

老年养生必读

何扬子 沈英森 编著



教授门诊系列

LAO NIAN
YANG SHENG
BI DU



暨南大学出版社
Jinan University Press

老年养生必读

何扬子 沈英森 编著



教授门诊系列

LAO NIAN
YANG SHENG
BI DU



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

老年养生必读/何扬子, 沈英森编著. —广州: 暨南大学出版社, 2005. 10

(教授门诊系列)

ISBN 7-81079-621-6

I. 老… II. ①何…②沈… III. 老年人—养生
(中医)—基本知识 IV. ①R161.7②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 112322 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 总编室 (8620) 85221601 85226581
营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 江门市新教彩印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32
印 张: 6.125
字 数: 136 千
版 次: 2005 年 10 月第 1 版
印 次: 2005 年 10 月第 1 次
印 数: 1—3000 册

定 价: 12.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

作者简介

何扬子，广东揭阳人，暨南大学第一临床医学院副教授、针灸科在职主任医师、硕士研究生导师。1982年广州中医学院中医专业本科毕业，并于1988年获得广州中医学院针灸专业硕士学位，至今从事中医针灸临床工作已经二十多年，中医理论基础扎实，针灸操作手法娴熟，擅长针灸治疗各种神经系统疾病，尤其对中风、面瘫、颅脑损伤、神经性耳聋、儿童智能迟滞症、小儿脑瘫、坐骨神经痛、肩周炎、腰椎骨质增生、骨关节炎、呃逆、咳喘、胃脘痛等病症的中医针灸治疗有着丰富的临床经验。他先后开展针刺治疗中风等多项临床研究，在《中国针灸》、《新中医》等杂志发表学术论文二十多篇，参加了《男科食疗与调养》、《岭南中医》、《实用中医美容》、《卫生专业技术资格考试大纲、示范题集》等专著的编写。广东省中医药学会美容专业委员会常委、广东省中医药学会脑病专业委员会委员。

沈英森，广东潮州人，暨南大学医学院教授、主任医师、硕士生导师。沈氏出生于中医世家，自幼深爱中医。20世纪60年代就读于广州中医学院，毕业后从事中医临床、教学和科研工作三十余年至今。他具有深厚的中医学造诣和丰富的中医临床经验，尤其擅长中医内科之呼吸、泌尿系统疾病的治疗，对老年病及肿瘤病亦有深入研究，曾主编、参编《岭南中医》、《中医美容学》、《新编抗衰老中药学》、《中医老年病临床研究》等著作二十余部，并撰写论文三十余篇。2001年广东省政府授予他“广东省名中医”称号，并身兼广东省中医药常务理事，广东省中医药学会肿瘤专业委员会常务委员及肾病专业委员会委员等职。

前 言

这是一本献给中老年朋友的小册子。虽然称为老年养生必读，其实中年读者也可以从中得益，因为今天的中年人就是明天的老年人，提前知道一些老年养生知识有莫大的好处，况且它还包含了“上工治未病”的预防思想。

养生本来是一件贯穿一辈子的事情，从小到大、从壮到老都应该养生，也只有这样才能达到养生的最大效益。但是，现在的情况是少年深陷于应试教育的泥潭里，青年奔波于求职择业的洪流中，中年搏击在安身立命的职场上，哪来的时间和心思谈养生？所以也只有老年人才有时间和精力认识并实践养生，虽然迟了点，但总比不作为要好很多。所以本书专论老年养生，自有它的根据。

促使我们编著这本小册子的原因是，现在的老年人确实需要了解并践行养生之道。在临床上，我们目睹很多老年人中风住院，经检查，才知道原来早已患有高血压病、高脂血症、糖尿病。如果他们学一点养生知识，也许可以免除许多病痛。我国高血压病患者存在“一高三低”现象，即高患病率、低知晓率、低治疗率、低控制率。随着人民群众生活水平的提高，高血压病、高脂血症、糖尿病、中风、冠心病的患病率近十几年来逐渐升高，给患者及家属带来许多身心的痛苦、时间和精力的耗费、经济上的重负。严酷的现实告

诉我们，普及养生知识是多么重要。我们不但要给患者治好病，更重要的是还要教会他们如何预防疾病，这就是所谓授人以鱼不如授人以渔。

本书通过介绍老年人的生理、心理特点和养生的基本原则，使读者先对养生保健有个总体的概念，然后从生理养生、心理养生到哲理养生三个层次，向读者介绍一些简单易行的养生方法，使读者能学以致用。生理养生是养生的基础，心理养生是高层次的养生，哲理养生是养生的最高境界。本书力求由浅入深，逐步推进，向读者展示一幅绚丽的养生画卷。如果读者读了这本小册子能有所启发，有点感悟，有些收获，我们则会备感欣慰。

何扬子 沈英森

2005年夏于暨南大学

目 录

前 言	(1)
第一章 老年人的生理特点	(1)
一、器官功能的衰退	(1)
二、形体外貌的衰老	(4)
三、环境适应能力的衰减	(6)
四、中医对老年人生理特点的认识	(6)
第二章 养生之道	(9)
一、养生理论的源流	(9)
二、养生的四项原则	(10)
三、养生的三种境界	(14)
第三章 体质养生	(16)
一、体质的形成	(16)
二、体质的分类	(17)
三、体质的调养	(21)
第四章 饮食养生	(36)
一、饮食养生的原则	(36)
二、饮食宜忌	(39)
三、老年常见病的食疗	(55)
第五章 起居养生	(66)
一、居所适宜	(66)

二、起居有常	(68)
三、劳逸有度	(71)
四、安睡有方	(72)
五、衣被适当	(74)
第六章 运动养生	(76)
一、运动对老年人养生的益处	(76)
二、运动养生的原则	(79)
三、老年常见病的运动养生	(82)
四、适合老年人的运动	(85)
第七章 经络养生	(100)
一、认识经络	(100)
二、认识穴位	(103)
三、十四经脉与常用保健穴位	(104)
四、保健灸法	(114)
五、保健按摩	(122)
第八章 心理养生	(127)
一、情志影响健康	(127)
二、心身疾病	(128)
三、老年人的心理变化	(130)
四、老年人的心理调节	(132)
五、老年人心理养生良药	(133)
六、心理养生与调神	(134)
第九章 哲理养生	(137)
一、养生与养性	(137)
二、养生与养德	(138)
三、哲理养生	(141)

第十章 防治疾病	(151)
一、未病先防	(151)
二、有病早治	(161)
三、病后调养	(168)
第十一章 驻颜塑身	(171)
一、驻颜有术	(171)
二、塑身有方	(179)
参考文献	(183)

第一章 老年人的生理特点

对于老年人的年龄界定问题目前尚无统一标准。1980年世界卫生组织提出在亚太地区 60 岁以上的为老年人；中华医学会老年人医学会提出我国 45 ~ 59 岁为老年前期，60 ~ 89 岁为老年期，90 岁以上为长寿期。故通常认为年逾 60 岁为进入老年期。老年期在身体形态、器官功能以及心理、性格各方面都会发生一系列变化，了解这些老年人的生理特点，是老年养生保健的基础。

一、器官功能的衰退

身体的衰老是从器官功能的衰退开始的，这种衰退是隐匿的、渐进的变化，老年人的心脏、肺、肾、肝、脑和消化等器官的功能都随年龄增高而有不同程度地下降。

1. 心脏功能

老年人的心脏在生理需要减少的情况下，心率减慢、心肌萎缩、体积变小、心肌的收缩功能逐渐下降，因此老年人易患心脏疾病。据报道称：在 70 岁以上的老年患者中，44% 有心肌纤维化，36% 有冠心病，29% 有心肌变性。

2. 肺功能

老年人的肺组织会出现弹性降低、肺泡扩大，加之胸廓前后径扩大活动受限，出现肺总量增大和肺活量下降现象，到 80 岁时最大换气量下降到只有 20 岁的一半。呼吸道黏膜萎缩，黏膜纤毛功能减退，使慢性气管炎、肺气肿、肺心病成为老年人的常见病。

3. 肾功能

从 30 岁起肾脏细胞每 10 年大约下降 10%，肾单位再生能力下降，肾小球过滤率降低，肾功能减退，到 80 岁时的肾功能仅为 40 岁的一半。平时由于肾功能有一定代偿能力而表现不显著，一旦生病，就极易出现肾功能衰竭而危及生命。

4. 肝功能

老年人由于肝细胞数量减少，纤维组织增多，肝细胞的再生功能减退，使得肝脏的老化明显、体积变小、重量变轻。这种变化在 60 岁以后更为明显，90 岁时肝脏的重量仅有正常人的 50%，导致解毒能力和合成蛋白的能力下降，使血浆白蛋白减少，球蛋白相对增加，所以老年人的肝病常常较为危重。

5. 脑功能

脑神经细胞的数量从 30 岁开始呈逐渐减少的趋势，60 岁以后尤为明显，到 75 岁时比年轻人要减少 10% ~ 30%，大脑

重量减少6%~11%，大脑表面积减少10%。所以，老年人脑功能逐渐衰退，以致记忆力差、健忘、容易失眠，甚至出现情绪变化及痴呆。

6. 消化功能

老年人消化功能减退，主要表现为消化道黏膜萎缩，胃肠运动功能减退，胃酸、消化酶分泌减少。老年人因牙根的萎缩，容易引起牙齿脱落，而牙齿脱落或明显磨损，会影响对食物的咀嚼和消化；口腔唾液腺萎缩使唾液分泌减少，唾液稀薄、淀粉酶含量降低；胃肠黏膜萎缩，使胃液量和胃酸度下降，胃蛋白酶分泌不足，胰腺功能下降使胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少，活性下降。这些都会影响对食物的消化，对营养成分的吸收，也是老年人缺铁性贫血的原因之一。另外，胃肠平滑肌纤维萎缩，胃排空时间延长，肠蠕动减弱、能力降低，易导致消化不良及老年习惯性便秘。

7. 感觉功能

在五官方面，老年人下眼睑囊状下垂，角膜透明度降低，结膜菲薄，球结膜下易出血，晶体的调节功能下降出现“老花眼”，甚至晶体混浊而发生白内障。耳垂缩小、听力下降在老年人中也颇为常见。老年人嗅觉功能减退，鼻黏膜干燥，容易发生鼻衄。老年人舌乳头上的味蕾数目减少（每个舌乳头含味蕾平均数，儿童为248个，75岁以上老人30~40个），虽然大部分老年人未出现明显的味觉异常，但会影响食欲。

8. 运动功能

老年人骨骼中有机胶质成分减少，而无机成分增多（由年轻时的 50% 增加到 80%），导致骨骼变脆、韧性降低，极易发生骨折。骨骼骨质疏松受力后可发生变形，如驼背等。老年人的软骨有时会发生脂肪化、钙化等变化，关节的表面粗糙不平整、变形，使之站立不稳、行动不便。颈椎、腰椎、膝关节等部位的骨质增生，引起颈椎病、腰痛、坐骨神经痛、关节肿痛等病症，常常给老年病人带来极大的痛苦。

9. 生殖和性功能

在生殖系统方面，老年人也会出现明显变化。老年男性精子数量减少，活动能力降低，性欲也减退，表现为生殖功能减退。前列腺肥大常引起老年男性患者急性尿潴留，排尿困难。女性到 45 ~ 50 岁时，由于内分泌紊乱会出现众所周知的更年期综合征，引起生理、性格及心理的特殊变化。老年女性的内外生殖器随年龄增高也会出现萎缩干枯的变化。

二、形体外貌的衰老

1. 变矮变瘦

老年人随着器官功能的衰退，不可避免地会出现形体外貌的衰老。身高比年轻时矮了一些，这是由于椎间盘萎缩、脊椎弯曲度增加、脊椎骨扁平化及下肢弯曲所致，与钙代谢

异常致骨质疏松、细胞和脏器组织脱水、萎缩等有关。我国男性正常情况下40~60岁平均身高下降2.3厘米(1.4%),女性下降2.7厘米(1.83%);60~80岁下降得更加明显,男性下降3.0厘米(1.9%),女性下降5.9厘米(4.0%)。老年人体重一般也比年轻时有所下降,这是由于肌肉的逐渐萎缩以及细胞和脏器组织脱水、萎缩等所致,但由于每个人的营养状况、生活方式、环境条件、社会心理等因素不同,体重下降的程度和速度也不同。我国正常男性40~60岁体重平均下降3.3千克,女性下降4.1千克;60~80岁男性体重平均下降4.8千克,女性下降3.7千克。

2. 皮肤皱纹

老年人由于皮肤弹性纤维消失,皮脂腺分泌减少,表现为皮肤弹性降低、菲薄、皱纹增多、皮肤干燥、皮肤表面失去光泽、出现色素沉着等,老年斑随年龄增长而逐年增加。额部皱纹逐渐增多,在外侧眼角部形成扇形皱纹,向口周围延伸,出现由口至腮部的深沟。眼的外观以下眼睑肿胀,导致眼窝消失、眼球凹陷,80岁时表现更为明显。

3. 白发银须

进入老年期后,毛发由两鬓开始变白,白发由少而多,逐渐扩展到整个头部,脱发有的出现半秃或全秃;老年人的眉毛一般稀疏,部分或全部呈白色,个别老人眉毛全秃;胡须逐渐变白,白发银须也是老年人的标志。

三、环境适应能力的衰减

老年人对内外环境改变的适应能力下降。由于老年人的心肺功能和脑功能衰退，对年轻人很易应付的体力劳动和脑力劳动，老年人却常常难以负担，体力活动时往往易于心慌气短，活动后恢复时间也相对延长。

老年人皮肤神经末梢的密度显著减少，以致皮肤调温功能下降，对冷、热适应能力减弱，夏季易中暑，冬季易感冒。

老年人脑神经突触数量减少并发生退行性变化，神经传导速度减慢，导致老年人对外界事物反应迟钝，动作协调能力下降。老年人听力下降，视力减退、视野变小，嗅觉不灵，感觉迟钝，行动迟缓，步履蹒跚，对周围环境的适应能力降低。

肝、肾功能衰退给老年人的药物代谢功能带来一系列影响，如药物代谢缓慢、半衰期延长、排泄延迟，容易引起蓄积而产生药物中毒等，因此老年人尤其应该注意用药安全。

四、中医对老年人生理特点的认识

中医认为，老年人的五脏六腑均会出现不同程度的虚损，这是客观规律使然。早在《黄帝内经·素问》第一篇中就论述了人体从少到长、从壮到老的具体表现，“女子……七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”“丈夫……八八天癸竭，精少，肾脏衰，形体

皆极，则齿发去。”下面具体介绍中医对老年人生理特点的看法。

1. 气血不足

气血乃人身之根本，气血正常运行，则周身血脉通畅，五脏安和，身体康健。此如《灵枢·天年》所谓：“五脏坚固，血脉和调，肌肉解利，皮肤致密，营卫之行，不失其常。”而老迈之人，脏腑亏损、气血不足者多。如气虚不用，或血亏失于濡养，则致身体状况低下；或卫外失固，邪气乘虚侵犯人体；或生化不及，精乏气养而脏腑功能益损，均可招致疾病发生。因有外邪侵袭，“壮者气行则已，弱者着而为病”（〔明〕孙一奎著：《医旨绪余》），常人尚未受感，但老年人由于气血亏弱，则病已隐袭于内，虽未知晓，其病已发。以外感发热为例，正气盛者，正邪相争剧烈，则高热不已，而老年人正气虚弱，正不胜邪，邪气直入，正邪无剧烈相争，故老年人外感发热往往不明显。

2. 五脏虚损

老年人普遍存在着五脏虚损，以脾虚与肾虚尤为明显。脾为“后天之本”，人进入老年后，脾的功能出现不同程度的衰减，主要表现在两个方面，其一是脾对食物尤其是一些不易消化吸收食物的消化吸收能力减退，引起气血等营养物质的产生不足，难以供应全身，从而影响到人体的整个生命活动，而导致全身性的衰退；其二是由于脾的运化功能减退，使其对水湿的运化和调节能力下降，进而聚湿为痰为饮。因此脾的虚损，主要表现为食欲的减退，或饮食无味，

或口味异常，常伴有腹胀，不易消化，大便不调以及肌肉弹性的下降，舌苔腻等。肾为“先天之本”，与人的许多功能和生命活动有关，如人的生长发育，生殖能力，水液代谢，呼吸功能以及人的寿命长短，衰老进程的早晚等。进入老年以后，普遍会出现精力不济、体力下降、发疏发白、牙齿松动脱落、记忆力下降、性欲减退、生殖力下降乃至丧失、腰膝酸软、听力减退、耳鸣、夜尿频多等，这些表现都与肾虚有关。

3. 阴阳失调

年高之人，或阴虚阳盛，或阴阳失和，或阴阳两虚等，均可导致体内阴阳失调。而阴阳之变与生命活动密切相关，《素问·宝命全形论》说：“人生有形，不离阴阳。”若阴或阳有一方虚损，常导致另一方也同样虚衰，即所谓“阴损及阳”或“阳损及阴”，出现阴阳两虚的情况。年迈之人，阴阳失调乃至两虚，或阳气虚而累及阴精生化不足，或因阴精亏损而波及阳气生化无源，均可导致体力虚衰。偶因外邪侵袭，或缘于七情不遂，或缘于饮食劳倦，便可致病，因其阴阳失去平衡，故受邪之后，病势发作甚重，易生突变。

4. 瘀血痰浊

老年人体虚，脏腑虚弱，心气不足则推动血脉无力，血流缓慢，滞于脉管而成瘀血，故有“老年多瘀”之说。老年人脾虚不能运化水湿，肾虚不能气化，而使水液代谢失常，聚湿为痰浊。因此，每易致生痰浊等病理产物积聚体内，而成虚实夹杂之证，故痰湿多也是老年病的特点。