

丛书主编：王鸿宾 芮克有 陆寿瑚

本册主编：孙克复 渠时光

中国老年人系列丛书

福寿康宁乐逍遥

老年 起居

沈阳出版社

中国老年人系列丛书

福寿康宁乐逍遥——

老年起居

主编 孙克复
渠时光

图书在版编目 (CIP) 数据

老年起居/孙克复, 渠时光编著. — 沈阳: 沈阳出版社,
1997. 12

(中国老龄人系列丛书/王鸿宾等主编)

ISBN 7-5441-0923-2

I. 老… I. ①孙…②渠… II. 老年人—养生 (中医)
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28380 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

辽宁美术印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 115 千字 印张: 6.25

印数: 1—3000 册

1997 年 12 月第 1 版

1997 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 沈晓辉 信 群

责任校对: 郑晓艳

封面设计: 孙 明

版式设计: 晓 辉

全套定价: 79.00 元

《中国老年人系列丛书》编委会

顾问	于国厚			
主任委员	王佩珠			
副主任委员	齐慕林	李洪钧	张丽珠	宁培丛
	禹连宝	侯民生	赵锡山	
主 编	王鸿宾	芮克有	陆寿珣	
副 主 编	王 申	孙克复	渠时光	袁新立
	马振文	刘 刊	林振山	颜 锋
	鲁仲文	张婉珠		
常务编委	王鸿宾	陆寿珣	王 申	吴 琪
	张玉坚	渠时光		
编 委	(以姓氏笔画为序)			
	马振文	王 申	王佩珠	王晓光
	王冠锁	王喜贤	王鸿宾	丛广玉
	冯贵玉	宁培丛	齐慕林	刘 义
	刘 刊	孙克复	李洪钧	芮克有

吴 琪	陆寿珣	陈 弢	陈 福
杨凤山	杨金凤	杨钟惠	张玉坚
张丽珠	张来顺	张春光	张婉珠
张静秋	林振山	赵凤生	赵锡山
赵宝顺	赵建华	侯民生	徐建国
袁新立	贾芳秋	渠时光	傅秋帆
禹连宝	鲁仲文	颜 锋	臧永生
霍春元			

中国老年人系列丛书

序

“中国老年人系列丛书”之一，已由天津人民出版社出版发行。它标志着有计划、有目的地为老年人编写读物和提供精神食粮迈出了第一步。该书问世后，受到老年朋友和社会广大读者的热烈欢迎，反映良好，并渴望为他（她）们继续提供更多更好的书。于是，编写“中国老年人系列丛书”之二的任务提到了日程。

中国老年人系列丛书编纂委员会认真研讨了这一课题，反复论证了指导思想与编写任务，明确提出了要从我国实际情况出发，以历史唯物主义、毛泽东思想和邓小平同志建设有中国特色的社会主义理论为指导，在“中国老年人系列丛书”之一的基础上，向高、深、远、长四个方面迈进；以老年人的实际生活需要为主题，理论与实际相结合，需要与可能相结合进行编写，重在实用。

“中国老年人系列丛书”之二的主要编写任务是：编写出一套有关老年人切身问题的衣、食、住、行、药等读物，

即《老年服饰》、《老年饮食》、《老年起居》、《老年活动》、《老年用药》五个分册。本书力求突出富有活力的老年思想，着重切合实际的老年生活，并通过不同的角度给老年人带来“满目青山夕照明”的辉煌。

编写《老年服饰》的目的，旨在“老树着花无丑枝”，唤起老年人对美的追求和对美观、大方衣着的向往，使他（她）们的晚年生活中充满“五威将乘乾文车，驾坤六马，背负鸾鸟之毛，服饰甚伟”的喜悦。

编写《老年饮食》的目的，旨在“养脑益智人增寿”，告诉老年人饮食养生之道。古语有云：“食以养生，以畅为福。相彼阴阳，时其凉暖。以适我情，以果我腹”，可谓食当其境。

编写《老年起居》的目的，旨在“福寿康宁乐逍遥”，使老年朋友“食欲有节，起居有常，和于阴阳，调于四时”；“春夏宜早起，秋冬宜安眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前”。持清规戒律，方能健康长寿。

编写《老年活动》的目的，旨在“强身健体度百春”，阐明“生命在于运动”之理。先哲有云：“天行健，君子以自强不息。”又云：“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始得金。”情同此理，老年人也不例外。

编写《老年用药》的目的，旨在“金丹还阳唤新生”，让老年朋友祛病延年。百病虽有百药，用之得当可以延年益寿，用之不妥亦可折寿损命，使老年人懂得“盈缩之期，不尽在天。养怡之福，可以永年”。

为了编好这套丛书，我们专门组成了“中国老年人系列

丛书”之二编委会，以指导全书的编写工作，并实行主编负责制。相信这套丛书会给老龄朋友带来新的福音，祝愿老龄朋友健康长寿，生活幸福。谨此为序，以飨读者。

本书初稿出于多人之手，虽几经修改，由于对老龄人诸多问题的研究仅为开始，加之编者水平有限，谬误和不当之处在所难免，恳请广大读者和海内外专家学者不吝赐教。

王鸿宾

1997年7月

前 言

日常生活起居问题，在许多人看来，不过是吃、喝、拉、撒、睡等一些生活琐事。殊不知，正是这些日常生活琐事对人们的身体健康，尤其对老年人的身体健康影响却十分巨大。

生物学的实验观察证明，一种生物的最高寿限是他成长期的5至7倍。人类的成长期为20至25岁，那么人类的最高寿限应为100至150岁。然而，在现实生活中，却很少有人能达到这个年龄。人类之所以达不到自己基因所允许的最大自然寿限，是由于有多种因素对人体产生影响，加速了衰老与死亡。在对人体产生影响的多种因素中，生活起居习惯因素对人类衰老和寿命的影响不可低估。现代医学证明，严重危害人类健康的一些常见病，如高血压、心脑血管疾病、癌症等，都与不良的生活起居习惯有直接关系。可见，重视并搞好生活起居卫生，对延缓衰老，实现健康长寿是至关重要的。

近年来，出版了一些关于老年人养生健身的出版物，但从生活起居角度探讨老年人养生健身的专门用书却不多。因此，本书试图从这一角度做一些探索，以供老年朋友参考。

由于本书编写的目的是为了同广大老年朋友共同探讨生活

起居养生之道，所以，本书的写作侧重于通俗性和实用性。通俗性，是为了使具有一般文化水平的读者都能读得明白，看得懂；实用性，是为了人人都能做，做了就能受益，达到古人所说“饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而终天年，度百岁乃去”的健康长寿的目的。

我们希望，这本小书能得到老年朋友的喜欢；我们确信，老年朋友如果真的能按着书中所提到的各个方面安排好自己的起居生活，就一定能起到延缓衰老的作用，达到健康长寿的目的。

编 者

目 录

前言	(1)
一、生活起居与老年健康	(1)
1. 保持宁静达观的心态	(1)
2. 养成良好的生活习惯	(10)
3. 营造和谐的家庭氛围	(18)
4. 培养高雅的生活情趣	(31)
二、老年人的起居环境	(45)
1. 住房	(45)
2. 庭院	(52)
3. 起居环境美化	(53)
三、老年人的起居卫生	(71)
1. 睡眠的学问	(71)
2. 晨起与盥漱	(85)
3. 科学的饮食方法	(95)
4. 沐浴与健康	(99)
5. 须发卫生保洁	(105)
6. 排泄	(110)

四、老年人的生活美化	(114)
1. 永葆青春	(114)
2. 仪表端庄	(118)
3. 礼貌待人	(125)
4. 谈吐文雅	(132)
5. 健美与修饰	(139)
五、老年人的性生活	(145)
1. 性生活与健康	(145)
2. 房事与养生	(149)
3. 房事卫生	(155)
4. 老年人房事	(159)
5. 老年人性功能低下的防治	(162)
附录：起居养生格言集锦	(166)
后记	(184)

一、生活起居与老年健康

1. 保持宁静达观的心态

(1) 把握老年人的心理变化

人到老年，心理、意识、情绪都会发生变化。老年人的心理变化可分为三种情况：

①生理性心理变化。主要表现为记忆力和计算能力的下降，但词汇和一般常识并不受很大影响。对远期事情记忆力较好，对近期事记忆力不佳，有的人甚至刚刚做过的事或讲过的话就记不起来，自觉精力大不如前，讲话重复，易说错，写字易漏字、写错，对新事物不易接受等等。

②环境型或生活性心理变化。发生这种心理变化的主要是一些老年人，特别是刚从工作岗位退下来的离退休老人，他们对于工作了几十年的岗位有着很深的眷恋，对变化了的环境不适应。这种心理主要表现为：

a. 失落心理。一些老同志，特别是担任领导工作的老同志，在岗位上指挥部下工作，辛苦劳碌了几十年，忙惯了工作，而离退休后，突然没有工作去做，也不能再指挥部下工作，只能告老回家，而且“门前冷落车马稀”。面对这巨大的转变，有许多离退休的老同志一时难以适应，没

有足够的心理准备，又没有及时调整自己，便自然而然地产生了没着没落的感觉，不习惯在家没工作干的生活，觉得缺了什么，少了什么。

b. 压抑心理。由于历史的原因，老年人大都有不同的坎坷经历，有的甚至蒙受不白之冤。虽然落实了政策，但退下来后，难免产生一种蹉跎岁月、生不逢时之感。有的人离退休较早，离退休金普遍较低，与现时在岗的年轻人的工资收入形成了反差，加之物价上涨，生活水平相对降低；有的因原单位效益不好，退休金不能及时发放，医药费不能报销等等，心中难免产生压抑感。特别是近年来由于商品大潮的影响，拜金主义思想的泛滥，人们的价值观念发生扭曲。一些老年人面对暴发户、款爷们的挥霍浪费，一掷千金，个别政府官员的蜕化变质，贪赃枉法和行业不正之风等腐败现象，心理失衡，在满腔气愤之余，产生强烈的压抑难平之感。

c. 怀旧心理。老年人都有过自己当年流光溢彩的“峥嵘岁月”和美好往事。而今时光流逝，风烛残年，往事如烟，悼惜故去的至友，缅怀逝世的亲朋，难免产生往事不堪回首的低沉情绪。

d. 孤寂心理。寂寞孤独感是老年人常见的心理现象，老年人由工作岗位退下来后，往日的火热生活不复存在，与外界联系减少，每日无所事事，生活孤寂、单调，导致情绪焦虑，心神不安，大有孤雁离群之感。

e. 牵挂和依存心理。老年人离开工作岗位后，家庭观念加深，加之年老体衰，心理承受力日渐脆弱，对子女儿

孙表现出明显的牵挂心理。对他们的身体、婚姻、学习、工作、安全等等，无不牵肠挂肚，关怀备至，却仍放心不下，以至日夜焦虑而加速心理老化。反过来，又对家庭怀有一种特殊的依赖心理，期望得到家庭大小成员更多的关心、爱护、尊敬和信任，期望得到精神生活的满足，享受更多的天伦之乐。

③病理性心理变化。一是功能性精神障碍引起的老年忧郁症，主要表现为意志消沉，消极厌世，不愿见人，甚至出现自伤、自杀的意念和行动，或是呆滞少动，生活不能自理，记忆智能明显下降。还有的表现为猜疑、妄想、幻觉等老年性偏执症；二是器质性病理变化，如脑血液循环功能障碍、缺氧、中毒、感染、代谢障碍或外伤等，会引起明显的定向障碍，出现恐惧性幻觉和错觉，导致病人行为紊乱，如进食不知饥饱，找不到家，叫不出家人名字，甚至出现不能正确回答自己的姓名及年龄等意识障碍。

当然，上述心理活动的改变并不是发生在所有老年人身上，即使发生也有早有晚，特别是病理性心理变化并不多见。对老年人的一般性心理变化，应给予充分的理解和关心；发现有病理性心理变化，应及时检查、诊断和治疗。而对于生活性的心理变化则主要依靠心理情绪来自我调整。

（2）加强精神意识的修养

这里所说的心理情绪自我调整，主要是加强精神、意识的修养，即一方面要善于用理智控制和排除不利健康的狂喜、暴怒、大哀、极乐等行为；另一方面要加强人生观的

修养，培养高尚的情操，做到清心寡欲，淡泊达观，保持晚节，笑面人生。

①志闲少欲，心安不惧。精神、心理因素对人的健康和寿命影响十分巨大。因此，中华传统医学和养生学非常重视精神、情绪因素对人体的影响。例如《黄帝内经·上古天真论》中说：“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿，就可年皆百岁，而动作不衰。”意思是说，人们做到清心寡欲，淡泊达观，保持愉快安静的心情，光明磊落的精神，真气便能保全，身体就能健康，可以延年益寿。

明代著名养生家高濂在他的《遵生八笺》一书里也说：人生天地间，生命是有限的，由于六淫外袭，七情内扰，世事烦累，名利萦心，有限的生命必将受到损耗。因此，养生首先要去害，去害才能“尽终其天年”。去害先去培养德行，以保持心境的安宁，恬寂清虚，淡泊寡欲，使“形神合同，故能长久”。他特别强调“老年摄生，……常当少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。此十二少者，养生之都契也。多思则神殆，多念则神散，多欲则智乱，多事则形劳，多语则气丧，多笑则脏伤，多愁则心挤，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，丧命之本也。”又说：“喜怒伤性，哀乐伤神。伤性则害生，伤神则侵命。故养性以全气，保神以安心。气完则体平，心安则神逸，此全生至要诀也”。尽管高濂所说的“十二少”，一般很难做到，但他所论述的喜怒哀乐等七

情六欲对于身体健康有重大影响，多虑多欲伤神，会加速衰老和减少生命的观点，无疑是正确的。

这一观点在现代医学实验中得到充分的证明。例如，动物受到过分的精神刺激，使大脑皮层细胞长期处于兴奋状态，就会破坏神经细胞兴奋和抑制的平衡，并进而引起大脑细胞新陈代谢的紊乱，出现脑细胞的萎缩、变性和坏死。这种微观的病变反应在宏观上则表现为大脑不能胜任调解肢体各系统的任务，使内脏各器官功能失调，正常的代谢遭受破坏，从而发生病变，加速衰老和死亡。科学家曾做过这样的实验：把一组实验狗放在嘈杂的环境中，给以充足的食物，但不时给以强烈的外界刺激，如驱打、电击、恐惧的声响等等，使之不得安静，让它们的大脑皮层细胞经常处于劣性兴奋状态之中，而把另一组同龄狗放在安静舒适的环境中，给以充足的食物，作为对照组。结果实验组的狗，不久就出现了脱毛、掉牙、行动滞缓、瘦弱无力、行为怪僻，表现出了明显的衰老征象。而对照组的狗却无变化。用小白鼠实验也看到了同样现象，处于紧张惊扰状态下的实验组小白鼠，一年内全部死亡，而对照组小白鼠的平均寿命则达两年之多。

在人的身上也能看到类似的现象。人的精神、情绪、思想、行为都是由大脑产生并控制的。它通过眼、耳、鼻、皮肤等各种感觉器官，对外界刺激作出不同的反应，以适应外界环境，并通过下丘脑分泌多种激素，指导脑垂体，进而控制指挥机体各系统、各器官的正常代谢活动。大脑状态及精神情绪的好坏，对人的衰老起关键作用。例如调查