



老年 中医 保健

LAONIAN
ZHONGYI
BAOJIAN

张春明
主编



吉林科学技术出版社

老年中医保健

主编 张春明

编委 于文江 王金匱 胡卫东

林 凡 扈永杰 雷 放

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年中医保健/张春明主编. —长春:吉林科学技术出版社,2009.4

ISBN 978-7-5384-4147-5

I. 老… II. 张… III. 老年人-养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045142 号

老年中医保健

张春明 主编

责任编辑:李永百 封面设计:创意广告

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春现代印务有限公司印刷

*

880mm×1230mm 32 开本 5.25 印张

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

ISBN 978-7-5384-4147-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

传真 0431-85635185

网址 www.jlstp.com

我谈中医保健

中医保健传统上习称“养生”，即保养生机的意思。它包括未病先防和既病防变两个方面，始终流传至今，为人类生存、健身、长寿提供必要的保障。

《黄帝内经·上古天真论》中讲：“上古之人，知其道也，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”人的生命是有限的，而生存的意义并不完全所指长寿，重要的是生命的质量——健康长寿。在人生的旅途中要生机蓬勃，精神饱满，功能健全，不能是在痛苦中呻吟，艰难的生存。而学会养生、掌握养生规律是提高生命质量的关键。

一、中医保健的真谛

养生之道，是要回归自然，使人的生机与自然规律相吻合。人生的不同阶段——生、长、化、收、藏的运行，离不开自然界变化规律。《内经》说：“人以天地之气生，四时之法成。”又说：“顺四时阴阳变化则生，逆四时阴阳变化则亡。”人乃万物生灵之一，与自然万物共同生存在自然之中，只有按自然的规律变化去做，方可生存。传统医学中讲的“天人合一”理论，就是为了说明这个道理。养生之道是让人生机旺盛，愉快人生，所以首先要掌握自然变化规律，还要了解人体的生命指征，科学地安排好人的起居、饮食、运动以及情绪等。才能健康长寿，顺利完成人生旅程。

二、中医保健的贡献

(一)确保了中华民族的昌盛

古代有了完整的养生之理,创建了系统的养生之法。使人类生机兴旺,体魄健壮,保障了中华民族的繁衍昌盛。养生学被应用医学之中,把疾病的预防放在了首位,提出以预防为主、防治结合的方针。从被动的治疗转向主动的防病,并有了许多预防的方法和健身的措施。象古代的人工接种一直延续至今,华佗创建的“五禽戏”以及导引、气功、药物预防等,真正地减少了疾病的发生。养生学也把精神调摄、畅通气机列为防病养性的关键,从而提高了人类的素质和生存的质量,使疾病从人群中远离,患病时不能得到蔓延。

(二)提高了人类生存的质量

事业的成败是人为的,然而,人的关键是生命。生命不息,方言创举。科学地保养生机,才能提高生命的质量,掌握养生之道,才能延年益寿。保证生命延续就必须有养生的种种措施,完成生命的过程,不能只着眼于长寿。“长生不老”是人们的一种欲望,更重要地是把生命的每一时刻,都要远离痛苦、远离呻吟、远离疾病的缠绕。那么,人类的聪明之举就是掌握养生之道。

(三)规范人类的起居、饮食以及住行

养生学教诲人们要饮食有节、起居有常、不妄劳作,每一个养生之人,要按自然变化和自身身体状态来调整起居、饮食和住行。做到:虚邪贼风,避之有时,防止自然界不正之风的侵袭;恬淡虚无,真气从之,保持精神舒畅,精神内守,心旷神怡,百病不生;不以酒为浆、以妄为常。养精益气,神形兼备。规律的人生,规律的行为才能使生命规律化进行——度百岁乃去。

(四)了解自然与人的关系

养生学提倡整体观念,人与自然融为一体,人体内的整体协调。回

归自然是养生之道的宗旨,那么,人生存在自然界之中,时刻受自然界的沐浴和洗礼,人以天地之气而生存,以自然变化而变化。孤立地看人的生命是片面的,其中包括一些疾病也是在自然变化而兴衰。

三、掌握中医保健的必要

养生学广泛普及,是人类逐渐走向文明化、理智化、科学化的标志。从而使人类认识到了被动的生存到主动地掌握生命的道理。在生命的长河中完善自己,使人生无悔;《内经》讲:“夫圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬如,斗而铸锥,渴而穿井。不亦晚乎!”人类在总结自己的经验教训和生活实践中发掘了养生规律,并应代代相传。

然而,普及养生学首先是在经济发达之际,生存的基本条件得到保障后,方谈养生。此外还要有针对性,对不同层次、不同年龄、不同嗜好、不同要求的人群分别而论。针对老年人的特点,亦要采取相应的内容,相应的方法实施,解决当前怎么办的前提下,在探讨还要做什么,让老年人最大限度地完成人生旅程。

编 者

目 录

上篇 基础知识

中医的特点及概况	9
阴阳学说及应用	12
五行学说及应用	17
经络学说与应用	22
针灸疗法	25
推拿疗法	29
中药的特性与合理使用	32
人体结构及功能	37

中篇 养生保健

人体生命科学的奥秘	41
养生规律	45
宣泄之道	48
养精益气安神	55
自然界变化对人体的影响	59
情志变化对人体的影响	62
饮食与养生	65
生命在于运动的内涵	69
起居有常与健康	71
老年人休息与疲劳	74
医疗练功与健身康复	77

老年人与性生活	81
饮水习惯对身体有益	87
饮酒对身体的影响	89
老年性痴呆与饮食	94
常见病证的自我护理	97

下篇 常见病证的辨治与防护

皮肤瘙痒症	104
老年性白内障	106
帕金森氏病	107
老年性阴道炎	110
高血压病	114
老年性骨关节病	117
更年期综合征	123
时令外感	126
癃闭证的辨治	129
厥证的辨治	131
消渴的辨治	133
发热的辨治	137
头痛的辨治	140
胸痹证的辨治	143
失眠的辨治	147
嗜睡症的辨治	150
耳鸣耳聋的辨治	152
眩晕证的辨治	155
咳喘证的辨治	158
水肿的辨治	160
老年腰痛的辨治	163
老年郁证的辨治	165



基础知识

中医的特点及概况

中国医药学是我国劳动人民几千年来长期的医疗实践过程中，逐步形成并发展成的独特医学体系。所谓独特，是它在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下，运用古代哲学的阴阳五行学说宏观地观察人体的生理、病理以及疾病的诊断、治疗。提倡自然规律，把人的生理状况、病理变化与自然变化相联系，主张“天人合一”的观点。

中国医药学为中华民族的繁衍昌盛给予了必要的保证，对人体的健康和卫生保健起到了重要的作用，也对世界医学的发展产生了不可低估的影响。因此说，中国医药学是一个伟大的宝库。它是人类经验的总结、智慧的积累，其显著标志为，历史悠久、内容浩瀚、对人类贡献大。

一、中医的特点

1. 整体观念

中医学的萌芽是在原始人类开始，人类的生存必然要本能地保护自己，与自然斗争中求生存。这样，就把天地变化与人的变化紧密联在一起，避开四时寒暑，防御不正邪气侵袭，以及在疾病发生变化中摸索

出了治疗、防御疾病的措施。所以,《黄帝内经》讲:“天覆地载,万物悉备,莫贵于人,人以天地之气生,四时之法成。”

中医学是以阴阳五行学说为理论基础,客观地把宇宙变化规律用于人体的生理、病理变化,从而把原始的经验上升到了理论指导,从中发现人体脏腑、经络、气血运行以及功能失调都与自然界变化规律息息相关。

例如,天暑腠理开,天寒腠理闭。春天阳气升发,夏天阳气隆盛,秋天阳气内收,冬天阳气内藏。脉象春弦、夏洪、秋浮、冬沉。疾病变化与天气变化有关,象风湿怕阴天,咳喘病在春初、秋末发生,春天有瘟病,秋天有腹泻等等。甚至象妇女的月经周期,也与自然界的月亮盈亏周期有关,根据这个规律,在养生防病、疾病治疗上要分别采取不同的方式和药物。

整体观念还认为,人体是一个有机的整体。人体是一个不可分割的机体,研究人体必需宏观对待,以脏腑功能活动为核心,产生的气血津液,通过经络勾通机体内外、四肢百骸和五官诸窍,运行经气,调整机体阴阳平衡。这与现代医学认识人体的角度有根本的差异。

例如,心主神明、主血脉。人的思维、意思与心有关,血液运行与心有关。与小肠相表里,开窍于舌。病变时脏腑间都要相互影响,与五行变化有关,“肝病传脾,肺病及肾”等。

根据这一特点,临床上诊断、治疗疾病,通过五官诸窍的变化,判断内脏病变 以及治疗疾病。象肝火上炎则目赤,胃口上攻则牙痛,肾虚则耳鸣,心肝火旺则口苦,等等。诊断明确,才能“治病求本”、“釜底抽薪”。

2. 辨证施治

辨证是诊断过程,治是具体措施。两者不能分开。辨治统一,有辨证就有施治。但是辨证不是辨病,证是指有规律的一组证候,既不是症状,也不是疾病。是任何一种病在一个发展过程中的一个阶段。

所以,中医学有“同病异治”、“异病同治”之说。例如,虽然都是感冒,但由于地域不同、季节不同、体质不同则分别辨为“风寒外感”“风温

外感“体虚外感”，治疗亦然不同。

再如，“脱肛”、“胃下垂”、“肌无力”、“子宫脱垂”，虽然不是一个系统的病，病名不同，但是，中医辨证则相同，都谓“中气下陷、清阳不举”，治疗则用相同原则，一个方药。这叫“异病同治”。

辨证施治，就是在中医理论指导下，通过各种手法，收集病人的情况，加以分析、归纳、判断病之所在，正邪的盛衰，同时，针对的施之治疗。

3. 预防为主

中医学把防病放在首位，重在养生预防。《内经·素问》讲：“不治已病治未病，不治已乱治未乱……病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如斗而铸锥，渴而穿井，不亦晚乎。”提倡以预防为主，防治结合，未病先防，既病防变。

为了养生益寿，历代医学家创造各类健身措施，倡导生命与运动关系，精神与疾病关系，起居、饮食与摄生防病以及药物预防等。积极对待疾病，早期诊断，及早治疗，以防转变。所以《黄帝内经》讲：“善治者，治皮毛，其次治肌肤，其次治六腑，其次治五脏，治五脏者，半死半生也。”《金匱要略》讲：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”既病防变。

4. 功能学说

中医认为，人体是由若干个组织器官所组成，构成一个血肉之躯。但是，更重要的是这个结构之上存在着一种功能现象，这才决定人存在的价值，研究人体首先要着眼于功能，这就是中医的“气化学说”。

从生理上分析人的功能，病变时判断功能丧失与否，治疗上最大限度地恢复功能。

二、中医概况

普及医学知识，是人类繁荣、昌盛的重要措施。中医学虽然年代悠久，但至今仍没有被大众所掌握，仅局限于极少部分医家手中，造成一种神秘感，使中医药的发展相当缓慢。

目前，正面临着西医、新技术革命、国际中医热的严峻挑战。中医药人员相对不足，迫使中医专科医院纷纷垮台，改头换面，以应和经济

潮流。中医、西医、中西医结合三支医疗卫生队伍,担负着中华民族的医疗保健工作,“拯黎元于仁寿,济羸劣于获安”,让人人达到享受保健目标,这与社会进步、人类文明分不开的,了解运用医学知识则尤为重要。然而,中医药市场,目前还处在停顿状态。首先,中医药的现代研究与国外相比,差距很大,中医药管理人员缺乏,中医药的现代化还没起步。这样就会出现应用中医药的不正确现象。象中西药混用、滥用,甚至西医诊断病名,使用中药治疗,有的根本看不懂中成药的使用说明等等。

中医药治病要遵循扶正祛邪,治病求本,调整阴阳,因人因地因时制宜的原则。这样才能药到病除,真正地发挥出中医药的特色,为人们造福。然而,中医药的发展趋势是历史赋予人类的责任,继承和提高中医学已经不单纯是中华子孙的愿望,在国际上已经形成了应用中医药的趋势,中医学走出去,发展在人类、造福在人类的格局已定。尤其是近代人类对某些疾病治疗的要求。从常见的感冒到疑难杂病,都在向中医药应用上发展。这就不能不使中医学的发展有了向前的动力。

展望未来,中医学将会与人类的进步,现代化的进展同步。古老的文化遗产与现代化文明同行。

阴阳学说及应用

一、概述

阴阳学说是我国古代用以认识和解释自然界的宇宙观和认识论,是我国古代的唯物论和辩证法。阴阳学说贯穿于中医学理论体系的各个方面,以它作为认识、分析人体的错综复杂的变化,借以说明人类生命的起源,生命活动,病理改变。并用来分析、归纳疾病的本质与类型,从而作为指导预防、诊断和治疗疾病的依据。因此,阴阳学说是中医学理论的一个重要组成部分,对中医学的发展有深远的影响。

阴阳学说是古代哲学体系,它的形成可追溯到上古时期的黄帝时

代,《黄帝内经·素问》中将阴阳作为应象大论,说:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也”。认为阴阳是宇宙之中的规律,是一切事物的纲领和起源、生长、毁灭的根本。

二、阴阳的基本概念

阴阳,是对自然界中,一切相互关联的事物和现象,或同一事物内部,对立双方的概括,它既可代表两个相互对立的事物,也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面,所以有“阴阳者,有名而无形”、“阴阳者,一分为二也”之说。

阴阳学说认为,世界是物质性的整体,在物质存在的同时,事物又不是静止的,是不断运动变化着的,运动变化的同时必须具有动力、能量,从而产生功能学说。二者的前后问题也是人们争论不休的课题。

宇宙间一切事物和现象都包含着阴阳相互对立的两个方面。如白昼和黑夜,晴天与阴雨,炎热与寒冷。由于阴阳的变化构成了一切事物或现象,并推动着事物现象的发生发展,存在于一切事物之中,并贯穿于一切过程的始终。

阴阳是自然界一切事物对立统一双方概括,因此并不局限于某一特定的事物。一般来说,凡是活动的、外在的、上升的、明亮的、温热的、功能的、兴奋的、机能亢进的,都属于阳的范畴;凡是静止的、内在的、下降的、晦暗的、寒冷的、物质的、抑制的、机能减退的,都属于阴的范畴。

如以天地而言,则天为阳、地为阴,以水火而言,则水为阴,火为阳;以动静而言,则静为阴,动为阳。

事物的阴阳属性不是绝对的,而是相对的。阴阳之中还可以分阴阳,如昼为阳,夜为阴,而上午为阳中之阳,下午为阳中之阴,前半夜为阴中之阴,后半夜为阴中之阳。所以任何事物都可以概括为阴阳两类,任何事物内部又都可以分为阴阳两方面,而每一事物中阴或阳的任何一方面都还可以再分阴阳,以至无穷。《内经·阴阳应象大论》讲:“阴阳者,数之可十,推之可百,数之千,推之可万,万之大不可胜数,然其要一也。”

三、阴阳学说的基本内容

阴阳学说认为,宇宙间一切事物和现象,都是阴和阳的对立统一体。事物的生成,变化以至消灭,都是由于事物内在联系的阴阳双方运动的结果。至于构成阴阳双方的内在联系与运动的规律,古人通过长期观察和辩证思维,总结为阴阳对立,阴阳互根,阴阳消长以及阴阳转化四个方面。

(一) 阴阳对立

象天与地,昼与夜,动与静,升与降,热与寒,水与火等等,这些现象之间都是相对立而存在的,同时并不是平平静静的,而相互制约的互相斗争着的。通过斗争,以维持动态平衡。在人体则表现为“阴平阳秘,精神乃治”的正常生理状态。但在一定条件下,阴阳双方的动态平衡出现失调,即能导致疾病的发生。《素问·阳应象大论》讲:“阴胜则阳病,阳胜则阴病”,阴阳的胜负、失调出现疾病,通过阴阳的调节达到新的相对平衡,阴阳不断地相互斗争中,推动人的生长壮老的变化。

(二) 阴阳互根

阴阳是对立统一的,二者即相互对立,又相互依存,任何一方都不能脱离另一方面而单独存在。

象上与下,左与右,内与外,亮与暗,物质与功能等等,对立的双方的任何一方都是以对方的存在而存在,相互依存,互为根基,《素问·阴阳应象大论》讲:“孤阴不生,独阳不长”。“阴在内,阳之守也,阳在外,阴之使也”。人体是物质存在,但必须有其功能,而功能又必须依赖于机体的存在,这是正常生理现象,一旦出现功能与机体不符,或“阴阳离决”则意味着病态现象或生命终止。

(三) 阴阳消长

“此消彼长,此长彼消”是阴阳对立着双方两个方面,不是处于绝对静止的状态,而是不断地在运动变化,在一定限度内,保持着动态平衡,以维持事物的正常发展和变化。而机体内的阴阳运动变化,无时无刻不受到自然界变化,自身运动的影响。象一年四季变化,由春而夏,寒气渐减,温热日增,是“阴消阳长”的过程;由秋至冬,热气递减,寒气日

甚,是“阳消阴长”的过程,这是正常气候阴阳消长变化的一般规律。若四季气候出现反常改变,则是阴阳消长异常的反应。

从人体的功能活动和物质代谢的关系来讲,各种功能活动的产生,必然要消耗一部分营养物质,这就是“阳长阴消”的过程。而各种营养物质的代谢,又必须消耗一定的能量,这就是“阴长阳消”的过程。这种阴阳的消长,是属于正常现象。如果任何一方,或者“消”得太过,或者“长”得太多,超过了正常限度,必然破坏了阴阳相对平衡而导致疾病的出现。

(四) 阴阳转化

阴阳转化,是指事物对立的两个方面,在一定条件下,可以各自向其对立面转化,即阴可以转为阳,阳也可以转为阴,从而事物的性质就发生了根本性改变。如果说“阴阳消长”是一个量变的过程,那么,“阴阳转化”应该说是一个质变的过程。以四时气候为例,寒来暑往,不断变更,冬寒之极,春暖必来;夏暑至盛,秋凉必至。自然界寒热转化,暑凉的更替,也正是阴阳转化的体现。而且是一个寒热消长的量变,进而发展为质变过程。转化的必要条件为“极”或“重”。俗语讲“物极必反”。《素问·阴阳应象大论》讲:“重阳必阴,重阴必阳”。

象人体疾病一样,阳盛之极可转化为阴,阴盛之极可以转化为阳。例如,肺炎的病人,初得时是阳证,发热、喘促、咳血,面红目赤等,一旦失误治疗,可以转化成四肢发凉,面色苍白,反应迟钝等(休克)症状。因此,治疗时就不能象初得病时,那样治疗,疾病的性质改变了。

四、阴阳学说在中医学中的应用

阴阳学说贯穿在中医学理论体系的各个方面。它既说明组织结构,生理功能和病理变化之间的关系,又指出了诊断和治疗的一般规律。

(一) 说明人体的组织结构

人的生成是阴阳作用的结果,而人体是由物质所构成,成为一个有机整体,组织之间既有机联系,又可划分为相互对立的阴阳两部分。例:上与下,内与外,腹与背,脏与腑。《素问·宝命全形论》说“人生有

形，不离阴阳”。

人体分阴阳。则上为阳，下为阴，内为阴，外为阳，腹为阴，背为阳，五脏为阴，六腑为阳等等。

(二)说明人体的生理活动

人的存在就必须有它相应的功能，而功能活动的规律，即阴阳变化的规律。中医把人体的生理活动也称“气化”。功能的存在反映出人体存在的必要性，同时产生相应的功能又离不开其物质本身的存在。功能活动需要营养物质的保证，在消耗营养物质同时又产生新的功能。

人体脏腑形态，属物质属阴，而脏腑的生理功能是无形的，属阳。脏腑的存在是靠其本身的功能反应的，而脏腑的功能发挥必须依附于其脏腑形态的存在。

(三)说明人体病理变化。

中医认为，疾病的发生原理即阴阳失调。阴阳能够概括复杂多变的病理变化，并能用阴阳的相互关系来加以说明。由于阴阳是互根、互用、互为制约消长的，所以阴阳失调就会导致阴阳的偏盛偏衰而发生疾病，如“阴盛阳衰”、“阴虚阳亢”。

(四)用于疾病的诊断与治疗

《素问·阴阳应象大论》讲：“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”临证中把复杂的症状分为阴阳两大证候。象津液、气血不足为阴虚，功能低下为阳虚；功能超常为阳亢，阴液堆积为阴盛。

在治疗上阴阳学说指导治疗。疾病发生发展的根本原因是阴阳失调，因此调整阴阳为治疗原则，补偏救弊，补其不足，泻其有余，促使阴阳平衡，恢复阴阳的正常状态象“热者寒之”、“寒者热之”、“损其有余”，“补其不足”，就是这个道理。

(五)用于指导预防疾病

阴阳学说认为，人体内部的阴阳变化如能保持与天地间阴阳变化协调一致，就能够却病延年。《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳气，以为秋冬之用。”这是防病摄生的根本。在一年四季中，顺其四时，调其阴阳，可使人体健康，并增