

健康家庭必读丛书

老年长寿 秘诀

张湖德 / 主编 (中央人民广播电台医学顾问)

六十以前没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，
高高兴兴一辈子。
健康一百岁还不够，还要快乐一百岁。



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

健康家庭必读丛书

老年长寿 秘诀

张湖德 / 主编 (中央人民广播电台医学顾问)

副主编：童宣文 马列光 王俊 张宝祥 宋一川 刘晗
编委：高延培 吴武兰 黄福水 张红 史建国 杨士路



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS



责任编辑：傅德华 李红霞

封面设计：纸衣裳书装

图书在版编目 (CIP) 数据

老年长寿秘诀/张湖德主编. —北京：中华工商联合出版社，2005.12

(现代健康家庭必读丛书)

ISBN 7-80193-351-6

I. 老… II. 张… III. 老年人—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 149818 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

网址：www.gslcbs.com.cn

北京国防印刷厂印刷

新华书店总经销

880 × 1230 毫米 1/32 印张：19.5 390 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-351-6/Z · 105

全套定价：39.60 元

本册定价：19.80 元

前 言

我专职从事养生保健的研究已近 30 年，其中家庭保健是我研究的一个重要课题，尤其是中年养生与老年保健这方面的著作与文章已达 500 多万字，如《老年药膳》、《养生与长寿》。特别是 1994 年《人民日报·海外版》还专为我开设了《中年养生》专栏，文章载后，反映较好。这次所著《现代健康家庭必读丛书》共二册，《老年长寿秘诀》和《中年养生之道》，著作内容主要如下：

《老年长寿秘诀》：全书围绕老年长寿的关键在于抗衰老，分别从精神、饮食、药物、性生活、运动、按摩等方面描述如

何抗衰老，内容丰富、实用。是老年长寿必备之参考书。

《中年养生之道》：中年是生命历程的转折点，是老年的前奏，家庭之栋梁。因此，中年养生保健尤其重要。全书从中年的心理、生理、饮食、药物、性生活等方面比较全面地介绍了中年防病保健的理论和方法。其目的就是要让广大中年人了解自己的生命运动规律，消除生活中的不良因素，建立科学的生活方式，达到延年益寿的目的。

“青春常驻，地阔天高”，愿广大中老年人的生活如满目青山，绚丽多彩，“尽终其天年，度百岁乃去”。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德
2005年8月于北京中医药大学养生室

目 录

一、老年长寿的关键在于抗衰老	(1)
(一) 抗衰老的重大意义	(2)
(二) 衰老的原因	(5)
1. 七情太过	(5)
2. 六淫所伤	(6)
3. 劳伤过度	(6)
4. 房劳过度	(7)
5. 饮食不节	(8)
6. 吸烟嗜酒	(8)
7. 遗传因素	(10)
8. 环境失宜	(11)
(三) 衰老变化的特点	(12)
1. 形体、外貌的变化	(12)
2. 起居、动作的变化	(14)
3. 精神情志的变化	(14)
4. 对外界环境适应能力的变化	(15)
(四) 衰老的理论研究	(16)

1. 传统医学对衰老的研究	(16)
2. 现代科学对衰老的理论研究	(17)
(五) 实现健康老龄化	(18)
二、饮食抗衰老	(22)
(一) 抗衰老的食物	(22)
1. 大枣	(22)
2. 玉米	(24)
3. 燕麦	(25)
4. 荞麦	(25)
5. 牛奶	(26)
6. 莲子	(28)
7. 大蒜	(29)
8. 刺梨	(31)
9. 蚂蚁	(32)
10. 桑葚	(34)
11. 胡桃仁	(35)
12. 栗子	(37)
13. 银耳	(37)
14. 花粉	(38)
15. 蜂乳	(40)
16. 黑米	(41)
17. 螺旋藻	(43)
18. 山楂	(44)
19. 牡蛎	(45)

(二) 抗衰老的养生药膳	(46)
1. 赤豆粥	(47)
2. 人参黄芪粥	(47)
3. 柏子仁粥	(47)
4. 王浆蜂蜜	(48)
5. 代茶汤	(48)
6. 芝麻茯苓粉	(48)
7. 红枣膏	(48)
8. 炒鸡茸银耳	(49)
9. 姜乳蒸饼	(49)
10. 烩双菇	(50)
11. 清汤燕窝	(50)
12. 乌发美容祛老方	(51)
13. 核桃鸡丁	(51)
14. 健乐饮	(51)
15. 何首乌煮鸡蛋	(52)
16. 首乌丹参蜂蜜汁	(52)
17. 人参蒸鸡	(52)
18. 八仙饮	(53)
19. 凝灵丸	(53)
20. 枸杞酒	(53)
21. 当归酒	(54)
22. 烧蘑菇	(54)
23. 益寿鸽蛋汤	(54)

24. 精神药酒	(54)
25. 红枣水	(55)
26. 参杞羊头	(55)
27. 萝卜肝片	(56)
28. 鹿茸炖羊肾	(56)
29. 羊睾汤	(57)
30. 乌须发酒	(57)
31. 竹莲汤	(58)
32. 桂花栗羹	(58)
33. 面拖黄鱼	(59)
34. 蜜枣扒山药	(59)
35. 鳊鱼补养汤	(60)
36. 米酒虾汤	(61)
37. 莲子百合煨瘦肉 (成都同仁堂方)	(61)
38. 参归炖母鸡 (《乾坤生意》)	(62)
39. 冷红菜汤	(63)
(三) 抗衰老的正确饮食方法	(63)
1. 饮食有节	(63)
2. 合理调配	(71)
3. 五味调和	(73)
4. 烹调有方	(76)
5. 饮食卫生	(77)
6. 饮食回归自然	(79)
7. 餐桌上的学问	(81)

8. 食后养生	(87)
9. 要注意病中忌口	(89)
(四) 老人饮食宜与忌	(92)
1. 老人饮浓茶伤骨	(92)
2. 老年心血管病人餐后不宜沐浴	(93)
3. 老年高龄者不宜饿	(93)
4. 老年“八十不宜赴宴留餐”	(95)
5. 中老年人要多食醋	(95)
6. 老年人宜少食多餐	(96)
7. 老年人晨练前宜进食	(96)
8. 限制饮食有利于长寿	(97)
9. 老年人宜补钙	(98)
10. 老年人不宜多吃的十类食物	(98)
11. 老年人不宜厚味	(101)
12. 饮食质量上宜鲜忌陈	(102)
13. 烹调方法上宜软忌硬	(103)
14. 饮食温度上宜温忌寒	(103)
15. 常吃含核酸食物可抗衰老	(104)
16. 老年人要“粗茶淡饭”	(105)
17. 宜重视微量元素的摄入	(106)
三、药物抗衰老	(110)
(一) 抗衰老单味药物的研究	(110)
1. 调节机体免疫功能	(110)
2. 提高细胞代谢的能力	(111)

3. 改善机体代谢·····	(111)
4. 提高内脏器官生理功能·····	(112)
5. 抗感染及含有丰富的微量元素·····	(114)
(二) 能够抗衰老的中药 ·····	(115)
1. 人参·····	(115)
2. 甘草·····	(120)
3. 淫羊藿·····	(120)
4. 灵芝·····	(122)
5. 大黄·····	(124)
6. 五味子·····	(124)
7. 紫河车·····	(125)
8. 枸杞子·····	(126)
9. 罗布麻·····	(127)
10. 何首乌 ·····	(128)
11. 女贞子 ·····	(129)
12. 红芪 ·····	(130)
13. 核桃 ·····	(131)
14. 刺老鸦 ·····	(133)
15. 蛤蚧 ·····	(135)
16. 磁石 ·····	(136)
17. 党参 ·····	(137)
(三) 抗衰老的古代秘方 ·····	(139)
1. 补肾秘方·····	(142)
2. 补脾胃方·····	(149)

3. 益精气方·····	(153)
(四) 使用抗衰老方药的基本原则 ·····	(155)
1. 老年人病情复杂, 宜少用药或不用药·····	(155)
2. 老年人用药时, 要注意保护脾胃功能·····	(156)
3. 老年人用药时, 宜精专平和·····	(156)
4. 要注意补而勿滥·····	(157)
5. 要注意用药时的忌口·····	(158)
6. 老年用药宜和平温良, 勿用攻伐·····	(159)
7. 要强调用药的针对性·····	(160)
8. 要抓紧用药时机·····	(160)
9. 怎样正确看待汤药·····	(161)
10. 汤药如何服用好 ·····	(161)
四、养神、调神与抗衰老 ·····	(163)
(一) 精神与衰老 ·····	(163)
(二) 什么是神 ·····	(165)
(三) 影响神的因素 ·····	(166)
1. 社会因素·····	(166)
2. 自然环境因素·····	(167)
3. 脏腑功能失调·····	(167)
(四) 养神的方法 ·····	(169)
1. 宜静不宜躁·····	(169)
2. 精神内守、病安从来·····	(172)
3. 要“以恬愉为务” ·····	(173)
4. 怎样才能愉快乐观·····	(176)

(五) 调神的方法	(188)
1. 学会调整不良情绪	(188)
2. “仁者寿”	(190)
3. 五脏情志制约法	(194)
4. 阴阳情志制约法	(196)
五、运动抗衰老	(198)
(一) 医疗体育是老年人的必修课	(201)
(二) 能够抗老防衰的运动项目	(203)
1. 养肾功	(203)
2. 明目功	(203)
3. 养发功	(205)
4. “百练不如一走”	(206)
5. 太极拳	(208)
6. 钓鱼	(210)
7. 健美操	(211)
8. 八段锦	(213)
9. 孔泰乐功十法	(215)
六、推拿按摩抗衰老	(226)
(一) 按摩推拿的常用手法	(227)
(二) 常用的按摩穴位	(233)
1. 内关	(233)
2. 大陵	(233)
3. 劳宫	(233)
4. 中冲	(234)

5. 极泉·····	(234)
6. 神门·····	(234)
7. 少府·····	(234)
8. 少冲·····	(234)
9. 云门·····	(235)
10. 足三里·····	(235)
11. 厥阴俞·····	(235)
12. 心俞·····	(235)
13. 鸠尾·····	(236)
14. 膻中·····	(236)
15. 神道·····	(236)
16. 风府·····	(236)
17. 百会·····	(236)
18. 人中·····	(237)
19. 印堂·····	(237)
20. 太阳·····	(237)
21. 四神聪·····	(237)
(三) 按摩抗衰老的具体运用·····	(237)
1. 面部按摩防皱纹·····	(237)
2. 常规自我保健操·····	(238)
3. 自我点穴按摩·····	(239)
4. 拍打放松操·····	(241)
5. 被动按摩·····	(241)

七、性保健与抗衰老	(243)
(一) 老年人的性心理	(245)
(二) 如何防止性功能早衰	(247)
1. 首先要行房有度	(247)
2. 平时要吃些补精益肾食品	(248)
3. 要注意性生活时“还精补脑”	(248)
(三) 怎样避免“房劳”的发生	(249)
1. 要高度重视房事过度对健康的严重损害	(249)
2. 避免“房劳”发生的具体措施	(250)
(四) 切勿“醉以入房”	(251)
(五) 如何避免得性病	(253)
(六) 性生活前后不宜洗澡	(255)
八、睡眠养生抗衰老	(256)
(一) 什么是健康睡眠	(259)
(二) 睡得好的标准	(259)
(三) 老年人睡眠的基本特点	(260)
(四) 老年人不宜独居睡眠	(260)
(五) 床铺与睡眠	(262)
(六) 枕头与睡眠	(263)
1. 最好睡药枕	(263)
2. 圆枕亦不错	(265)
3. 睡高枕头易患颈椎病	(266)
(七) 睡眠的最佳时间	(267)
(八) 睡前“三宜”	(267)

(九) 不要蒙头睡	(268)
(十) 开灯睡觉与“光压力”	(268)
(十一) 老人打盹有益健康	(269)
(十二) 不宜赤身睡凉席	(269)
(十三) 午睡有学问	(270)
1. 不要饭后即睡	(270)
2. 讲究午睡姿势	(271)
3. 时间不宜过长	(271)
4. 睡前必须静心	(272)
5. 做好准备工作	(272)
6. 留心自我护理	(272)
(十四) 睡眠的小气候宜关注	(273)
(十五) 梦可预示一些疾病	(274)
(十六) 睡相与健康	(275)
(十七) 旅游中睡眠的保健	(275)
1. 精神因素带来的睡眠障碍	(276)
2. 身体因素带来的睡眠障碍	(277)
3. 环境因素带来的睡眠障碍	(277)
(十八) 睡眠八要	(278)
1. 要饮食适宜	(279)
2. 要远躁就静	(279)
3. 要起居有常	(279)
4. 要劳逸适度	(280)
5. 要调节室温	(280)

6. 要睡姿正确	(280)
7. 要适当选药	(281)
8. 要避免久卧	(281)
(十九) 失眠了怎么办	(281)
1. 首先要找出自己失眠的原因	(282)
2. 采取综合措施防治失眠	(282)
参考资料	(284)