

生活与科学文库



现代

金大鹏 主编

中老年保健

生活与科学
文库

现代寿星的养生之道

中老年人常见病防治

体育运动与健康长寿

合理用药与家庭护理

平衡膳食与合理营养

科学出版社

生活与科学文库

现代中老年保健

金大鹏 主编

科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代中老年保健/

金大鹏主编.-北京:

科学出版社,1999

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-007452-1

I. 现… I. 金… III. 老年人-保健-通俗读物
N. R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字
(1999)第08798号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

中国科学院印刷厂 印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

定价: 21.00 元

谨
以
此
书

献
给
国
际
老
年
人
年

重視養生保健
提高健康水平

現代養生保健之道出版紀念

吳階平題



一九九九年
三月二十二日

增 强 保 健 意 识
提 高 健 康 水 平

为 代 现 代 中 老 年 保 健 之 题

钱 信 忠

一九九九年三月

《现代中老年保健》编委会

总顾问 耿德章 李文义

顾问 冯理达 张熙增 万进庆

王澍寰 范正祥

主 编 金大鹏

副主编 洪煜亮 张长友 汪泉东

洪 峰

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘治邦 北京市气功研究会宣传培训
部副部长

邢振龄 原中国健康杂志社、中国食
品杂志社总编辑,高级记者

师寿古 北医三院教授、心内科主任
医师

汪家瑞 宣武医院原副院长、教授、心
内科主任医师

吴其夏 中国协和医科大学病理生理
教研室主任、教授、研究生导

师

杨 云 北京积水潭医院眼科主任医师

李鸿义 中国中医药研究开发协会疑难病科主任

张志礼 全国中医皮科医疗中心主任、北京中医医院皮肤科主任医师、教授

张颖杰 北京市妇产医院原院长、教授、主任医师

陈君石 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所副所长、研究员

周乙雄 北京积水潭医院矫形骨科主任医师

郁仁存 北京中医医院肿瘤科主任医师、主任

洪昭光 全国心脑血管疾病科研领导小组副组长、北京安贞医院教授、主任医师

胡大一 北京红十字朝阳医院教授、

心内科主任医师

袁伟晋 北京积水潭医院药剂科主任
药师

徐裕才 中国人民警官大学副教授、
脏腑经络按摩专家、武术教
官

唐永江 北京市老龄体协副主任兼秘
书长

唐俊英 北京宣武医院神经内科主任
医师

钱自奋 中国协和医科大学教授、北
京协和医院中西医结合内
科主任医师、《中西医结合
内科学》副主编

崔耀庭 北京积水潭医院口腔颌面科
主任医师、教授

程文亮 北京同仁医院内科主任医师

彭俊周 北京和平里医院原副院长、
内科主任医师

葛 洪 国防科工委五一四医院心内
科主任医师

序 言

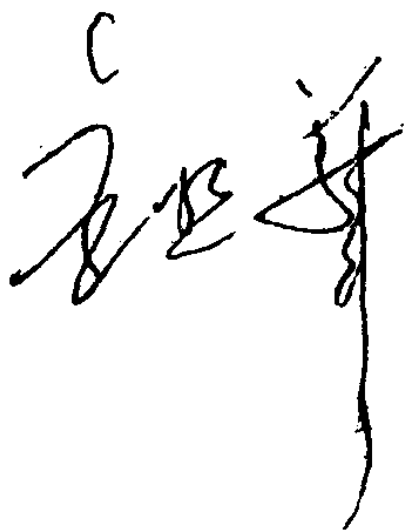
社会人口老龄化,已成为我国人口构成变化的重要趋势,引起了全社会的关注。

江泽民同志在党的十五大报告中明确地提出:“重视人口老龄化问题”,并把它提到发展战略的高度,说明党和国家对此问题的高度重视和关怀。

搞好中老年卫生保健工作,正是落实十五大精神、做好老龄工作的一项基本内容,有着十分重要的意义。从当前的情况来看,也亟需在中老年人中大力普及卫生保健的科学知识,引导大家增强保健意识、讲求现代的科学的养生保健之道,使之养成良好的生活习惯,建立起一套适合自身健康状况的养生方法,以促进身心健康、提高生活质量、抗衰缓老、愉快地安度晚年、延年益寿,做到“老有所养,老有所为,老有所学,老有所

乐”。为此，我特向大家推荐《现代中老年人保健》这本新书。

这本书的指导思想明确，结合实际，论点新颖，也很有实用价值。它是几位编著者同一批专家、学者的集体智慧的结晶，是一部值得一读的好书，也是办了一件好事。它适合社会的迫切需要，不失为中老年人生活中的有益的“伴侣”，也是老龄工作者和卫生保健医务工作者可作为参考的读物。我虽然离开了老龄委员会的工作，但我对老年人的健康长寿仍很关注。特向大家推荐！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王震' (Wang Zhen), with a long vertical stroke extending downwards from the right side.

1997年11月20日

编者的话

为了做好中、老年保健工作,大力普及保健知识,我们组织编写了这本科普读物——《现代中老年保健》。当前,随着社会经济的发展、医疗保健事业的进步,人民生活的不断改善和提高,我国人均期望寿命不断提高,社会人口老龄化趋势,也日益明显,已成为全社会关注的社会问题。这本书正是适应这个迫切的社会需要而编写的。它的宗旨和立意都是十分明确的,其根本目的在于:帮助中、老年人增强自我保健意识,讲求现代的科学的养生保健之道,养成良好的生活习惯,并掌握基本的自我保健方法,以切实有效地提高生活质量,抗衰缓老,延年益寿,愉快地安度晚年。

这本书的作者都是长期从事卫生体育工作和保健医学研究的专家、名医、教授。此书题名为《现代中老年保健》,突出

“现代”两字,立足于面临 21 世纪的挑战,面对一些迫切的现实问题;在发扬祖国医学的优良传统基础上,坚持运用现代医学观点和科研成果来观察、分析、处理问题,既注重科学性、知识性、系统性,也注意了时代性和社会性、实用性。

此书探讨古今中外养生要诀,提出了现代养生保健五个基本要素,即① 延缓衰老、健康长寿的关键是保持心理健康和乐观情绪;② 坚持参加适当的体育锻炼和体力活动是最积极而有效的措施;③ 劳逸结合,科学的有规律的生活乃是重要的养生之道;④ 饮食有节、营养均衡适当是必不可少的物质基础;⑤ 预防为主,及时防治中、老年常见病乃是维护健康长寿的切实保障。为此,我们积极主张摄生长寿、延缓衰老采取综合性、多方面的对策。

本书力求结合实际,有针对性地提供一些有关医疗和保健的咨询服务及指导。特别是对中、老年人常见病防治,都是组织许多专家和名医执笔或参与编写的,可供答疑解惑,并提供了许多具体对策和方法。同时,对如何进行自我观察、自我保健、自我防治也做了较系统的说明及介绍。本书根据我国的国情,考虑到我国“未富先老”的基本特点,还提供了许多既经济又有实效的健身方法,诸如

当代的“有氧代谢运动”，以及具有民族特色的气功、太极拳、按摩、饮食疗法与一些适合中、老年人的简易功法等等。

本书在编写过程中，得到了各方面及许多单位的支持和帮助，我们衷心地表示感谢。并在这里向各位作者、编委和顾问、出版者致以诚挚的谢意！

由于我们水平有限，经验不足，时间又很仓促，书中会有缺点错误或不当之处，恳切地期望广大读者多多提出宝贵意见，指导我们加以改正。



第一章 衰老和延缓衰老 … (1)

一、什么是衰老? …………… (2)

二、人的自然寿命究竟有多
长? …………… (3)

三、人的衰老过程及其发展
变化 …………… (5)

四、老年人衰老的基本特征
…………… (8)

五、衰老的原因和各种学说
…………… (11)

六、延缓衰老的对策 …… (16)

第二章 我国历代养生家及

长寿老人的启示…(19)

一、历代养生家论养生 … (19)

二、我国几位现代寿星的养
生经验的启示 …… (25)

第三章 更新保健观念 … (30)

一、21 世纪人口老龄化的挑
战 …………… (30)

二、养生保健的新涵义 … (32)

三、合格的健康老人现代	
“多维评价”	(34)
四、衰老程度和生活质量的	
自我测试和评估	(35)
(一) 身体健康的标志	(35)
(二) 衰老程度和生活质量的自	
我测试和评估方法	(38)
第四章 实现自我保健 ...	(44)
一、进行自我保健的必要性	
.....	(44)
二、怎样进行自我保健 ...	(47)
(一) 养生保健五个基本要素与	
自我保健	(47)
(二) 自我保健的五个基本环	
节	(48)
三、提高自我保健的能力和	
水平	(53)
第五章 心理卫生	(56)
一、什么叫心理卫生	(56)
二、情绪活动与身心健康	
.....	(58)
三、中老年人的心理变化及	
其特点	(60)
四、中老年人的社会心理问	
题	(61)
五、加强自我调适,保持心理	
健康和乐观情绪	(66)

第六章 运动与健康长寿…(70)

- 一、生命在于运动 …… (70)
- 二、加强体育运动的自我保健 …… (74)
- 三、几种适合中老年人的体育运动 …… (78)
 - (一) 走和跑 …… (78)
 - (二) 游泳 …… (84)
 - (三) 气功 …… (91)
 - (四) 八段锦 …… (97)
 - (五) 太极拳 …… (112)
 - (六) 简易的自我保健妙法 …… (114)
 - (七) 门球 …… (118)
 - (八) 登山远足和旅游 …… (123)

第七章 劳逸结合,生活规律

- 化 …… (126)
- 一、重要的养生之道 …… (126)
- 二、充足的睡眠与健康长寿
…… (130)
- 三、起居有常,讲究卫生… (133)
- 四、性生活保健——更新观念和合理节制房事 …… (135)

第八章 平衡膳食与合理营

- 养 …… (138)
- 一、饮食营养是人类赖以生存的物质基础 …… (138)