

中老年保健必读

ZHONG LAO NIAN BAO JIAN BI DU



★健康长寿

★中老年性生活(包括十个方面)

★古老神奇的尿疗法

★足部反射区健康法

中老年保健必读

内 容

祝你健康长寿

让性生活给你带来幸福

古老神奇的尿疗法

足部反射区健康法

编 辑 孙贵伶 (执笔)
杜文彩 (执笔)
方 达 (执笔)
祁少杰
关世铎
石军燕
邵相保
田景宇
张云艳
段鲁艳
范志喜
徐跃红
韩志莲
审 核 薄学敏

序 言

健康长寿是历代人的愿望。随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，人活到百岁应是正常的现象。然而，由于人在生活中间受诸多因素的影响，往往得不到应有的健康长寿。现代医学认为，影响人体健康和生命的因素有大环境和小环境两种：大环境因素如社会因素，自然环境等。小环境因素即个人的生活方式和行为，是自己可以支配和改善的。现代疾病的发生，主要是由于个人不健康的生活方式造成的。所以，在这本书里提出，求得身心健康的五个方面：积极锻炼身体，加强脑力活动、保持乐观情绪、讲究营养合理、膳食平衡、改变不良的生活方式和行为。从而，达到年高而不老，寿高而不衰的境地。

除此之外，还有一个与人健康长寿相关的问题，中老年也要保持适当性生活的问题。据祖国医学界和社会学的专家们调查所知，有些人之所以能健康长寿，其中的一个原因与他们一直保持着适当的性生活是分不开的。中老年夫妇维持和谐的性生活，不仅精神愉快，身子硬朗，且寿命也长。提高中老年人的生活质量，不仅注重衣、食、住、行和文娱娱乐方面，还要关心提高他们性生活的质量。由于旧的传统观念的影响，使人们对这个问题难于启齿，更无法与别人探讨，即使夫妻之间，也是如此。故奉劝中老年朋友，首先克服心理障碍，爱情是不分年龄和性别的，应当鼓起勇气，按夫妻双方的身体条件过正常的性生活。针对中老年人对性认识的现状，我们简要的介绍一些有关性保健和性知识方面的常识，看后必有好处。

尿疗法是一种古老又神奇的方法,在我国已有几千年的历史。本书将向您做较详细的说明。尿美名小便,轮回酒、回笼汤、還元汤等。外国人称之为“生命之水”。人尿既能治病又能提高人体免疫力。由于它是自然物,使用方便、经济、安全、无副作用,取之不尽,用之不竭。所以,国内外越来越多的人,把它当作“健康饮料,”长期饮用。社会上用口诀称赞:“回龙汤、寅卯嗟、治血症、管技伤,去隐疾,助成长。补气血、滋阴阳、冬至服,立春族,戒晕腥、不可忘。除头尾,要中央。目睹色,欲清澈,竹做引,达病盲。枣做辅,除口障,年年喝,益寿疆。”

根据国内外大量资料证实,凡长期坚持喝尿的人,大都出现:皮肤光泽丰润,白发变黑,毛发增多,精神舒展,老人斑(雀斑、黑痣等)消失,血压稳定,身体轻盈,大小便通畅,睡眠良好,视力提高,调整胖瘦,减缓衰老,头脑清醒。中老年朋友,为了您的健康长寿,如无戒意不妨试试。

本书还给您详细论述足部反射区健康法保健医病的内容。足部反射区健康法是祖国医学的宝贵遗产,已有几千年的历史,它简便易行,安全可靠,经济实惠,疗效显著,深受广大人民的青睐。足健法在欧美、东南亚、日本和港台地区都非常流行。被人们称为是一种不吃药、不打针、无副作用、省钱、省时老幼均宜的保健养生方法。通过按摩脚调节人体各部分的机能,增强抵抗力,从而,达到防病治病和自我保健的效果。自我国改革开放以来,北京、上海、广州、沈阳、西安、福州、山东、内蒙等都开展了这一疗法。

足部健康法,有着极其丰富的内涵和广阔的前景。所以,得到了联合国卫生组织和我国卫生部的肯定。

中原大地,在各级领导的支持下,于1991年12月24日,正

式成立了河南省足部反射区健康法研究会。自研究会成立以来，据不完全统计，举办了足部健康法培训班 153 期（包括地、市、县培训数），有 7577 人参加了较正规的学习，义诊 21000 人次，义讲 123 次，有 35000 人参加听讲，治疗病人 110000 多人次，有数十个一专多能的足部按摩诊所。培养的学生遍布全省各地，他们全心全意为广大群众解除疾苦，得到了各界人士的称赞和好评。

我省足部健康法之所以能巩固、发展，是和省老龄委、省委老干部局、省卫生厅、省民政厅、省直机关事务管理局、省黄河务局等单位的关怀和支持分不开的，在这里，向他们表示衷心的感谢。

为了知识更加全面，我们参考了一些国内外资料，其中有一些新内容，望广大读者能够喜欢。这本书虽然内容较多，都是自然物理疗法，力求科学严谨，层次分明，既有助于中老年朋友健康长寿，又可作为教材应用，一举两得。由于作者水平有限，有不足之处，请广大读者批评指正。

河南省足部反射区健康法研究会

一九九五年十二月

地址：河南省郑州市经三路中段（农业大厦对面）

邮编：450003

电话：(0371) 5908560

目 录

第一部分：祝你健康长寿

- 一、生命在于运动 (2)
- 二、加强脑力锻炼是延缓心理衰老的关键 (3)
- 三、乐观情绪是健康长寿的灵丹妙药 (3)
- 四、营养合理膳食平衡是保证身心健康的物质基础 (4)
- 五、养成良好的生活方式和行为是身心健康的重要保证 (5)
- 六、影响寿命的 26 害 (5)

第二部分：让性生活给你带来幸福

- 一、古人房事养生说 (7)
- 二、培养夫妻之间和谐的性生活 (9)
- 三、性生活持续多长时间为好 (9)
- 四、树立正确的性人格 (10)
- 五、性爱伴你到晚年 (11)
- 六、性生活心理十条要素 (12)
- 七、性快感与“爱肌”的作用 (13)
- 八、提高性功能的食疗 (14)
- 九、哪些情况影响性功能 (14)
- 十、其他 (16)
- △中老年夫妻亲吻有助健美 (16)
- △作爱时特殊情况的体位 (16)

- △延长中老年人性功能的方法 (17)
- △性生活与“天时、地利、人和”的关系 (17)
- △人体生物钟与性爱的关系 (18)
- △性爱与音乐的协调 (18)

第三部分：古老神奇的尿疗法

1. 问：何谓尿疗法？ (20)
2. 问：尿疗法能治哪些疾病？ (20)
3. 问：尿中含有哪些对人有益的成分？ (20)
4. 问：尿疗法的历史有多长？ (21)
5. 问：现有哪些国家采用尿疗法？ (21)
6. 问：何时饮尿为好？ (21)
7. 问：饮多少尿能健身治病？ (21)
8. 问：尿疗法有无副作用？ (21)
9. 问：尿是脏物吗？ (22)
10. 问：我想试饮，尿的味道如何调和？ (22)
11. 问：古今中外有哪些知名人士和官员饮尿？ (22)
12. 问：听说中国台湾有个喝尿大王，大陆有无喝尿时间
最长的人？ (23)
13. 问：饮尿后产生哪些效果？ (23)
14. 问：现代医学界谁对尿疗法作出贡献？ (23)
15. 问：据说尿中发现有抗癌物质，是真的吗？ (24)
16. 问：对糖尿病效果如何？ (24)
17. 问：尿疗法对心脏病有效吗？ (25)
18. 问：尿疗法能治高血压吗？ (25)

19. 问:尿疗法对性生活有何影响? (25)
20. 问:有人想饮尿健身治病,又无勇气如何办? (26)
21. 问:四十岁后才勃起你相信吗? (26)
22. 问:尿疗法对中老年人有益,对未婚女士怎样? (27)
23. 问:成人饮尿好处多,儿童能否实行? (27)
24. 问:现在有哪些新闻单位公开宣传报道过尿疗法? (27)
25. 问:中国有哪些地方实施尿疗法,河南有无先例? (27)
- 附:省直机关和郑州市的十个典型例子,用实事说明尿疗法的作用。 (27)

第四部分:足部反射区健康法

- 一、什么是足部反射区健康法? (32)
- 二、足部反射区健康法起源及发展概况 (33)
- 三、足部反射区健康法的作用原理 (34)
- 四、足部反射区健康法应注意事项 (36)
- 五、足部反射区健康法按摩手法 (38)
- 六、足部各反射区的位置、手法、及适应症 (41)
- 七、常见病症的治疗 (148)
- 八、小结 (165)
1. 关于反射区问题 (165)
2. 关于按摩方向、补泻和上下肢对应关系 (165)
3. 各反射区按十大系统归类 (167)
4. 足部反射区健康法的四大精华 (168)
5. 足部健康法六要素在实践中的具体运用 (168)
6. 有痛诊断和无痛诊断 (169)

| | |
|--|-------|
| 7. 治疗方法 | (172) |
| 8. 足部按摩与十二正经及子午流注 | (174) |
| 附录: | (177) |
| 一、足部解剖知识 | (177) |
| 二、方位术语说明 | (189) |
| 三、足部经络与针灸穴位 | (190) |
| 四、反射区综合图表 | (197) |
| 五、新反射区脚图 | (203) |
| 六、手部反射区对应 | (210) |
| 七、手部全息图谱 | (211) |
| 八、头、面部全息图谱 | (212) |
| 九、脚穴位置和效能 | (214) |
| 十、耳针疗法 | (216) |
| 十一、常见病的保健配区 | (230) |
| 十二、关于食道反射区的探讨 | (237) |
| 十三、供你参考 | (239) |
| 十四、足部按摩保健在郑推广效果好 | (240) |
| 十五、足部保健谈 | (241) |
| 十六、河南黄河河务局兴起“足部健康热” | (242) |
| 十七、患者对足部健康法的感受 | (243) |
| 十八、一九九五年河南省足部反射区健康法研究会学术 经验交流会列题交流论文目录。 | (245) |

第一部分 祝你健康长寿

人们常说：祝你“福如东海长流水，寿比南山不老松。”以表达美好的祝愿和向往。社会发展到今天，人类能否健康长寿？什么才算健康？说法不一，有的人说又红又胖是健康，有的说能吃能喝是健康，也有的说，没有疾病就是健康。这些说法，都有一定的道理。但都不全面，不科学。随着社会的进步，医学的发展，人们生活水平的提高，对健康的概念，也有了新的观点。

我们认为，健康应包括三个方面：一是身体好，无疾病，即生理健康；二是心理平衡，情绪稳定，保持良好的心理状态，即心理健康；三是适应能力强，能与家庭、社会和人群和谐相处。对此，概括为身心健康。

最近世界卫生组织宣布：个人的健康和生命 60% 取决于自己，15% 取决于遗传，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候的影响。对于健康和生命，自我养生保健有决定性的作用。与此同时，世界卫生组织还估计，到 2000 年，中国每年有 1000 万人死于各种慢性病，这种慢性病单纯依靠药物是不能解决问题的。如果能在生活方式和行为习惯上加以改变，注意自我保健，生命就可以掌握在自己手中。

大家知道，健康是人类最珍贵的社会资源，是促进社会发展，提高生产力的基本因素。健康是人的第一财富，是无价之宝，没有健康就没有成功的事业，就没有幸福的家庭，就没有五彩的人生。只有健康，才能长寿，光长寿不健康还有什么意义呢！

保持人类健康是一门系统的工程，追求健康是每一个人的愿望，也是一项艰巨的社会义务。有的专家、教授、学者可以攻克科学的尖端和堡垒，却对付不了自己小小的疾病。有的领导干部和将军可统率亿万军民搞建设和习武，却控制不了自己的情绪。比如，唐朝的王勃，6岁学写文章，14岁写《滕王阁序》，堪称为初唐四杰之一，但29岁就去世了。孔子的得意门生颜回死时才32岁。当代优秀知识分子的代表蒋筑英43岁去世，罗健夫47岁，数学家张广厚49岁离开人世，著名作家路遥42岁夭折。据有关部门最近对11个省市大专院校的两万多名高中级知识分子调查，平均寿命为58.52岁，其中40—60岁死亡的占57.68%，可见，自我保健有多么重要！

那么，怎样才能健康长寿，把生命掌握在自己手里呢？

1995年11月初，在全国老年医疗保健学术研讨会上，有些专家教授倡导：“生命自我管理学”即“健康学。”首次提出了“把生命掌握在自己手里”的新观点。要想健康长寿必须用“五把钥匙”打开健康之门。根据会议上的交流材料，和我们的实际经验初步整理成文，供各位参考。

一、生命在于运动：

积极锻炼身体是保证身心健康的首要途径。美国哈佛大学对他们学校从1926—1976年50年入校的16931人调查（其中死亡1413人），得出的结论是，运动一小时，可延长寿命一小时。同时，体育锻炼，不仅起到防病、治病、保证健康，延年益寿之功效，而且能调节精神，欢娱身心和丰富生活。为此，请诸君要注意多锻炼身体。当然，要锻炼好身体，还得长期坚持，量力而行，根据爱好，选择项目，才能获得好的效果。

(附：运动歌诀)

生命在运动，人人皆可能；坚持天天练，身体无痛疼。
 身体常运动，全身关节松；阴阳得调理，脏腑经络通。
 双手搓面部，明目清头风；肩颈关节动，可治漏肩风。
 运动多扩胸，防止得怔忡；呼吸胸肋动，平肝可息风。
 预防肝阳病，老来防中风；蹲起练腿功，压腹大便通。
 三焦得调理，全身血气通；腹肌多运动，增强肠蠕动。
 新陈代谢好，气血得和调；弯腰练胃功，摇晃关节松。
 下肢多锻炼，防治腰腿痛；踢腿脚面绷，能壮下肢功。
 行走疾如风，血络向下通；常做运动操，血液循环好。
 防病又治病，延年益寿高。

[朱全心《推拿集锦》]

二、加强脑力锻炼是延缓心理衰老的关键。

大脑是人体一切活动的指挥部，是健康和生命的调节器，“用进废退”，脑子越用越灵。如果能够勤用脑，输入大脑的血液和氧气就充足，脑细胞活动就强，衰老的程度就慢。甚至人到老年，还能创造新奇迹。多用脑可抗老防衰，多用脑可使人长寿，这已是科学的定论。民谚：不怕人老，就怕不用脑。身怕不动，脑怕不用。永保青春的秘诀是每天学习新东西。思维用脑是达到寿而康的道路。书虽不是药物，但读书能使人思维豁达，全身血液流畅，起到药物难以奏效的作用。

三、乐观情绪是健康长寿的灵丹妙药。

古人云：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾，百病皆生于气。”现代科学证明：情绪通过大脑，影响心理和生理活动。一切对人不利因素中，最使人短命夭亡的是不良的情绪和恶劣的心境。因此，要善于控制、调节情绪，防止不良情绪的伤害。清

朝人闫敬明写过一首《不气歌》：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气下病来无人替。请来大夫将病医，他说气病治非医。气之为害大可惧，唯恐因气将命废。我今品尝个中味，不气不气真不气。”请你每天念上一两遍，保你神清气爽，笑口常开。前不久美国生理学家爱尔马，为了研究心理状态对人健康的影响，提出，当一个人心平气和时，他呼出的气体变成水后澄清透明，无色无杂质；悔恨时有蛋白沉淀，悲痛时水中有白色沉淀，生气时有紫色沉淀。把“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠死了。人生气时（10分钟）消耗大量精力，生理反常，内分泌混乱，并具有毒性。告诫中老年朋友，不管生活中什么曲折坎坷都要善于控制和调适自己的感情。与此同时，动物被屠宰时，自然是很气愤的，体内含大量有毒分泌物，再加上饲料污染的各种毒素，由此看来，好生气和吃肉多是减少寿命的原因之一。

四、营养合理，膳食平衡是保证身心健康的物质基础。

营养不是单纯讲吃好吃饱，而是讲食物中营养素是否满足了生理，生活和劳动的需要。应当不断从食物中获取种类齐全，数量充足，比例合适的营养素。营养过剩和营养不足均可导致各种疾病的发生。因此，要学会科学吃饭，如荤素搭配，以素为主，粗细搭配，多吃粗粮；干稀搭配，混合食用；生熟搭配，适当吃生（经过消毒或加工）。同时，在进餐数量上，也要掌握适当，一般来说，早餐要吃好（35%），中午吃饱（40%），晚餐吃少（25%），还要多吃蔬菜和水果。饮食有节古有训：老年应唱老年歌，肥美佳肴勿食多。少荤多素合脾胃，少盐多醋更调和。天然水果即仙果，甜食宜少不宜多。暴饮暴食须禁忌，细嚼慢咽好处多。饮食有节古有训，借此名言当金科。

五、养成良好的生活方式和行为是身心健康的重要保证。

不良的生活方式和行为主要指的是吸烟、酗酒，吃盐吃糖过多，吃霉变、腐败、腌、熏、烤食物，喜吃肥肉、挑食、偏食、暴食，生活不规律，性格急躁，忧郁、不讲卫生，不爱运动，夜生活过度，滥用药物等，干扰了人体生物钟正常运行。以上这些不良行为被称之为“自我创造的危险”和“杀手”，要坚决改掉和戒除，自我建设文明、健康、科学的生活方式，为健康长寿打下坚实的基础。

中老年保健四字歌：

早睡早起，锻炼身体；睡眠充足，作息条理。
季节更换，及时更衣；适应冷暖，切莫大意。
勿贪寒露，莫恋裘衣；被褥勤晒，清洁整齐。
健康检查，适时定期；无病防病，有病早医。
烟酒嗜好，应当禁忌；食不偏爱；搭配合理。
节制荤腥，素食为宜；饮不暴食，和胃切记。
三餐按时，食量标准；五味调和，饮茶适宜。
饭后静养，坚持有利；选用补品，因人而异。
动静结合，保养正气；爱护体力，劳逸调剂。
襟怀坦荡，莫多抑郁；修身养性，科学在理。
保健歌谣，请君牢记；做好十条，强身健体。

(摘自《老人》93.1)

六、影响寿命的 26 害

1. 忧愁嫉妒；
2. 懒惰发怒；
3. 好色贪财；
4. 烟酒过度；
5. 忽视早餐；
6. 焦胡食物；
7. 晚餐过饱；
8. 身体过胖；
9. 盐糖过量；
10. 滥用补药；
11. 情绪忧郁；
12. 环境污染；

13. 高枕无忧；
14. 以车代步；
15. 好逸恶劳；
16. 不愿用脑；
17. 讳疾忌医；
18. 运动不足；
19. 衣着脏乱；
20. 嗜玩猫狗；
21. 起居无节；
22. 劳累过度；
23. 熬夜打牌；
24. 电视入迷；
25. 夫妻分居；
26. 寂寞孤独。

(摘自《信息参考报》)

第二部分 让性生活给你带来幸福

美国纽约大学医学中心的里德·莫斯威格博士指出，幽默兴奋的乐观情绪不仅能萌发性要求，而且通过性交还可消除体内紧张感，并恢复肾上腺系统的调节功能。而长期缺乏性满足会导致一些疾病的发作。由此可见中老年人进行正常的性生活，对身心健康和延年益寿均有好处。然而，不少中老年人（尤其老年人）受封建传统思想的影响，约束了过性生活良机，性机能逐渐减退且心理上也受到压抑，对身体健康不利。

为了中老年朋友的美满幸福，健康长寿，现把有关性保健，性知识简介如下，供参考：

一、古人房事养生说

《灵枢·邪气脏腑病形》：“若入房过度，……则伤肾。”《上古天真论》：“醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真。”注：告诫人们性生活不可过度，量力而行，更不要酒后入房。

《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则两者（指阴阳）可谓，不知用此，则早衰之节也”。（注：能知七损八益，能把握适当的过性生活。）

《上古天真论》还告诉人们应“志闲而少欲”，“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智不肖不俱于物，故合于道，所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也”。

《上古天真论》又说：“能却老而全形，身年虽寿，能生子也。”