

养生保健

专为中老年人量身定制的养生保健方案

卓大宏 [著]

的智慧

中老年人

不可不知的十大经验

著名康复医

世界卫生组织康复专家顾问组顾问

世界卫生组织康复合作中心主任

中国康复医学会专家委员会主任

中国盲文出版社



中老年人
不可不知的十大经验

养生保健 的智慧

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健的智慧：中老年人不可不知的十大经验/卓大宏著. —北京：中国盲文出版社，2009.1

ISBN 978—7—5002—2851—6

I. 养… II. 卓… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200432 号

养生保健的智慧

著 者：卓大宏

出版发行：中国盲文出版社

社 址：北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码：100165

电 话：(010) 83895215 83895214

印 刷：北京凯鑫彩色印刷有限公司

经 销：新华书店

开 本：700×1000 1/16

字 数：120 千字

印 张：12

版 次：2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978—7—5002—2851—6/R·538

定 价：19.00 元

此书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

自序

近年来，国际上对中老年人保健工作提出了新的观点，除了提倡“健康老年”（Healthy Aging）外，又认为老年人的心智和能力仍有开发的潜能和空间，开发和利用老年人这些资源会给社会带来重要的贡献。要做到这一点，首要的条件是要让老年人保持身心健康，进而才能更好地发挥他们的潜能潜力。

今天，生活在“地球村”上的中国中老年人，一方面可以自豪地继承祖国优秀的养生传统和经验，同时加以弘扬、发展和提高，另一方面，又可从全球的视角观察、吸收世界各国先进而行之有效的，且能为我所用的新知识和新经验，由此取得更好的养生保健效果。

著述此书正是从东西方交会的新视角出发，糅合了东西方的中老年卫生保健知识和经验，分十个部分向读者介绍了：养生的规律、运动养生法、按摩养生法、气功养生法、饮食养生法、心理养生法、哲学养生法、音乐养生法、文化养生法、康复养生法。书中集中了作者本人 50 年来有关养

生保健学的研究心得、行医感悟和个人实践的体验，愿以此与中老年朋友和广大读者交流和分享。

承蒙中国盲文出版社张伟社长邀约编写和出版本书，我在此谨表示衷心的感谢！

卓大宏

2008年10月

于广州中山大学附属第一医院

目 录

养生经验之一 养生的规律

——回归自然、回归平和是养生最重要的规律

百岁老人的生活启示——《十叟长寿歌》 / 2

延年益寿的三大养生原则 / 4

自然养生：回归自然，绿色养生 / 4

整体养生：形神兼养，天人合一 / 6

中和养生：始终和谐，长寿之道 / 6

我的《养生歌诀》 / 7

养生经验之二 运动养生法

——生命在于经常而适当地运动

运动是健康的保护神 / 12

运动让疾病远离 / 12

中老年最适宜参加的十项运动 / 13

走出老人运动锻炼的四个误区 / 15

运动医学国际名家谈“老年人锻炼” / 16

步行——简单而有效的运动锻炼 / 22

步行促健康 / 22

保健步行讲究方法 / 26

健身跑——特殊的慢跑锻炼 / 27

健身跑好处多多 / 28

锻炼方案因人而异 / 29

太极拳——形意体操 / 30

太极拳的六大特点 / 31

太极拳防治疾病效果令人注目 / 33

太极拳式的七大保健元素 / 33

练拳的“四忌”和“八要” / 35

练拳的四点注意 / 36

十式简化太极拳 / 37

八段锦——八式健身好功夫 / 45

八段锦动作详析 / 46

八段锦健身作用新解 / 52

养生经验之三 按摩养生法

——保健按摩可以养形行气存神

我国保健按摩的四大特点 / 56

十二段锦 / 56

中老年自我保健按摩十法 / 61

长寿按摩法 / 61

催眠按摩法 / 62

提神按摩法 / 63

明目按摩法	/ 63
健脑按摩法	/ 64
健腰按摩法	/ 64
健足按摩法	/ 65
护肝按摩法	/ 65
去痹按摩法	/ 66
放松按摩法	/ 66

养生经验之四 气功养生法

——以三调（调身、调息、调心）增强三力
（免疫力、修复力、适应力）

气功简介 / 68

气功的别名 / 68

气功的内涵 / 68

“调身”的基本要求 / 69

“调息”的基本方法 / 71

“调心”入静的常用方法 / 72

四种医学气功 / 73

放松功 / 73

强壮功 / 75

内养功 / 78

六字气诀法 / 79

气功巧治三类疾病 / 84

气功治疗原理 / 85

练功方法七问 / 88

养生经验之五 饮食养生法

——食补健身胜过病后药治

老年人的饮食原则 / 94

十种保健食品 / 95

鱼 / 95

黑木耳 / 96

番茄 / 96

蔬菜（主要是紫色、蓝色和绿色蔬菜） / 97

水果 / 97

坚果 / 99

茶 / 100

咖啡 / 101

富含维生素 E 的食物 / 101

富含叶酸的食物 / 102

十种中药补品 / 103

人参 / 104

黄芪 / 106

枸杞子 / 106

党参 / 108

三七 / 109

何首乌 / 110

五味子 / 111

女贞子 / 112

肉苁蓉 / 113

西洋参 / 114

养生经验之六 心理养生法

——以心理健康促进身体健康

以心理健康促进身体健康 / 116

七种不良情绪的危害 / 117

五种良好心态保健康 / 118

三种方法培育良好心态 / 122

四代法：促进老人“心理行为转型” / 123

减压法：控制精神压力 / 124

调节法：恢复心理平衡 / 125

养生经验之七 哲学养生法

——一理通，全身安

名人的哲学养生智慧 / 128

哲学养生的四种意识 / 129

超越的意识 / 130

变化的意识 / 130

取向的意识 / 131

整体的意识 / 132

哲学养生的四种方法 / 133

养生经验之八 音乐养生法

——妙音可以通脉健脑静心提神

音乐养生延缓衰老 / 136

聆听性音乐保健八须知 / 138

催眠音乐	/ 139
减压音乐	/ 142
解郁音乐	/ 145
益智音乐	/ 148
提神音乐	/ 152
助餐音乐	/ 155

养生经验之九 文化养生法

——生命需要美、温暖和休闲

身心智文兼养与“新法十二段锦”	/ 162
书画养生	/ 163
读书养生	/ 166
文化活动养生	/ 168

养生经验之十 康复养生法

——康复是养生的延续和补充

康复的内涵和价值	/ 172
康复提升中老年人生活质量	/ 173
老年人应用康复治疗的两个误区	/ 174
常见疾病的康复要点	/ 177
脑卒中（中风）	/ 177
高血压和冠心病	/ 179
慢性肺气肿（阻塞性肺气肿）	/ 180
膝关节老年性关节炎（膝关节骨关节炎）	/ 181

【养生经验之一】

养生的规律

——回归自然、回归平和
是养生最重要的规律

百岁老人的生活启示——《十叟长寿歌》

千百年来，我国民间流传着一首《十叟长寿歌》，歌词如下：

昔有路行人，海滨逢十叟，
年皆百余岁，精神加倍有。
诚心前拜求，何以得高寿？
一叟捻须曰，我不酒旨酒；
二叟笑莞尔，饭后百步走；
三叟颌首频，淡薄甘蔬糗；
四叟拄石杖，安步当车久；
五叟整衣袖，服劳自动手；
六叟运阴阳，太极日日走；
七叟摩巨鼻，空气通窗牖；
八叟抚赤颊，沐日令颜黝；
九叟抚短须，早起亦早休；
十叟轩双眉，坦坦无忧愁。
善哉十叟辞，妙诀一一剖，
若能遵以行，定卜登上寿。

用现代语言来表达和诠释，十位寿翁的长寿秘诀就是如下十条：

(1) 不沉迷于美酒，即戒酒或节酒。

(2) 饭后百步走，原因在于饭后散步以助消化。

(3) 饮食清淡，多吃蔬菜杂粮有益。

(4) 以步行代替车马，使身体常得活动。

(5) 自己动手服侍自己，养成劳动习惯。

(6) 日日都练习太极拳，以求健身。

(7) 居室窗户常开，空气流通，预防疾病。

(8) 常在户外晒太阳，使肤色健康。

(9) 早睡早起，生活规律。

(10) 胸怀坦荡，心情舒畅。

这首歌朴素地总结了老年养生保健的一些规律，涵盖了饮食卫生、运动卫生、起居卫生、精神卫生等方面的内容，也涉及了自然养生、整体养生、中和养生等养生保健规律，很有启发性。

这首歌是我国古代先人养生保健、延年益寿的经验结晶，概括了许多行之有效的老人养生保健方法，并且大部分都得到现代科学的验证，确认是有效的、有道理的。以现代的科技进步和生活方式为背景，虽然现代的中老年养生保健方法已大大超越前人所理解和所实践的经验，但难得之处是，《十叟长寿歌》总结的养生方法植根于中华大地，富有中华文化的气息，我们今天在中国讲中老年人养生保健，也更离不开中华文化的传统。把现代的卫生保健科学技术与中华传统的养生方法和经验结合起来，从中整理出当代中老年人的养生保健方法，然后介绍给迈向和踏上“寿而康”之路的中老年人，正是本书的写作目的。

延年益寿的三大养生原则

根据中国传统的养生经验和现代的卫生保健知识，养生的精髓体现在自然养生、整体养生、中和养生三大原则之中，现分述如下。

自然养生：回归自然，绿色养生

中国古代的哲人曾教导人们要“循天之道，以养其身”，就是说要遵循自然界的规律来养生保健。西方的学者也曾说过：“‘自然’不过是‘健康’的别名。”意思是说“自然”就是“健康”，人们应当在自然中寻求健康，寻找健康的源泉。

所谓自然养生，就是根据人体生理的自然规律和外界大自然的天文（气象）、地理（自然及生态环境）、自然资源等条件，进行养生和保健。从现代的观点看，自然养生实际上也就是绿色养生。中华的养生保健着重从以下八个方面取法自然、利用自然。

（1）以自然景观和宁静的自然氛围怡养性情。

（2）以气功为手段保持内心的自然、清静和单一。

（3）效法自然界珍禽异兽或其他生物的姿态和活动来改善人的体能，增进人的健康。由此就产生了五禽戏、太极拳、吐纳、导引等健身术。

（4）利用自然因素（日光、空气、水等）锻炼身体。

(5) 利用天然食物、饮料营养身体（主要是指不添加防腐剂、调味剂的天然植物性食品）。

(6) 顺应身心活动的自然规律，养成合理的生活方式。

(7) 与外界自然环境取得适应，顺乎气象条件和四季的变化，安排好起居生活。

(8) 利用自然疗法，如运动、按摩、饮食、物理治疗、生活方式调整等，矫治疾病或纠正健康上的偏向。

现代西方对于自然保健的观念和方法，则偏重于补救现代化生活方式远离自然、扭曲自然的种种弊端。这些弊端表现在：现代化社会人事纷纭、节奏快速、竞争激烈，使人们陷入“百忧感其心，万事劳其形”的精神压力和身心疲乏的健康困境中；整天坐在办公室里、坐在汽车上和电视机前的生活方式，以及高度自动化的生产方式，使人们缺乏体力活动；都市化的生活，无节制的饮食又使人们远离自然、远离天然食物。因此，近年来，西方许多有识之士提倡“回归自然，还我健康”，并采取了以下的措施：

(1) 在都市中营造小的绿色自然环境（小公园）。

(2) 在住宅和大厦中，营造“人工小自然”，如在阳台、天台中设置绿色的“人造庭园”，在居室内摆设花草。

(3) 休假日到郊外或山林、海滨接近大自然。

(4) 提倡健康食品（天然食品）。

(5) 开展健身活动，弥补白天运动不足。

(6) 开设自然保健或健康中心（一般在远郊），提倡用阳光、运动、水、新鲜空气、合理饮食、心理调整等自然方

法增进健康。

我们可以糅合东方和西方的自然养生保健的观念和方法，取长补短，提高中老年养生保健的效果。

整体养生：形神兼养，天人合一

整体养生有两个含义：一是指人的躯体和精神是一个整体，要把躯体和精神联系起来作为一个整体来保养；二是指人的个体与他的周围环境（家庭、社会）是一个整体，要联系到家庭和社会的条件和情况进行个体的养生与保健。具体地说，整体养生的原则体现在以下两方面：

（1）既保养身体，也保养精神，即所谓“形神兼养”。形指身体、躯体，神指精神、心理素质。正常的生活和工作既需要有健康的身体，也需要有健全的精神，而两者息息相关，健全的精神寓于健康的身体，反过来，精神和心理上的健康又能促进身体和生理上的健康。

（2）既重视人的个体保健，也重视人和环境（天文、人文的环境）的整体协调。人们应该从适应外界环境的需要出发进行养生保健，也应该充分利用外界环境的条件，在参与社会生活的实践中增进自己的健康水平。比如，参加社区的保健计划，利用社区的卫生服务，参加老龄团体的活动，促进个体的保健。

中和养生：始终和谐，长寿之道

“中和养生”是富有中华传统特色的一条养生原则。我