

耿洪森 主编

抗衰宝典


中医养生保健

中老年心理保健 营养保健 运动保健

防治常见的慢性疾病 名人养生抗衰老

安徽人民出版社





...

抗衰老宝典

耿洪森 主编

...

▼

▼

▼

安徽人民出版社

责任编辑:杜国新 陈娟

装帧设计:宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老宝典/耿洪森主编. —合肥:安徽人民出版社,2009.5

ISBN 978-7-212-03581-5

I. 抗… II. 耿… III. ①衰老—基本知识②长寿—基本知识
IV. R339.3 R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080474 号

抗衰老宝典

耿洪森 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场 邮编:230071

发 行 部:0551-3533258 0551-3533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽新华印刷股份有限公司

开 本:880×1230 1/32 印张:30.5 字数:600千

版 次:2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-03581-5

定 价:92.00元

印 数:00001—05000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

序

古往今来,人们一直在不懈探索衰老的奥秘,努力延长人类的寿命。当前国际上掀起了对衰老研究的新高潮,凭着现代科技手段,人们从遗传学、细胞学、分子学方面进行了广泛的研究,获得了大量资料,在这一领域的研究有了不少新进展。然而要从根本上认识这一问题仍有一段距离,因此,如何抗衰老,彻底揭示人类长寿的奥秘,仍然需要科学家们不懈地努力。

我国人口老龄化过程发展速度很快,人口学家预测,到2025年,60岁以上人口将超过4.3亿,与先期进入人口老年型的国家相比,我国老年人口数量之大、发展之快,是超前于社会经济发展的。与此相关联的老年人的社会保障、医疗卫生保障以及抗衰老知识的普及,也显得任务繁重而艰巨。延缓衰老必须克服人们自身的不良习惯,追求长寿应当追求人们的良好精神状态,以科学的态度认识人类长寿的规律来挑战自我。

《抗衰宝典》一书深入浅出地系统介绍了衰老概况、衰老生理的变化、衰老的测定、衰老的机理及各种学说,着重

描述如何抗衰老——包括中国的中医抗衰老理论基础及养生原则、保健方法；古今中外名人如何抗衰老；常见慢性病的防治；国外养生抗衰老研究及经验。

《抗衰老宝典》内容丰富，可鉴经验多，可作为养生抗衰老参考书，有参阅价值。预防疾病，延缓衰老，健康长寿，是人生理想追求，也是美好的。

沈 干

2008年7月1日

前 言

随着经济的发展和人民生活水平的提高,人们更希望健康、长寿,更注重保健,努力使自己年轻一些,对衰老和抗衰老投入了更多的关注。《抗衰宝典》就是基于人们的这一需求而编写的。

《抗衰宝典》分上、下两编:上编谈衰老,系统地介绍了衰老的外部变化、心理变化、生理变化和解剖学上的变化以及衰老的测定方法,阐述了衰老的机理以及有关衰老的各种学说;下编谈抗衰老,整理了大量的相关资料,对中医如何抗衰老进行了全面的总结介绍,对古今中外名人养生抗衰老经验也予以披露。全书重点描述古今抗衰老的方式、现代最新抗衰老手段及研究动态。

《抗衰宝典》为了解衰老及如何抗衰老提供了较完整的、实用的、科学的资料,有参考、保存价值,值得一读。

高开焰

2008年10月20日

目 录

上编 衰 老

第一章 衰老概况	3
第一节 生命的概述	3
一、生命起源	3
二、生命活动的特征	11
三、生命的运动形式	12
四、生命的维持和死亡	13
第二节 人类的寿命	27
一、生物的寿命	27
二、人类的寿命	29
三、长寿应具备的条件	34
第三节 衰老	44
一、人类年龄的分期	44
二、延长中(壮)年期	45
三、延缓衰老的四步	46

四、什么是衰老	47
第四节 衰老的外部变化	59
一、机体表面的改变	59
二、衰老的外在表现	62
第五节 衰老的心理变化	64
一、心理衰老的原因	64
二、心理衰老 18 种	64
三、心理衰老自测	67
四、心理衰老的预防	68
第六节 人类衰老的测定方法	72
一、鼻毛白化率	72
二、角膜老年环	72
三、闭眼单足平衡试验	73
四、比握力(肌力)	73
五、屏气试验	73
六、布兰奇心功能指数	74
七、心理变化测衰老	74
八、社会适应能力测衰老	76
九、多因素测寿命	77
十、抗衰老检测的综合应用	80
第七节 有关衰老的学说	82
一、体细胞突变学说	82
二、自由基学说	83

三、差错灾难学说	85
四、交联学说	86
五、神经内分泌调节学说	87
六、免疫学说	87
七、基因程控学说	88
八、代谢学说	89
九、温热学说	90
十、自体中毒学说	91
第二章 衰老解剖学上的变化	92
第一节 皮肤的老年性变化	92
一、表皮	92
二、真皮	92
三、皮下组织	93
四、毛发	93
五、皮脂腺和汗腺	93
六、指(趾)甲	94
七、皮肤的血管和神经	94
第二节 感官的老年性变化	94
一、眼的老年性变化	94
二、耳的老年性变化	97
第三节 呼吸系统的老年性变化	98
一、鼻和鼻窦	98
二、咽和喉	98

三、气管、支气管和小气道·····	98
四、肺·····	99
五、胸廓·····	99
第四节 心血管系统的老年性变化 ·····	100
一、心房和心室·····	100
二、心内膜和心瓣膜·····	100
三、心肌和心包膜·····	100
四、心传导系统·····	101
五、主动脉等弹性动脉·····	101
六、循环系统的变化·····	101
第五节 消化系统的老年性变化 ·····	102
一、口腔·····	102
二、胃·····	104
三、小肠·····	104
四、大肠·····	104
五、肝·····	104
六、胆囊·····	105
七、胰腺·····	105
第六节 泌尿系统的老年性变化 ·····	106
一、肾·····	106
二、膀胱和尿道·····	107
第七节 生殖系统的老年性变化 ·····	108
一、男性生殖器官·····	108

二、女性生殖器官·····	109
第八节 神经系统的老年性变化 ·····	111
一、形态学变化·····	111
二、生物学变化·····	113
第九节 运动系统的老年性变化 ·····	115
一、骨老化·····	115
二、关节老化·····	116
三、肌肉老化·····	116
第十节 内分泌系统的老年性变化 ·····	117
一、垂体·····	117
二、甲状腺·····	118
三、甲状旁腺·····	118
四、肾上腺·····	118
五、胰岛·····	118
第三章 人体衰老的生理变化 ·····	120
第一节 人体衰老的生理变化与特点 ·····	120
一、衰老人体组成成分的变化·····	120
二、衰老的特点·····	121
第二节 人体各系统衰老的生理变化 ·····	122
一、呼吸系统功能的变化·····	122
二、心血管系统功能的变化·····	124
三、消化系统功能的变化·····	126
四、泌尿系统功能的变化·····	128

五、造血系统功能的变化·····	129
六、内分泌系统功能的变化·····	132
七、神经系统功能的变化·····	134
八、免疫系统功能的变化·····	135
九、运动系统功能的变化·····	136

下编 抗衰老

第一章 中医养生抗衰老概说 ·····	139
第一节 中医抗衰老的理论基础 ·····	139
一、阴阳平衡·····	139
二、五行生克·····	145
三、气血调和·····	149
四、精、气、神的盈与亏·····	154
五、脏腑功能·····	158
六、经络疏通·····	164
第二节 中医养生原则 ·····	165
一、调阴阳·····	165
二、和脏腑·····	167
三、通经络·····	170
四、葆阴精·····	172
五、重养神·····	174
六、顺天时·····	175

七、调气机·····	178
第二章 中医养生保健 ·····	180
第一节 体质保健 ·····	180
一、阴虚体质的保健·····	180
二、阳虚体质的保健·····	181
三、气虚体质的保健·····	183
四、血虚体质的保健·····	184
五、痰湿体质的保健·····	185
六、阳盛体质的保健·····	186
七、气郁体质的保健·····	187
第二节 四季保健 ·····	188
一、春季养生·····	188
二、夏季养生·····	192
三、秋季养生·····	196
四、冬季养生·····	200
第三节 部位保健 ·····	204
一、固齿的保健·····	204
二、明目的保健·····	208
三、耳的保健·····	210
四、鼻的保健·····	211
五、上肢的保健·····	213
六、手的保健·····	213
七、下肢的保健·····	214

八、足保健·····	215
九、胸部保健·····	217
十、背部保健·····	217
十一、腰部保健·····	219
十二、腹部保健·····	219
十三、心脏保健·····	220
十四、肝脏保健·····	222
十五、肺脏保健·····	224
十六、肾脏保健·····	226
第三章 中老年心理保健 ·····	229
第一节 心理保健概述 ·····	229
一、心理健康的一般标准·····	229
二、心身疾病·····	231
三、心理保健的原则·····	237
四、正常心理与异常心理的判别·····	240
五、心理冲突的类型·····	243
六、心理保健的禁忌·····	247
七、心理健康·····	251
八、心理护理·····	259
九、心理治疗·····	263
第二节 健康的心理 ·····	279
一、身心统一·····	279
二、心理健全·····	280

三、自我满足·····	280
四、不求全责备·····	281
五、自己是主人·····	281
六、两情相悦·····	282
七、不见异思迁·····	282
八、关系和谐·····	283
九、一定的自尊心·····	283
第三节 病态的心理·····	284
一、心理障碍·····	284
二、心理变态·····	284
三、心理失常·····	285
四、遗传因素·····	285
五、潜移默化·····	286
六、感觉过敏和缺失·····	286
七、知觉障碍·····	287
八、幻觉·····	288
九、遗忘症·····	289
十、妄想·····	289
十一、强迫性思维·····	290
十二、抑郁症·····	291
十三、意志缺乏·····	292
十四、人格障碍·····	292
十五、神经衰弱·····	293

第四节 中年人心理保健	294
一、中年人的心理特征	294
二、中年期的主要心理问题及调适	297
三、中年期的心理保健	320
第五节 老年人心理保健	325
一、老年人的心理特征	325
二、老年期的主要心理问题及调适	330
三、老年期的心理保健	358
第四章 营养保健	363
一、饮食营养因素与衰老	363
二、老年期营养需要	366
三、老年人合理饮食	375
第五章 运动保健	378
第一节 传统健身术	383
一、太极拳	383
二、太极剑	399
三、五禽戏	410
四、八段锦	413
五、易筋经	417
六、木兰拳	420
第二节 现代体育健身法	427
一、散步	427
二、跑步	428

三、跳绳·····	436
四、游泳·····	438
五、舞蹈·····	442
第三节 气功保健法 ·····	461
一、体位法·····	461
二、放松法·····	465
三、呼吸法·····	467
四、行气法·····	470
五、入静法·····	472
六、意守法·····	474
第六章 防治常见的慢性疾病 ·····	477
第一节 呼吸系统疾病 ·····	477
一、慢性支气管炎·····	477
二、阻塞性肺气肿·····	478
三、支气管哮喘·····	479
四、支气管扩张·····	480
五、肺炎球菌性肺炎·····	481
六、慢性肺源性心脏病·····	482
七、肺结核·····	484
八、结核性胸膜炎·····	487
九、自发性气胸·····	489
十、慢性呼吸衰竭·····	490