

● 新生活自我保健系列 ●



老年人 保健十法

LAONIANREN BAOJIAN SHIFA

【余辉瑾 编著】



广东人民出版社

中国老年保健知识普及丛书



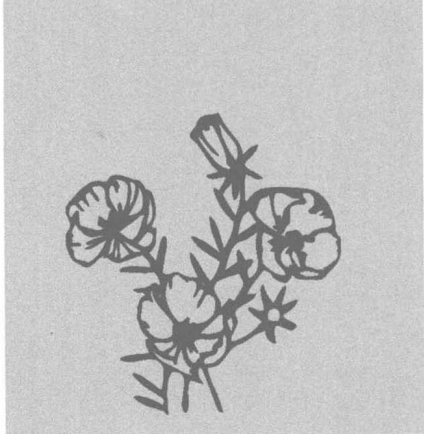
老年人 保健十法

中国老年保健知识普及丛书

王德明 主编



中国老年保健知识普及丛书



● 新生活自我保健系列 ●

老年人保健十法

LAONIANREN BAOJIAN SHIFA

【 余辉瑾 编著 】

 广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人保健十法/余辉瑾编著 —广州: 广东人民出版社,
2001.3 (新生活自我保健系列)

ISBN 7-218-03531-0

I. 老…

II. 余…

III. 老年人-保健-方法

IV. R161.7

责任编辑	何祖敏 杨小虹
责任技编	黎碧霞
封面设计	晓 蕊
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	广州迪卡彩印有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 32 开本
印 张	9.75 印张
字 数	20 千字
版 次	2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03531-0/R·97
定 价	16.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

前 言

老子在《道德经》六十四章说：“为之于未有，治之于未乱。”意思是说经营在事物尚未发生以前，治理在事物尚未混乱以前。老子的话是有深刻哲理的。如将此话用在人体保健上是非常适当的。人不要等到发生疾病时才去治疗，应在未病之前就要注意保养身体，以防疾病的发生。《黄帝内经·素问·四气调神大论》也指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”说的是同一道理。

后世历代的养生家也很注重探索养生术。因为人生病，无论是何脏何腑，也无论是里是表、是轻是重，人体已经受到损害。如病后又失调养，就易使人体受损日重，如此就减少了自己的寿命。人体健康是要靠自己调养，并不是单靠药物延年的。用药治病，是在自我失养或自害之后的事了。

古代养生家在探索人体健康和延年的规律和方法时，重在健身以防病，重在护体而不使其受损害，以维持人体生命的正常活动。对此，各家的养生观点和主张有所不



同。儒、释、道三家重在精神调养，而三家又各有不同。儒家主张立德以修身，立志以修性；释家则主张去欲以清心，平气以养性；道家则主张清心节欲以养性，练气又练形，气与神合。而中医养生家则主张调理脏腑，协调阴阳，调节偏胜偏衰以达到人的机体内外各部分的平衡。现代保健研究，则从人体的生理机能与生理需要来研究，注重维持人体生命所需的物质的研究与探索，注重营养的研究。各家在养生方面的研究，各有千秋，都对人体健康有好处。我以为应取各家之长，加以综合，使其完善。

我以为保健有三种作用，或说三种任务。一是保护，自我保护自己身体不受损害；二是调养，适当地为身体正常生理活动提供所需的物质营养、精神营养；三是调节，调节人体内外脏腑体表之间的平衡，调节人体与环境、气候之间和谐协调。由此，人体保健就应将人体五脏六腑、营卫气血、皮毛筋骨视为保健的主体，将精神、饮食、起居、环境、锻炼、娱乐与气候变化同人体视为一个整体，以整体观念为指导，统筹兼顾，理顺关系，合理安排。以辩证统一的法则，指导保健中的调养、调节，不使偏颇，以适中为宜。

我从保健实践与研究中发现，人的生命活动，就是人的精神活动与人体生理机能活动的有机结合成整体活动，由此组成维持生命活动的养生保健两大系统。精神活动与保健和人体生理活动与保健这两大系统维护了人的生命的正常活动。本书的显著特点就是探讨了人的整体生命活动变化的规律和特点，探索了精神活动和生理机能活动的规律、特点以及两者相互间的关系，研究了与此相适应的养



生保健的思想、观点及其方法。

由于本人水平有限，书中难免有谬误之处，诚望专家和读者指正。关于书中所列方剂的剂量仅供参考，读者选用时一定要根据实际情况使用。

作 者

2001 年 2 月

目 录

前 言	(1)
第一章 调摄精神	(1)
一、人体生命的精神活动	(2)
二、老年人身体变化与精神状态	(4)
三、异常情志与疾病	(11)
四、老年人失衡心理调适法	(16)
第二章 顺应环境	(26)
一、自然环境的保健	(26)
二、四时气候变化的保健	(30)
三、家庭环境的保健	(41)
四、居住环境的保健	(44)
第三章 讲究起居	(48)
一、讲究劳逸	(49)
二、讲究睡眠	(54)
三、讲究行、立、坐	(59)
四、讲究生活	(62)
五、要节制情欲	(71)
第四章 调配饮食	(74)
一、老年人营养的特殊要求	(74)
二、老年人食养以健脾补肾为本	(77)



三、人以水谷为本	(79)
四、饮食应随四时调配	(91)
五、茶饮应随四时调配	(108)
六、饮食行为规范	(113)
第五章 坚持锻炼	(115)
一、锻炼时间的选择	(115)
二、锻炼场地的选择	(119)
三、锻炼应随四时而异	(122)
四、健身宜做保健操	(126)
五、按摩以祛病健身	(130)
六、坚持散步好处多	(133)
七、跑步要慎重	(135)
八、打球要小心	(137)
九、锻炼辩证法	(138)
第六章 注意卫生	(145)
一、清除污染	(145)
二、注意心理卫生	(147)
三、注意饮食卫生	(148)
四、注意个人卫生	(154)
五、讲究卫生防止“家电”病	(159)
六、注意性生活卫生	(162)
七、注意娱乐卫生	(164)
第七章 注重预防	(166)
一、预防的思想观点	(166)
二、预防的保健体系	(168)
三、预防保健的任务	(172)



四、防病保健须知	(174)
五、防止损伤须知	(188)
第八章 适当娱乐	(198)
一、读点好书	(198)
二、诗词欣赏与创作	(201)
三、散文、小说和回忆录的写作	(204)
四、绘画与欣赏	(206)
五、书法欣赏与练字	(209)
六、音乐健身	(211)
七、舞蹈健身	(213)
八、相声使人开心	(215)
九、下棋能养性益智	(216)
十、打桥牌能健脑	(217)
十一、养金鱼的乐趣	(219)
十二、养鸟愉悦情怀	(220)
十三、垂钓的乐趣	(220)
十四、旅游、保健	(222)
十五、集邮的益处	(223)
十六、篆刻能修性静心	(224)
十七、制作盆景的情趣	(224)
十八、摄影能使老年人充满活力	(226)
十九、卡拉 OK 使人快乐	(227)
二十、插花美化生活有益健康	(228)
二十一、游戏可使老年人年轻	(231)
二十二、看电视得益良多	(232)



第九章 重视穿着	(234)
一、衣着讲究与精神调摄	(234)
二、老年人穿着的要求	(237)
三、穿着要适应四时变化	(240)
四、老年人四季服装	(244)
五、老年人的鞋、帽	(248)
六、老年人的手套与袜	(249)
七、老年人的围巾、头巾	(250)
八、老年人的睡衣、浴巾和背心	(251)
九、老年人挂的蚊帐	(252)
第十章 慎重服药	(253)
一、应根据需要服药	(253)
二、防止药物损伤	(255)
三、老年人应讲究服药方法	(261)
四、老年人服药与饮食宜忌	(267)
五、老年人常用的药物	(269)
六、老年人健身祛病方剂	(277)
七、老年人常见病简便药方	(286)

第一章 调摄精神

中国历代养生家对精神调摄在养生保健中的重要作用都十分重视，从各个不同的角度进行不懈地探索和研究，均取得重大的成果。

儒家从立德修身的角度，提出了著名的“仁者寿”的观点：孟子主张用积极思维的方式进行精神调摄，防止心、脑、耳、目等过早地衰退；荀子、王充、应璩、颜之推、欧阳修、朱熹、宋濂、陈继儒、袁黄等大儒，对精神调摄的养生保健方面都提出过许多有效的方法。

佛教从参禅成佛宗旨的角度，主张与世无争，涅槃寂静，超凡脱俗，净除七情六欲，于否定一切中参悟人生，参悟佛理。对于精神，则是清心修性，以求于寂静中悟出佛理。这对养生中的精神调摄是有益于健身的。

道教从以修成神仙不老身为归的角度，主张修心炼性，要求清心寡欲，以补充后天耗损的精、气、神。

医学从治病的角度，探索精神对人体健康或致病的关系，将精神视为人体致病的因素之一，主张精神调摄，不让情志太过，过则伤害五脏六腑。

现代心理学认为人的精神状态之好坏，对身体是否健康有着密切的关系，主张人要保持良好的心境，稳定的情绪，才有益于人的身心健康。



综观儒、释、道、医四家养生的主张，便可知道精神在保健中的意义和作用了。

一、人体生命的精神活动

人体在生命的正常活动中，就会有人的精神活动。中医学认为，人的精神活动，是由心、肝两脏所主。心主精神意识、思维活动。《灵枢·邪客篇》说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也。”《素问·宣明五气论》说：“心藏神。”《素问·六节藏象论》说：“心者生之本，神之变的（处）也。”这都说明了心通过神的作用，领导着五脏六腑活动，是生命活动的主宰。肝主谋虑。《素问·灵兰秘典论》说：“肝者将军之官，谋虑出焉。”《灵枢·师傅篇》说：“肝者，主为将，使之候外。”这也说明了在人体生命活动中，有防御外侮、考虑对策、抵抗病邪的思维活动。

现代生理学、心理学的研究成果表明，人体生命的思维活动，是由人脑所主。思维是人脑的高级机能，人体各脏腑，各种生理组织机能都由它指挥，例如脑干便是呼吸、心跳、咀嚼、吞咽、呕吐、咳嗽等活动中枢，在机体生命维持上具有重要作用。小脑的主要机能是协调骨骼肌肉的活动，保持身体平衡。脑机能指挥全身肌体正常生命活动的本身，就是体现了思维是人脑机能的活动。

心理是人脑的机能，人的心理乃是宇宙万物之中最高级最复杂的现象。人脑具有产生人的心理的机能，是人的心理的器官。根据鲁利亚的研究认为，人的心理活动，特



别是高级心理活动，并不是在个别脑区而是在三大机能系统（第一个机能系统是由脑干、网状结构组成的，基本功能在于保持大脑皮质的觉醒状态；第二个机能系统是由两半球后部各种分析器的皮质区——可分皮质一级区、二级区和三级区——组成的，基本功能在于接受、加工和储存信息；第三个机能系统是由两半球前部皮质组成的，基本功能在于活动的程序编制、调节和控制）共同参与下实现的。

巴甫洛夫的关于高级神经活动学说认为，思维是两种信号系统的协同活动所实现的人脑的复杂的分析综合活动，是在人脑中建立复杂的暂时神经联系系统的过程。各种信号系统将人体内外信息传给大脑有关机能，经过分析综合，作出判断，指挥有关机能活动。

心理学认为情绪情感符合、满足人的需要，如新鲜的空气、悦耳的音乐、有趣的电影、合口的美味等等，能使人产生愉快、高兴、欢乐、喜爱等情绪和情感。凡不能符合人的需要，妨碍需求的满足，如饥饿寒冷、事业失败、人事关系不融洽等等，都会引起人的烦恼、苦闷、懊丧、忧虑等情绪的产生。

现代病理学研究表明，人的精神活动对人体健康有直接的影响。人的精神状态良好，就有助于人体健康；人的精神状态不好，就有损于人体健康。因为恐惧、愤怒、忧郁、压抑等心理因素，通过中枢神经系统，主要是大脑皮质，以及下丘脑和脑下垂体的活动的改变，再经过自主神经系统和内分泌系统的途径，引起整个机体器官及功能的变化，使人体内部的稳态平衡受到影响，从而危害人的健



康。

从以上的叙述可知，人的精神活动，是人体生命整体活动中一个重要的组成部分，也是人体生命整体活动中的一个系统，由人脑主宰。人的精神活动与人体的五脏六腑、筋骨皮肤，各种生理组织机能有着密不可分的关系，人的精神好坏都将会影响到各脏腑各生理组织的功能。由此可见，自觉地调摄精神，使精神活动能正常地进行，这对身体健康是大有好处的。

二、老年人身体变化与精神状态

大多数人进入老年，身体就会发生变化，由于身体的变化，老年人的精神状态也有了改变。

（一）老人生理机能退化

人到了老年，气血渐弱，人体各种生理机能也在逐渐衰退，体力也不如从前了。具体表现如下：

1. 视力衰退。

视力的衰退，是老年人最敏感、最早的变化。首先表现在视物焦点调节功能急剧衰退，老视现象逐渐出现，眼调节力降低，近点距离增大，这是因为老年人眼球的睫助力减退，晶状体逐渐失去弹性所致。其次，老年人晶状体硬化，其严重后果，一是患老年性白内障，二是致盲性疾病即青光眼。

2. 牙齿脱落。



人到 60 岁，满口好牙的人是少数，多数人是牙齿脱落。一般地说，40 岁左右牙龈逐渐萎缩，牙齿间隙明显露出，牙冠磨损严重。由于血液供应不足，牙齿的动摇性增大，牙齿极易脱落，年岁越高，存牙越少。

3. 听力减退。

进入老年，由于肾气衰弱，听力也在逐渐减退，高音调比低音调听力减退要早，而且呈进行性发展。一般来说，体质健壮的，听力也较好。女性比男性听力好。体质差的，多发生感觉神经性耳聋，这是由耳蜗底周的神经纤维和螺旋器发生萎缩所致。

4. 嗅觉与味觉的下降。

老年人常说饭菜不香，味不鲜美，其实不是饭菜不香、味不好，而是老年人的嗅觉与味觉下降的缘故，这是因为老年人的舌尖部味蕾萎缩和嗅觉神经退化的结果。

5. 记忆力的减退。

人到 55 岁以后，“即事记忆”明显不如 40 岁。到了 60 岁以后，“近事记忆”也明显减退。

6. 平衡功能与运动功能下降。

体质强的人进入老年后，对平衡与运动功能下降还不明显。体质弱的人一般到 60 岁以后，才感到神经系统功能在减退，感到触觉迟钝，姿势平衡功能紊乱，走路步态不稳，有身重脚轻的感觉。容易摔跤，并有手脚发冷的感觉。

7. 消化功能减弱。

60 岁以后，多数老人的消化功能逐渐减弱，常常在进食后会感到不舒服，有饱胀感；厚味，因消化不良而致



泄泻。70岁以后，饭量明显下降，食欲也减弱了。

8. 抗病能力下降。

由于脏腑功能的逐渐衰弱，脑部萎缩，各生理组织机能减弱，老年人抗病能力也在下降，只要气候稍有变化，就容易患感冒，如果原来有慢性病的，也常复发，病情也一次比一次重，治疗时间也一次比一次长。

9. “二便”变化。

到了60岁以后，老年人由于排泄机能减退，大便和小便发生了很大的变化。大便常出现老年性便秘、泄泻。小便也容易失禁或是一次解不净。这两种情况男性比女性为甚。

10. 皮肤变化。

老年人的皮肤变得粗糙、干燥，容易皲裂，也常发生瘙痒。这是因为老年人的皮肤机能在逐渐退化，皮脂分泌减少所致。

11. 神志变化。

由于神经系统的老化，人脑的衰退或萎缩，老年人的记忆力减退，导致反应迟钝，口齿不清，手脚变硬麻木，食不知味等等现象的发生。

综合上述，进入老年的朋友，由于身体的变化，更由于思想上没有这种准备，在心理上必然会引起情绪和感情的变化，种种顾虑便随之产生，思想负担日重。

(二) 老年人心态变化

由于老年人心理失去平衡，因而引起了心理状态的变