	餐桌上的最佳搭配	28
第四节	饮食中的错误搭配	30
第五节	人饥饿时应该择食	32
第六节	春意融融 养生五宜	33
第七节	夏季养生 宜用五清	34
第八节	秋燥夜凉 谨记六防	35
第九节	冬应藏好 养气是宝	37
第十节	食疗防治老年痴呆	39
第十一节	人体营养的最佳来源	41

第四章 保健康乐

第一节	古人养生保健谈	43
第二节	精神养生有奇方	44
第三节	延年益寿健身功	46
第四节	人人可学的健身法	48
第五节	身上两个长寿穴	50
第六节	按摩防治冠心病	51
第七节	按摩五法抗衰老	52

第八节	心脏保健齿为先	53
第九节	轻松随意减肥养生	53
第十节	老年朋友要争取长寿	55

第五章 防治结合 57

第一节	树立以预防为主的健康观念	57
第二节	体检看病与服药	60
第三节	心绞痛的诱因及防治	61
第四节	切实关注心肌梗死高发期	62
第五节	心肌梗死发作要就地急救	63
第六节	冠心病患者怎样用药	64
第七节	冠心病患者仍可长寿	65
第八节	高血压患者严防出事“点”	67
第九节	老年人要远离中风	68
第十节	家人突患中风怎么办	70

第六章 长寿探秘 72

第一节	“延安五老”长寿的启迪	72
第二节	赵朴初的“宽心谣”	73
第三节	老年养生歌	74
第四节	百岁老人长寿歌	75
第五节	闫敬铭的“不气歌”	75
第六节	开封相国寺的“酒色财气诗”	76
第七节	乾隆皇帝养生术	77

第八节	葛洪的养生百字经	78
第九节	中外寿星养生经验拾粹	79
第七章	按摩奇葩	82
第一节	按摩的特点与作用	82
第二节	按摩常用的基本手法	82
第三节	常用按摩穴位及作用	84
第四节	按摩中的注意事项	88
第五节	按摩的适应证和禁忌证	88
第八章	太极功法	89
第一节	太极拳的作用与特点	89
第二节	学习太极拳的注意事项	89
第三节	简化太极拳(1~4组)动作名称与练习 口诀	93
第四节	简化太极拳(5~8组)动作名称与练习 口诀	94
第五节	简化太极拳(1~4组)动作套路介绍	116
第六节	简化太极拳(5~8组)动作套路介绍	131
第七节	简化太极拳动作线路示意图	132
第八节	简化太极拳的练习方向和进退路线详图	133

第一章 科学生活

第一节 起居要稳妥

对于老年人、冠心病和脑血管病人的起居,一些权威医学专家提出要做到“两个三”,即:

早晨起床坚持“三个半分钟”。因为夜间长时间的熟睡,血流速度缓慢,加上呼吸、排尿等蒸发,血液变得黏稠,血容量相对减少,往往出现心肌缺血、缺氧,如果猛然起来,由于重力的关系,血液猛然流向下肢,使脑部和心脏相对缺血导致血压下降,这种情况非常危险。于是医学专家提出“三个半分钟”,即:醒后在床上躺半分钟,不要马上起床;坐起来再坐半分钟;两条腿垂下床沿又等半分钟后再着地。这样心脑血管不缺血,心脏很安全。可避免出现猝死、心肌梗死和脑中风。

一天坚持“三个半小时”,即:早晨起床后运动半小时(慢步跑、打太极拳及其他适宜的运动);中午睡半小时(不少人早上醒得早,起床早,中午需补充休息);晚上6~7点到室外慢步行走半小时。这样不仅夜里睡得香,还可减少心肌梗死和高血压的发病率。

俗话说“笑一笑,十年少”。从早到晚尽量做到笑口常开,这对延年益寿非常有益。笑,概括起来有十大好处:①增

加肺的呼吸量;②可清洁呼吸道;③能抒发健康情感;④可清除神经紧张因素;⑤可促使肌肉放松;⑥可散发多余热量;⑦能驱散惆怅烦闷;⑧可减轻压力束缚;⑨可克服懦弱情绪;⑩能乐观面对现实。愿诸位朋友在实践中体验。

第二节 水要常喝

早晨起床后要喝一杯水。这是因为经过一夜的体内代谢,血液变得黏稠,这是脑血栓、心肌梗死的主要诱发因素。早起后饮杯水可稀释血液,又能促排体内废物。老年人日饮水量不应少于6~8杯(约2 000毫升)。提倡必喝3杯水。即睡前、晨起各饮一杯,半夜醒来再饮一杯,可减少脑中风的发生。据资料介绍,晚饮蜂蜜水效果更佳。因为蜂蜜可养脾气、解心烦、助睡眠。如晚睡前一杯开水加一匙蜂蜜,拌匀服下,对睡眠有明显帮助。

提倡喝绿茶。医学研究证实,人体衰老的基本原因是过量氧自由基造成的。而茶叶中的茶多酚,对过量氧自由基有较好的清除作用,是它的克星,常饮绿茶,可延缓衰老。同时茶叶中含有丰富的维生素A,它具有恢复和防止视力减退的作用。绿茶虽好,但也不可多喝。最好是上午多喝,下午少喝,晚上不喝,以免兴奋,影响睡眠。

第三节 定时排便

中老年人最好养成大便定时定次的习惯。如每天一次早便为佳。因为粪便中含有多种有害物质,应及时排出,但年老体弱者,切忌为急于排空粪便而用力过猛。用力过猛会刺激神经和血管,易发生意外。便器以坐便为佳。便后稍停再缓缓起来,以免发生眩晕和摔伤。如发生便秘、干结,要及时用药物疏导。或吃几枚用蜂蜜浸泡的大枣,或吃点炒熟的芝麻,亦可润肠通便。大便时注意保暖,防止受寒感冒。说到这里,要举一例。笔者有位老友,年逾七十,平时身体尚好,隆冬晨起急于解便,未着厚衣防寒。正在用力排便时,因受寒冷侵袭,猛打几个喷嚏,致使脑血管崩裂,导致脑溢血暴亡。所以,中老年人每天大小便次数宜逐步规律,切忌故意憋尿、憋尿、憋屁,这样影响新陈代谢,有害物质会重新被吸收,影响身体健康。老年朋友多有尿频尿急问题,除请教医生解决外,可试练抖囊功法,效果不错(详见本书 46 页“延年益寿健身功”及 52 页“按摩五法抗衰老”)。

第四节 晨练与外出

“运动好比灵芝草,何必苦把仙方找”,“饭后走百步,不

必进药铺”。即便是心脑血管病患者,坚持适度锻炼,也可改善病情。晨练要四季坚持,晨练的场所要安静、安全、空气新鲜。清晨锻炼的时间安排是:5点多钟床上练功法,6点钟起床洗漱刷,6点30分迎着晨曦去锻炼,8点以前潇潇洒洒回到家。这对机体新陈代谢、吐故纳新非常有益。如遇严寒、风沙、雨雪天气,晨练可移至上午10点或下午3点;外出不方便,可在阳台或室内活动,要持之以恒,不要轻易中断。晚上的时间安排是:吃罢晚饭6点30分,7点户外去锻炼;边走边抓理十指,就近宽阔保安全;8至10点看电视,泡脚按摩别间断;10点30分前洗刷毕,牛奶、蜂蜜保安眠。外出散步,提倡“昂首阔步、挺胸收腹、快慢交替、慢跑为主”。宜在30分钟以内设定1~2次以前边行人为追赶目标,实行快步赶超,以提高散步质量。

外出活动要牢记4条:一是不要去拥挤、杂乱、噪音太大、环境不好的场所;二是不要乘坐过于拥挤、颠簸的汽车、电车;三是外出时间要安排宽余,宁可迟到迟归,也不可赶班赶点;四是外出要随时携带硝酸甘油、速效救心丸等药物以应急需。

第五节 坚持洗漱刷

“要想不生病,口腔要干净。”洗漱刷是人们日常生活中必不可少的内容,贵在坚持,还要讲求质量,不可草率行事或

流于形式,更不能可有可无。经验和教训告诉我们,应该做到以下6点:

一、冷天洗脸用温水,以防止因冷水刺激导致血管收缩,血压升高。

二、勤洗手是预防流行性传染病的主要措施,但洗手要讲质量,打香皂揉搓后,在水管下冲洗干净的效果最佳。

三、餐饮后食物残渣留在口腔牙缝中,滞留15分钟以上就可霉烂菌变。故要坚持餐后漱口,早晚刷牙,以保持口腔卫生,严防病从口入。

四、安假牙者,宜饭后取出清洗,晚上睡觉取出保存。

五、牙刷的毛宜软,不可与人共用,共用牙刷极易引发口腔疾病传染。

六、在洗漱刷的过程中,可结合练一些小功法,如擦面、擦眼眶、叩齿、漱咽和梳头等。

第六节 洗澡与泡脚

老年人与心脑血管病人,要坚持定时或适时洗澡,这对强身健体大有益处,但洗澡要有讲究:

一、生活能自理的可以洗淋浴,不能自理的可由家人帮助洗,但不宜在浴盆中长时间泡洗。

二、气温与水温调节要适宜,洗澡时应有防寒保暖设备,

以防感冒或中暑。洗澡水温宜略低于体温,按正常人体温 37°C 计,洗澡水温调整到 $30\sim 35^{\circ}\text{C}$ 为宜。

三、每次洗半小时到1小时为宜。次数因人因季节而定,一般是秋、冬、春每月2~4次,夏季酌情增加。每日洗也不好。

四、站脚要稳,防止滑倒摔伤,确保安全。

天天泡脚,好处很多。古人刘竹庵说:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可却;秋天洗脚,肺润肠蠕;冬天洗脚,丹田温灼。”许多老年朋友的实践证明:坚持每晚睡前用温热水泡脚,并按摩足底、下肢,不仅有助于降低血压和改善血液循环,还有助于睡眠。

第七节 看电影电视

电影,因时间过长、场合不便行动和人员杂乱、供氧不足等问题,老年人,特别是心脑血管病人不宜多看,更不宜看惊心动魄、提心吊胆的片子。老年人也应关心国家大事,可天天看看电视《新闻联播》。平时宜看轻松愉快的节目,如《夕阳红》、《综艺大观》、《神州戏坛》、《曲苑杂坛》、球赛和各种演唱会等。少儿节目妙趣横生,童趣多多,对老年人也很有益处。但音量要小,每天以两小时为宜,且半小时内要起来活动一次,坐卧站姿要灵活掌握,不要一个姿势看到底。要采取消

遣的态度,不要太投入、太动感情。

看电视的坐位与荧光屏要保持一定的距离,不能太近,更不宜躺在床上看电视。一般讲 20 英寸以上的电视机与人的距离应在两米以上。

“手舞足蹈,九十不老。”老年人看电视时,可做些切实可行的保健按摩,如“椅子就是摇摆机,手足练抓又理指”,“要想多吃饭,手掌勤绕肚脐转”,“足三里、涌泉穴,天天按,经常摩,健康长寿有着落”等,这些活动效果都很好。

第八节 访友与待客

有句名言讲:“财富不是朋友,真正的朋友是财富。”老年人有几位挚友,能经常海阔天空“侃”一阵子,“肺腑之言”一吐为快,确是一剂良药。经常访友与待客有益健康,但要注意以下几点:

一、交谈的内容要轻松愉快,情趣盎然,不宜高谈阔论,感情起伏,更不要涉及过喜、过悲、过怒的内容,不要涉及家长里短,以免引来不愉快。

二、每次交谈的时间以两小时以内为限,接触次数也不宜过多过于频繁。

访友与待客的关键是控制好心情,能知足常乐,这就掌握了心理健康的钥匙。其核心是要努力作到“六乐”与“三个正