

丛书主编 李福成

系列丛书之一

老年养生保健指南

刘桂芳 编著



语文出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年养生保健指南/刘桂芳编著. -北京:语文出版社,1997.12

(“夕阳红”丛书;一)

ISBN 7-80126-301-4/G·218

I. 老… II. 刘… III. ①老年人-保健-基本知识
②老年人-养生(中医)-基本知识 N.R161·7

“夕阳红”丛书之一

LAONIAN YANGSHENG BAOJIAN ZHINAN

老 年 养 生 保 健 指 南

*

语 文 出 版 社 出 版

100010 北京朝阳门南小街 51 号

新华书店经销 北京兴谷印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 1/32 10.875 印张 235 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-3,000 定价:12.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页,请寄本社发行部调换。

目 录

第一篇 心理保健	(1)
一、养生——从抗衰老中引出的话题	(1)
二、老年人的态度——寻找第二青春	(13)
三、主动控制情绪，不要被情绪控制	(27)
第二篇 传统保健	(41)
一、古今养生之道	(41)
二、气功功法是抗衰老的好方法	(54)
三、药膳——抗衰老的好帮手	(73)
四、学会推拿即按摩 胜似求医拜华佗	(89)
(一) 按摩手法及说明	(90)
(二) 对照图像	(91)
(三) 常按摩的疾病	(101)
(四) 床上八段锦	(102)
(五) 人体部位标志	(105)
(六) 人体部位标志说明	(105)
(七) 经络解释	(108)
(八) 按摩分部穴位及其分寸	(108)
第三篇 营养保健	(116)
一、三餐安排好，保证抗衰老	(116)

(一) 老年营养不足的警告讯号	(118)
(二) 饮食要注意酸碱平衡	(122)
(三) 关于老年人饮食方面的一些具体问题	(125)
二、人的生命不是水，水却是人的生命	(135)
三、酒能增寿，也能减寿	(148)
四、茶疗能治病，茶功出寿星	(160)
附：茶疗便方 9 例	(172)
第四篇 医疗保健	(178)
一、爱心护心使您永远年轻	(178)
(一) 形成高血压的原因	(181)
(二) 冠心病的表现	(183)
(三) 心肌梗塞	(184)
(四) 什么是高脂血症和如何预防	(187)
(五) 高胆固醇食品有哪些	(188)
(六) 哪类人容易胆固醇不正常	(189)
附：有关心脏疾病的词语解释和说明	(190)
二、变“恐癌”为“抗癌”是保健的重要举措	(193)
三、正常便溺睡，晚年少遭罪	(210)
四、预防第一 减少百疾	(228)
(一) 四季防病	(229)
(二) 预防感冒	(231)
(三) 预防肝炎	(233)
(四) 预防眼病	(235)

(五) 听力保健	(237)
(六) 预防疲劳	(238)
(七) 老人防跌	(240)
(八) 保护皮肤	(241)
(九) 防生闷气	(243)
(十) 防治气管炎	(244)
(十一) 防止老年变矮	(246)
第五篇 运动保健	(247)
一、生命在于运动 运动使你强壮	(247)
二、慢跑、散步抗衰老	(259)
三、传统运动——武术健身抗衰老	(272)
(一) 拳	(273)
(二) 剑	(281)
四、运动以外的运动——秧歌、迪斯科及 其他	(286)
第六篇 消闲保健	(298)
一、消闲莫闲 自我保健	(298)
(一) 自我感觉	(299)
(二) 自我观察	(300)
(三) 自我判断	(302)
(四) 自我治疗	(303)
(五) 自我护理	(304)
二、爱好遂心能养生 常开笑口展愁眉	(306)
(一) 书法——能延长你的生命	(307)
(二) 读书——能延缓你的衰老	(307)

（三）旅游——能开阔你的胸怀	（309）
（四）游泳——能锻炼你的耐力	（312）
（五）养花——能陶冶你的情操	（314）
（六）钓鱼——能调节你的情绪	（315）
（七）音乐——能增进你的食欲	（316）
三、节欲则生，纵欲则亡——老年性生活	（318）
四、长寿歌诀是抗衰老的总结	（326）

第一篇 心理保健

一、养生——从抗衰老中引出的话题

老行万里全凭胆，吟向千峰屡掉头。
总觉名山似名士，不蒙一见不甘休。

——〔清〕袁枚 《老行》

一曰啬神，^①二曰爱气，
三曰养形，四曰导引，^②
五曰言语，六曰饮食，
七曰房室，八曰反俗，
九曰医药，十曰禁忌。

——〔晋〕张湛 《养生大要》

注：①啬：吝啬。珍惜，与下句“爱”同义。

②导引：摇筋骨、动肢节。即自我按摩。

在这本书里，我们和老年朋友谈谈如何“抗衰老”的

早起,到空气新鲜的户外进行锻炼,如慢跑、做操、打太极拳等。每天午后最好午睡1小时左右,以补春困睡眠之不足。

4. 要调适心情。春季,桃红柳绿,春光明媚,一派生机,最利于人体吐故纳新。老年人要适应春生之气,调适心情,保持恬静、愉悦、舒畅的精神,避免恼怒、刑罚之念,使肝气保持正常的生发,调畅。祖国医学强调“春夏养阳,秋冬养阴”,如果老人在春季把肝气调养好了,不仅本季节可不患病或少患病,而且对夏季防病养生也极为有利。

夏季老年人怎样养生保健

夏季,是一年四季中气温最高的季节,也是老人最感不好过的季节。按照中医的观点,夏季人体阳气趋向体表,形成阳气在外,阴气内伏的生理状态。这时,人体生理活动与外界环境的平衡往往容易遭到破坏,从而引起多种疾病。老年人夏季养生保健要注意以下几点:

1. 起居要有规律。夏季,气候炎热,阳气旺盛,人体消耗增大。在高温天气的影响下,人的反应变得迟钝,注意力不易集中,精神变得萎靡。年老体弱的人更觉得无精打采,懒散贪睡。此时,要注意保持有规律的生活节奏,做到“夜卧早起,无厌于日”。清晨早起后,到户外做适当运动锻炼,以振奋体内阳气,促使血气运行畅通。午后要适当午休,以保持充沛精力。

2. 讲究饮食卫生。夏季是各种疾病的多发季节,因气温高、湿度大,各类病菌容易繁殖流传,造成食物污染。老人饮食要清洁卫生,清淡可口,大鱼大肉和辛辣食物宜少吃,同时要忌食生冷食物,对街市小摊上的熟食瓜果之类食品尤其要当心。夏令冷品种多,可适量饮之,但不宜过量。冷饮过量会使体内阳气受损,易发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。

3. 要降温防湿,谨防中暑。夏季暑热湿盛,暑湿并袭,人易出

的生理和病理也不例外。因此，尽管人体的疾病千变万化，但都可以用阴阳失调来概括，也就是说人体的“阴阳调”，或叫“阴阳平衡”就是人的健康状态，一旦“失调”便是病理，阴阳失调的原因就是疾病的“本”。医生治病一定要找到原因——“本”。本是指阴阳而言的，治病必求于本就是对疾病的症候作出正确的判断，以便对症下药。

饮食自倍，肠胃乃伤。

——《素问·痹论》

意思是说不知节制饮食，尤其是过量和偏食，就会使肠胃受到损伤，从而使人的气血紊乱，成为发生痹症的一个重要的内在因素。所谓“痹症”是指气血闭阻不通而引起的一类疾病，如关节炎、冠心病等。至今，中医学对饮食调养十分重视，特别指出食物不洁净，可引起食物中毒、肠炎、痢疾、肝炎等；若饮酒过量则伤肝、伤胃，还会使人反应变得迟钝，男子阳痿；多吃了肥甘厚味，则易生内热和痰湿过量，这样会引起糖尿病、高血脂、高血压、生疮疖等。

醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满……故半百而衰也。

——《素问·上古天真论》

意思是说酒醉以后肆行房事（指性生活）容易耗尽男子的精液，大伤元气。如果不知道掌握分寸，不到五十岁，人已衰老得不行了。医学研究证明：酒是刺激性很强的物质，易引起性器官充血兴奋，使人失去自制能力，导致房事过度，引起肾精耗散过多。由于酒的刺激，而引起高度的全

秋后,大量瓜果上市,这些水果大多是有益身体健康的。但民间素有“秋瓜坏肚”之说,因此,瓜果虽甜美,却不可多食,否则有损脾胃的阳气。

3. 闭目养神,收聚精锐。秋季,阳光和煦,原野金黄,秋高气爽,是老年人闭目养神,收聚精锐的大好时光,此时,老年人可到公园、郊野、山林、花木繁茂、宁静幽雅之地,做做闭目养神的气功。闭目,先眼肌放松,再面部放松,心胸放松,精力即从面部肌肉喷涌而出,眼睛也即会有神。许多名人学士在繁忙紧张的脑力劳动之余,做做闭目养神功,即可收到养精蓄锐之奇效。

冬季老年人怎样养生保健

冬季,气候寒冷,草木凋零,虫兽藏匿,万物生机潜伏,处于收藏状态。祖国医学经典著作《黄帝内经》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。因此,老年人冬令时节应特别注意蓄养阴精。为此,要做好以下几点。

1. 早睡晚起,收藏精锐。冬季天气寒冷,尤其是早晚气温低,“寒邪”之气极易损伤人体,老人应避之。即使有晨练习惯的老人,也应比春夏时节晚一些。老年人的晨练时间不宜太早,一般应在太阳升起稍高后再进行。晨练的运动项目宜选慢跑、散步、气功、广播操、太极拳等缓慢柔和,肌肉能协调放松,全身能得到活动的项目。由于冬天气温低,活动前应做好充分准备。

2. 注意保暖,慎防冻疮。老年人抗寒能力差,平时要注意保暖。俗话说:“寒从脚下起”。人的双脚远离心脏,血液供应量较少,加上脚上的皮下脂肪少,保温能力差,所以冬季特别容易脚冷。双脚一旦受凉,极易引起感冒及其他疾病。此外,外出要套好手套和耳套,避免受冻得冻疮。

3. 加强饮食调养。冬寒时节,机体处于封藏状态,阳气不致妄泄,脾胃机能亦较健旺,因此,这时正是养阴滋补的大好时机。针对

么呢？据专家研究：妇女拥有比男子多一倍性荷尔蒙的抗病遗传因子。因此，妇女对许多种病毒，包括癌症的病毒的免疫力，比男子强得多。据美国《儿童疾病》杂志说：这种事实已由麻萨诸塞大学的两位医学博士发现。他们认为：这种特殊的遗传因子，有助于解释为什么不管任何年龄的妇女都比同龄男子少生病或较长寿。这两位博士还说：妇女的寿命平均比男子长 8 岁。

我们抗衰老的举措是养生。养生的前提是对衰老的充分认识，具体来说，就是要弄清什么是衰老，人为什么要衰老，衰老的过程如何，等等。

日本老化控制研究所所长越智宏伦告诉我们说：“老化有生物学的老化和病因老化，生物学的老化是随着年龄的增加，细胞的生理机能也渐减退，这是科学的定义。简单的说，就是细胞在不断地死亡，在逐渐减少下去。如此看来，人应该是可能活到界限寿命——120 岁。人在中途死亡了的，是受病因老化所影响，这可以看成是一种突然的事故，或者，也可以说是慢性的自杀行为。”

我们可以把以上的话概括为“衰老与早衰”。

衰老，人正常的逐渐的衰老，即医学上说的生理性衰老；早衰，是由于人的内在或外在的各种原因，人体与外在环境失去平衡，发生病理性变化，即医学上说的病理性衰老。因此，衰老是一种生理现象，早衰是一种病理现象。我们养生的目的，正是为了克服早衰，采取措施使人更接近生理性衰老。

人的衰老原因是个非常复杂的问题。因为迄今已有

能。

12. 腹宜常摩：食后用手摩腹，可以助消化，治疗腹胀，便秘。

13. 肛宜常提：轻轻提肛，闭目养息。可补气固精，促进肛部血液循环，预防肛部疾病。

14. 肢宜常摇：四肢常运动，可促进血液循环，强身健体。

15. 足宜常搓：每日睡前洗脚后，常搓脚心至发热，可防感冒，增强上呼吸道的抗病能力。

16. 肤宜常干：两手搓热，常擦周身皮肤，可使周身气血通畅，舒筋活血。

每日可按顺序做 2 —— 3 次，做时可采取坐势，动作要轻柔缓慢。

中老年养生怎样防止劳累过度

“中医认为：‘久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋’，视、卧、坐、立、行，是人体机能，劳累过度就会有所伤，对健康长寿不利，因此，要讲究科学的‘视、卧、坐、立、行’。

1. 久视伤血。长时间看报、看电视容易使眼睛疲劳，“目属肝”，“肝藏血”，容易导致肝血不足，会使人产生头晕、目眩、心悸、失眠等症状。

2. 久卧伤气。长期卧床，新陈代谢功能降低，血管收缩，血流缓慢，气血运行不畅，供应机体细胞的营养物质和氧气减少，易造成精神萎靡不振，还会因为肺气不足而诱发肺炎和褥疮等疾病。

3. 久坐伤肉。长坐不动，肌肉缺乏锻炼，容易使肌纤维萎缩，肌肉无力，食欲减退，体重减轻。

4. 久立伤骨。人站立时，整个身体的重量全部由一对下肢骨承担，站立过久，就会造成脚麻，脚下无力，脚面浮肿。还容易发生下肢静脉血液上行回流困难，引起小腿静脉曲张、腰腿部关节炎等症。

5. 久行伤筋。长途步行，对于年迈体弱者来说，由于疲劳，容

9. 生物钟规定 认为整个生物界的生命，是由一复杂的天生的生理节奏所控制，譬如有一时钟般的调节，使每一生物保持其特别的节奏。一切有生命的东西像一个时钟，他的寿命是由预先的时刻表规定的。

10. 溶酶体膜的损伤 认为溶酶体是一种细胞超显微结构，其外有溶酶体膜保护，它含有许多水解酶，在衰老过程中损伤了溶酶体膜，使水解酶释放出来，引起溶解细胞死亡。

还有“环状DNA使你衰老”，指它在人的正常细胞中随年龄的增长而增多，它的积累致人衰老；“活质凝聚使你衰老”，说是生命不断地新陈代谢，新陈代谢停止，生命告终而死亡；衰老是因为蛋白质粒子在细胞中开始凝聚，“细胞遗传性损伤使你衰老”；“蛋白质的交叉结合使你衰老”。除此，还有可使你衰老的“程序学说”、“误差——破绽学说”、“神经传递物质学说”、“磨损学说”、“末梢细胞起因学说”和“热量——营养价值学说”等等上百种理论，不可能在此一一复述。

如何看待衰老？中医与西医的观点不同，更具体来说是着眼点不同。特别是我国古代对衰老的看法是集中在“生殖功能”上。早在《黄帝内经》的《素问·上古天真论》里就详细阐明男女生长发育及衰老的生理过程，它是从两个方面来谈的。

【女子】女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下；三七肾气平均……四七筋骨坚……五七阳明脉衰，面皆焦，发如

成脂肪，从而使人发胖。

晚餐暴饮暴食者可致使猝死。充盈饱满的胃在躺卧时可压迫肝、胰、胆道，使胆管、胰管压力增加，高脂食物可加强胆汁和胰液的分泌。这些因素均可引起胆道堵塞，导致急性坏死性胰腺炎，猝死多由此病所致。

凡此种种足以说明，什么时候吃比吃什么可能更为重要，懂得养生的人，不会晚餐吃得过饱而忽视早中餐的摄食。民间称“晚饭少一口，活到九十九”，这话是很有道理。

怎样认识唾液与养生的关系

中医认为，唾液是由肾化生的，反过来它又能补益肾。因此，古人把唾液称为“金津玉液”，赞之为“玉泉”、“甘露”。

据科学研究证明，唾液中含有大量的淀粉酶，有帮助消化的作用；所含的溶菌酶和分泌性抗体免疫球蛋白A，则能杀灭细菌和抵抗病毒的侵袭。外国学者新近还发现，唾液中含有不少具有生物活性的物质，这些物质对维护生命活动有着重要作用。其中含有两种神经生长因子，具有高效刺激感觉神经和交感神经生长、分化的功能。此外，它还能抑制钠盐的过多吸收，防止水肿或高血压，使血糖维持恒定，防止发生糖尿病，等等。

我国历代医家十分器重唾液，并且利用它来养生获得长寿。故“唾液养生法”一直沿袭至今。具体作法是：每天清晨醒来先叩齿三十次以上（叩齿，就是上下牙齿相互叩击），叩齿既可以刺激唾液分泌，又能使牙齿坚固。叩齿之后，用舌头舔牙周三至五圈，再舔上腭，并用两腮作漱口动作，待唾液满口时，便吞入肚子中。吞唾液时，要意守丹田（丹田在肚脐下一寸半处），就好象把唾液直送到丹田一样。如此每天清晨至少做三遍，持之以恒，坚持下去，则能“除口苦，恒香洁，正和味甘食”，“补虚劳，令人强壮”。真是“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年”。

者亡。”以上说明：人体内在的精神状态和活动过程，与外在环境的适应能力要统一；它是导致人体的“神气”（指禀气、元气）等兴衰以及消亡的主要原因。

衰老，常在我们不知不觉当中，悄悄地降落到我们身上，是偶然发现老之将至了。诸如人体的各个部分：1. 皮肤：老年人的皱纹是皮肤老化的必然的产物。人老了，皮肤内壁失去了水分，相邻的分子又相互靠拢，从而使皮肤的结构僵硬，缺乏弹性；与此同时，皮肤变薄向四周扩展，久而久之皮肤松弛，形成皮大于体的状况。2. 眼睛：随着年龄增大，透入视网膜的光亮逐渐减少，人在黑暗中看东西会感到困难，看书报时灯光也要特别亮才行。3. 毛发：人与人之间头发脱落或花白尽管有显著的差异，但是，人的头发变细似乎遵循着大致相同的规律。人在20岁左右的头发最粗壮，尔后渐渐变细；70岁时，人的头发会与自己婴儿时的胎发接近。4. 头部：人的相貌特征随着年龄增长变得更加突出。70岁时，鼻子的长度和宽度各增0.5英寸，耳垂变得肥厚，外耳廓也将增加1/4英寸。年龄越大，似乎头颅骨越厚，头部会变得肥大一些。5. 反应：人对外界的反应变慢，这应怪罪于人脑，而不是神经系统。反应变慢的真正原因在于人脑需要更长的时间来处理信息、做出决定并发出信号。6. 脑：人脑由于丧失数十亿个神经细胞而缩小了。如果20岁的能记忆14个词，那么70岁的只能记住7个。

衰老，是看得见、摸得到的，特别是自我感觉明显。不是有人提出“自我检查是否老化”12问吗？①使用老花眼

镜了吗？②眼睛容易疲劳了吗？③睡眠开始减少了吗？④牙口不好了吗？⑤对食物改变口味了吗？⑥听力明显的减退了吗？⑦酒力不如以前了吗？⑧出现腰疼现象了吗？⑨开始爱吃零食了吗？⑩性兴奋有明显的减弱了吗？⑪容易遗忘事情了吗？⑫开始怀念童年了吗？

在这 12 问中，如果有 4~6 问已成事实的话，那就说明：真的老化了，但也只是刚刚开始。著名医学家 shoch 从人和动物不同角度提出衰老过程的 10 条表现：

①死的概率是与年龄呈对数的增加，同时机体有关功能随年龄增长而直线下降。

②寿命与遗传因素有关。

③雄性动物比雌性动物的寿命短。

④寿命受食物的影响。

⑤冷血动物寿命随气温上升而缩短，随气温下降而延长。

⑥暴露于放射线次致死剂量时，其寿命缩短。

⑦随年龄增长，各器官变化程度不尽相同。

⑧对体外应激的潜在能力随年龄增长而下降。

⑨整个机体和脏器年龄的变化，要比细胞内生化过程的变化显著。

⑩所欲测定的机能越复杂，随年龄增长引起的变化越显著。

以上 10 条表现告诉我们，人和动物衰老的过程是与诸多因素紧密关联的。我们认识衰老，目的在于控制衰老。人，能够减慢老化的进程吗？从来都有两种看法。一种是认为

体内的“生物钟”一到预定时间，就自动地使各个细胞停止了工作，所以你想延长寿命是不可能的；另一种是认为并非一切都是预先确定的。细胞死亡，是天长日久的新陈代谢过程耗尽了这些细胞而造成的，因而人是有可能减缓这一衰老进程的。

人的衰老与死亡的过程基本相似，可是高龄人的长寿原因各有不同。某长寿者的所谓经验，只能参考而不可搬用，这是由于每个人的各自情况不同，所以至今还没有得出共同遵循的“长寿公式”。但是，从长寿者之中总能找到一些共识的东西。长寿专家对地中海克里特岛、前苏联高加索和日本冲绳三个不同地区的长寿之乡的长寿者进行了研究。

首先是克里特岛，不仅长寿者多而且还很少有人患心脏病。因为这里的居民，传统的生活方式是辛勤地劳动和经常吃橄榄油烹调的食物。橄榄油基本上属于不饱和脂肪，它能溶解血液中的胆固醇。所以他们的血液中胆固醇含量很低，心脏很强健。橄榄油对他们来说，不仅是食物，而且是“药物”。

第二是高加索人为什么长寿？高加索山区的居民比住平原地区的人有良好的运动条件、享用大量的清新空气和得到更充足的阳光；这里的食物有富含维生素的蔬菜、水果、蜂蜜、野味等；这里的人多年习惯喜欢经常的喝一点酒，使体内器官活跃而有生气；更重要的是他们的生活非常有规律。

第三是在日本女性最长寿的冲绳大宜味村。她们长寿