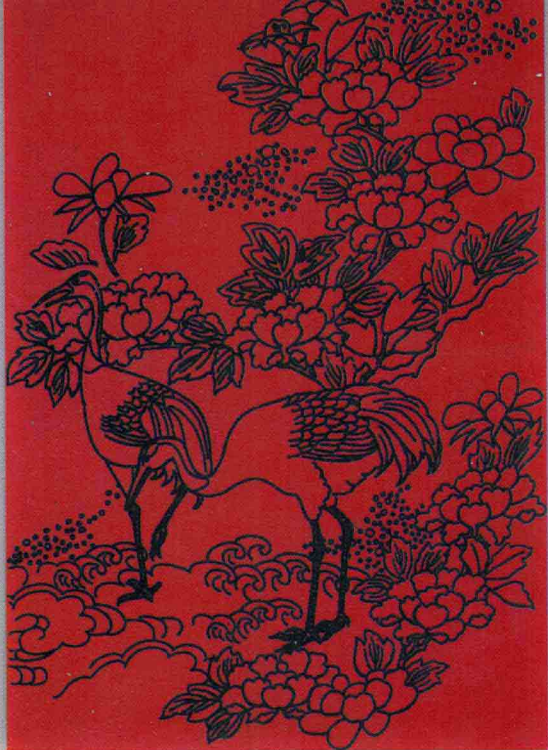




老年养生365天

黄 棻 编著

陈学高 校审

江西科学技术出版社

老

LAONIAN

年

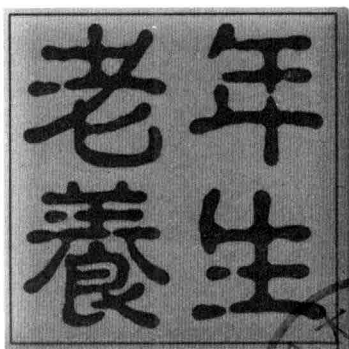
養

YANGSHENG

生

老年养生 365 天

LAONIAN
YANGSHENG
SANBAILIUSHIWU
TIAN



黄 棻 编著
陈学高 校审

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年养生 365 天/黄 菜

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1839-9

I. 老年养生 365 天 II. 黄 菜

III. 老年卫生 IV. R161.7

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

老年养生 365 天

黄 菜 编著

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	128 千字
印张	5.5
印数	3001-6000 册
版次	2001 年 2 月第 1 版 2001 年 8 月第 2 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1839-9/R·437
定价	9.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

目

录

第一章 概论	(1)
第二章 防老知识	(3)
一、精神防老	(3)
二、锻炼防老	(8)
三、气功防老	(17)
四、饮食防老	(30)
五、生活习惯防老	(40)
六、药物辅助防老	(49)
第三章 老年保健知识	(56)
一、呼吸系统的保健	(56)
二、消化系统的保健	(57)
三、心血管系统的保健	(58)
四、泌尿生殖系统的保健	(59)
五、神经系统的保健	(60)
六、骨、关节、肌肉及皮肤的保健	(62)
七、五官的保健	(64)

第四章 常见老年病的防治	(67)
一、感冒	(68)
二、慢性支气管炎	(69)
三、肺气肿	(71)
四、慢性肺源性心脏病	(73)
五、慢性胃炎	(75)
六、便秘	(77)
七、糖尿病	(82)
八、高血压病	(85)
九、冠心病	(89)
十、失眠	(94)
十一、老年性痴呆	(98)
十二、前列腺肥大	(100)
十三、痔疮	(102)
十四、肩周炎	(104)
十五、龋齿	(105)
十六、牙周病	(107)
十七、老年性白内障	(108)
十八、青光眼	(110)
十九、眼底动脉硬化	(112)
二十、听力下降	(114)
二十一、皮肤瘙痒症	(115)

二十二、老年性阴道炎	(116)
二十三、子宫脱垂	(117)
二十四、老年妇女外阴慢性皮肤炎 ...	(118)
二十五、肿瘤的防治	(119)
第五章 老年人四季养生	(127)
一、春季养生	(129)
二、夏季养生	(132)
三、秋季养生	(134)
四、冬季养生	(137)
第六章 老年人早、中、晚养生要点	(147)
一、清早养生	(147)
二、中午养生	(151)
三、晚间养生	(154)
第七章 抗衰老拾锦	(156)
一、十叟长寿歌(钱微作)	(156)
二、五叟长寿歌(民谚)	(157)
三、三叟长寿歌	(157)
四、养生长寿十要诀	(158)
五、养生十六宜	(161)
六、清字长寿歌	(161)
七、长寿老人养生三乐	(162)

八、革命老前辈谢觉哉同志的长寿十诀	(162)
九、孙思邈论养生	(165)
十、孙真人卫生歌	(165)
十一、苏东坡的养生观	(165)
十二、明代高濂论养生	(166)
十三、长寿饮食谱	(166)
十四、养生民谚八则	(167)
十五、古人、名人养生格言	(168)
十六、长寿老人的综合观	(169)

第一章 概论

衰老是不可抗拒的。但通过人的努力，衰老是可以延缓的。

本书所要讨论的，就是怎样延缓衰老的问题。

首先，我们讨论从整体观点延缓衰老。从精神方面、从身体锻炼方面、从饮食选择方面、从生活处理方面、从药物辅助方面等进行防老。其次，我们从各个部位的保健延缓衰老，也就是根据人类生理的各个系统进行保健，如呼吸系统、消化系统、心血管系统等，以达到延缓衰老的目的。防老与保健是一个事物的两个方面。两者相辅相成，才能达到延缓衰老的目的。尽管我们努力实行防老和保健，仍难免有失误之处，难免出现疾病。这时我们就要讨论疾病的治疗和预防，以进行补救。

如果上述的几个方面都做得周到了，做得很

少缺陷了,我们就能延年益寿,多享天年。

第一章

本章主要介绍老年人的生理特点,以及老年人常见的疾病和预防措施。

一、老年人的生理特点

随着年龄的增长,人体的生理功能会逐渐衰退,主要表现在以下几个方面:

1. 运动系统: 骨骼密度降低,肌肉力量减弱,关节灵活性下降,容易发生骨折和骨质疏松。

2. 循环系统: 心脏泵血能力下降,血管硬化,血压升高,容易发生冠心病和脑卒中。

3. 呼吸系统: 肺容量减少,呼吸功能减弱,容易发生慢性阻塞性肺疾病和肺炎。

4. 消化系统: 胃酸分泌减少,消化能力下降,容易发生便秘和营养不良。

5. 泌尿系统: 肾功能减退,容易发生尿失禁和肾功能衰竭。

6. 内分泌系统: 激素水平紊乱,容易发生糖尿病和骨质疏松。

7. 免疫系统: 免疫功能下降,容易发生各种感染性疾病。

第二章 防老知识

一、精神防老

一切对人类健康不利的因素中，影响最大的莫过于不好的情绪。可以说，情绪和健康息息相关。忧虑、苦恼、恐惧、贪求、忌妒、憎恨等，自然会促人衰老。精神偏激，精神受到不良的刺激，能使旧病复发或加重。相反，用良好的精神生活调养身体，可收到药补、食补无法获得的效果。因此有人把精神愉快叫做“神补”。

江苏省常熟市皮山镇有位老太太，年过百岁，曾概括地说：“药补不如食补，食补不如动补，动补不如心补。”心补，就是全方位的精神防老。

愉快也可以按人的主观意愿来创造。譬如有的人健康状态欠佳，一向央人洗衣。偶尔自己洗几件，便有意识地把这些衣服多晒几天，每次观察到此景，即以此引为自己的进步，个人的愉快，便由此油然而生。

更譬如有人想争取某些事物，但结果未能如愿以偿。这时应多想想现状的优点，对未争取到的事物，则突出它的缺点。这样做愉快也就创造出来了。

东西掉了，应该善于自我解嘲：“人家用也是一样的嘛！”这样也就能从不愉快中创造出愉快来。

宋末右丞相文天祥，在潮州兵败被俘，被送往当时元朝都城大都（今北京），过着监狱生活。可是他以忠君为乐，以恪守臣节为乐，虽然身陷囹圄，仍然心神愉快、舒畅。他在狱中所写“正气歌”，曾有这样的名句：“哀哉沮洳场，为我安乐国，顾此耿耿在，阴阳不能贼。”沮洳场竟然能成为安乐国，这完全是愉快的神力。

寓愉快于日常生活和工作之中，也是创造愉快的一个方面。譬如医生为病人看病，看好一个病人，心中就无比愉快。在生活方面，如睡的环境，

吃的享受,行的工具,将现在与过去想想比比,有时就有愉悦情绪不知不觉地从心中冒出来。

据报道,美国《星期六评论》某编辑生了病,生活困难,他用精神疗法:笑—吃饭—睡觉—笑……,疾病大有好转。

宽宏大量会使良好的情绪更加愉快而稳定。知足者常乐。对物质生活应勿苛求。

情绪可以影响饮食,饮食又能影响情绪,要使情绪饮食两者产生良性循环,不要产生恶性循环。

“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”这表示愉快精神能够抵御衰老。有人认为,最能笑的人,最健康。笑有帮助消化、循环、发汗等作用,可以振奋一切器官的力量。心理因素是致病的因素,也是治病的力量。

从琴键中找乐趣,也可以创造愉快。音乐可以陶冶一个人的性情,可以使人陶醉,可以使人得到生活中所得不到的乐趣。因此一个懂得音乐的人陶醉在音乐里,也可以使人获得愉快。

一个人因某事而烦躁不安,几天不想吃饭,精神失调导致正常生理机能紊乱,则是反面的例子。

排除精神的困扰,说来容易,做起来却不那么简单,今提出几点建议作参考:

(1) 一个人遇到困难时，精神上往往受到打击。这时我们应想到比目前困难更困难的过去，也想想比自己更困难的别人。这样，困难打击所引起的精神困扰往往能雪融冰消。

(2) 遇到了不顺心的事，如级别待遇，如与街坊邻舍间的争吵，要避免激动，要避免生闷气。要常常想起“比上不足，比下有余”。非原则性的事情，就让步息事。

人的一生难免遇到不顺心的事。黎巴嫩贝鲁特的一位 110 岁老寿星安塔斯，当她烦闷时，她就拿起一条保存了 97 年的手绢儿静静地坐一会儿，心情就会逐渐开朗起来。

上海百岁老人苏局仙先生遇到了不愉快的事情，除了出去散步坚决把它丢开外，就有意地与孩子们一起玩，用孩子们的天真烂漫与纯洁心灵来逗乐自己。

清代郑板桥有句名言——“难得糊涂”。老年人的弱点之一常是固执己见。事无大小，过于认真，如能随和一点，糊涂一点，往往能使精神超脱，与世无争，甚至能使家庭关系、邻居关系及其他社会关系，都达到较好的境界。从养生角度来看，郑板桥式的糊涂，实属明智之举。

生病也是不顺心的事,但人老了,生理机能逐渐衰老,常有这样或那样的疾病,是不足为怪的现象。有了这种超脱观念,不顺心的感觉也就逐渐消散了。但这并不是说叫人不重视细纤之疾,相反,细纤之疾应该高度重视。但重视是一回事,不顺心又是一回事,两者如能处理得当,并不矛盾。

(3) 不要多作非分之想:现在有不少人发了财,但我既然发不了财,就不去想它。有些丢失的东西,想要也要不回来了,就不去想它。知足才能常乐。在知足的基础上还要富有自信心,坚信自己能健康长寿。这种富有自信心的心理,常是战胜疾病和延缓衰老的心理基础。

又譬如你想出外旅游,如果经济条件足够,个人体力也许可,自然可以天南地北漫游。即使长途旅游缺乏能力,也可以作短途旅游。但如果各方面条件都不具备,就不必痴心妄想。更譬如你老伴早丧,你觉得老年寂寞,在生活上需要一个伴侣,也不妨结合你的居住条件、经济条件,去找一个合适的老年伴侣。现在国家也特地颁布了“老年人权益保障法”,鼓励与保障老年人再婚。但如果各方面条件都不够,就不必兴此多余的念头了。

(4)人到老年,要培养一定爱好,如绘画、书法、写作、下棋、养鱼、养鸟、种花等等。但老年人从事这些爱好,不要抱一定要搞出些名堂的心理,只求能自我满足就行了。如写作,不要力求长篇大论,一鸣惊人,但求自我欣赏,自得其乐。如种花,不求异花名种,不求春色满园,不求红白争妍,但求院内有绿色点缀,但求四时常绿、四季常青,就感到满意。其他如养鱼、养鸟、书法、绘画等,也都以此类推。

二、锻炼防老

老年人锻炼不能像青少年那样作各种各样的剧烈运动。老年人的锻炼应该适合老年人的特性。现举几个项目,供选择。

(一)散步

老年人最适宜缓步慢走,散步的运动量不大,但全身关节和筋骨都能得到适当的活动。散步地点尽可能在室外,室外空气新鲜,有利身体健康。到室外有困难的,就在室内。散步能促进新陈代谢,增加能量消耗,使全身血液循环正常地进行。

在绿化地带与树丛间散步，常能使人感到目悦神清，心情舒畅，得益尤为明显。散步，如每天坚持进行，大有好处。著名数学家苏步青每天步行两公里，一直到九十岁，还能伏案疾书。

(二)按摩

按摩可以裸体做，也可以穿着薄衣做。按摩时要排除杂念，意守肚脐，呼吸可顺其自然。按摩动作可以自上而下，每个部位都要照顾到，但如果某部位问题较突出，应当特殊照顾。如个人眼、耳有衰退感觉，可以重点按摩；胃部消化能力差，可以重点揉腹；如睡觉情况不佳，可以重点搓脚心等。洗澡时，如能将重点按摩部位结合进去，反复擦洗，也能收到干按摩的相似效果。

今将简便易行按摩法，依序推荐如下：

(1)梳头：用手指紧按头皮，从前面向后按擦，或用梳子反复梳刮头皮，可以清醒头脑，使头发变白过程迟缓。

(2)擦脸：包括揉眼、擦耳、按太阳穴作旋转动作，反复多次，对眼力、听力、预防感冒等都有作用。

(3)叩齿咽津：叩齿多次，叩齿前先漱口，在叩

齿过程中发生津液,即将津液徐徐咽下,可以使牙齿坚固,并有益消化。

(4)搓颈:使颈项左右前后摆动,用两手遍搓,可以防治颈椎肥大。

(5)擦肩:以左手擦右肩,以右手擦左肩,反复多次,可以防治肩周炎。

(6)揉腹:可以在脐的周围,先作顺时针方向按摩,再作逆时针方向按摩,次数多少可自行酌定,对加强肠蠕动能力,防治慢性胃炎,帮助消化,均有良好效果。如能结合意守丹田,则效果更佳。

(7)搓腰:自上而下,摩擦腰部,反复多次,至微热为度。再以双拳摩擦后背肋骨与脊柱的夹角,自内而外,自上而下,摩擦多次,以勿使疲劳为度,对防治腰肌劳损,早泄,小便频数等有良好疗效。

(8)搓关元:按摩时,取位脐下至靠近耻骨联合处,用两手交替,自左而右,自右而左,反复按摩。男性可预防前列腺肥大,女性可预防小便频数。

(9)搓擦腿、膝:俗话说:“人老脚先老”。按擦腿膝是延年益寿要方之一。按擦方法是用两手从小腿擦到大腿根,先擦左腿,次擦右腿,反复多