

● 赵继承 编著

老年养生之道



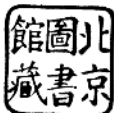
R161.7
133

老年养生之道

●赵继承 编著

福建人民出版社

一九八八年·福州



B 054.275

老年养生之道

赵继承 翁著

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.375印张 2插页 136千字

1989年2月第1版

1989年2月第1次印刷

印数：1—8 700

ISBN 7-211-00608-1

G·405 定价：2.20元

序

儒家之《左传》、道家之《太平经》，咸称人之上寿当为百二十岁，医家《内经》亦以百岁为期。今之科学研究，则认为人之寿限当为百五十岁左右，此谓天年，即自然禀赋应有之限数。能否达此限数虽有遗传、社会、生活环境等诸客观因素，而内因为主，主观之摄养得宜与否，实具决定之意义，盖此而有养生学之创立。

中国之养生学，理法兼备、内容丰富，举凡饮食起居、医药导引，无不兼备。其要在以精、气为基础，以神为主导，概为保精、养气、蓄神三要素，此盖数千年来，群众实践经验之结晶也。

赵继承同志多年来致力于养生学之研究，老年康复之实施。今于传统养生学取其精华，中其肯綮，笔而成帙，公之于世，冀为金秋之岁，海屋添筹焉。

书虽题为《老年养生之道》，而养生实不限于老年，青壮年者如能注意及此，其所获益尤非浅鲜。

社会主义四化建设，已为我国人民同登寿域，共享期颐，提供客观保障，而继承同志之努力，出版社之卓识，于此亦有微劳焉。

丁卯仲秋 王松龄于北京

目 录

第一章 老年养生概述	(1)
一、老年养生的意义	(1)
二、人的“天年”	(2)
三、养生重在“治未病”	(3)
第二章 对衰老的认识	(5)
一、衰老的假说	(6)
(一) 自家中毒学说	(6)
(二) 有害物质蓄积学说	(7)
(三) 性腺萎缩学说	(7)
(四) 特定脏器功能减退学说	(7)
(五) 代谢速度学说	(8)
(六) 程序学说	(8)
(七) 差误学说	(8)
(八) 自由基学说	(9)
(九) 交联学说	(9)
(十) 体细胞突变学说	(9)
(十一) 内分泌学说	(10)
(十二) 免疫学说	(10)
(十三) 其它假说	(11)
二、祖国医学对衰老的认识	(12)

(一) 脾胃与衰老的关系·····	(12)
(二) 肾气与衰老的关系·····	(13)
(三) 阴阳消长与衰老的关系·····	(15)
(四) 其它学说·····	(16)
第三章 精神调摄与老年养生 ·····	(18)
一、七情与健康 ·····	(19)
(一) 喜·····	(19)
(二) 怒·····	(21)
(三) 忧·····	(23)
(四) 思·····	(23)
(五) 悲·····	(24)
(六) 恐·····	(25)
(七) 惊·····	(25)
(八) 七情与健康·····	(26)
二、情绪与疾病 ·····	(27)
(一) 情绪与肿瘤·····	(28)
(二) 情绪与心血管疾病·····	(31)
三、养性与益寿 ·····	(33)
第四章 饮食调理与老年养生 ·····	(38)
一、饮食与健康 ·····	(38)
(一) 食饮有节·····	(39)
(二) 食宜清淡·····	(40)
(三) 五味选择与阴阳调和·····	(42)
二、饮食疗法 ·····	(43)
(一) 老年人的饮食选择与常见病饮食 选择·····	(44)
(二) 药粥疗法·····	(48)

(三) 食疗歌选·····	(56)
三、烟酒茶与健康·····	(59)
(一) 吸烟与健康·····	(59)
(二) 饮酒与健康·····	(61)
(三) 喝茶与健康·····	(66)
第五章 起居调理与老年养生·····	(72)
一、起居有常·····	(72)
二、合理睡眠·····	(73)
(一) 睡前的调理·····	(73)
(二) 睡时的卫生·····	(74)
(三) 醒后的保养·····	(76)
三、老年人的性生活·····	(77)
第六章 运动与长寿·····	(80)
一、安步当车·····	(81)
二、自我按摩与导引·····	(85)
(一) 八段锦法·····	(87)
(二) 十六段锦法·····	(92)
(三) 延年九转法·····	(94)
(四) 补肾健脑强身四法·····	(95)
(五) 健身五功·····	(99)
(六) 固齿功·····	(100)
三、太极拳与老年养生·····	(101)
(一) 太极拳的养生作用·····	(101)
(二) 太极拳的锻炼法·····	(104)
第七章 气功与老年养生·····	(106)
一、气功源流·····	(107)
(一) 我国气功的流传及各家气功的特点·····	(108)

(二) 我国气功的现代发展·····	(109)
(三) 练气功与道德修养·····	(109)
二、气功的调节作用与抗衰老作用·····	(110)
(一) 气功的调节作用·····	(110)
(二) 气功的抗衰老作用·····	(112)
三、适宜老年人的练功方法·····	(113)
(一) 老年人选功原则·····	(113)
(二) 适宜老年人锻炼的气功种类和练法·····	(113)
第八章 养生保健灸 ·····	(134)
一、养生灸选穴·····	(135)
二、灸法操作·····	(136)
三、灸后保养·····	(137)
第九章 古人论四季养生 ·····	(139)
一、春季养生·····	(140)
二、夏季养生·····	(144)
三、秋季养生·····	(149)
四、冬季养生·····	(153)
第十章 百岁寿星的养生之道 ·····	(162)
一、百岁老中医罗明山养生之道·····	(162)
二、百岁名医话长寿·····	(163)
三、九十年行医创奇迹·····	(165)
四、百岁郎中周竹轩·····	(165)
五、甘旨无缺 心怡意惬·····	(166)
六、动静结合 生活有序·····	(168)
七、闻鸡起舞 期颐不衰·····	(169)
八、年已百岁智不衰·····	(171)
九、我国当今寿星之冠·····	(172)

十、百岁健康在于勤·····	(173)
十一、马寅初的养生之道·····	(174)
十二、草原女寿星·····	(175)
十三、百岁邮工话长寿·····	(176)
十四、小乐道人的长寿之谜·····	(177)
十五、从百岁老人廖富辉的一天谈起·····	(178)
十六、罗素谈外祖母的养生之道·····	(179)
十七、四个老人谈长寿的故事·····	(180)
第十一章 养生诗歌选·····	(182)
后 记·····	(193)

第一章 老年养生概述

“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”（曹操：《步出夏门行》第四章“龟虽寿”）。古人认为，人的寿命不是全由天定的，通过主观的努力，注意养生，是可以延年益寿的。

老年养生之道，就是研究老年人长寿之道的一门学问，是养生学家研究抗衰老和防治老年疾病的科学。它包括理论和实践的各种方法。其目的是探索延年益寿的规律，确保老年人的健康与活力，使人们达到正常寿限，无疾而终。

一、老年养生的意义

伟大的无产阶级文学家高尔基说：“每一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博览库”。老年人是我们活的字典和百科全书，他们是社会的宝贵财富。巴甫洛夫70岁时富有成效地进行高级神经活动的研究；爱迪生81岁时取得了他的第1033项发明的专利权；意大利著名雕刻家、画家、建筑师米开朗琪罗88岁设计了圣玛丽大教堂；古希腊著名剧作家索福克勒斯100岁时写成悲剧《俄狄蒲斯王》。我国唐代大医药学家孙思邈百岁高龄完成了他第二部医学巨著《千金翼方》；

近代著名生理学家张香桐70岁仍从事针麻原理的研究并取得重大的成就；文学家郭沫若80多岁还从事创作；著名画家齐白石、何香凝90多岁还在挥毫作画；革命先驱者朱德、董必武90岁还肩负着国家的领导工作；四川绵竹老中医罗明山117岁还天天为人诊病治病……事实证明，老年人身体健康可以为人类社会创造出巨大的物质和精神财富。因此，研究老年养生具有重大的现实意义。

二、人的“天年”

长寿，是人类的共同愿望，生活在优越的社会主义制度下的人们尤其希望长寿。

中医文献认为，人的生命是有一定限期的，通常所谓“天年”，即指人的自然寿命可以活到的年龄。古人认为，人的“天年”可达130岁左右。这与现代科学家的认识基本是一致的。1961年，美国学者海弗利克发现人体约由500亿个细胞组成，这些细胞进行50次分裂后死亡，每分裂一次平均需要2.4年，据此推算，人的寿命应是120岁；巴风学说认为：“哺乳动物的自然寿命约为它完成生长期的5~7倍。”人的生长期一般是20~25年，则人的自然寿命应该是100~175年；还有的学者认为，人的自然寿命是“性成熟期”的8~10倍，据此推算人的寿命为110~150岁等等。这些论点都与我国古人“天年”之说大致相符合。

随着人类社会的发展，人的寿命是逐渐延长的，据统计数字表明，人的平均寿命有向“天年”靠拢的趋向。青铜时期人的平均寿命18岁，中世纪为33岁，18世纪为35.5岁。1950年（北京居民）为52.1岁，1960年（北京居民）为67

岁，1979年（日本人）为73.5岁。有的学者预计，如果能控制肿瘤，人的平均寿命可增加1~3岁；如果能控制心血管病，则人的寿命可增加7岁。可见，若能做好养生，搞好疾病的预防工作，人类寿命靠向“天年”是大有可能的。

长寿，是一个牵涉面极广的复杂问题。要完全揭示造成长寿的原因，不仅必须研究医学、生物学等，而且必须研究各种影响人们生活的生态、社会、心理及文化诸方面的因素。

祖国医学认为，人的生命是由精、气、神决定的，保全元气、积精养神可以延年益寿。

三、养生重在“治未病”

人，是任何一个国家最宝贵的财富。人民越健康强壮，国家就越繁荣富强。因此，每个公民要关心国家的兴旺，就应关心自己的健康。对人来说，疾病不但摧残自身，而且给家庭、亲友和社会带来巨大的麻烦和损失。因此，苏联学者阿莫索夫教授曾幽默地说：“要向对自己健康不负责的人追究刑事责任”。

当今威胁人类生命的主要疾病是心血管病、脑血管病和癌症，因这三种疾病死亡的人数，占总死亡人数80%以上。据统计，我国每年恶性肿瘤发病人数约100万，死亡70万，平均每45秒钟就有1人死于癌症。据多种统计资料表明，上述三种疾病的发生，都与精神因素有直接关系，是由精神、行为和生活方式共同作用的结果。因此，研究如何防治这三种疾病，是延长人类寿命的重要课题。

任何疾病的预防总比治疗来得容易。金无时代医学家朱

丹溪提出：“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先，盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而后治，所以为医家之法，未病而先治，所以明摄生之理。……盖保身长全者，所以为圣人之道，治病十全者，所以为上工之术，‘不治已病治未病’之说，著于《四气调神大论》……谆谆然以养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也”。《内经》中将“病已成而后药之”更比之为“渴而穿井”、“斗而铸锥”，为时已晚了。古人深明此理，所以特别详论预防疾病的重要性。养生之道的主要内容，是研究怎样科学地预防疾病，使人永葆青春活力。

第二章 对衰老的认识

古今中外的许多学者都在探索人为什么会衰老，如果能找到衰老的本质，就可以防老、抗老、延长寿命。

衰老时，人体的形态与功能都要发生一系列的变化，主要是人体的细胞数量减少，再生能力降低。众所周知，细胞是机体的形态结构、生理功能和生长发育的单位。细胞的退行性变化，势必影响组织、器官，以至全身性变化。斯蒂格来特兹列举了衰老常伴有其规律性变化，并且年龄越大越明显。其主要表现是：组织逐渐脱水；细胞分裂、细胞生长及组织恢复能力减低；基础代谢率降低；细胞萎缩及变性；组织弹性减低，结缔组织变性；神经系统退行性变及神经-肌反应速度减慢；骨的强度及韧性减低；调节内环境稳定的诸因素发生障碍。

任何生物（包括人类）在其衰老过程中，都具有衰老的普遍性、进行性、退化性、内因性。

衰老的普遍性：在同一种生物中，各个生物大致在相同的时期内都发生衰老；在同一个体中，体内各细胞、组织与器官普遍发生衰老。

衰老的进行性：衰老是在生物生长过程中达到成熟后，随着年龄的增长而连续发生的一系列连续变化的过程。衰老与时间密切相关，它不是成熟期后某个时期突然发生的变化，

而是连续向更加衰老的方向持续进展的过程。

衰老的退化性：衰老过程与生长成熟期不同，而是各种形态与功能的减退，以及体内平衡稳定状态下降的过程。也就是体内平衡稳定状态逐渐发生崩溃的过程。衰老时体内潜在能力下降，当承受某种额外负担时，内环境更趋平衡失调。就老年人而言，当受到某些致病因子或其它精神上、体力上以及各种物理、化学、生物因子刺激时，机体往往发生不良反应，甚至引起疾病，而且恢复起来也较缓慢，严重时可导致死亡。

衰老的内因性：衰老过程从本质上讲并不是由于外伤或传染病等因素造成的。一般外因也不是主导因素。衰老是生物内在因素起主导作用的过程。当然也不否定各种外界因素或疾病对衰老也起着重要作用。

一、衰老的假说

由于衰老问题极为复杂，影响因素多，故人类对衰老发生的原因提出了以下多种假说：

(一) 自家中毒学说

此学说是20世纪初期由梅契尼柯夫提出的，其后得到柯连契夫斯基等人的赞同而盛行一时。梅契尼柯夫认为，人体肠道中寄居着大量的细菌，这些细菌在肠道的工作过程中，可以产生大量毒素，这些毒素对机体具有一定的毒性作用，能引起组织与细胞的机能障碍，从而引起自家中毒，导致机体衰老。根据这种假说，他主张另外引进其他细菌以置换肠中原有菌丛，就可防止产生大量毒素。他认为饮用发酵乳

品（牛奶、羊奶等发酵制品），就可引进大量乳酸杆菌而取代肠道原有菌丛，这是防止衰老的良好方法。由于这一学说得到一些具体事例的论证在当时颇受赞扬。

（二）有害物质蓄积学说

这一学说认为在人类生活过程中，体内可以产生一些有害物质。这些有害物质当其数量不多时，并无明显损害作用，但在体内逐渐积累时，不但产生一定危害，而且引起机体衰老。

（三）性腺萎缩学说

著名医学家布劳温·塞奎德认为，衰老可能与性腺功能减退有关，因而主张将狗或豚鼠睾丸制成提取液，然后进行注射，可达到“返老还童”。这种方法也与鲍戈莫列茨的抗老血清方法相似。鲍戈莫列茨将死亡青年人的尸体脾脏与骨髓取出，制成新鲜组织液对兔或豚鼠注射，被注射的动物血清即称为抗细胞血清。他认为这种抗老血清注入人体后，可以促进网状内皮系统的机能，提高人体抵抗力，从而可以延长寿命。试验结果表明，这种血清如以少量注射，可有一定效果，但是大量注射引起特异性抗原抗体反应，则效果反而不好。

（四）特定脏器功能减退学说

这一学说认为，衰老伴随发生的脏器变化，并不是体内各个脏器同时出现变化，而且其变化速度也不一样，而某些最先受到侵犯的受累脏器的退变，会引起全身性衰老性改变，这就是机体衰老的原因。

(五) 代谢速度学说

对多种动物代谢速度与寿命关系的调查表明，代谢快的动物其寿命就短，反之亦然。一般认为，对变温动物而言，环境温度与其代谢有密切关系，环境温度升高，则代谢加快，寿命缩短，反之亦然。关于环境温度下降可使生物延长寿命的现象，自1930年以来，许多人进行过研究，往往都得到了同样的结果。特别是对蝙蝠和老鼠的比较研究也是一个有力的证明。蝙蝠的大小与老鼠相近，但是其寿命为10多年，而老鼠只能活3年左右。其寿命差别的原因在于二者代谢率的差异。老鼠不分白天黑夜在进行活动，而蝙蝠每天中有大半时间均在洞穴中停息着，每天活动最多几小时，而到冬季则进入冬眠状态，因而代谢慢，寿命长。

(六) 程序学说

程序学说认为，不同种属的生物具有不同的寿命期限，是与遗传基因有关的，每种生物的寿命在遗传基因中按照“出生、发育、成熟、衰老、死亡”这一程序预先已经有了程序安排。在生物的生活过程中，随着时间的推移，这一过程逐步展开，最后终至衰老与死亡。这种程序安排是由于某种特殊的“衰老”基因作用的结果，也可能是由于遗传信息最终消耗的结果。海弗尼克把生命过程中这种时刻的程序安排比喻为“生物钟”。

(七) 差误学说

这一学说认为，随着年龄的增长，机体组成成分中的某些分子往往发生变化，由于发生变化的分子逐渐积累，从而引