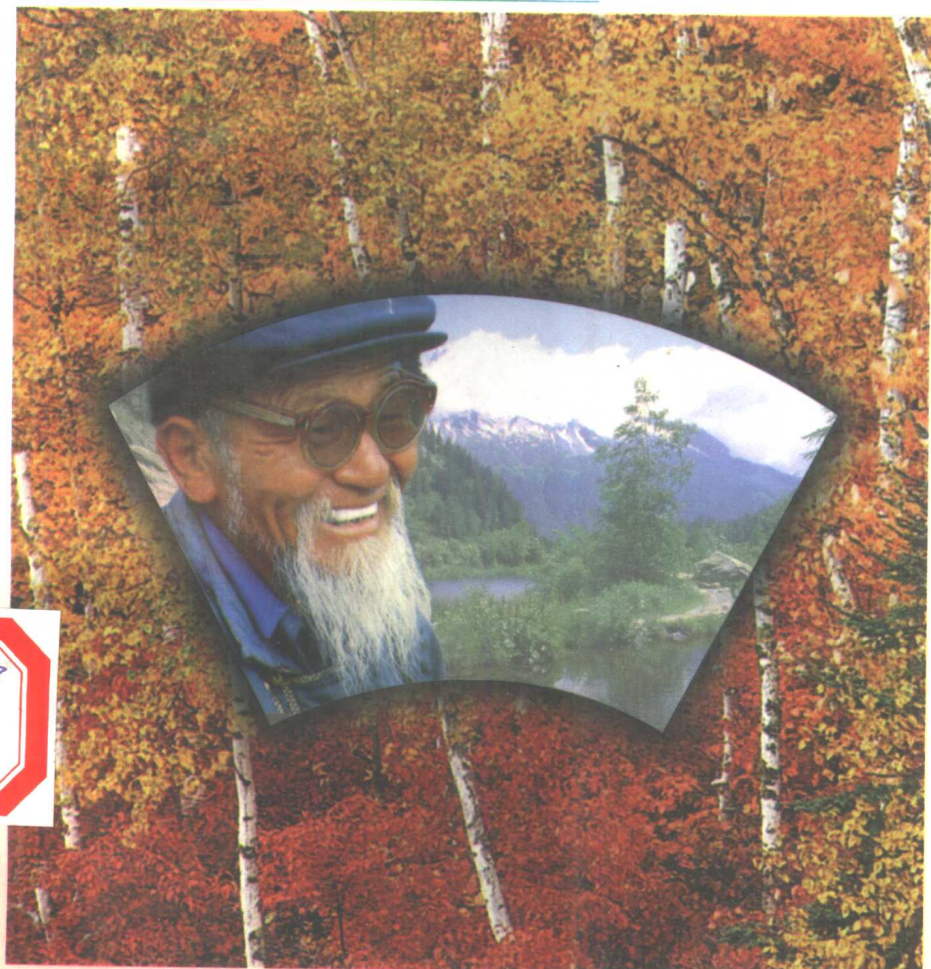


夕阳红丛书

养生与长寿

张湖德 主编

中国老龄协会 组织



科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生与长寿/张湖德主编. —北京:科学普及出版社,
1998.5

(夕阳红丛书)

ISBN 7-110-04440-8

I. 养… II. 张… III. ①老年人-养生(中医)-普及读物
②老年人-保健-普及读物③长寿-方法-普及读物 IV. R16
1.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 09803 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京宏远兴旺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:12.25 插页:3 字数:315 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:18.00 元

内 容 提 要

《夕阳红丛书》是专门为老年朋友编写的一套休闲读物,《养生与长寿》是其中一种。人之衰老是不可抗拒的自然规律,但在一定程度上是可以延长人的寿命,特别是能提高老人的健康水平和生活质量。本书就是应这一需求而编写的,全书分养生篇和长寿篇两部分。它们从情志、饮食、美容、时令、进补、起居、运动、按摩等方面进行了详细讲述。

可供广大老年朋友阅读。

F05656

《夕阳红丛书》编委会

顾问	万国权	庄炎林	张旭	赵魁信
	黎执	苏坡	王国厚	张铁凡
	金涛	张雪光	吴成构	刘亶仁
	沈力	吴秉忠		
主任	肖克	王平		
副主任	华敬俊	战立克	史进前	郭桦
主编	华敬俊			
编委	(以姓氏笔画为序)			

王平	王永昌	王铁麟	史进前
刘金	华敬俊	孙延菱	许慧
李学文	李善庆	李惠珍	杜东旭
肖克	肖健	宋世文	吴璇
佺万里	张秀智	张湖德	周志芬
金煜	金德华	战立克	姜永喜
涂新宁	郭桦	彭仕强	薛守礼

《夕阳红丛书》

序

当前我国老年人口比例逐年升高,很快将进入老龄化社会。这些老年人从工作岗位上退下来,除部分同志尚拿出部分精力发挥余热外,大部分人和大部分时间留给“消遣”之用。为了填补这一时间空白,使老年朋友的消遣更充实,更有意义,由中国老龄协会组织,科学普及出版社编辑出版的《夕阳红丛书》无疑是一套很有阅读价值的图书。

这套书的特点有五点:

一、每种均为有关专家撰写,注重了知识性、实用性,文字通俗易懂,具有初中以上文化程度均可阅读。

二、内容既完整系统,又详略分明,具有较强的实用性,以期达到学以致用的目的。

三、装帧大方,封面美观雅致,书中配有精美的插图。

四、可作案头百科生活书,亦可作为收藏品,还可在亲朋间馈赠或晚辈孝敬长辈时作为礼品。

五、可作为老年大学的教材或自学的读物。

我相信这套书一定可以成为老年朋友的良师益友,在为老年人提供消遣自娱的营养、使老年人提高自己的文化素质,增加新的知识,以开始第二青春,提高精神文明程度,有可能更好地发挥余热;使老年人培养自己的文体爱好,发挥自己的天赋和特长,提高生活质量;使老年人掌握更多的医疗保健和心理保健知识,增进其身心健康,有能力享受晚年的幸福诸方面起到应有的作用。

我也是老年人中的一员,让我们共同把老年事业办得更好。

肖克

1997年9月

前 言

随着社会的进步,科学技术的发展和人民生活水平的普遍提高,人们越来越渴望健康与长寿,尤其是许许多多的老年人,他们把健康与长寿,看得比什么都重要。因此,如何增进人类健康,延年益寿,成了举世关注的重大问题。

我是在北京中医药大学养生教研室专职从事养生学研究工作。其中老年人的健康与长寿是我长期研究的一个重要课题。1997年四月,中国青年出版社出版了我长期精心研究的结晶——《中华养生宝典》,书中已对老年人的保健做了较详细阐述。现又受科学普及出版社之约,专门就老年人健康与长寿问题出专著论述,不胜感激,因为我非常愿意对曾为祖国的四化建设做出过巨大贡献的成千上万的老年人做点事,并衷心祝福他们晚年幸福、快乐。

在本书的编写过程中,曾得到不少专家的大力支持,在此表示万分的感谢。

作 者

1997年2月

人
心
不
あ
神
物
夕
陽
か
ね



子
子
生
新
か
美
東
忠



神龜雖壽猶有竟時
騰蛇乘霧終為土灰
老驥伏櫪志在千里
烈士暮年壯心不已
盈縮之期不任在天
養怡之福可得永年

曹孟德詩曰
三

目 录

上篇 养生篇

第一章 情志养生	3
第一节 情志致病	3
一、情志致病的具体表现	4
二、情志致病的机理	6
三、现代医学对精神因素致病的认识	7
第二节 情志养生	9
一、心理卫生的标准	11
二、影响心理卫生的因素	13
三、情志养生的方法	15
第三节 老年情志病症的治疗	29
一、治疗老年常见情志病症的中药及中成药	29
二、老年常见情志病症	30
第二章 饮食养生	37
第一节 老年人的饮食特点	39
一、老年人的营养标准	39
二、食宜多样	40
三、食宜清淡	40
四、食宜温热熟软	40
五、食宜少缓	41
六、宜多食醋	41

七、宜煮食不宜炸食·····	41
八、饮食要注意酸碱平衡·····	41
九、多摄取纤维素·····	42
十、宜鲜忌陈,宜淡忌咸·····	42
十一、宜少食多餐·····	42
第二节 老年饮食知识·····	42
一、老年人的“饮水疗法”·····	42
二、老年人要防食物团块阻塞气管·····	44
三、老年人需要的热量·····	44
四、老年人要重视对食道的保健·····	45
五、为延缓衰老宜用多糖·····	46
六、老年人进餐时应注意防噎·····	46
七、要让老人吃得快活·····	47
八、苏东坡的芝麻茯苓方·····	48
九、却病延年用醋豆·····	49
十、怎样用食疗法提高老年人的记忆力·····	50
十一、“核酸饮食法”可延长寿命·····	50
十二、老年人常食洋葱好·····	51
十三、老年人补钙可防卒中·····	52
十四、老人饱餐害处多·····	52
十五、老年人更要重视通过食疗排除体内污染·····	53
十六、常喝绿茶抗癌防老·····	54
第三节 老年人不同体质的饮食宜忌·····	54
一、阴虚体质的饮食调理·····	55
二、阳虚体质的饮食调理·····	56
三、血虚体质的饮食调理·····	57

四、气虚体质的饮食调理·····	58
五、阳盛体质的饮食调理·····	59
六、血淤体质的饮食调理·····	60
七、痰湿体质的饮食调理·····	61
八、气郁体质的饮食调理·····	62
第四节 老年保健药膳·····	63
一、健脑益智药膳·····	64
二、增力健体的药膳·····	67
三、乌发养发的药膳·····	71
四、聪耳明目的药膳·····	74
五、安神助眠的药膳·····	79
六、增加食欲的药膳·····	81
七、增胖健体的药膳·····	84
八、固齿洁齿的药膳·····	86
第三章 美容保健·····	89
第一节 皮肤的结构与生理·····	89
一、皮肤的组织结构·····	89
二、皮肤的生理功能·····	90
第二节 美容的基本原则·····	91
一、五脏与美容·····	91
二、气血与美容·····	100
三、四时与美容·····	100
四、男性的美容·····	103
五、体质与美容·····	104
第三节 美容的基本方法·····	108
一、饮食美容法·····	108

二、药物美容法	111
三、按摩美容法	112
四、浴身美容法	113
五、运动美容法	114
六、化妆美容法	116
七、气功美容法	117
八、针灸美容法	118
九、面膜美容法	119
第四章 四时养生	121
第一节 绪论	121
一、四时与健康	121
二、六气与六淫	124
三、四时养生原则	129
第二节 春季养生法	135
一、春防风温	135
二、起居调理	135
三、精神调养	136
四、运动调养	136
五、饮食调养	137
第三节 夏季养生法	139
一、夏防暑湿	139
二、饮食调养	141
三、运动调理	141
四、起居调理	142
五、精神调养	143
第四节 秋季养生法	143

一、秋防燥	143
二、运动调理	144
三、饮食调养	144
四、起居调理	145
五、精神调养	145
第五节 冬季养生法	145
一、冬防寒	145
二、饮食调养	146
三、起居调理	147
四、运动调理	147
五、精神调养	148
第六节 十二月养生法和十二时辰养生法	148
一、十二月养生法	148
二、十二时辰养生法	151
第五章 药物补养	153
第一节 补药	154
一、补气药	155
二、补血药	161
三、补阳药	165
四、补阴药	173
五、其他保健药	180
第二节 保健中成药	184
一、气血双补类中成药	184
二、健脾益胃类中成药	188
三、补益肾气类中成药	189
第三节 药物养生的基本原则	192

一、要“虚则补之”	192
二、要适可而止	193
三、要辨证进补	193
四、要顾护脾胃	193
五、要盛者宜泻	194
六、要选择适宜的剂型	194
第四节 药物养生的注意事项	195
一、注意用量	195
二、注意忌口	196
三、注意煎服	196
四、注意贮存	198
第六章 日常保健	198
第一节 睡眠保健	198
一、谈谈“七十不留宿”	198
二、注意睡眠中的猝死	199
三、老年人“独卧”好	199
四、老年人午睡好	200
五、老年人宜用药枕	201
六、老年人的睡眠时间	202
七、老年人的性保健	202
第二节 居住保健	204
一、要依山傍水建房	204
二、理想的居室环境	205
第三节 旅游保健	206
第四节 其他日常保健	207
一、要注意俯身后慢起立	207

二、老人应注意不同场合的着装	207
三、人老不要忘记挺胸	208
四、老人沐浴的禁忌	208
五、时刻不要忘记安全	209
六、怎样使用和保护假牙	209
七、老年人要警惕猝死厕所	210
八、老年人不宜久坐沙发	211
九、老人天冷时要早系围巾	211
十、老人穿布鞋好	211
十一、老人大便不宜久蹲	212
第七章 运动养生	213
第一节 老年人运动养生的原则	214
一、运动前一定要做好准备	214
二、运动应循序渐进	214
三、运动时间要因时制宜	214
四、选择环境要因地制宜	214
五、选择运动项目要因人而异	215
六、动静结合	215
第二节 老年人应选择的运动项目	215
一、健身球	215
二、气功	216
三、老年迪斯科	221
四、“百炼不如一走”	222
五、“摄谷遛”	223
六、太极拳	223
七、垂钓	225

第八章 按摩养生·····	227
第一节 按摩养生的机理·····	227
一、平衡阴阳,调节功能·····	227
二、疏通经络,行气活血·····	227
三、通利关节,强壮筋骨·····	228
第二节 按摩养生的特点及注意事项·····	228
一、按摩保健的主要特点 ·····	228
二、注意事项 ·····	228
第三节 常用的按摩手法·····	229
一、按法 ·····	229
二、摩法 ·····	230
三、推法 ·····	231
四、拿法 ·····	231
五、揉法 ·····	232
六、抖法 ·····	232
七、掐法 ·····	232
八、捻法 ·····	232
九、擦法 ·····	233
十、搓法 ·····	233
十一、击法 ·····	233
十二、点法 ·····	233
第四节 常用的推拿保健穴位·····	234
第五节 怎样进行自我保健按摩·····	236
一、摩腹延年 ·····	236
二、擦脚心有益健康 ·····	236
三、常摩头皮好处多 ·····	236

四、常常捶背好	237
五、健耳宜作“鸣天鼓”	237
六、多做健鼻推拿好	238
七、齿宜常叩	238
八、目宜常按摩	238

下篇 长寿篇

第一章 天年	243
第一节 寿命	243
一、寿命的计算	244
二、影响寿命的因素	245
第二节 健康人的生理特征	249
一、眼睛要有神	249
二、面色宜红润	250
三、呼吸应微徐	251
四、语言要宏亮	251
五、情绪常稳定	251
六、腰腿灵便	252
七、二便正常	252
八、牙齿坚固	252
九、不胖不瘦	252
十、脉象缓匀	253
十一、头发润泽	254
十二、双耳聪敏	254
十三、记忆良好	254
十四、食欲正常	254