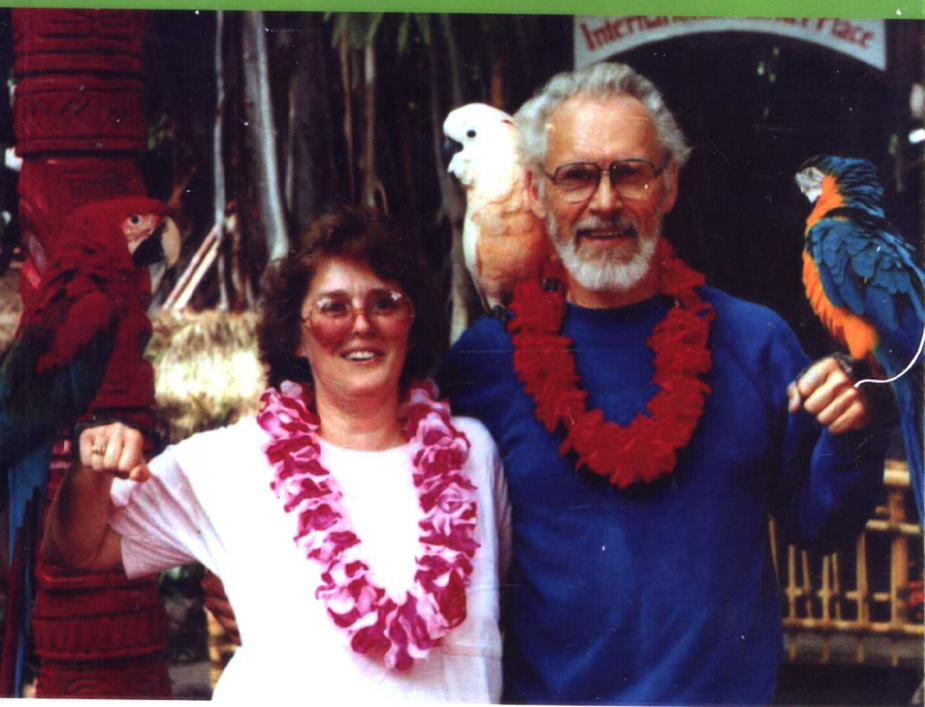




保健养生度百岁

田文 杨明 原永贵 主编



中国轻工业出版社

保健养生度百岁

主 编：田 文 杨 明 原永贵
副主编：潘 伟 董锡安 林基修
编 委：王东明 鞠建伟 孙启桐
李新民 潘 萍

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健养生度百岁/田文, 杨明, 原永贵主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2003.8
ISBN 7-5019-4020-7

I. 保… II. ①田…②杨…③原… III. ①长寿-
保健-普及读物②养生(中医)-普及读物 IV. R161.7-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 056789 号

责任编辑: 王恒中 责任终审: 劳国强 封面设计: 薛 宇
版式设计: 郭文慧 责任校对: 燕 杰 责任监印: 吴京

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河艺苑印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 5.5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 7-5019-4020-7/R·051

定 价: 10.00 元

读者服务部电话(咨询): 010—88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010—65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010—65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

30402S2X101ZBW

内 容 简 介

在 21 世纪，人们该如何保健养生以达到健康长寿呢？随着物质生活的极大提高和社会的快速发展，随着生命科学不断有新的突破，保健养生又面临着与以往不同的新课题。本书以新世纪保健养生为主题，在发掘整理中国传统养生学的基础上，融入了当代医药学、生命科学和心理学的一些最新研究成果。内容上涵盖了精神心理、性生活、食疗和防治现代文明病等多方面的保健养生知识。本书的特点是，中西医结合，博古通今，信息量大，重点突出，集科学性、知识性和趣味性于一体，生动易记，读了就有收获，尤其适合中老年同志阅读。

特别提示：书中有些内容涉及有关药物的使用方法与剂量，仅供参考。具体使用应按医生的要求而定。

目 录

第一章 长寿篇	1
健康新概念	2
祖国医学健康标准	2
光耀世界的中华保健医学	5
祖国医学对衰老的研究	8
补肾的作用	10
百岁老人孙思邈	12
孔子长寿经	14
科学抗衰老	16
人老先从哪里老	17
老年期痴呆的病因和有害因素	18
对运动健脑的新认识	19
危害大脑的某些食品	20
养护好自身生物钟	20
第二章 修身养“性”篇	25
了解生理性衰老	26
适当的性生活能使人长寿	27
绝对正经事儿：老年性八问	32
中国古代性养生	38
第三章 食疗篇	43
要长寿把好“口入”关	44
饮食与健康	48
饮食与寿命	50

辩证食疗配膳	53
康熙食疗分析	57
从《红楼梦》中的药膳看清代贵族养生	63
掌握时令进补与保健	79
饮食防癌须知晓	82
维生素 E 和维生素 C 的应用	90
微量元素当重视	93
抗衰老服仙草	95
自由基 SOD 抗衰老	99
精选药膳 16 种	103
第四章 心疗篇	111
养生保健的最高境界——心疗	112
心理保健在于防	113
老年人不能“从心所欲”	119
难以逾越的鸿沟	121
成熟的壮年存隐忧	126
更年期是人生一大关口	131
嫉妒、唠叨癖是健康的大敌	133
如何面对批评与嫉妒	135
如何培养快乐的心情	138
梅开二度再报春	142
意大利长寿村探秘	149
中国百岁老人长寿秘诀	150
泰国、日本不老经	154
附录一 营养素简明表	156
附录二 推荐每日膳食中营养素供给量	164

第一章

长寿篇



健康新概念

自古以来，人们就认为“无病是健康”。但是一般人没有认识到：健康应当包括体质健康和心理健康。世界卫生组织（WHO）提出健康包括体格方面、心理方面和社会方面三个内容。WHO 还制定了健康的十条标准：有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳；处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小不挑剔；善于休息，睡眠好；应变能力强，能适应外界环境各种变化；能够抵抗一般性感冒和传染病；体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；牙齿清，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽，无头屑；肌肉丰满，皮肤有弹性。

这十条标准，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的内容。首先，健康的目的在于，运用充沛的精力承担起社会任务，而对繁重的工作不感到过分的紧张和疲劳；第二，强调心理健康，处事表现出乐观主义精神和对社会的责任感和积极的态度；第三，应该具有很强的应变能力，以保持同各种不断变化的环境相适应而趋于平衡完美的状态；第四，又从能够明显表现体格强健的几个主要方面提出标准，诸如体重、身材、眼睛、牙齿、肌肉等。

祖国医学健康标准

祖国医学认为：“知道者法于阴阳，和于术数，饮食有

节，起居有常，不妄劳作，故能神与形俱，而善终其天年，度百岁乃去。”现代医药学和心理学、生物学都已证明：要保证有一个健康的身心素质，单纯的医疗、药物、手术等已经不是最佳途径，最主要的是要保持良好的精神状态和科学的生活规律。具体来说，祖国医学对健康长寿的要求至少有以下几个方面。

1. 胸怀开阔，性情乐观，保持良好的精神状态

良好的情绪是一种最有助于健康的力量，当人精神愉快时，中枢神经系统兴奋，运作灵敏，人体进行正常消化、吸收、分泌和排泄。科学家研究认为，精神乐观可增强人体免疫功能，是一种强大的抗体。如果有长期的精神压力、剧烈的精神创伤，就会引起脏腑功能失调，气机紊乱而致病或造成死亡。因为情绪极度变化时，体内去甲肾上腺素突然增加，会引起全身血管收缩，心跳加快，血压升高等。因此，必须善于控制自己的感情，不躁不怒，胸襟坦荡，这样才有助于身心健康和延年益寿。

2. 顺应四时，天人相应

《内经》就提出了顺应四时，按春生、夏长、秋收、冬藏的规律来调理精神情志。春生万物，人们应晚睡早起，放松肌体以吸收春天的清爽之气，这样才能使情志与春生之气相适应；夏天万物生长，宜晚睡早起，使精神愉快而不怒，体内的阳气向外泻泄，这样才能使情志与夏长之气相适应；秋天万物收藏，宜早睡早起，要清志安宁，收敛神气，以防情志驰奔，这样才能使情志与秋收之气相适应；冬天万物潜藏，宜早睡晚起，使情志保持沉静，避免寒冷而保持温暖，禁皮肤开泄出汗，以致闭藏的阳气受到损失，这样情志与冬藏之气相适应。人与自然息息相关，只有人的生命活动与自

然环境的四时、日月变化规律相适应，才能健康长寿。因此，要控制调节自己的爱好，掌握人体生物钟的运转规律。贪脾、久坐不动、废寝忘食是对身体极为不负责任的行为，有损害身体的潜在危险。中医认为，久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋、久卧伤气、久视伤血，所以我们做任何事情要适中有度，来维持人体正常的生活节律。

3. 调节饮食，起居有常

调节饮食在中医养生中占有重要的位置。目前人们生活水平不断提高，营养过剩易导致富贵病，要想有高素质的身体，饮食即要做到：①饮食有节，暴饮暴食易造成消化不良，而且是诱发心肌梗死的主要原因之一，因此饮食要有规律，尽可能少食多餐、不饥不饿、不过饱、定时定量、寒温适宜、不偏食，食宜多样化，节饮食以养身；②多食清淡，限制油腻食物，多食低盐、低脂、低糖食物，适当多喝水，因为多吃盐则脉凝涩，易诱发高血压病及心血管疾病，高脂、高糖类饮食易诱发心血管疾病和糖尿病，故在饮食中要加以控制；③多食五谷杂粮及各种蔬菜水果，此类食物可保护动脉壁的弹性，防止动脉粥样硬化，避免肥胖，同时可清洁大肠，增进胃肠蠕动，帮助消化，使大便通畅。

4. 保精养神，健身增寿

精是生命活动的物质基础，有促进生长发育、维持生命活动、参加体液调节、增强自身免疫力的作用。保精是养生的核心，保精与个人的行为、生活方式密切相关。要善于调控自己，减少肾精耗损。

5. 运动养生

人的生命是在劳动和运动中度过的。“流水不腐，户枢不蠹”，是对生命在于运动的高度概括。动与不动对肌体精

神、抗病能力都有很大差异，所以我们要做到两个坚持：①坚持体力劳动，随着年龄的变化减轻劳动强度，做一些轻微的家务活；②坚持运动锻炼，早晚运动一个小时，以散步慢跑为主，培养自己的爱好，下棋、作画、看书、写字、种花、种菜、养鱼、养家禽家畜，这些活动都能延年益寿。

6. 勤动脑筋，思维灵敏

俗话说：用进废退。脑越用越灵，越用越有活力。勤动脑是一种全身性活动，不仅要有视觉、听觉和其他感觉器官参与，而且还与反射和意向活动有关；勤动脑还能使人的精神焕发，思维敏捷，朝气蓬勃，是防止老年性痴呆的最佳方法；勤于思考，可增加脑力活动，延缓脑细胞的衰老，推迟脑组织的萎缩，天天坚持读书看报，天天接受新鲜事物，使得大脑细胞充满活力，中枢神经系统保持不衰。

光耀世界的中华保健医学

中华养生学博大精深。时至今日，仍然有理论价值和实用价值，并为世界各国所重视，成为世界老年医学中一个重要的研究领域。

宇宙万物时刻在有规律地运动、变化着。《易经》将这种变化称为“变易”，了解变易及其基本规律，就可以知道事物发展变化过程中渐变及突变的动向，以便遵循和掌握它。

老子著有《道德经》。《道德经》说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”“道”是源于自然的规律，人的生命活动符合自然规律，才能够长寿。这是道家养生思想的根本观点。道家倡导的“清静无为”、“归真返朴”、“贵柔”等主

张，在养生学中也有很大影响。

“清静无为”指心神宁静，不轻举妄动。《庄子》说：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。”主张“重生而轻利”。《道德经》先后提到“致虚极，守笃静”，“少私寡欲”，认为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，“无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣”。

“归真返朴”与“贵柔”在实际生活中经常可观察到，新生的是柔弱的，但也富有生命力；事物强大了，就会引起衰老。因而，老子认为：如果能经常处在柔弱的地位，就可以避免过早地衰老。提出“柔弱胜刚强”；又以水为例，“天下莫柔弱于水，而攻坚而莫之能胜”，指明“守柔日强”。与这相关的，老子推崇“归真返朴”，主张无欲、无知、无为，回复到人生最质朴的单纯状态。人生之初虽然柔弱，但具有旺盛的生机。无知、无欲则可以宁静；纯朴得像婴儿，则可以保持生命和活力。

对于“形神兼养”，老子主张去物欲以养形，致虚静以养神。

《太上老君养生诀》中说：“且夫善摄生者，要先除六害，然后可以保性命延驻百年。何者是也？一者薄名利，二者禁声色，三者廉货财，四者损滋味，五者除佞妄，六者去妒忌。”认为善于保养身体、爱惜生命的人，首要的是去掉六种有害的思想，做到了这一点，才有可能使自己长命百岁。

《管子》的作者管仲承袭了老子关于“精”是生命的物质基础的观点，主张存精以养生及虚其欲以存精。《管子》除了在起居有时、节制饮食、适应四时等方面提出看法外，特别强调精神乐观，认为“凡人之生也，必以其欢”。保持乐观情绪，对于健康生活是十分必要的。

在我国医学史上，产生过诸如华佗、葛洪、陶弘景、孙思邈等著名的养生学家，后人对他们的养生理论和方法进行探索，发掘了许多有价值、有特点的内容，如运动、情志、食物、药物、房室养生等，更注意顺应自然，因人、因时、因地制宜采取相应措施，以达到抗衰延寿的效果。

马王堆竹简《十问》中说：“一蚡（夕）不卧，百日不复。”可以看出重视睡眠的时间和质量的程度。在饮食方面，古人已经发现节制饮食可以长寿，过食肥甘，对人有害。孔子曾主张“食不求饱”。这些论点，大多已被后世的科学实验所证实，“肥甘厚味”造成的营养过剩，已导致了诸如糖尿病、肥胖症、高脂血症、冠心病、脑血管病等，严重威胁着人类的健康。传统养生学还特别注意情志平衡、稳定。《内经》中早就指出：“大喜伤心、大怒伤肝、大思伤脾……”认为良好的精神状态可以抗衰延年，保持情志平衡，“形与神俱”，有利于通畅血气、健脑强身。

传统养生学中“养生”的含义，并不是消极的保养生命，而是指使生命保持蓬勃向上的健康状态。长寿并不是老年人的惟一目标，养生最终要达到的是改善老年人独立生活的质量及水平，使之体力强健、思维正常。《吕氏春秋·尽数》曾写道：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”人体气血郁滞就会产生疾病，运动使老年人肢体灵活，思维敏捷，记忆力、注意力及智力年龄显示出蓬勃的生命力。

房室养生也是传统养生学的一大特点，《黄帝内经·素问》中早已指出：“能知七损八益则二者可调，不知用此则早衰之节也。”七损八益主要指房事过程中应正确掌握性事的方法及注意事项，从而使房事能有利于健康。马王堆汉墓

竹简《谷阴阳》认为，适度的性生活可以使人“耳目聪明”、“音声彰”、“皮肤光”，还能“发闭通塞，中腑受输而盈”，使全身血脉通畅，五脏六腑都能受到补益。现代性医学和性保健学的研究证实，适度而和谐的性生活，可以使老年人保持轻松愉快的情绪，处于良好的心理状态，并可降低老年性痴呆的发病率，增强生活的信心，提高生命的质量，增强免疫功能，起到延年益寿的作用。

祖国医学对衰老的研究

45~59岁，正是人精力充沛、才华横溢的黄金时期，但有些中年人往往在45岁就开始衰老。衰老的表现往往先从头面五官部位反映出来，须发斑白，牙齿松脱，脸布皱纹，视物模糊，双耳作鸣，记忆近事和远事能力减退，判定人物及事物时空的功能异常，思维能力受到障碍，手足活动性能失灵。老年人一般为生理性衰老，但是绝大多数都有病理性因素同时存在。45~59岁是决定生命长短的“关键时期”，也是各种疾病易诱发期。

早衰有很多原因：①人到中年，家庭负担加重；②丧偶使中老年人心灵遭受寂寞，思想上负担加重，心理上增加压力，产生心理疾病，刺激躯体产生精神紧张，在精神上降低人体免疫力；③自我封闭，很少社交活动，不爱好体育运动，饮食不科学；④饮酒无节制，常饮高度白酒，长期酗酒或以酒消愁；⑤不少中老年人精力充沛，但对性知识缺乏，为了使夫妻生活过得更加美满，纵欲过度，不善保精养形，造成肾精亏虚。

肾气衰是早衰的根本原因。

祖国医学把衰老的原因定为“肾气衰”。肾脏精气渐耗而肾虚，肾虚及脾致肝肾阴虚，肝肾阴虚则肝阳上亢，虚热内生灼伤阴津，累及相关脏腑，阴损及阳而致全身性衰老。《黄帝内经·素问·上古天真论》谓：“女子七岁，肾气盛齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛……五七阳阴脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏面无子。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八肾气盛，天癸至，精气益泻，阴阳和，故能有子。三八肾气平均……五八肾气衰，发堕齿槁。六八阳气衰竭于上，面焦、发须白。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极。八八则齿发去。”这说明人的生长、发育、生殖及衰老都与肾脏精气的盛衰、天癸的至竭密切相关，也证明肾气盛天癸至，肾气衰天癸竭。所以说肾气是生命活动之根本。由于肾精禀受于父母，是生命之根源，故称为“先天之本”。肾主五液，有维持人体水液平衡及代谢的功能，故肾气虚表现为夜尿多，小便清长。肾主骨而生髓，肾脏精气虚衰，无以养骨生髓，则骨质疏松、思维活动减退、记忆力差、牙齿枯槁动摇。总之人体以五脏六腑为重点，五脏为中心，肾脏为核心，肾气盛则全身机能旺盛，肾气衰则全身机能衰退。早婚、房事不节、生育过多、劳累过度、饮酒无度、饮食偏嗜、七情失常均可影响气血，致使阴阳失调，进而损耗气血、精气、津液，而致肾脏虚衰、脾失健运，波及相关脏腑而未老先衰。

补肾的作用

中医专家把补肾的作用归纳为八个方面。

1. 提高内分泌功能，提高性功能

肾乃先天之本，肾阳虚衰，则人体的功能低下。研究表明，肾阳虚者肾上腺功能低下。补肾阳的药物大多具有皮质激素样作用，如补肾阳药物巴戟天、仙灵脾、鹿茸等，均有延缓衰老、延年益寿的作用。

2. 肾主藏精，主生殖、生长、发育

肾阳不足，男子可见阳痿不育、遗精，女子可见宫寒不孕、带下等一系列的肾—垂体—性腺系统功能紊乱的表现。性功能减退，生殖腺萎缩是造成衰老的主要原因之一，益肾温阳药大多有促性腺、壮阳暖宫、助生育的功效，如紫河车、鹿茸、淫羊藿、海马、海龙等。

3. 提高免疫力

肾为先天之本，又为五脏之根。肾阳虚衰，可导致心肝脾肺皆虚，致使肌体内环境失调，五脏皆衰，免疫功能低下，抗病能力削弱。补肾阳药物可以通过提高免疫机能，起到延年益寿的作用。

4. 调节水液代谢

肾为水脏，主管调节人体的水液代谢，与膀胱互为表里，赖之于气化。肾阳虚衰，气化功能不足，特别是老年人，就可出现水肿、小便不利、夜尿频繁等症状。补肾阳药如蛤蚧、海马、沙苑子、覆盆子等能助气化，治疗老人尿多。附子、冬虫夏草、白石英等能治阳虚水肿，主要是因为它具有雄性激素样作用，能改善肾功能，增加肾血流量。

5. 提高肺功能

呼吸虽以肺为主，但吸入之气必下入于肾，呼吸才能出入正常，故肺为气之主，肾为气之根，肺主出之，肾主纳之，若肾阳虚衰，可出现气喘。紫河车、蛤蚧、冬虫夏草、补骨脂、核桃仁、淫羊藿等是常用的温肾纳气平喘药。其作用原理是激发肾脏阳气，提高垂体——肾上腺皮质功能，调整体内紊乱的自主神经，提高肺功能，从而改善呼吸功能，达到纳气平喘的作用。

6. 促进消化吸收

肾主二便，老年人肾阴虚，造成胃肠运动功能减弱，胃肠道分泌能力减弱，容易造成习惯性便秘，或大便溏泻顽固。老年便秘可选用肉苁蓉、核桃仁、锁阳等，有提高胃肠功能的作用。

7. 兴奋大脑皮层

肾藏精、精生髓，脊髓上通于脑，脑为髓之海；肾又开窍于耳，肾阳不足，可见腰腿酸软、足萎无力、头晕健忘、失眠耳鸣、智力减退、反应迟钝等。补肾阳药可以增强大脑皮层的兴奋过程，提高耐寒、耐缺氧、耐疲劳的能力，降低副交感神经的兴奋性。

8. 防治骨质疏松

中老年人的骨量是随着年龄增大逐步开始减少的，在50~60岁的十年中，女子骨量减少30%以上，男子也大幅度减少，从而出现骨质疏松症。这是一个近几年来才引起高度重视的疾病，已经列入国家和世界性的攻关课题。中医认为肾主骨，动物实验证明肾虚是造成中老年骨质疏松的主要原因。中老年人肾阳虚损，易患风寒湿痹痛。60岁以上的人骨量少、骨质脆，很容易发生骨折。因骨折而造成的老年