

中老年实用 养生法

张栋 / 台恩普 主编

- ①一点一滴告诉您健康长寿的知识
- ①一招一式教给您祛病强身的方法
- ①一书在手，只需认真阅读并身体力行，
就一定能够成为健康的寿星

老年康寿丛书

科学普及出版社



中老年人適用

養生法

◎ 附贈：1. 易學養生法 2. 易學養生法

- 1. 易學養生法
- 2. 易學養生法
- 3. 易學養生法
- 4. 易學養生法

易學養生法

易學養生法

老年康寿丛书

中老年实用养生法

张 栋 台恩普主编

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年实用养生法/张栋,台恩普主编. —北京:科学普及出版社,2000.6

(老年康寿丛书)

ISBN 7-110-04892-6

I. 中... II. ①张..②台.. III. 养生(中医)-普及读物
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 63675 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国体育报社印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:17.875 字数:351 千字

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:36.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

老年康寿丛书编委会

主 编 邱 锋

副主编 张问渠

编 委 (按姓氏笔画排序)

吉 人 李艳芳 陈 蕃

邱 锋 张问渠 黄寿祺

责任编辑 屈惠英

封面设计 柯佳延

责任校对 王勤杰

责任印制 王 沛

《中老年实用养生法》编委会

策	划	王镇宇	宋连生		
主	编	张 栋	台恩普		
副	主 编	王书印	李小玲		
编 委 会 主 任		台恩普			
编委会副主任		王 珣	彭福旺	常启世	齐传军
		桂陵茂			
编	委	马丽群	王绍孔	牛绍荣	车海波
		那二奎	刘宏亮	刘志邻	刘风华
		刘智华	朱克钟	阎荣亮	乔守恂
		孙承业	张 英	李广文	李 铮
		吕 军	吕金波	吴世芳	宋朝辉
		宋镇强	何 猛	陈令埜	金万勇
		周振华	段瑞琦	赵建新	徐荣恩
		唐振武	商维田	路新华	熊忠义
		欧阳二利			

图 片 制 作 宫长辉

老年康壽の書

金澤子

一九七九年八月

促進老年身心健康

錢信忠



前 言

本书是为中老年人编写的。

长期以来,人们把自己的健康完全交付给医生,有病就去找医生,没病就算是健康,缺少自我保健的意识,缺少自我保健的知识和方法,中年时拼命地工作,不注意身体保健,等到老年开始注意身体的时候已经患上了这样那样的疾病。因此如何维护自己的健康,已经成为中老年人最关心的问题之一。

我国是在经济尚未发达的情况下进入老年社会的,老年人的健康已经不仅仅是老年人关心的问题,而且也越来越受到全社会的重视。我们组织了部分长期从事健康教育,老年医疗保健和老年健身指导工作的专业工作者编写了这本《中老年实用养生法》,帮助中老年人增强自我保健的意识,掌握科学的养生知识和方法,养成良好的生活习惯,提高老年人的生活质量,切切实实为中老年人提供知识和方法上的帮助。

本书力求从中老年人养生保健的实际需求出发,就中老年人如何进行自我观察、自我保健、自我防治,从心理调节、日常起居、运动健身、营养滋补、防病治病五个方

面,提供了许多既经济又有实效的健身方法。相信对指导中老年人养生,帮助中老年人健康愉快地度过晚年有所帮助。

由于我们水平有限,经验不足,加之编辑时间仓促,书中难免会有错误和不当之处,希望广大中老年读者和专家们给予指正。

编 者

1999 年 9 月

目 录

绪论	(1)
第一编 精神养生法	(17)
一、树立正确的老年观	(18)
二、培养健康的心理素质	(19)
三、保持乐观的情绪	(20)
四、自我调控情绪的六种方法	(23)
第二编 起居养生法	(25)
一、作息	(26)
二、睡眠	(28)
(一)保证充足的睡眠时间	(28)
(二)保证良好的睡眠质量	(29)
(三)积极防治失眠	(30)
三、饮食	(34)
(一)定时进餐	(34)
(二)早吃好、午吃饱、晚吃少	(35)
(三)平衡膳食	(35)
四、运动	(43)
(一)老年人运动的原则	(44)
(二)老年人锻炼注意事项	(46)
五、居住	(47)
(一)老年人居室的卫生要求	(47)
(二)控制室内环境污染	(48)
六、衣着	(51)

(一)服装	(51)
(二)鞋	(53)
(三)春捂秋冻	(53)
七、洗浴	(54)
(一)洗澡	(54)
(二)洗脚	(56)
(三)洗脸	(57)
(四)漱口与刷牙	(58)
八、大便与小便	(59)
(一)保持大便通畅	(59)
(二)保持小便清利	(62)
九、中医起居养生的基本理论和方法	(63)
(一)一日起居养生法	(63)
(二)四季起居养生法	(65)
第三编 运动养生法	(73)
一、五禽戏	(74)
二、八段锦	(98)
三、易筋经	(118)
四、六字诀	(140)
五、祛病延年九转法	(155)
六、简化二十四式太极拳	(159)
七、三十二式太极剑	(243)
八、散步	(322)
第四编 滋补养生法	(325)
一、滋补养生的基本知识	(326)
(一)食物的性能	(326)
(二)食物的配伍	(328)
(三)常用滋补食物与药物	(330)
二、滋补养生的原则与方法	(357)
(一)常人进补	(358)

(二)按虚进补·····	(390)
(三)滋补名方选介·····	(393)
第五编 祛病养生法 ·····	(429)
一、冠心病 ·····	(430)
二、高血压 ·····	(442)
三、慢性胃炎 ·····	(450)
四、感冒 ·····	(455)
五、慢性支气管炎 ·····	(461)
六、肺炎 ·····	(465)
七、前列腺增生症 ·····	(468)
八、中风 ·····	(471)
九、老年痴呆症 ·····	(479)
十、糖尿病 ·····	(485)
十一、白内障 ·····	(490)
十二、青光眼 ·····	(494)
十三、骨质疏松症 ·····	(498)
十四、颈椎病 ·····	(502)
十五、肩周炎 ·····	(507)
附录	
一、老年人及健康老年人的标准 ·····	(511)
二、中医学基本常识 ·····	(513)
三、养生歌诀选 ·····	(543)

绪 论

当几丝鱼纹已爬上眼角,皮肤变得松弛而缺乏弹性的时候;当眼睛看东西感到昏花不清而且易于疲劳的时候;当听别人讲话感到有些吃力的时候;当记忆已不如以前,总爱遗忘事情的时候;当动作变得迟缓,反应也不如以前灵敏的时候;当……,衰老已在不知不觉当中,悄悄地出现在你的身上。人过中年,身体的各个器官、各个系统的机能开始减退,由此而导致人的抵抗力和免疫力下降,最后引起疾病或死亡。从某种意义上说,衰老是死亡的前奏,它同生长发育一样是不可抗拒的自然规律。然而,衰老并不等于死亡,尽管衰老不可抗拒,但却可以延缓。现代科学和实践都已经证明,只要我们能够认识并顺应衰老的规律,积极采取相应的养生保健措施,经过自己的努力,就可以延缓衰老的进程,推迟衰老的到来,达到延年益寿的目的。

一、衰老是怎么回事

人能活多少岁?至今尚无定论。

我国医学古籍《黄帝内经》上说:“尽终其天年,度百

岁乃去”。后来中医又有“上寿百二十，中寿百岁，下寿八十”的说法。现代科学研究也已得出了同样的论断。为了考察人的自然寿命究竟是多少，科学家们进行了长期的观察和研究。他们发现所有的生物都有自己比较固定的寿命期限，而这个寿命期限又与其自身的生长期密切相关。依据这个发现，法国生物学家薄丰提出了一个计算哺乳动物寿命的公式： $\text{寿命} = \text{生长发育期} \times (5 \sim 7)$ 。人的生长发育期是 20~25 年，按照这个公式计算，人的寿命就应该是 $(20 \sim 25) \text{ 年} \times (5 \sim 7) = 100 \sim 175 \text{ 年}$ 。有人另辟蹊径，用人的性成熟期的 8~10 倍推算，结果，人的寿命也应是 110~150 岁。一些科学家还发现，人和动物的胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的，分裂到一定次数，就会出现衰老和死亡。美国科学家海尔弗利克据此提出了科学推算自然寿命的公式： $\text{人的自然寿命} = \text{细胞周期} \times \text{细胞培养的代数}$ 。他通过实验发现，人的细胞周期约为 2.4 年，细胞培养代数为 56 ± 10 代，所以，人的自然寿命应该是 110~158 岁。自古以来活过百岁的老人不乏其例，现在百岁以上的老人已不鲜见，说明人的寿命达到 100~150 岁是完全可能的。

人为什么会衰老？这也是一个尚未完全揭开的谜。我国著名的老年医学专家郑集教授认为：“生物的衰老是由遗传所安排，而衰老的机制由代谢来表达。衰老始于细胞，细胞的衰老起于代谢失调，细胞代谢的失调则由于细胞结构受内外在因素的影响而起的改变。遗传基因是决定生物的自然寿命的第一性因素；而代谢则是表达衰老

过程中的反应或作用方式。当活体的关键性细胞的代谢机体未受到第二性不利因素的影响,代谢正常时,机体或活细胞的衰老即按遗传安排的程序进行,达到应有的自然寿命而死。如果受有害因素(不管是内在的或外在的)的影响而妨碍了细胞的代谢机能,则细胞代谢即会发生异常(一般是降低),使衰老进程加快,使机体早衰早死;即使不受显著有害因素影响的生理性自然衰老(事实上不可能),其细胞的代谢亦仍然在基因调控机制下按遗传安排的衰老程序逐步失调,进而发生衰老。因此,可以说细胞代谢机能失调是在遗传安排基础上生物体产生衰老的机制”。郑集教授的“代谢失调说”不仅得到了生理学、生物化学、遗传学、免疫学、病理学及近代分子学等诸门学科的支持,而且也可以与以往的各种关于衰老的学说相印证。因为各种关于衰老的学说所依据的实验证据都与代谢有密切关系,而且都是因为妨碍了代谢而表现为衰老的。

人的衰老起源于遗传基因,而衰老的进程则要受细胞代谢的影响,人生活在一个极其复杂的环境中,细胞的代谢不可避免地受各种内外因素的影响,如遗传缺陷,神经调节失常、酶及激素的功能障碍等内在因素;生活方式、环境、医药等外在因素。各种因素以各自不同的方式影响着细胞的代谢加速着细胞的结构和功能的衰退,从而导致了早衰。人的自然寿命在百岁以上,而大多数人又很少能超过 100 岁,就是因为在遗传安排基础上细胞代谢失调造成的。

二、怎样延缓衰老

代谢是生命的特征。人的生长发育、成熟、衰老、死亡都与代谢密切相关。所以,要想延缓衰老、健康长寿,最重要的就是要保持机体的正常代谢。在现代社会条件下,保证健康长寿最为切实有效的养生保健办法,就是体现现代医学模式观念,集古今中外养生保健精华,融预防、保健、医疗、康复为一体的综合保健方法。它包括:心理卫生、生活方式、生活习惯、情趣爱好、环境气候、家庭保健、健康检查等多方面的内容。每个人可以根据自己不同的健康需求,采用科学、简便的方法,调整和恢复机体的平衡,维护各种代谢的正常运动,以达到健身强体、益寿延年的目的。在这方面,中医养生学深刻完整地体现了与现代社会相适应的综合保健的观念和精髓,有着一整套科学的理论和方法。

(一)人身三宝——精气神

中医把人身最重要的物质与功能活动概括为“精、气、神”,认为是人生命活动的三大要素。

“精”,是指存在于人体之中具有生命活力的有形物质。人体之中,不管什么组织、器官,凡是可以看到的物质,都是由精化生而成的。精又有广义和狭义之分:广义之精可概括为精、血、津、液四种,而狭义之精则是指以五脏为中心的肝、心、脾、肾各有所属的器官与组织,比如: