



老年人

养生保健指南

编著:

黄力生

黄渭铭

刘明辉



策划:

郭德凤

李警予



厦门出版社

老年人 养生保健指南

吕铭 刘明辉 编著
郭德凤 李警予 策划

厦门大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年人养生保健指南/黄力生,黄渭铭,刘明辉编著. —厦门:厦门大学出版社,2001.4

ISBN 7-5615-1752-1

I. 老… II. ①黄…②黄…③刘… III. ①老年人—保健—指南②老年人—养生(中医)指南 IV. R161.7—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21016 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup @ public. xm. fj. cn

三明地质印刷厂印刷

(地址:三明市富兴路 15 号 邮编:365001)

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13.75 插页:2

字数:253 千字 印数:1-5 000 册

定价:22.00 元

如有印装质量问题请与承印厂调换

内容简介

健康长寿是老年人的美好愿望,也是人类有史以来长期为之奋斗的目标。本书以马克思辩证唯物论和历史唯物论为指导,以现代生命科学研究成果为依据,对养生保健的基础理论、心理养生、运动健身、饮食调养以及社会上流行的科学养生方法等方面,从理论与实践的结合上作了科学而系统的论述;对老年人常见疾病的心理疗法、体育疗法和饮食调养等方面作了有针对性的介绍。同时,在长寿展望篇中还揭示了抗衰延年的技术和方向,对人类未来的寿命作了科学的预测,是一部简明的养生保健大全。

前 言

健康长寿是老年人的美好愿望,也是人类长期为之奋斗的理想目标。现代科学研究表明,影响人类寿命和健康的因素很多,既有先天的生物学遗传因素,也有后天的自然、社会因素。不久前,联合国世界卫生组织指出:一个人的健康长寿,60%取决于自己,15%与遗传因素有关,10%属于社会因素,8%依靠医疗条件,7%受气候的影响。这就告诉人们,要想健康长寿,最主要的因素还是发挥自己的主观能动性,依靠自身的努力,讲究科学的养生保健。

随着社会的发展和科学的进步,健康的内涵已不断升华。现代人对健康的认识,早已跳出了“没有疾病就健康”、“体魄健全就健康”的传统框框。懂得从生物学、心理学和社会学三维的现代观念来理解健康的含义。世界卫生组织给健康所下的定义是:“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”广大老年人要想使自己在精神上、身体上以及在社会上保持健全的状态,就必须掌握科学的养生保健知识,并付诸日常养生实践。

为了更好地在广大离退休教职员工中宣传和普及养生

保健知识,厦门大学离退休工作处和集美大学离退休工作处组织了有关专家撰写了《老年人养生保健指南》一书。本书由厦门大学黄力生副教授、黄渭铭教授和集美大学刘明辉副教授编著。在撰写过程中得到厦门大学出版社施高翔编辑的精心指导,从书的框架结构到具体内容均提出了有益的意见,使全书更臻完善,在本书出版之际,谨表诚挚的谢意。

该书以马克思主义辩证唯物论和历史唯物论为指导,以现代生物学、现代医学、现代心理学、现代营养学和传统养生学理论为依据,结合作者多年来在养生保健方面的科研成果撰写而成。全书共六篇 23 章,对养生保健的基础理论、心理养生、运动健身、饮食调养以及社会上流传的养生方法等方面,都从理论与实践的结合上作了科学而系统的论述;同时,对老年人常见疾病的心理疗法、体育疗法和饮食调养方面也有具体的介绍。在长寿展望篇中,除了阐述了涉及健康长寿的前沿科学知识外,还以目前国内外生命科学研究成果为依据,揭示了抗衰延年的技术和方向,对人类未来寿命作了科学的预测。

该书突出思想性、科学性、实用性和可读性于一炉,从框架结构到理论体系均独具风格,内容丰富,层次分明,颇有新意。在论述方面言简意赅,通俗易懂,实例生动,是一部简明的养生保健大全,是广大离退休老年人养生保健、延年益寿的案头必备的好书,亦是老年大学保健课的理想教

材,传扬者可以此为本,躬行者则循之有方,医务工作者亦可把它作为一本参考书。老年人在茶余饭后,认真一读此书,必将对养生保健颇有裨益。

由于我们水平有限,不妥之处,在所难免,祈请广大读者不吝指正。

2001年3月

目 录

第一篇 基础理论篇	(1)
第一章 生命的本质	(1)
一、生命的本质	(1)
二、生命的起源	(5)
三、人类的出现	(9)
四、人类的自然寿限	(12)
第二章 衰老的机理	(22)
一、衰老的学说	(22)
二、影响衰老的外界因素	(29)
三、衰老的特征与表现	(35)
第二篇 心理养生篇	(40)
第三章 老年人的心理健康	(40)
一、心理健康的重要性	(40)
二、老年人心理健康的标准	(44)
三、维持心理健康应注意的问题	(47)
四、老年人心理活动的特点	(52)

五、老年人的心理需求	(58)
第四章 老年人要讲究心理卫生	(66)
一、什么是心理卫生	(66)
二、祖国医学中有关心理卫生的论述	(68)
三、老年心理卫生应注意的问题	(72)
四、从人类死亡原因的变化看心理卫生的 重要性	(78)
五、老年人怎样讲究心理卫生	(81)
第五章 老年人延缓心理衰老的方法	(86)
一、养生之道 立本为先	(87)
二、心胸豁达 情绪乐观	(93)
三、从容处世 立足做人	(97)
四、适应现实 随遇而安	(103)
五、起居有常 劳逸适度	(107)
六、丰富生活 陶情养性	(111)
七、坚持运动 体壮心健	(113)
八、勤奋用脑 永葆青春	(115)
第六章 老年性疾病的心理疗法	(119)
一、行为疗法	(120)
二、反馈疗法	(121)
三、信念疗法	(122)
四、说理开导疗法	(124)
五、暗示疗法	(125)

六、大笑疗法	(127)
七、转移疗法	(129)
八、激怒疗法	(130)
九、相反情绪疗法	(132)
十、安慰疗法	(133)
第三篇 健身运动篇	(135)
第七章 健身运动的机理与原则	(135)
一、健身运动的保健机理	(135)
二、老年人健身运动的基本原则	(141)
第八章 老年人从事健身运动的功效	(145)
一、健身运动的医疗保健功效	(145)
二、健身运动对提高身体素质的功效	(148)
三、健身运动的防癌抗癌功效	(152)
第九章 老年人从事健身运动应注意事项	(157)
一、人体各器官随增龄而出现退行性变化	(157)
二、老年人健身运动应注意的事项	(159)
三、老年人健身运动的禁忌症	(163)
四、老年人健身运动的自我监督	(166)
第十章 老年人的健身运动处方	(171)
一、运动处方的概念	(171)
二、健身运动处方的内容	(174)
三、老年人健身运动处方的要求	(180)

四、老年人健身运动处方的实例分析	(182)
第十一章 老年人常见疾病的体育疗法	(195)
一、高血压病的体育疗法	(195)
二、冠心病的体育疗法	(200)
三、心绞痛的体育疗法	(206)
四、动脉粥样硬化的体育疗法	(210)
五、中风的体育疗法	(214)
六、慢性支气管炎的体育疗法	(219)
七、肺气肿的体育疗法	(224)
八、糖尿病的体育疗法	(228)
九、神经衰弱的体育疗法	(232)
十、慢性胃炎和溃疡病的体育疗法	(236)
十一、胃下垂的体育疗法	(239)
十二、便秘的体育疗法	(241)
十三、腰痛的体育疗法	(245)
十四、肩周炎的体育疗法	(247)
十五、颈椎病的体育疗法	(252)
十六、感冒的体育疗法	(254)
十七、肥胖症的体育疗法	(256)
 第四篇 饮食调养篇	 (261)
第十二章 老年人对营养素的要求	(261)
一、饮食营养与健康的关系	(261)

二、供给人体各种营养素的食物种类	(263)
三、蛋白质对老年人的重要性	(265)
四、脂肪亦是老年人不可缺少的物质	(267)
五、维生素对老年人尤为重要	(270)
六、无机盐和微量元素对老年人的健康有 重要作用	(272)
七、碳水化合物和膳食纤维对老年人健康的 作用	(274)
八、老年人怎样看待食物中的胆固醇	(276)
第十三章 老年人的合理饮食	(278)
一、饭菜多样化,吃饭不偏食	(278)
二、合理搭配,互相补充	(280)
三、性味调和,寒热相宜	(282)
四、节制饮食,健身益寿	(286)
五、饮食谨慎,终生受益	(289)
第十四章 老年人的饮食卫生	(292)
一、食物腐败变质及其控制的方法	(292)
二、食物污染	(301)
三、如何预防食物中毒	(303)
第十五章 老年人常见疾病的饮食调养	(309)
一、患高血脂症和动脉粥样硬化老年人的 饮食调养	(310)
二、患高血压病和心脏病老年人的饮食调养 ..	(313)

三、患糖尿病老年人的饮食调养	(317)
四、患慢性胃炎和溃疡病老年人的饮食调养 ...	(319)
五、患急、慢性支气管炎老年人的饮食调养	(321)
六、患肺心病老年人的饮食调养	(323)
七、老年肺结核病人的饮食调养	(324)
八、老年肿瘤病人的饮食调养	(326)
九、老年慢性肾脏疾病患者的饮食调养	(330)
十、老年慢性胆囊炎和胆石症患者的饮食调养 ...	(332)
十一、老年贫血患者的饮食调养	(334)
十二、老年慢性便秘的饮食调养	(336)
 第五篇 养生方法篇	 (338)
第十六章 生物钟养生法	(338)
一、古老的时间医学	(338)
二、生物钟	(340)
三、生命节律	(342)
四、睡眠——觉醒节律	(344)
五、人的体力、情绪和智力节律	(345)
六、生物钟养生法	(347)
第十七章 调养精神养生法	(350)
一、清静养生法	(350)
二、节制情感法	(352)
三、精神寄托法	(353)

四、节欲养神法	(354)
五、情志调节法	(355)
第十八章 起居养生法	(361)
一、起居养生	(361)
二、睡眠养生	(364)
三、气候变化与养生	(369)
第十九章 四季养生法	(373)
一、春季养生法	(373)
二、夏季养生法	(376)
三、秋季养生法	(379)
四、冬季养生法	(381)
 第六篇 长寿展望篇	 (384)
第二十章 “死亡激素”的探索	(384)
一、黑格尔的辩证法	(384)
二、章鱼死亡腺的发现	(386)
三、太平洋鲑迴游产卵后死亡的原因	(387)
四、有袋小鼠爆发式的生殖过程	(388)
五、衰老时应激反馈的故障	(389)
六、对抗死亡激素的激素	(390)
七、垂体切除产生的复幼效应	(391)
八、人体垂体的部分切除	(392)
九、登克拉“死亡激素”假说	(393)

十、限制饮食可以减少死亡激素	(394)
十一、“死亡激素”也有它的生理功能	(395)
十二、延长寿命领域的研究前景广阔	(396)
第二十一章 人体冷冻学与时间超越	(398)
一、第一位接受冷冻的老年人	(398)
二、解冻与复苏技术	(399)
三、动物冷冻与解冻的探索	(401)
四、高等动物整体冷冻的挫折	(402)
五、死前的活体冷冻——新的战略	(403)
六、人体冷冻的机构	(405)
第二十二章 遗传工程学与健康长寿	(407)
一、死亡基因和长寿基因的猜想	(407)
二、什么是遗传工程学	(409)
三、重组 DNA 生产长寿激素	(411)
四、基因的开关与调节	(412)
五、抗老延年与永生的基因工程	(413)
第二十三章 科学将为人类增寿	(416)
一、寿命要靠自己延长	(416)
二、人的寿命有极限吗	(417)
三、调整细胞寿命的定时器	(419)
四、清除细胞代谢废物延缓衰老	(420)
五、人类可以活到 120 岁	(421)
主要参考文献	(425)

第一篇 基础理论篇

第一章 生命的本质

什么是生命？它的本质是什么？历来有不同的看法。人们对这个问题经过了长期的探索，才逐渐形成了科学的认识。

一、生命的本质

（一）古代思想家对生命本质的认识

生命活动是自然界最为奥秘复杂、变化多端的活动。对生命现象的认识与理解程度，直接关系到人类的生存、发展、健康和长寿。所以，自古以来，许多思想家和科学家们都在探索它的奥秘，希望能够揭示它的本质。

生命是由什么构成的？它的本原是什么？这是人类在探索生命活动奥秘过程中首先遇到的问题。在我国古代认识史上，早在公元前 11 世纪的商周之际，人们在治水平土的生产活动中，已经逐渐认识到金、木、水、火、土等五种运动着的物质和人类的生命休戚相关，在这种朴素的直观认识的基础上，进行了初步的概括，确定“五行”元素是生命和万

物的构成物质。例如,在《国语·郑语》中就记载了“先王以土与金、木、水、火等,以成百物”的思想。后来,这种多元的生命构成说得到进一步发展,到了春秋时期,我国著名的先哲老子(老聃)认为生命是由混沌未分的“道”所构成的。战国中期,老子思想的后继者,唯物主义哲学家宋钘和尹文发展了这一思想,提出“精气”是构成生命及万物的物质始基,在《管子》一书中有许多篇章都记载了宋、尹的这种思想。在《管子·内业》中指出:“人之生也,天出其精。地出其形,合此以为人。”并说:“精也者,气之精者也。”意思是说,“精”是最精细之气,“形”也是气,即形气,两者配合得好就产生人。精气学说的形成,表明了人类抽象思维的发展,从多元的物质结构说发展为气的一元论。

战国末期的庄周和荀况对气的一元论都作了进一步的说明。庄周本人不是唯物主义者,但他在《庄子》一书中概括了他的思想,书中对气是生命的本原作了很多很好的阐述,指出:“人之生,气之聚也。聚则为生,散则为死。……故曰,通天一气耳。”^①荀况在《荀子·王制》中也指出了山水、草木、禽兽、人类等生命与非生命物质均由“气”所产生。我国东汉时期的唯物主义思想家王充,进一步发展了前人的思想,提出“元气”是天地万物的始原物质,元气也构成了生命和人体。元气论还指出:“天地合气,万物自生。”这些思想不仅说

① 《庄子·知北游》