

自
诊
自
疗
从
书

头部按摩新编详解

全身按摩新编详解

美容按摩新编详解

夫妻按摩新编详解

老年按摩养生新编详解

手足按摩新编详解

插图本
CHATUBEN

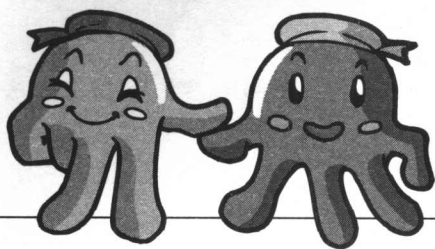
[老年按摩养生 新编详解]

LAO NIAN AN MO YANG SHENG
XIN BIAN XIANG JIE

熊志新 熊刚 冯绪刚 编著

上海科学技术文献出版社





自诊自疗丛书

老年按摩养生新编详解



熊志新

熊刚 著

冯绪刚

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年按摩养生新编详解 / 熊志新等著. 上海: 上海科学技术文献出版社, 2006. 8

(自诊自疗丛书)

ISBN 7-5439-2931-7

I. 老… II. 熊… III. 老年病: 常见病-按摩疗法
(中医) IV. R259. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043616 号

责任编辑: 张 树 李 莺

封面设计: 钱 祯

老年按摩养生新编详解

熊志新 熊 刚 冯绪刚 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 印张 16 字数 215 000

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5439-2931-7/R·826

定价: 25.80 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

第一章 老年是生命发展的自然阶段

第一节 人类不存在长生不老·····	001
第二节 促使人类老化的因素·····	002
第三节 长寿与养生之道·····	004
第四节 老年人心理健康的哲学·····	006
第五节 加强修养,要老有所为·····	008
第六节 怎样对待死亡·····	009
第七节 安度丰富多彩的晚年生活·····	011

第二章 按摩推拿延缓衰老的奥妙

第一节 按摩推拿能延缓衰老、保健康·····	014
第二节 按摩推拿手法的形成与发展·····	015
第三节 从中医学领域看推拿作用的机制·····	017
第四节 从现代医学理论看推拿作用的机制·····	020
第五节 按摩推拿的临床应用·····	022
第六节 按摩推拿治疗疾病的适应证和禁忌证及注意事项·····	024

第三章 按摩推拿常用手法

第一节 按摩推拿手法的发展与前景·····	028
第二节 掌握按摩推拿基本手法·····	028
第三节 揉动类手法·····	030
第四节 挤压类手法·····	032



第五节 叩击类手法	035
第六节 摩擦类手法	038
第七节 提拿类手法	040
第八节 运动关节类手法	043

第四章 按摩养生长寿 须识经络与穴位

第一节 经络与穴位	048
第二节 手太阴肺经	051
第三节 手阳明大肠经	053
第四节 足阳明胃经	055
第五节 足太阴脾经	057
第六节 手少阴心经	058
第七节 手太阳小肠经	060
第八节 足太阳膀胱经	062
第九节 足少阴肾经	065
第十节 手厥阴心包经	067
第十一节 手少阳三焦经	069
第十二节 足少阳胆经	071
第十三节 足厥阴肝经	073
第十四节 督脉经穴	074
第十五节 任脉经穴	077
第十六节 经外奇穴	080

第五章 老年合理膳食·营养健康与长寿

第一节 老年人饮食与健康	084
第二节 老年人保健食品·需粗细搭配	086
第三节 老年饮食十注意点	088
第四节 老年人饮水与延年益寿	090
第五节 老年人切莫滥食药膳	092



第六章 老年养生与烟、酒、茶及饮料

- 第一节 吸烟与身体健康 096
- 第二节 饮酒与身体健康 098
- 第三节 喝茶与身体健康 102
- 第四节 饮料、冷饮、营养液与身体健康 106

第七章 和谐的老年夫妻与健康长寿

- 第一节 老年夫妻白头偕老,共度晚年 109
- 第二节 老年夫妻要正确对待性爱 110
- 第三节 老年再婚与健康长寿 115
- 第四节 老年夫妻按摩与健康 117
- 第五节 长期卧床老人按摩健身法 122

第八章 按摩防治老年妇女疾病

- 第一节 更年期综合征 124
- 第二节 老年性子宫脱垂 125
- 第三节 老年妇女尿路感染和尿失禁 127
- 第四节 老年妇女乳腺增生 128
- 第五节 更年期功能失调性子宫出血 130

第九章 按摩防治老年男性疾病

- 第一节 前列腺增生和前列腺炎 132
- 第二节 缩阳症 134
- 第三节 性爱眩晕 136

第十章 按摩防治老年人神经系统常见病

- 第一节 头痛 138
- 第二节 失眠 140



第三节	眩晕	142
第四节	老年多发性神经炎	144
第五节	面神经麻痹	147
第六节	脑出血后遗症——半身瘫痪	149
第七节	脑血栓	152

第十一章 按摩防治老年人消化系统常见病

第一节	呃逆	156
第二节	老年人腹泻	158
第三节	老年人便秘	159
第四节	胃痛	160
第五节	老年慢性胃炎	162
第六节	老年溃疡病	164
第七节	胆结石	165
第八节	老年脱肛症	168

第十二章 按摩防治老年骨伤科常见病

第一节	颈椎病	171
第二节	颞下颌关节紊乱症	174
第三节	落枕(颈部软组织劳损)	176
第四节	腕关节扭伤	178
第五节	肩关节周围炎	180
第六节	老年性胸部扭伤(岔气)	183
第七节	肋软骨炎	184
第八节	肱骨外上髁炎	186
第九节	急性腰扭伤	188
第十节	慢性腰肌劳损	190
第十一节	腰椎间盘突出症	192
第十二节	尾骨骨折	196



第十三节	梨状肌综合征·····	197
第十四节	膝关节损伤·····	199
第十五节	小腿距关节扭挫伤·····	200
第十六节	足跟痛(跟痛症)·····	203

第十三章 按摩防治老年人五官科常见病

第一节	老年性耳鸣、耳聋·····	205
第二节	老年性白内障·····	207
第三节	老年性老花眼·····	209
第四节	青光眼·····	210
第五节	慢性鼻炎·····	212
第六节	老年性口腔病·····	214
第七节	牙疼·····	216

第十四章 按摩防治老年人三大常见病

第一节	高血压病·····	219
第二节	老年糖尿病·····	223
第三节	冠心病·····	227

第十五章 按摩与老年人健美和美容

第一节	老年人应该保持体形美·····	232
第二节	按摩穴位比化妆更重要·····	233
第三节	美容按摩的手法要求和施术方法·····	235
第四节	眼部美容按摩方法·····	238
第五节	鼻、耳、牙齿美容按摩方法·····	239
第六节	美容按摩,防皱、除皱法·····	240
第七节	中老年妇女也需要美容化妆·····	245



第一章 老年是生命发展的自然阶段

第一节 人类不存在长生不老

长寿始终是人类所追求的目标。人类的生命是一个连续过程,是生物群体由发生发展至成长、衰老、死亡的过程,这也是整个生物界的普遍规律。人类期盼延年益寿,向往长生不老,几千年来,人们不断追求、探索,寻求长寿之道。

那么,人类应怎样来判断自然寿命呢?在正常情况下,从降生后要经历幼年、少年、青年、壮年、熟年、老年等几个时期,正常寿命应该超过百岁,生命最终极限不应少于200岁。但是,目前人类超过百岁的还是较为少见,多数人的寿命比应活的自然寿命要短得多,说明人类延长寿命还有较大的空间。

我国人口的平均寿命远较解放前为长,约增长1倍多,主要是人民生活水平不断提高、科学进步、营养条件改善和强有力的医疗措施,尤其与儿童医疗保健事业的发展有着密切关系。普通死亡率尤其儿童死亡率的降低,使平均寿命增长。我国男性平均寿命已经达到68.92岁,女性已经达到70.98岁,我国已进入世界长寿国家行列。

中国养生学内容极其丰富。

(1) 养生。要适应自然规律、人人必须养成良好的生活习惯,合理营养,合理睡眠,合理安排工作、学习、生活,以维持机体正常的生理功能和新陈代谢。人们生活在男女组成的社会中,性生活要和谐适度,违背自然规律的禁欲主义对健康长寿是不利的。

(2) 养身。对运动应有正确的理解。生命在于运动,体育锻炼和脑力劳动,有助于身心兼养、陶冶情操、强壮身体、延年益寿。

(3) 养性。老年人应该保持乐观、愉快的情绪。“养生不如养性”,



不可忽视愉悦的心情在生活中的意义,始终对于美好生活充满着向往和追求。丰富和充实的生活,能乐而忘忧,调节身心,有益于健康。

(4) 养德。宽容待人,是中国传统养生的组成部分,就是不管遇到什么不随心的事,都能坦然处之。宰相肚里能撑船,心中能容下任何事。对人要有仁厚、仁爱之心,养成纯真的德行。不去计较过去的恩恩怨怨,忘却过去令人不高兴的人和事,对延年益寿、身心健康是大有好处的。

人类追求长寿是合乎情理的事,衰老,是人生不可抗拒的自然进程。长寿的秘诀、养生健身的方法,老年人都要学习和掌握,而没有必要把长寿养生术看得那样高深莫测。

如今,国内外有关介绍健身长寿方式方法的书刊、文章浩如烟海、五花八门,使人眼花缭乱、无所适从。这些益寿长命术给人产生了困惑,使人感觉无从着手,难以信服。为了延年益寿、长命百岁,要努力去探求研究出适合自身情况的健身术。因为人与人之间存在着差异,别人的健身方法未必能适合自己。人与人之间有性别、年龄、环境、学识、心理、职业、体质、修养气质、个人生活条件等差别。他人的健身术要有选择地学习应用,研究出适合自身条件的健身术。生命不息,健身不止,为了长寿就得必须每天坚持不懈,方能取得理想效果。

只要能掌握适合自身条件的健身长寿方法,延年益寿就掌握在你自己手中。

第二节 促使人类老化的因素

古往今来,人类能否长寿的理论,称之为个人养生之道,就是“身心并练”以达到养生学强调的预防疾病为主。如饮食有节、起居有常,对于老年尤为重要,能使老年人的机体免疫功能仍能保持年轻化。

随着科学技术的进步,人类对人体老化有了新的认识,即:①生理性(也称自然性)老化。它是指成熟期后所出现生理性退化,由生理性老化导致的死亡称为生理性死亡,属于正常死亡,所谓“老死”、无疾而终,也是每个人的正常归宿。②病理性老化。它是指在生理性老化的



基础上,由于患有某种疾病或某种外来因素所导致的加剧老化过程,也称异常老化。由病理性老化导致死亡的称为病理性死亡,是导致大多数死亡的因素。这种病理性死亡可以通过医疗保健、防病治病、养生防衰的方法减少其发生率。

人体会随着时间的推移而产生一系列生理功能与形态方面的变化,到了中年之后人体新陈代谢功能逐渐低下,人体的主要脏器功能水平逐渐降低,如心脏泵血功能减弱,肺脏的呼吸量下降,肾脏过滤功能相对降低,神经系统传导速度也随之变得缓慢,便出现老化现象。主要表现为:①对周围环境反应能力低下,对刺激反应迟钝,从四肢无力到智力衰退,终日消沉,丧失了人生乐趣,更促进老化。②人体细胞代谢功能降低,细胞分解活动大于合成过程,细胞萎缩及变性,基础代谢率降低,身体各部分开始衰退,肌肉松弛,组织弹性降低,结缔组织变性,身高减低、头发苍白、脱落、足软,骨骼的强度及韧度减低等。③老年外观变化,前额头皱纹增深明显,两眼角鱼尾皱纹、上下眼睑皱纹向口角周围延伸,颌部皱纹呈现深沟,出现老年斑。由于皮下脂肪和弹力纤维的消失而皮肤变得松弛,造成眼睑、耳及颌部皮肤下垂。④视力模糊,听觉、嗅觉、味觉迟钝,健忘,动作失调,皮肤瘙痒。⑤心跳缓慢,血压升高,消化不良,便秘,夜尿频,睡眠质量差,入睡难,半夜醒后再入睡更难,记忆力下降。⑥发生老年性疾病。有的未到老年期就出现高血压病、心脑血管性疾病、糖尿病、慢性支气管炎、肺气肿,男性前列腺肥大等疾病。饭量锐减,食之无味。

人为什么会衰老呢?这是一个比较复杂的问题,有待进一步研究、探索。但是,有些年龄稍大的人,就不断发出感叹:“我老了,记性不好了,学也学不进去,不能与年轻时相比啊!”这种“未老先衰”的境况谁都不愿意发生。但在生活中确实存在以下可以促发衰老的因素:①心理情绪不良。任何不良的情绪,如心胸狭小、嫉妒、失望、消沉、忧愁,动不动就大动肝火,斤斤计较个人得失,若持续时间较长,便会使人心理失去平衡,经络不通,发生血淤气滞,阴阳失调,即所谓百病气上得,这些不良情绪都会损害身体健康,容易使人衰老。②不懂饮食



卫生又不讲究合理膳食,长期饮食不当,喜吃甘甜美味之食品,或者吃盐过多,偏爱进食肥肉腌菜,不喜欢吃或少吃新鲜蔬菜与水果等,把钱用在吸烟、酗酒上,如此不良膳食习惯,长久以往便会损害身体多种重要器官,破坏人体正常代谢,使人迅速衰老。③长期纵欲,性生活无度,极容易催人早衰。祖国医学认为:肾精乃是人的生命之源,肾精的损伤必然会影响寿命。我国古代医学家就十分重视纵欲的危害,一再强调纵欲是导致疾病、早衰损寿的原因之一。④缺少活动。长期坚持身体锻炼,适当的体育活动的能使神经系统得到良好的训练,增强大脑的灵活性和记忆力,促进全身血液循环和新陈代谢,全身关节、韧带都能得到良好锻炼,身心兼修,陶冶情操,充满活力,延年益寿。

“生老病死”是人类必经的生命过程,这不是以个人意志而转移的。但是人类对于延缓衰老,保持青春的渴望,尤为强烈。作为中华民族的一种文化体系,中国养生学的历史十分悠久,是有文字记载的。

第三节 长寿与养生之道

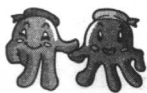
养生学是一门提高身心健康水平,使生活过得更加美好而有意义的一门学问。我们中华民族的古老传统文化中,养生学以其十分悠久的历史、丰富多彩、切实可行的方法和切实可靠的效果而闻名于世。养生学的内容比较广泛,涉及衣、食、住、行、健身、养性等。为保持身体健康、延年益寿,要有毅力坚持下去。在疾病和衰老面前,萎靡不振、消极悲观这对老年人的健康长寿是非常不利的。

采用养生理论,并根据个人情况选用合适的方式,可使你不减年富力强时的风采。养生主要包括以下几方面内容。

(1) 养德,要宽容仁慈,仁可长寿,德可延年。做到遇到任何烦恼事,能坦然处之。去私欲,去贪心,生活愉快,不要为名利而自找烦恼。

(2) 知足者常乐,性格要开朗,心胸豁达,不为生活琐事烦恼,烦恼催人老,清心寡欲常安乐。

(3) 常用脑,多思考,是提神健脑,延年益寿的养生之道,能防止脑功能的衰退。勤学习、多用脑,接受新事物,学习新观点,大脑就会



至老不衰老,使听觉、视觉和其他感觉永葆不老。

(4) 合理膳食,营养与长寿。合理饮食是人体养生的重要环节。由于老年人消化功能的改变,应注意饮食习惯与卫生:①应吃新鲜食物。②饮食要节制,不宜过饱,应缓慢进食;不宜厚味,应食清淡的食物,食物不宜坚硬,细嚼慢咽;不宜寒凉,应食温暖;不宜高糖、高脂,应多食用含纤维素多的菜类。

(5) 中医的“房事养生”之道。欲不可禁绝,但也不可纵,务求适中,以节欲保精之道,须以多闭少泄为主。为达到保精养肾,要注意以下几点:①禁忌酒后房事,酗酒后即房事,影响精液的化生,使精液质量低下以致不育。②忌饭后房事,因胃肠道血液充盈,即行房事,于健康不利。③忌愤怒房事,影响肾精,房劳伤神,致肾气亏损,于身体不利。④忌疲劳房事,劳累刚过,身体疲倦,影响防御能力,导致病邪侵入。⑤忌经期房事:妇女月经未绝行房事,可导致女性生殖器官感染。

人到老年,房事有度,因为身体各组织、器官、系统均渐消退,为了延年益寿保康健,老年人只能有情,不可多欲,如果只凭身体条件较好,有些小疾也满不在乎,而纵欲过度,沉醉于性生活中,势必导致身体虚弱、抵抗力降低、腰酸腿软、四肢无力、机体能量大量耗损。女性则易罹患妇女病,男性则易造成男性性功能障碍,甚至发生老年性疾病而危及生命。

(6) 掌握按摩推拿健身之法。老年人自我保健按摩,可达到身心健康、延年益寿的目的。按摩推拿是我国古代的一种徒手治疗方法;是一种运用手和手指的技巧,在自身或他人身上的皮肤、肌肉及软组织连续运用按摩技巧,用于治疗疾病的一种方法。按摩推拿医术是一种专门“艺术”,对老年健身延寿及老年人的某些慢性疾病,在临床应用上有其独到之处,可获得药物治疗无法比拟的效果。按摩推拿能改善局部内环境,增进血液循环,增强新陈代谢功能,使组织的营养改善,使肌肉、关节功能增强,以达到扶正祛邪、强筋壮骨,增强体质为目的。老年按摩强调自己动手、自我保健、自己按摩、调节经络,促进气血流动,强化人体潜在功能,达到增强人体功能、防病治病的目的。



(7) 良好的睡眠能益寿。一天八小时睡眠,人的一生中有 $1/3$ 的时间是在睡眠中度过的,睡眠是休息最好的方式。老年人大多有入睡难,易醒,睡眠短,中间醒来再入睡就更难的情况。因此,必须做到日出而作,日落而息,白天再配合闭目养神。因为睡眠主要在夜间,所以,老年人晚饭应以素食为主,要吃八九分饱,以免影响睡眠质量。老年人睡眠的房间空气要新鲜,环境要幽静,温度要适宜,最好睡木板床加柔软的褥子,老年人的枕头的高度要适宜、松软,可塑性强,能随便改变其形状和高度,枕心要细碎,最好要谷皮、荞麦皮、草屑等。

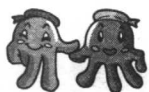
老年人夜间下床时要注意不要起床太快、过猛,因为早晨血液比较黏稠,循环较缓慢,血流量暂时不能满足需求,易引起心脑血管意外。因此,老年人的床头应准备一个保健药盒,随手可拿得到,以便及时获得救治。

老年人晚上睡前应避免情绪激动,看电视应避免刺激强、容易引起兴奋的电视,看电视的时间也不宜过长。老年人每天要保证八小时睡眠时间,中午要小睡一会。失眠时尽量避免服用安眠药,而采用其他物理方法,如睡前用热水泡脚 15~20 分钟或按摩足掌心和涌泉穴。另外,睡前不要喝浓茶和咖啡等容易引起兴奋的饮品。

第四节 老年人心理健康的哲学

人随着时间的推移到了老年,是种自然现象,老年本身也是正常的生理变化,老年并不一定伴有疾病缠身,要保持着健康的身体继续生活下去。老年生活也是人生的一个阶段,应健康、愉快和幸福地度过。人生的晚年时期要进行必要的自身心理调适以防止心理上的衰老,寻求心理上的平衡。反应迟钝、说话语无伦次、丢三落四,对事物没有情趣等都是心理衰老的表现。发生的原因是多方面的:①大脑的退行性变化。②心胸狭小、自私自利,长期抑郁。③精神受到严重刺激。④生活没有规律,酗酒,性生活纵欲,吃盐过多。⑤文化水平低与脑血管病、心脏病,尤其鳏寡孤独,对心脑血管疾病有极其明显的影响。

心理衰老能导致心理失衡,心理失调是加速死亡的“催化剂”。因



此,应适时对晚年时期进行心理调适。

(1) 寻求积极向上正确的人生观。老年人奔波了一生,体现了人生的价值。到了晚年,告别了劳动或工作岗位,步入了退休阶段。但是,不要有“失落”感,也不要出现心理上的失衡。要有新的追求,有了新的追求才有方向,生活会感到充实,对社会也会有贡献。

(2) 老年人要尽力而为,做些力所能及的事,要爱惜自己,重视身体健康,保持晚节。同样要自尊、自强、自立,从理想道德到生活的点点滴滴都相信自己和依靠自己的力量。对自己身体健康情况有正确的估计,既不盲目怀疑自己有病,也不要有病忌医禁药,最好要靠自身的力量战胜疾病。

(3) 老年人在步入晚年时,要心胸宽广,宽容待人,养成开朗明智的性格,才能增进身心健康,延年益寿。相反的,那些孤独、寂寞,缺少社会联系的老年人,其死亡率比普通老年人高出5倍。

(4) 人际间的交往和心理交流,是打破老年寂寞的一种方式。老年人相聚在一起,倾吐衷肠、相互劝勉、解脱抑郁、心胸豁然愉快。所以,老年人观念也要“开放”些,交流信息、思想,给老年心理注入年轻的活力。

(5) 退休之后也必须尽力而为参加一定的体力劳动和体育运动,才能够健康长寿。劳动或运动,促进心脏肌肉发达,维持正常的心血管功能,增强肺活量,改善呼吸系统的功能,增加身体的含氧量。运动能使大脑皮质得到更好的休息,缓解神经紧张和过度的思考,有助于改善睡眠,防止肌肉萎缩、骨质疏松,这就是劳动和运动能延年益寿之说。

(6) 少年夫妻老来伴,朝夕相处,相依为命的老伴,到了老年时期更需要相互间体贴、照顾、扶持才能走完生命最终的旅途。老年夫妻生活要更有情趣、幽默、相扶相持,重获当初那种令人陶醉、心心相印、互依互存、相濡以沫的感情。老年夫妻要互敬互爱、相敬如宾、温柔体贴和健康监护,首先要心理监护。

老年夫妻要注意对对方身体健康状况的观察与监护,及时发现对



方的变化。做好护理工作,要督促对方去医院检查处理。

(7) 爱好丰富多彩的生活。老年人有多种的爱好追求,全神贯注寻求一种兴趣,陶冶情操,可以使大脑活动有规律,促进心理活动健康发展,长久不衰。老年人时间宽裕,可以练书法、画画、对弈、养花、养鸟、唱几句戏曲、练气功、练太极拳。这些都能让人忘记忧愁与烦恼,使老年人精神上获得慰藉。

第五节 加强修养,要老有所为

衰老是一种自然规律,进了老年期,要在力所能及的、保持自身健康的前提下有新的贡献,有新的追求。使晚年的生活充满积极意义。

到了老年应努力塑造自己的形象,加强自我修养,要自尊、自重、自爱、自强,性格要开朗,积极主动地在生活中寻找自己的位置,选择适合自身条件的生活方式,保持劳动者的本色,勤奋学习新事物,严己待人,尊重他人。

老年人历经沧桑,在人生的道路上品尝了酸、甜、苦、辣,积累了丰富的经验、阅历、知识,也是文化的传播者。老年人虽然身体生理功能随着年龄的增长而减退,但仍能发挥自己经验,为社会作出贡献。

关心教育好下一代是老年人的义不容辞的任务,老年人丰富的经验、知识、阅历对青少年的天真、幼稚、单纯是一个极好的补充教育。对家庭内外的青少年,用自己人生的经验教育青少年可以使之少走弯路,避免错误。尤其对失足的青少年更有积极的教育作用。

作为老年人也不要倚老卖老,盛气凌人,总觉得自己见多识广,自己走过的桥比青年人走过的路还长,应该放下架子,虚心学习。要看到青少年是早晨八九点钟的太阳,生机勃勃,天天向上;思维敏捷,反应灵敏,勤奋好学,勇于接受新事物、新知识、新信息,也应看到青年人善于发现问题,提出问题,能抓住新机遇去拥抱未来的优点。从青年中汲取积极有益的东西,对老年人的生活起到了积极的促进作用,也给老年人带来了喜悦和满足。

人到了老年,要人老心不老,在有生之年力争多做些有益的事情。



不要在心理上产生孤独、寂寞、烦躁、忧郁的情绪,这种精神上的影响,不仅不能延年益寿还能缩短寿命,使生命变得苍白无力,使生活变得枯燥无味,失去活力与乐趣。历史上和现实生活中不乏大器晚成的例子,到了老年经过刻苦努力,最后取得了一定成就。因为老年人虽然生理功能不断减退,但是,脑的活动依然存在,勤于用脑的人,脑血管经常处于舒张状态,促进脑血液循环畅通,使脑神经新陈代谢旺盛,可以推迟脑细胞衰老进度,避免大脑未老先衰,使脑神经的运转活动仍然朝气蓬勃。

进入老年可以重新安排自己生活,拿起笔来立传著书、学书法、学习绘画,可以进行陶冶情操、静心养气、延年益寿的健身活动。因为书写绘画时要精力集中,抛弃杂念,意力并用,心平气和。此外,在书写绘画时,姿势要端正、身直头正、两臂伸开、悬肘松肩、腿平足正、手指握笔实、手掌握笔虚、运笔的波撇屈曲、起承转合全靠舒笔运腕协同来完成。因此,人在书写绘画的过程中,能促进脑血液循环,保障脑的供血延缓脑动脉硬化的过程,起着调节神经细胞兴奋的作用,健脑益智,以防止大脑衰老,智力老化,从而改善内脏器官的功能,永葆健康。

年老退休后,主要在家里度过晚年,然而每个家庭的成员结构并不相同,家庭经济状况也不相同,老年人应如何处理好老夫妻、子女、儿孙的关系。要先修养自身,理好家政,给人以真诚、友情、爱心,夫妻和睦相处、相敬如宾,父子间坦诚相待、平等共处,男女之间要相互尊重、关心爱护,儿孙之间要尊老爱幼。理解子女并支持他们的工作和事业。对于新事物不要用旧的观念去看待,也不要过多地干预和指责,即或子女错了,也要以长者之爱心去循循诱导,动之以情,晓之以理,引以借鉴。

第六节 怎样对待死亡

人固有一死,死亡的两扇门始终是敞开的,也是每个人的归宿,是人生的终点。不论是什么人,贫穷与富有,善良与丑恶,年轻与老年,死神都不拒绝,即所谓“黄泉路上无老幼”。死亡是不可抗拒的过程,

