

中老年养生保健丛书

总主编 邓伟志 张玉萍

金秋的年华是人生中途的栈道
疲乏的腿一不留神就会跌倒
调整休憩为的是再上征途
登上珠穆朗玛，把金色夕阳拥抱



怡情养性

施平
编著

上海中医药大学出版社

中老年养生保健丛书

怡 情 养 性

施 平 编 著
王伟戌 插 图

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怡情养性/施平 编著 -上海:上海中医药大学出版社,
2001.3

(中老年养生保健丛书/总主编 邓伟志、张玉萍)

ISBN 7-81010-543-4

I. 怡… II. 施… III. 养生(中医)-基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86873 号

责任编辑 / 钱静庄

技术编辑 / 宓国华

责任校对 / 冯佳祺

封面设计 / 王 磊

出 版 / 上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 大丰市科星印刷有限责任公司

版 次 / 2001 年 3 月第 1 版

印 次 / 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

字 数 / 140.6 千字

印 张 / 6.5

印 数 / 1—3 500 册

ISBN 7-81010-543-4
R·515 定价:13.80 元

谨以此书

献给

跨入新世纪的
中老年人



总主编
邓伟志 张玉萍
上海中医药大学出版社

中老年养生保健丛书

编 委 会

总主编	邓伟志	张玉萍	
总编委	傅善来	姜明	张玉萍
	赖小俭	高勇	施平
	万平	姚正鸣	张崇信
	袁秉燧	张秀凤	周吉燕
	毛一平		



序

中年人是正在为国家、为人类作贡献的一代；老年人是已经为国家、为人类作出过贡献的一代。前者是“进行式”，后者是“过去式”，“进行式”在向“过去式”走去，“过去式”由“进行式”而来。二者既是前后相继的关系，又是相互交叉的关系。

中年人是最值得人们关注的群体。君不见有许多中年人英年早逝吗？“耗电量”大于“充电量”，人不敷出就容易出问题，弦绷得太紧就会断裂。英年早逝意味着生产力要素的毁坏，社会生产力水平当然会受到影响。严酷的现实呼唤中年人要注意养生保健。

许多国家是“先富后老”。就是说，先现代化后老龄化。可是，中国则不完全是这样。中国是发展中国家，还没有富起来，然而老人的增长速度却迅猛发展。中国是“先老后富”。“先富后老”事情好办一些，“先老后富”带来的问题就比较多，难度就更大。因此，关心老年的养生保健就成了刻不容缓的大问题。

关心中老年应当是全方位的，要从政治上、业务上、生活上全面关心他们。不过，中国有句话，叫做“健康第一”。健康是劳动的硬件，没有健康的身体，办起事来就会力不从心。反之，有了健康的身体，办起事来就会生龙活虎。为了增进中老年的体质，提高中老年人的生活质量，我们编写了这一套《中老年养生保健丛书》，献给中老年人，献给所有关心中老年的人们。

医学是以救死扶伤为天职，促进人类健康为使命的。作为医科大学，有义务，有责任把这项当务之急的工作抓起来。

为此,上海中医药大学出版社组织校内外各方面的行家里手,撰写了这套《中老年养生保健丛书》。全套丛书共分《健康格言》、《健身窍门》、《康复捷径》、《起居指南》、《怡情养性》、《长寿心法》六本。《史记·滑稽列传》上说:“孔子曰:六艺于治一也。”我们这套丛书自然不能跟《礼》、《乐》、《书》、《诗》、《易》、《春秋》这“六艺”相比,可是,我们也确实是想从六个角度来达到一个目的:帮助中老年人提高健康水平。因此,我们也是:六“本”于治一也。

保健是一门很深奥的学问。起居和养生都离不开保健理论的指导。再高深的理论都可以通俗地表达出来,就像攀登再高、再大的山峰也是有捷径可走的一样。本丛书中《长寿心法》的作者还实地采访了几十位百岁老人。从百岁老人的长寿之道看中老年人的保健要点。写书的目的不是孤芳自赏,也不是为了束之高阁。写书的目的是为了给人看的。“读者占有率”是衡量书籍影响力大小的重要指标。因此,我们这套丛书力求深入浅出,通俗易懂。不过,我们这套丛书的“读者占有率”究竟如何?最终还是要由中老年人来评议,要由关心中老年人的全社会公众来下结论。

在《中老年养生保健丛书》编撰的过程中,得到了上海中医药大学文献研究所所长张玉萍研究员的科学指导;上海中医药大学出版社编辑钱静庄副教授对本套丛书的精心策划与支持;资深画家王伟戌先生精美的插图,使本书更加添彩生辉。在此,一并致以衷心的感谢。

邓伟志

2000年9月29日

于上海马虎居

前 言

面对瞬息万变、知识爆炸的新世纪,用一个“快”字和一个“烈”字,可以概括现代人的生活景象:工作节奏快、生活节奏快、人际竞争激烈。中老年人如果不能适应当今纷繁复杂的信息社会,盲目过劳、不注意休息,久而久之就会积劳成疾,贻害健康。

中医《内经》早就提出“不妄作劳”的抗衰老要诀。无论从事脑力劳动还是体力劳动,切勿过度劳累,应以“劳而不倦”为原则。现代医学专家指出,“疲劳将是 21 世纪危害人体健康的最主要因素。”脑力疲劳、体力疲劳和心理疲劳称为疲劳综合征。过劳往往是疾病的前奏。有资料表明,17% 的疲劳人群中发生了心血管疾病,而且以中年人居多。所以,劳逸适度,建立科学文明的生活方式是健康长寿的基础。

健康的生活方式是精彩纷呈、多种多样的;然而,不良的生活方式却是相似的。多盐、多糖食物的摄入,饮食与营养结构的不合理,酗酒和吸烟的不良嗜好,以及因心理应激或紧张生活所导致的心理障碍,已成为现代化社会影响健康的重要因素。为此,建立科学、文明、健康的生活方式,培养良好的生活习惯,已经刻不容缓。对于中老年人来说,必须养成良好的自我行为控制能力和心理调摄能力,包括遇到紧张事件能及时应付和处理,对待挫折有较强的容忍力,增强适应现代社会复杂的人际关系,环境变化和快节奏的能力,达到自我保健的

目的。

有些人认为,休闲是离退休后老年人的事情。其实,为了延年益寿,增强体质,应从中年做起,甚至从青少年开始。休闲养生可以选择书法、绘画、摄影、栽花、养鸟、垂钓、旅游等项目,从而达到心身两调。

《怡情养性》是中老年养生保健丛书中的一本。本书从生活起居养生、精神养生、办公室的养生、运动养生等多方面阐述了操作简便的休闲养生方法。目的是呼唤中老年人应在百忙中抽空怡情养性,延缓机体衰老,提高生命质量。

本书在编写过程中,得到了钱静庄老师的悉心指导与帮助,在此表示诚挚的感谢。由于时间仓促,水平有限,不当或错误之处在所难免,敬请读者批评指正,以便日后再版时修正。

施 平

2000 年 11 月



施平，又名李炘。1957年生于上海，大学文化。从事过教师，工程师之职。现为报社记者，上海书法家协会会员。习艺多年，有缘问业于著名学者洪丕谟教授，兼事书法及艺术史论研究。作品曾获中意百杯龙年国际书法篆刻大赛铜奖等。

目 录

☛：办公室的养生

1. 养生动静面面观 / 3
2. 精神保健要诀 / 4
3. “难得糊涂”养生法 / 5
4. 知足常乐养生法 / 7
5. 善良仁爱养生法 / 8
6. 放松养生法 / 10
7. 呼吸养生法 / 11
8. 消除疲劳养生法 / 12
9. 具备些“阿 Q 精神” / 13
10. 静坐养生法 / 15
11. 摩腹养生术 / 16
12. 散步养生法 / 18
13. 闭目养生法 / 19
14. 唾液养生法 / 20
15. 坐位操养生法 / 22
16. 长吁短叹养生法 / 23
17. 注意舌对健康的提示 / 25
18. 经常锻炼是最好的养生 / 26
19. 不应忽视钙对养生的重要性 / 27
20. 把握吸氧保健的度量 / 29

二：生活起居养生

1. 上工治未病 / 33
2. 安身之本必资于食 / 34
3. 善服药不如慎起居 / 35
4. “撙节”养生 / 37
5. 睡眠是天然的补药 / 38
6. 延年益寿话药饵 / 40
7. 保健灸与健康长寿 / 41
8. 重视调养脾胃 / 43
9. 风靡古今的冬令进补 / 44
10. 春天宜练“嘘字功” / 45
11. 顺应自然的夏季养生 / 47
12. 秋季养生注重“养收”原则 / 48
13. 失眠症的综合防治 / 50
14. 病愈毋忘“忌口” / 51
15. 自摩自捏助康复 / 53
16. 康复中的“六务”和“六戒” / 54
17. 颜面头发的护养 / 55
18. 十二个月简易养生法 / 57

三：运动养生

1. 运动养生三原则 / 61
2. 跳舞养生法 / 62
3. 交替运动健身 / 63
4. 爬行养生 / 65
5. 大脑的负诱导运动 / 66

6. 拉耳摸耳扇耳养生 / 68
7. 叩齿动舌漱口养生 / 69
8. 捏脊捶背养生 / 71
9. 揉脚与足浴养生 / 72
10. 延年益寿太极拳 / 74
11. 促进新陈代谢的易筋经 / 75
12. 百脉流畅“六段锦” / 77
13. 有助减肥的跳绳运动 / 78
14. 苏醒按摩迎接新挑战 / 79
15. 健身球运动有益大脑功能 / 81
16. 强身四要穴和保健八重点 / 82
17. 体育疗法治痔疮 / 84
18. 调节脏腑平衡的“六字诀” / 85
19. 现代健脑体操 / 87

四：精神养生

1. 精神养生的特殊作用 / 91
2. 心病还需心药医 / 92
3. 有德之人多高寿 / 93
4. 消除嫉妒,清静养神 / 95
5. 不妨试试心理咨询 / 96
6. 心怀欢畅,长寿可期 / 98
7. 宽容性格有益养生 / 99
8. 遇事不怒,安和处事 / 101
9. 转移恶劣情绪有三法 / 102
10. 安然度过更年期 / 104

- 11. 好心情防治心理疲劳 / 105
- 12. 夫妻间的心理调适 / 107
- 13. 夫妻恩爱是人生的幸福 / 108
- 14. 丧偶再婚后的身心调节 / 109
- 15. 寻找新的人生坐标 / 111
- 16. 现代人要学会偷闲 / 112
- 17. 简单是福 / 114
- 18. 认识心理因素致病机理 / 115
- 19. 克服中年人心理危机 / 117
- 20. 心理健康的九条标准 / 118

休闲养生

- 1. 养花莳草益养生 / 123
- 2. 怡情乐志观赏鸟 / 124
- 3. 湖边稳坐钓鱼台 / 126
- 4. 乐曲悠悠心律稳 / 127
- 5. 弈棋斗智益养生 / 128
- 6. 筷子亦有健身功 / 130
- 7. 酒吧蕴含文化氛围 / 131
- 8. 做个报刊“啄木鸟” / 133
- 9. 雅玩妙在养心神 / 134
- 10. 墨香笔健凝神志 / 136
- 11. 源远流长赏楹联 / 137
- 12. 历史见证的艺术品收藏 / 139
- 13. 走近赤艳如丹的鸡血石 / 140
- 14. 邂逅古铜香炉 / 142

- 15. 老树著花无丑枝 / 143
- 16. 融入北京的胡同文化中 / 145
- 17. 解读董其昌 / 146
- 18. 大气磅礴的于右任 / 148
- 19. 吃瓜的启示 / 149
- 20. 平平淡淡才是真 / 151

六：走出养生误区

- 1. “老来瘦”并非是好事情 / 155
- 2. 中年发胖不是“福相” / 156
- 3. 当心患上宠物病 / 157
- 4. 梦多并非睡眠不好 / 159
- 5. 养生不能信“算命” / 161
- 6. 久病未必成良医 / 162
- 7. 过分爱清洁也是病态 / 164
- 8. 忙碌有度,心情愉快 / 165
- 9. 提防人生被氧化生锈 / 166
- 10. 食物精良并非有益健康 / 168
- 11. 补钙不仅仅是喝点骨头汤 / 169
- 12. 低血压对人体的损害不容忽视 / 171
- 13. 老人也需要青春式纯情热恋 / 173
- 14. 孤独并非是老年人的“特殊待遇” / 174
- 15. 人老难道就不能谈性 / 176
- 16. 心理治疗是医治溃疡病的基础 / 177
- 17. 只吃素油不吃荤油最安全吗 / 179
- 18. 减肥不当有风险 / 180

19. 水果宜在饭前食 / 182

20. 练气功谨防“走火入魔” / 183

附录:

1. 现代上海人最缺什么 / 186

2. 人类生命中的百病之源——“亚健康” / 188

一、办公室的养生

