

老年病

吕光荣
刘楚玉 著



百病中醫自我療養叢書

趙



百病中医自我疗养丛书

老年病

吕光荣 著
刘楚玉

人民卫生出版社

百病中医自我疗养丛书

老年病

吕光荣 刘楚玉 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京燕山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4印张 84千字

1987年4月第1版 1987年4月第1版第1次印刷

印数：00,001—11,900

统一书号：14048·5460 定价：0.66元

〔科技新书目142—94〕

出版说明

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者阅读，也可供中西医务人员参考。

前 言

我国是世界上老年人口最多的国家，保证老年人的健康长寿是医学面临的一个实际问题。如何才能增进健康，延年益寿呢？重要的是防治老年病。但如何防治老年病呢？专业老年医学工作者，站在第一线防治老年病是重要的方面。而广大老年人了解自己的健康状况，积极防治，也不能忽视。为了帮助老年人学习老年病防治知识，提高老年病防治水平，应用中国传统的老年养生法防治自身所患疾病，以延年益寿，我们特编写《百病中医自我疗养丛书·老年病》一书。

本书分为十一章，第一章论述老和老年分期，老年生理变化，衰老的成因；第二章叙述老年气功养生法的功效应用，具体作法，注意事项；第三章介绍传统老年摄生药的服用方法；第四章说明老年保健灸的常用穴位及作用、灸法；第五章以后各章，简述老年呼吸、心血管、消化、泌尿、神经、内分泌等系统及五官科常见多发病的临床特征，辨证要点，治则处方用药，并附有调养和预防措施，旨在让老年人根据身体健康情况和病情，选方选法应用，自我防治。

本书突出辨证论治和气功养生法的应用。对于辨证论治的意义，已为广大群众所熟知。而气功防治老年病，今人却有不同的认识和理解，有必要加以说明。随着医疗卫生事业的发展，外因（生物因素）引起的传染病已逐步得到控制。而内因（精神因素所致的内环境失调）引起的神经失调，即今所谓心身性疾病则有增加的趋势，而老年病又多是心身性疾病，如高血压病，冠状动脉硬化性心脏病，脑血管病，糖尿

病，骨质疏松，老年性白内障等。这些疾病，目前合成药物的治疗，疗效尚难提高。气功调节精神与形体的关系，补脑安神，益气和血，调节脏腑功能，稳定情绪，对心身性疾病有长足的优势。因此，对老年病防治也有实际作用。可以说目前诸多抗老措施中，气功是首选的协调内环境，安全而又有实效的方法。本书所以列为防治老年病的重点加以说明，原因正在于此。由于编著者理论水平有限，本书缺点错误，在所难免，敬望同道指正。

目 录

第一章 老与老年机体变化	(1)
第一节 老和老年分期	(1)
第二节 老年机体变化	(3)
第三节 衰老的成因	(6)
第二章 气功养生法	(9)
第一节 周天功	(9)
第二节 神功	(15)
第三节 气功	(21)
第四节 气功养生法的注意事项	(24)
第五节 气功养生法的两个关键问题	(25)
第三章 老年摄身保健药	(28)
第一节 老年期用药原则	(28)
第二节 摄生保健药	(30)
第四章 老年保健灸	(39)
第一节 保健灸与老年病防治	(39)
第二节 保健灸作用原理	(40)
第三节 常用灸穴的位置及作用	(42)
第四节 灸法	(48)
第五章 老年呼吸系统常见病	(51)
第一节 感冒	(51)
第二节 慢性支气管炎	(54)
第三节 肺炎	(56)
第六章 老年心血管系统常见病	(59)
第一节 高血压病	(59)
第二节 冠状动脉硬化性心脏病	(62)

第三节	肺源性心脏病	(36)
第七章	老年消化系统常见病	(70)
第一节	溃疡病	(70)
第二节	慢性胃炎	(72)
第三节	便秘	(74)
第四节	腹泻	(76)
第五节	肝硬化	(77)
第六节	胆囊炎、胆石症	(79)
第八章	老年泌尿系统常见病	(82)
第一节	慢性肾炎	(82)
第二节	肾盂肾炎	(84)
第三节	尿路结石	(86)
第四节	前列腺肥大	(88)
第九章	老年神经系统常见病	(90)
第一节	脑血管病	(90)
第二节	更年期综合症	(93)
第三节	老年性痴呆	(95)
第十章	老年内分泌及其他系统疾病	(98)
第一节	糖尿病	(98)
第二节	骨质疏松症	(100)
第三节	肩关节周围炎	(101)
第四节	老年性关节炎	(103)
第五节	震颤性麻痹	(105)
第十一章	老年五官科常见病	(108)
第一节	老年性耳鸣耳聋	(108)
第二节	老年性白内障	(111)
第三节	老年充血性青光眼	(114)
第四节	老视	(116)
第五节	老年牙齿脱落	(118)

第一章 老与老年机体变化

老与老年机体变化的研究，是老年病防治的重要问题。只有认识老与老年机体变化，才能理解什么为老，老年以后机体与青壮年有什么不同？衰老的原因是什么？延年益寿的措施有哪些？这样，才能通过自我观察，采取于自己有效的养老及防治老年病的措施。

第一节 老和老年分期

按照我国人民的生活习惯，及对老年生理的认识，一般所谓老，多指年龄超过六十岁而言。人年过六十岁以后，形体和精神、内脏器官和功能都发生较大变化，气血不足，功能失调，精力衰退，适应外界的能力降低，容易遭致外邪的入侵而引起疾病。因此，祖国医学把六十岁以上称为老年期，说明已进入老年。进老年期后，每增加十岁，有一个名称，说：“七十曰耄”，“八十曰耆”，“九十曰鲐背”，或曰“黄耆”，“百年曰期颐”。

现代，为了进一步探索衰老的奥秘，认识老年各个时期的生理变化，观察老年各个时期的发病规律及其防治情况，将老年按年龄进行分期，一般五十至六十岁，称为老年前期，六十岁至七十岁称为老年期，七十至八十岁称为高年期，八十岁以上称为超高年期。

人的正常寿命是多少？历来是老年医学研究的中心。祖国医学认为人的正常寿命是百年以上，故《灵枢经·天年篇》有“人之寿百岁”的认识。晋·陆机作《百年歌》十首，论述人

体生长壮老的规律，认为人的寿命是百岁以上。

附：百年歌十首（见《陆机集》卷第七）

一十时，颜如蕤华晔有晖，体如飘风行如飞。嚶彼孺子相追随，终朝出游薄暮归，六情逸豫心无违。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！

二十时，肤体彩泽人理成，美目淑貌灼有荣，被服冠带丽且清，光车骏马游都城，高谈雅步何盈盈。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！

三十时，行成名立有令闻，力可扛鼎志干云。食如漏卮气如熏，辞家观国综典文，高冠素带焕翩纷。清酒浆炙奈乐何，清酒浆炙奈乐何！

四十时，体力克壮志方刚，跨州越郡还帝乡。出入承明拥大珰。清酒浆炙奈乐何？清酒浆炙奈乐何！

五十时，荷旄仗节镇邦家，鼓钟嘈囋赵女歌。罗衣绁粲金翠华，言笑雅舞相经过。清酒浆炙奈乐何？清酒浆炙奈乐何！

六十时，年亦耆艾业亦隆，骖驾四牡入紫宫，轩冕纳那翠云中，子孙昌盛家道丰。清酒浆炙奈乐何？清酒浆炙奈乐何！

七十时，精爽颇损膂力愆，清水明镜不欲观。临乐对酒转无欢，揽形修发独长叹。

八十时，明已损目聪去耳，前言往行不复纪，辞官致禄归桑梓，安车驷马入旧里，乐事告终忧事始。

九十时，日告耽瘁月告衰，形体虽是志意非，言多谬误心多悲。子孙朝拜或问谁，指景玩日虑安危，感念平生泪交挥。

百岁时，盈数已登肌肉单，四支百节还相患，目若浊镜

口垂涎，呼吸频蹙反侧难，茵褥滋味不复安。

这首《百年歌》描述了人生长、壮盛到衰老的生理变化，形体特征，精神状态，明确提出人的寿命为百年以上。虽为文学作品，也有一些不恰当的认识，但晋代就有这样的观察，说明其论述是有实践基础的，可为认识老年各个时期的变化作参考。

根据近代生物学研究，认为动物的正常寿命是其成长期的五倍。人类的成长期是20~25年，其正常寿命应是100~125年。古代老年学者的认识，与近代生物学研究，结论基本相同。据第三次全国人口普查汇总数字，我国已有百岁老人三千七百六十五人，占全国总人口的百万分之三点八，即全国平均每百万人口中，有三点八名百岁老人。随着医药卫生事业的发展，老年医学及老年病诊疗水平的提高，更多的人争取“百岁乃得终”，或享更高的年寿是可能的。

第二节 老年机体变化

老年以后，由于年龄的增加，全身各部开始变老，出现各种老化征象。

一、脑的老化

老年以后，脑气不足，精神耗减，脑实质也发生变化，即今所谓“脑萎缩”，祖国医学称之为“脑渐空”（见《医林改错》）。脑为身之元首，主神明，为髓之海，协调全身各部，内而脏腑，外而肢节，均在脑的作用下行其正常生理功能。脑气不足，常见头昏目眩，耳鸣齿摇，发白或秃，健忘失眠，烦躁易怒，思维迟钝，呢喃独语，甚则失语偏瘫，木僵痴呆，妄语惊悸。正如《灵枢经·海论》曰：“髓海有余，则轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫痠眩冒，

目无所见，懈怠安卧”。说明脑功能不足，精神意识思维障碍，不仅出现脑自身的老化，还能引起内在脏腑功能失调，以至引起心肝脾肺肾胆的疾病。

二、内脏的老化

1. 心：老年以后，心气逐渐衰退，心脉随之老化，不能为全身健康地通流气血，血液环流受到影响，出现血行瘀阻，运行不畅。《灵枢·天年篇》说：“六十岁，心气始衰，苦忧悲，血行懈惰，故好卧”。元·邱处机也说：“人年六十，心气衰弱”。（引自《摄生消息论》）明确指出老年以后，心脏变化，功能减弱，实质也有所改变。现代医学认为，老年以后，心肌萎缩，血管弹力减低，心肌负荷增加，与祖国医学的论述基本一致。

2. 肝：肝气衰减，肝叶变薄，藏血和疏泄功能减退。《灵枢·天年篇》说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁始灭，目始不明”。对老年以后肝脏的变化讲得极为明晰，既论功能变化，也述实质改变，与现代医学认为老年以后肝脏萎缩，重量减轻几相一致。

3. 脾：脾胃气虚，运化和统血的功能明显与青壮年不同，磨谷与吸收水谷精微的能力减退。《灵枢·天年篇》说：“脾气虚，皮肤枯”即是指老年后脾胃的变老征象。与现代医学所谓“胃粘膜变薄”，“分泌各种消化酶的腺体萎缩”，“胃及大小肠扩张”的认识并无两样。

4. 肺：肺气损伤，纳气和治节失常，气体交换，水液循环受到影响，外纳清气，内出浊气的机能降低，日久损伤肺气而致虚。唐·孙思邈说老年多患“肺胀”，而症见“虚而满喘咳，目如脱状，其脉浮大”。（见《备急千金要方》卷十七）。近代研究，认为老年以后，由于肺内异物沉着，肺组

织纤维化而致肺最大换气量减少，气体分布障碍等。

5. 肾：肾气不足，肾阴肾阳虚衰是老年后常见肾变老征象。正如《素问·上古天真论》说：“肾气衰，发堕齿槁”，“天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”。此时肾体和膀胱的重量减轻，功能减退。

三、骨骼、肌肉、器官的变化

1. 骨骼：老年以后，骨质疏松，骨骼变脆，身长减低。明·龚廷贤说：“年老之人，阴虚筋骨柔弱无力……足膝无力”。又指出老年以后“气耗血竭，筋骨柔弱”。（引自《寿世保元》）。说明老年以后，筋骨发生变化。

2. 肌肉：老年以后，肌肉萎缩，皮肤粗糙 松弛，或肥胖不适，是明显的变化特征。宋·陈直说：“尊年之人，肌肉酸怯，腠理开疏”。（引自《寿亲养老新书》）即指此而言。

3. 器官：老年以后，器官变化最明显的是眼、耳、鼻。眼花、远视、视物不明、迎风流泪、干涩胀痛；耳鸣，耳聋，或听力下降；鼻流清涕，不闻香臭。《素问·阴阳应象大论》说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重，耳目不聪明矣。年六十，阴萎，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣”。明·李梴更具体发挥，指出“年老精血俱耗，平居七窍反常，鼻不嚏而出涕，耳无声而蝉鸣，吃则口干，寐则涎溢，洩不利而自遗，便不通而或泻，昼则对人瞌睡，夜则独卧惺惺……”（见《医学入门》卷四），对老年器官的变化作了扼要的说明。

4. 毛发：脱发，头发断折，或见头发 胡须变白，是老年毛发的变化征象。正如《素问·上古天真论》说：“六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”。指出头发的变化与衰老有关。平常所谓“寿星头”，即是指年老额头头发脱落，为年老

的象征。

第三节 衰老的成因

衰老的秘密，历来为人注目。因为健康和长寿是人们共同向往的，而对长寿的致命威胁是衰老，机体为何会衰老呢？祖国医学认为衰老形成的原因是：

一、神虚精耗，脑力衰退

神是脑的功能，是脑一切思维活动的总称。从生理方面说神是：魂、魄、意、志、思、虑、智；从功能方面讲，脑神协调脏腑功能，平衡全身运动。精为生命起源和生长发育的物质基础，“夫精者，身之本也”（见《素问·金匱真言论》）正指此而言。

精与神的关系，《灵枢·本神篇》说：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神”，明·张景岳释之曰：“两精者，阴阳之精也”。说明精生神，精为阴，神为阳。由于精的作用，才能生成精神意识活动，精神是生命活动的最高体现，精神充沛，则思维灵活，聪明练达，脏腑功能协调，全身保持稳定状态，即所谓“精神内守，病安从来”，“阴平阳秘，精神乃治”，生命旺盛，具有活力。反之，精神损伤，思维迟钝，头脑昏蒙，五脏六腑皆摇，活动失调，稳态破坏，身体力怯，整个机体出现衰老。

精所以耗，神所以虚，脑力所以不足，原因是多方面的，但主要是“不时御神”，为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊所伤，情态失调，耗伤精神。唐·孙思邈说：“善摄生者，常少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少愁，少乐，少喜，少怒，少好，少恶。行此十二少者，养性之都契也”。（引自《备急千金要方》卷二十七·养性）。强调不正常的思维活动，

能损伤精神；正常的、协调的精神意识活动，是“养性之都契”，是卫生保健的首要问题。

二、气血不足，气虚血损

气血，是人生之根本，是人体生命活动的物质基础。气血充足，运行通畅，则能“滋脏腑，安魂魄，润颜色”，七窍聪明，肢体灵活，筋骨和柔，肌肉丰盛，形体强健，精神安康。机体的健康成长与气血的盛衰有密切关系，可以说气血是生命的能源。气血不足，不能荣养全身，脏腑经络失去滋养，营卫不和，经脉失濡，出现一系列脏腑、经络、筋骨的损伤。不仅如此，还能引起早老而见衰老的征象。

气血所以损伤，有先天因素，有后天因素，均可导致生化之源不足。所以老年摄生，宜宁心安神，补脑滋肾，健脾益肺，养肝和血，滋化源而益气血，变不利为有利，是要特别重视的问题。

三、阴虚阳耗，阴阳俱衰

阴阳与机体生长发育、衰老死亡有密切的关系。《素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也”。阴阳和平，精神充沛，才能形体强壮，轻身延年。

人到中年，由于阴阳逐渐失去平衡，机体遭受各种致病因素的侵袭，引起各种疾病，出现衰老。《灵枢·根结篇》说的“阴阳俱竭，血气皆尽，五脏空虚，筋骨髓枯，老者绝灭，壮者不复矣”，正是说明阴阳损伤，可以引起衰老。临床所见，由于阴阳虚损，或阴阳失调，多种疾病交错于一身，纵然年未半百，也见衰老之象，“人年五十以上，阳气日衰，损与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰”（见《千金翼方》），说明随着年龄的增加，阴阳失去平衡，机体也即出现衰老征

象。

四、五脏虚损，形体皆极

五脏虚损，筋骨懈惰，肢节、肌肉、皮毛损伤，也是早老的原因。五脏虚衰，脏腑功能失调，一不能御外来之邪，二不能调节内在精神活动，阴阳失调，气血逆乱，不仅罹患各种疾病，而且还能引起衰老。

但是，五脏虚衰並不呈同步性，不是五脏中一脏衰，其他四脏也衰。老化往往首先在某些特定脏器中出现，按照祖国医学传统的认识，五脏之中，肾脏先衰，也有人认为脾肾先衰。因此，老年摄生预防中，除对自身整体的观察之外，还要重视局部问题的了解，尤其是薄弱环节。认识自己的薄弱环节，才能培补不足，祛除病邪，平衡阴阳，协调脏腑功能。

第二章 气功养生法

气功养生法集医学、心理学、医疗体育学于一炉，是祖国医学防治学的精华。实践证明，气功抵抗早老，防治老年病有独特的疗效。为了老年摄生预防，健康形体，增益精神，延年益寿。特此向老年人介绍气功养生法，以便掌握应用，提高防治水平。

第一节 周 天 功

周天，原为天文学术语，言日月星辰的变化，在一定的轨道上作循环运动，如太阳白天出，夜间入，如环无端。故孔颖达《礼记·月令篇疏》曰：“凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜为一周天”。以后借喻人身精气运行，从手太阴肺经始到足少阳胆经止，循环往复，昼夜不舍，而成周天之功。

周天，历来记载较多，功法各异，一般常见的有子午周天功和卯酉周天功两类，子午周天功常见的有小周天和大周天两法，卯酉周天功只述其一，即卯酉周天法。

一、小周天(《医方集解》)

1. 姿式：自然盘膝坐，单盘膝或是双盘膝均可，~~不利米中~~取自由坐式。注意坐时要脊柱自然竖直，胸膈内含，~~下额内收~~收，轻闭口唇，舌顶上腭，垂睑闭目。双臂下垂，~~双手自然~~放在大腿上，或双手指方向相对，手心相重叠，放于下腹部~~近耻骨联合处~~近耻骨联合处。(见图1、2、3，自由坐式见图4)

2. 调气：调整呼吸，应用正呼吸，(又名顺呼吸)，或逆