

● 史 德 编著

抗衰老是人类永恒的主题
延缓衰老应从养生开始

应季养生 延缓衰老

YINGJI YANGSHENG YANHUAN SHUAILAO



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

应季养生延缓衰老



史德 编著

金盾出版社

内容提要

本书是作者根据自己多年的养生心得体会,参考有关资料编写而成的献给中老年朋友的养生保健书。全书简要介绍了四季养生保健的基本常识,并根据二十四节气的不同特点详细阐述了饮食营养、运动、疾病预防、精神调养等养生保健方法。内容丰富,观念新颖,是一本适合中老年朋友的好读物。

图书在版编目(CIP)数据

应季养生延缓衰老/史德编著. —北京:金盾出版社,2008.2
ISBN 978-7-5082-4876-9

I. 应… II. 史… III. ①养生(中医)-基本知识②保健-基本知识
IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202574 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:17.25 字数:216千字
2008年2月第1版第1次印刷

印数:1—8000册 定价:24.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

古往今来,无论是达官显贵,还是平民百姓,当人们在温饱之后,要追求一个新的生活目标,就是不仅要生活的好,而且要活得长久。长命百岁一直是无数人梦寐以求的人生目标。这就应验了人的一生就是四个字:生存,发展。前者就是活命,后者就是长命。其实,人生百岁不是梦,长寿之道是有章可循的。现代医学也证实,人的寿命本来就该在百年之上,特别是科技高度发展的今天,人们生活水平的提高,医疗条件的改善,人的寿命不断的提高,人活到70岁已不再是古来稀了。

应季养生是中华民族古圣先贤的智慧结晶,数千年来,它对中华民族的生存、繁衍和发展起到了不可磨灭的作用。

在我国,一年二十四节气是指导农业生产的“圣经”,也是指导人的养生保健的秘宝。因为,自然界的一些生物无时无刻的受到春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响。这说明人与自然界是统一的整体,人的生命活动也必然与四季二十四节气紧密相连。一年四季的变化随时影响着人体,四季二十四节气的变化也必然会引起人的心理和生理功能不断地发生变化。因此,就应顺应四季二十四节气变化的规律和特点,调节人体防病健身,可以达到健康长寿的目的。

人们对养生保健的研究和实践已经延续了几千年,对二十四节气和养生的关系也研究、实践了几千年。无论是从我国的传统医学,还是现代医学都证明人的养生要顺应自然、四季冷暖和二十四节气的变化。自古以来,民间就根据二十四节气的不同,形成了种种养生保健习俗,代代相传,经久不失,对中华民族的健康起着巨大的作用。

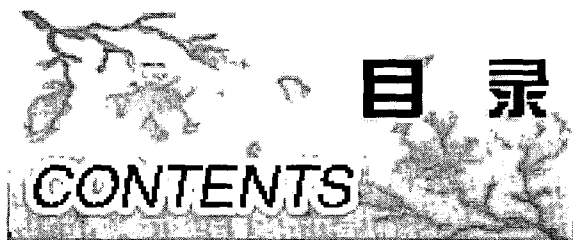
笔者自退休之日起,对自己的生活安排就确定了一个中心、两个

基本点,亦即以健康为中心,生活潇洒一点,心理平衡一点。不懂养生,不会保健,于是就学,就实践。多年来,遵循了洪昭光教授提倡的“合理饮食,适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的生活方式,受益匪浅。为了让更多的中老年朋友分享笔者养生保健的心得体会,把多年来收集的有关资料,亲身体验,同时参考了有关专家的著作,整理编写了《应季养生延缓衰老》一书献给广大读者。全书共分五个问题,养生保健与春、夏、秋、冬,春季养生保健,夏季养生保健,秋季养生保健,冬季养生保健。内容包括饮食、运动、疾病预防、营养、精神因素等,并详细介绍了养生的基本知识和方法的运用。全书通俗易懂,贴近生活,实用性强,是广大重视健康朋友的良师益友。

由于笔者专业知识和学术水平有限,书中难免存在一些疏漏和不足,甚至错误,敬请专家和读者批评、指正。

史 德

编著于青岛

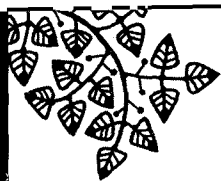


第一章 养生保健与春夏秋冬

| | |
|-----------------------|------|
| 一、健康长寿秘诀 | (1) |
| (一)健康标准 | (1) |
| (二)生命的基础是健康 | (2) |
| (三)人体产生疾病的原因 | (5) |
| (四)21 世纪健康长寿新观念 | (10) |
| 二、养生保健与四季二十四节气 | (15) |
| (一)顺应节气保健养生 | (15) |
| (二)四季养生保健的法则 | (18) |
| (三)四季养生保健的目的与核心 | (19) |
| (四)四季养生保健的关键 | (20) |
| (五)四季养生保健的六个时段 | (23) |

第二章 春季养生保健

| | |
|--------------------|------|
| 一、春季养生之道 | (24) |
| (一)养生保健从春天开始 | (24) |
| (二)春天重在养阳 | (26) |
| (三)春天重在养肝 | (27) |
| (四)春天要养头 | (29) |
| (五)春天不忘养筋 | (30) |
| (六)春三月节气养生 | (30) |



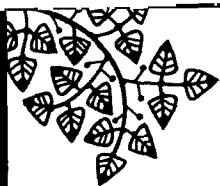
| | |
|----------------------|------|
| (七)春季养生六要与六不要 | (35) |
| (八)春季养生活“春捂” | (38) |
| (九)老年人初春防春温 | (40) |
| 二、春季饮食保健 | (40) |
| (一)春三月饮食宜与忌 | (40) |
| (二)初春食养要有针对性 | (43) |
| (三)老年人郁闷易怒春补方 | (43) |
| (四)早春食补重在护肝 | (44) |
| (五)春季宜吃的果蔬 | (46) |
| (六)三春饮食各有侧重 | (50) |
| 三、春练健身 | (50) |
| (一)春练健身最佳时节 | (50) |
| (二)春练因节气而异 | (51) |
| (三)春季练练养肝功 | (51) |
| (四)春练护肝养生功 | (52) |
| (五)春季做做养生操 | (53) |
| (六)春日不妨甩甩手 | (54) |
| (七)春练六不宜、四注意 | (54) |
| (八)春季锻炼注意护膝 | (56) |
| 四、春季防病保健 | (57) |
| (一)春季要防九种疾病 | (57) |
| (二)春季需要去四“火” | (59) |
| (三)早春须防四种病 | (60) |
| (四)春季防眼病正当时 | (61) |
| (五)冬末春初瘙痒症的防与治 | (63) |

第三章 夏季养生保健

| | |
|----------------|------|
| 一、夏季养生之道 | (65) |
|----------------|------|



| | |
|-------------------------|-------|
| (一)夏天要养阳 | (65) |
| (二)夏天要养长 | (66) |
| (三)夏天要养心 | (66) |
| (四)夏天要养脾 | (68) |
| (五)夏三月节气养生 | (70) |
| (六)夏季养生七要诀 | (74) |
| (七)高温度夏杂谈 | (75) |
| 二、酷夏消暑降温 | (83) |
| (一)防暑降温的科学原则 | (83) |
| (二)老人盛夏避暑六法 | (84) |
| (三)高温天气避暑六高招 | (85) |
| (四)三水三汤消暑解毒 | (85) |
| (五)常见病患者应对酷暑 | (86) |
| 三、夏季饮食保健 | (88) |
| (一)夏季饮食原则 | (88) |
| (二)夏三月饮食宜与忌 | (90) |
| (三)夏天,开足你的胃动力 | (92) |
| (四)夏季健康饮食 | (94) |
| 四、夏季运动健身 | (102) |
| (一)暑天运动要做到“三适” | (102) |
| (二)夏天运动有五忌 | (103) |
| (三)肾病患者切忌大汗淋漓 | (104) |
| (四)糖尿病患者夏天运动要防低血糖 | (104) |
| 五、夏季防病保健 | (106) |
| (一)预防中暑保健康 | (106) |
| (二)夏天易患各种心脏病 | (111) |
| (三)夏天高血压病易加重,诱发脑病 | (112) |
| (四)对症处理“高温病” | (113) |



- (五)夏季应对心脑血管病 (114)
- (六)冬病夏治事半功倍 (116)
- (七)避免夏债秋算 (119)
- (八)夏天要防慢性缺水引起的疾病 (120)

第四章 秋季养生保健

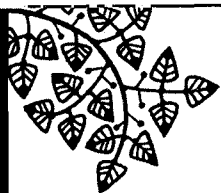
- 一、秋季养生之道 (122)
 - (一)秋天养阴法 (122)
 - (二)秋天养肺法 (124)
 - (三)秋天养大肠防治便秘 (132)
 - (四)秋三月节气养生 (135)
 - (五)秋三月养生保健纵横谈 (140)
- 二、秋季话进补 (148)
 - (一)秋补养生谈 (148)
 - (二)秋补有九忌 (149)
 - (三)初秋须防湿防凉 (151)
 - (四)秋补阴为上 (152)
 - (五)秋补脾胃 (153)
 - (六)秋补食方 (155)
- 三、秋季保健重调养 (158)
 - (一)“伤”夏之后要“养”秋 (158)
 - (二)老年人莫“悲秋” (159)
 - (三)入秋后要自我调养 (160)
- 四、秋季饮食保健 (161)
 - (一)秋三月饮食宜与忌 (161)
 - (二)秋季饮食之道 (163)
- 五、秋季莫忘运动健身 (167)
 - (一)秋季防病须运动 (167)



| | |
|---------------------|-------|
| (二)秋季运动有“三防” | (168) |
| (三)秋季运动要防雾毒 | (169) |
| 六、秋季防病保健 | (169) |
| (一)秋天易患各种气管炎 | (169) |
| (二)秋季当心心脑血管疾病 | (171) |
| (三)秋天护胃防病 | (173) |
| (四)秋防“气象过敏症” | (175) |

第五章 冬季养生保健

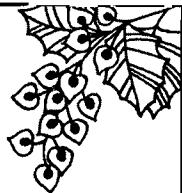
| | |
|---------------------------|-------|
| 一、冬季养生之道 | (178) |
| (一)冬天养阴也养阳 | (178) |
| (二)冬天养生以“藏”为重 | (179) |
| (三)冬天贵在养肾 | (181) |
| (四)冬天男性注意保护前列腺 | (188) |
| (五)冬季养生八宜 | (191) |
| (六)冬三月节气养生 | (192) |
| (七)冬日养生纵横谈 | (199) |
| 二、冬季进补保健康 | (203) |
| (一)冬季话进补 | (203) |
| (二)冬令进补食疗方 | (205) |
| (三)冬天吃点膏滋补身体 | (210) |
| (四)冬季滋补吃点坚果 | (211) |
| (五)老人素食也可冬补 | (214) |
| (六)老年人冬防骨折,补硬度不如补韧度 | (215) |
| (七)冬日老年人黄酒最养生 | (215) |
| 三、冬季饮食保健 | (216) |
| (一)冬三月饮食宜忌原则 | (216) |
| (二)冬三月宜食的食物 | (216) |



| | |
|----------------------|-------|
| (三)冬三月忌食的食物 | (217) |
| (四)冬季的饮食之道 | (217) |
| (五)冬季藏精御寒四宜 | (220) |
| 四、冬季运动健身 | (221) |
| (一)冬季清晨室外运动要谨慎 | (221) |
| (二)冬季锻炼要三防 | (222) |
| (三)寒冬室内健身法 | (223) |
| (四)冬练三要素 | (223) |
| (五)冬练节气功 | (224) |
| 五、冬季防病保健 | (225) |
| (一)冬季严防四种病 | (225) |
| (二)冬季谨防心脑血管病 | (226) |
| (三)冬季要防“老寒腿” | (229) |
| (四)冬季防治手足病 | (230) |

附 录

| | |
|------------------------|-------|
| 一、老年性痴呆的诱因、症状与防治 | (232) |
| (一)老年性痴呆的诱因 | (232) |
| (二)加重老年性痴呆的几类药物 | (234) |
| (三)老年性痴呆青睐十类人 | (235) |
| (四)老年性痴呆早期简易检测方法 | (237) |
| (五)老年性痴呆的十大危险信号 | (238) |
| (六)老年性痴呆的防治 | (238) |
| 二、酸性体质,百病之源 | (246) |
| (一)酸性体质的含义 | (246) |
| (二)酸性体质是百病根源 | (247) |
| (三)导致酸性体质的四大原因 | (249) |
| (四)酸性体质的九大表现 | (249) |



| | |
|-------------------------------|-------|
| (五)自测体质的酸碱性 | (250) |
| (六)调整酸碱度,让体质呈弱碱性 | (250) |
| 三、适合中老年人吃的食物功能简介 | (253) |
| (一)营养学家评出十大最有益于老年人健康的食物 | (253) |
| (二)胆固醇的十种天敌食物 | (255) |
| (三)预防动脉硬化的几种食物 | (256) |
| (四)七种食物不宜多吃 | (257) |
| (五)健康果汁功效榜 | (258) |
| (六)维护心脑血管健康的十大功效食物 | (258) |
| (七)十大抗癌食物 | (259) |
| (八)八种降脂食物 | (259) |
| (九)九种灭“火”食物 | (260) |
| (十)十种蔬菜宜多吃 | (261) |
| (十一)不同蔬菜预防不同的癌症 | (262) |
| (十二)对抗射线辐射应吃的食物 | (262) |
| (十三)中老年人的四种长寿菜 | (263) |

第一章 养生保健与春夏秋冬

一、健康长寿秘诀

(一)健康标准

古往今来,无论是达官显贵,还是平民百姓,都有一个最简单的生活目标,那就是不仅要长寿,还要活得健康。

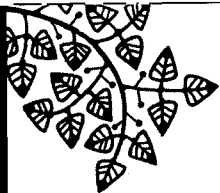
世界卫生组织(WHO)曾对健康做出如下定义:健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和良好的社会上的完好状态。即人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力三方面。专家预计,21世纪将是健康、快乐、长寿的世纪。世界卫生组织(WHO)对健康提出了三个新指标和身心健康的八个标准:

1. 三个新指标

- (1)新概念:从满足物质需求向满足精神需求方面发展。
- (2)新原则:从经验养生向科学养生发展。
- (3)新目标:从追求生活质量目标向追求生存质量目标转化。

2. 八个标准

- (1)快食:三餐吃得津津有味,吃得痛快。
- (2)快眠:倒头就睡,一觉到天亮,睡眠质量高。
- (3)快便:大小便排泄顺畅,便后有快感。
- (4)快语:思路清晰、敏捷,底气十足。
- (5)快行:精力充沛,生命充满活力。
- (6)良好的个性:适应不同环境,乐观豁达。



(7)良好的处事技巧:心态平和,情绪稳定。

(8)良好的人际关系:积极主动,善待自己又乐于助人。

暂且不谈多少人能达到这三个新指标和八条标准,相信不是从事健康事业的人,别说做到,就连读“三个指标,八条标准”都觉得陌生。因为在日常生活中,很多中、老年人凭着经验养生,只要身体没病就非常满足了。所以,很多中、老年人都认为自己是很健康的。其实,按世界卫生组织提出的三个新指标和八条标准衡量,还有不少差距。

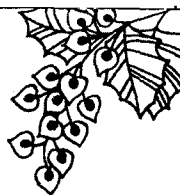
(二)生命的基础是健康

健康是生命的基础,是事业的前提,拥有健康虽然不代表拥有一切,但失去了健康就一定会一无所有。有五子登科的说法:如果一个人一生中获得超过 100 000……那“1”就代表健康,后面的“0”就是妻子、儿子、房子、车子、票子……代表着一个人的事业、财富、婚姻……等同于所拥有的一切。有了前面的 1,后面的“子”越多越好。如果前面的“1”失去了,后面的一切都等于 0。所以,健康是金,是生命的基础。

世界卫生组织(WHO)告诉人们:今天健康的需求已发展为追求高寿命,所以要将健康理解为“长寿”。那么,在今天活多少岁才叫长寿呢?

1. 人的正常寿命 根据生物学的原理来衡量,哺乳动物的寿命界线是生长期的 5~7 倍,而人的生长期是以最后一颗牙齿长出的年龄为标志,也就是 20~25 岁,因此人的寿命就是 100~125 岁之间,不会短于 100 岁,也不会长于 150 岁。多数科学家测算得出,人类自然寿命为 120 岁。

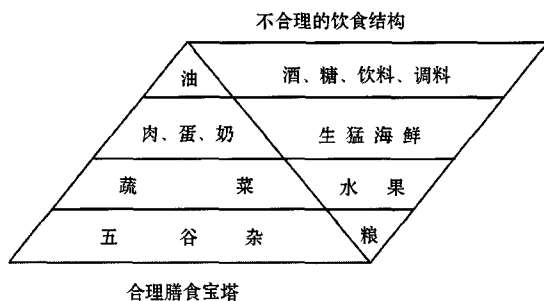
联合国有一个统计:地球人的平均寿命为 70 岁,日本女性是世界长寿冠军,平均寿命为 87.6 岁。而我国人的平均寿命只有 67.88 岁,比日本人相差约 20 岁,更远低于地球人的平均寿命。由此看来,人的正常寿命只能是个理想数值,至少目前是如此!为什么难做到健康



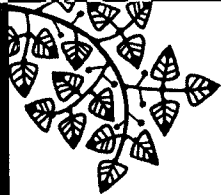
长寿呢？正如罗马哲学家塞尼嘉所说：“人类不是自然死亡，而是慢性自杀，因为 99.9% 的人都是因为疾病死于病床上。”

2. 健康的金钥匙 人人都需要健康，特别是中、老年人，不但需要健康，更渴望长寿。想达到这个理想，首先要改变观念，由经验养生改为科学养生。1992 年联合国在维多利亚会议上发表了健康宣言：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。如果在生活中每日都能做到这四条，等于掌握了生命的主动权，把握了健康的金钥匙。

(1) 合理膳食：中国营养学会制定了“合理膳食宝塔”（图 1）。五谷杂粮为每餐的主食，其次是青菜和水果，吃适量的肉、蛋、奶（每餐一种即可），保持清淡的口味，少量饮酒。按此宝塔指导吃三餐，身体就能健康，感觉轻松，充满活力。但很多人，包括中、老年人，在应酬时就不是这样吃饭了，而是鸡鸭鱼肉一大桌，蔬菜很少，吃到最后，米饭、面条就不去动了，很多人沉醉在这样的生活中，其饮食结构正好是个倒宝塔，立不住了，不能平衡了，就要生病了。合理的膳食占健康要素的 70%，很多人的心脑血管病、糖尿病，甚至癌症都是吃出来的。



(2) 适量运动：生命在于运动，特别是中、老年人，要求每日至少锻炼一次，每次时间要在 30 分钟以上，身体微微出汗，每周至少锻炼 5 次，运动强度可以通过心率来观察，心率次数加上年龄不超过 170 即可，这样的运动称为有氧运动。有氧运动可以促进新陈代谢，强壮



骨骼,使肌肉(包括心肌)结实,有很强的防病健身作用。

(3)戒烟限酒:烟酒对人体健康的危害可以说是人人皆知。对于中、老年人,关键在于要什么?如要健康,就应遵循客观规律,科学地生活;不要健康,或者说保持不良生活习惯,就要接受客观规律的惩罚,但千万不要等到生了病再后悔,因为这个世界上没有卖后悔药的。所以,生命掌握在自己手中,多关注自身的健康吧!

(4)心理平衡:现今社会生存竞争激烈,工作压力大,情绪紧张,身心疲惫,尚在工作岗位上的中年人,包括名人、老板、领导,很难做到心理平衡。而对于已经离、退休的老年人,曾经也是名人、老板和领导,出去前呼后拥,有事一呼百应,车接车送,吃饭餐餐有酒,顿顿鱼肉,节前节后,门口车水马龙,辉煌过,体面过,而现在,一切都成了过去,有的甚至孤身一人,好不惨淡,心理能平衡吗?

心理不平衡在某种意义上讲是健康的透支。现代医学认为:心理状态失去平衡,特别是高度心理障碍,往往会使神经功能紊乱,进而导致内分泌功能和免疫功能紊乱,从而引起各个脏器功能失调,导致疾病的发生。

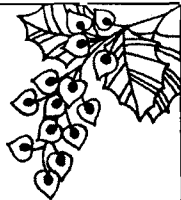
心理平衡已经成为现代人健康的主要课题。世界卫生组织(WHO)曾指出,人体健康一半是心理健康,中、老年人维护心理健康应注意以下三点:

①克服心理冲突。对于已发生的心理矛盾,要设法调适并积极化解。

②正确对待疾病。在正确治疗的情况下,应适当加强锻炼,并学着清净自己的心灵。

③办事要量力而行。当你失败时,容易使人心理失去平衡,影响心理健康。

另外,还要记住洪绍光教授的劝告:“钱财生不带来,死不带走。钱财是儿女的;老伴是人家的,因为老伴不可能陪葬;名誉是领导的;成绩是大家的。”



上述四条,中、老年人要是能做到,可以享受百岁的快乐人生。建立在健康基础上的财富、地位、幸福、快乐才能持久,最终实现完美人生。

(三)人体产生疾病的原因

在我国有个怪现象,人们总是关注疾病,特别是中、老年人,一有点儿疾病,不问大小轻重,就吃药打针。尽管疾病是人类健康长寿的克星,但在关注健康同时,如能了解疾病产生的原因,消除产生疾病的根源,那么每个人,特别是中、老年人就可以轻轻松松地拥有健康了。人体产生疾病的主要原因不外乎以下四方面。

1. 不合理的饮食结构 现在城里的中、老年人的早餐喝牛奶、吃鸡蛋,平时的餐桌上也都很常见。多数上班族中午吃快餐,而等到晚上再好好吃一顿,如有应酬,到饭店更是生猛海鲜上个不停。吃过这些人们认为最有营养的食物后,水果、蔬菜肚子里就没地方装了,主食也不吃了,饮食结构的宝塔倒过来了,这些有营养价值的食物,即高脂肪、高蛋白、高热能的三高食物,其含有大量的饱和脂肪酸,大多数食物在体内都可以消化吸收,而饱和脂肪酸不能被分解利用,只能通过燃烧来分解代谢。燃烧脂肪需要运动,现代人(包括中、老年人)的运动又太少,而少量的运动又无法消耗体内大量的储存,所以这些脂肪在体内大部分被储存起来而引起肥胖。

其实,从人的牙齿状况看,人不是肉食为主的动物,肉食比例应占总食量的 $\frac{1}{8}$ 为佳,其余应为谷类、蔬菜和水果等草本食物。这样的食物结构完全符合中国营养学会推出的膳食宝塔结构。

食物有三种属性,分为悦性食物、变性食物和惰性食物。就以香蕉为例,黄黄的皮较薄且容易剥落,味道甜而不涩,无斑点的香蕉为上品,称为悦性,即让人喜欢、高兴的食物;皮带斑点,吸引蚊虫、苍蝇的香蕉为变性食物,在市场往往是被处理的价格;皮已发黑、腐烂的香蕉称为惰性食物。人体需要的是悦性食物,而悦性食物都是有生