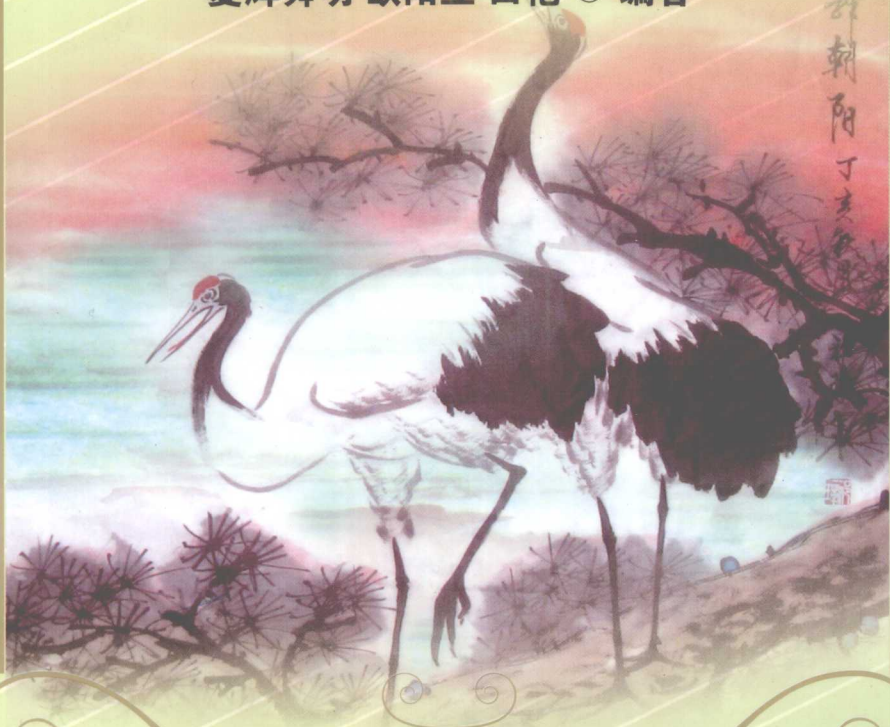


绿色养生

长寿宝典

老年养生五字经

夏辉舜明 欧阳立 田艳 ◎ 编著



朝陽
丁亥年

 中国时代经济出版社

绿色养生 长寿宝典

老年养生五字经

图书在版编目(CIP)数据

绿色养生：长寿宝典——老年养生五字经 / 夏辉舜明，欧阳立，田艳编著. —
北京：中国时代经济出版社，2009.8

ISBN 978-7-80221-971-7

I. 绿… II. ①夏…②欧…③田… III. 老年人 - 养生 (中医) IV. R161.7
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106295 号

绿色养生：
长寿宝典——
老年养生五字经

夏辉舜明
欧阳立
田艳
编著

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区车公庄大街乙5号 鸿儒大厦B座
邮政编码	100044
电 话	(010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2009年8月第1版
印 次	2009年8月第1次印刷
印 张	17.5
字 数	220千字
定 价	35.00元
书 号	ISBN 978-7-80221-971-7

版权所有 侵权必究

前言



1 前言

盘古开天至如今，人们都有一个共同的期望，那就是幸福安康。幸福各自理念不一，将有多种答案，不是本书研讨重点。安全和健康的意见比较一致，尤其人到老年，历经坎坷，饱经风霜，更加注重安全和健康。健康长寿是老人们共同的心声和向往。

但现实生活却往往是残酷无情，事与愿违，走向极端：健康者不长寿，长寿者不健康，真正健康又长寿者为数不到 10%，甚至不足 5%。这也是几千年来人们为何老是为了健康而苦思冥想、探索、实践的根源。

影响身体健康的因素有很多很多，并且突如其来，防不胜防。不少人患病一辈子，检查一辈子，吃药打针一辈子，最后怎么突然就走了，说不清，道不明；而有的人上半辈子疼痛不止，依赖吃药、住院，在无望的情况下，靠自身的调理、锻炼、改变生活习惯，日经月，月经年，“死马当活马医”背水一战，不知不觉摆脱了病魔，走向了健康之路，开开心心，无病无痛，安度着幸福的晚年，不给家人和社会增添任何的麻烦。

其实，虽然影响健康的原因很多，花样百出，但归结起来无非是一个问题的两个方面：一方面由于烦恼产生疾病，另一方面



有了疾病增加烦恼而导致恶性循环，要害都在一颗心。为何有的人未老先衰，心越黑；而有的人越老，心越红，越为人类做出贡献？

本书将从五个方面来加以论述：第一章人活百岁非奇迹，试论老的标准；第二章，疾病缠身真痛苦，寻找病痛之因；第三章，老年养生五字经，论证长生之道；第四章，自我解脱才利索，怎样做到生的伟大，死的光荣；第五章，常见老年疾病的防治，研讨以防为主，防治结合的途径。

上述言论和方法虽然已编写成书，并且绝大部分都是先辈们几千年来探索、积累、总结的经验，但由于时间和作者水平所限，难免挂一漏万，甚至缺点和错误也再所难免，敬请同仁们、行家、读者见谅并赐教。

目 录



1

目

录

前言	(1)
----------	-----

第一章 人活百岁非奇迹——试论老的标准

第一节 人活百岁算老吗?	(3)
第二节 健康与亚健康	(6)
第三节 健康长寿靠自己	(10)

第二章 疾病缠身真痛苦

第一节 病从何来?	(18)
第二节 对待疾病应防治结合, 以防为主	(21)
第三节 克服治疗疾病的固有偏见	(27)
第四节 治疗疾病以绿色治疗、自我治疗为主	(33)

第三章 老年养生五字经

第一节 百病从心起, 十指连着心	(44)
第二节 点穴刮痧妙, 防治具特效	(48)
第三节 生活要谨慎, 行动要小心	(57)



第四节	贪嗔痴慢疑，五毒要禁忌	(73)
第五节	慢忍勤施忏，五字要牢记	(82)

第四章 自我解脱才利索

第一节	人有生必有死	(114)
第二节	人为财死，鸟为食亡	(117)
第三节	临终前的准备	(120)
第四节	去世别留下遗憾	(123)
第五节	生的伟大，死的光荣	(126)

第五章 老年疾病自防治

第一节	人体经络、穴位概述	(132)
第二节	老年常见疾病的防治方法	(150)
1.	生气	(150)
2.	感冒	(152)
3.	发烧（热）	(154)
4.	咳嗽	(156)
5.	支气管炎	(157)
6.	慢性支气管炎	(158)
7.	支气管哮喘	(159)
8.	肺炎	(160)
9.	肺结核	(161)
10.	肺癌	(162)
11.	流泪	(163)
12.	复视	(164)
13.	屈光不正（近视、远视、散光、老光）	(165)
14.	头痛	(168)
15.	偏头痛	(170)

16. 三叉神经痛·····	(171)
17. 打嗝·····	(172)
18. 额窦炎·····	(173)
19. 鼻塞·····	(174)
20. 鼻炎·····	(175)
21. 鼻窦炎·····	(177)
22. 耳鸣·····	(178)
23. 中耳炎·····	(179)
24. 外耳道炎·····	(180)
25. 牙痛·····	(181)
26. 落枕·····	(182)
27. 贫血·····	(183)
28. 败血症·····	(184)
29. 脱发、白发·····	(185)
30. 眩晕·····	(187)
31. 美尼尔氏综合症·····	(188)
32. 更年期综合症·····	(189)
33. 淋巴肿大·····	(190)
34. 水肿·····	(191)
35. 扁桃腺炎·····	(192)
36. 腮腺炎·····	(193)
37. 咽喉炎·····	(194)
38. 声音嘶哑·····	(195)
39. 营养不良·····	(196)
40. 肥胖·····	(197)
41. 肌肤老化·····	(198)
42. 记忆力衰退·····	(199)
43. 神经衰弱·····	(200)





- 44. 失眠····· (201)
- 45. 老年痴呆 (即智力低下) ····· (202)
- 46. 厌食症····· (203)
- 47. 心律不齐····· (204)
- 48. 心绞痛····· (205)
- 49. 风湿热····· (206)
- 50. 风湿性心脏病····· (207)
- 51. 动脉硬化····· (208)
- 52. 三高疾病 (高血压、高血脂、高血糖) ····· (209)
- 53. 低血压····· (211)
- 54. 糖尿病····· (212)
- 55. 低血糖症····· (213)
- 56. 血管栓塞····· (214)
- 57. 冠心病····· (215)
- 58. 脑动脉硬化····· (216)
- 59. 中风····· (217)
- 60. 乳腺小叶增生····· (218)
- 61. 乳房癌····· (219)
- 62. 胃痛····· (220)
- 63. 腹泻····· (222)
- 64. 肠炎····· (223)
- 65. 直肠炎····· (224)
- 66. 结肠炎····· (225)
- 67. 胃溃疡····· (226)
- 68. 十二指肠溃疡····· (227)
- 69. 阑尾炎····· (228)
- 70. 胰腺炎····· (229)
- 71. 胆囊炎····· (230)

72. 肾盂肾炎	(231)
73. 肝炎	(232)
74. 肝硬化	(233)
75. 子宫颈炎	(234)
76. 子宫肌瘤	(235)
77. 卵巢炎	(236)
78. 前列腺炎	(237)
79. 阳痿	(238)
80. 痔疮	(240)
81. 瘰管	(241)
82. 食物中毒	(242)
83. 缺铁	(243)
84. 缺钙	(244)
85. 休克	(245)
86. 癣 (浅部霉菌病)	(246)
87. 湿疹	(247)
88. 过敏性紫癜	(248)
89. 遗尿 (尿床)	(249)
90. 便秘	(250)
91. 肩关节冷痛	(251)
92. 肩周炎	(252)
93. 风湿性关节炎	(253)
94. 类风湿性关节炎	(254)
95. 骨质增生	(255)
96. 坐骨神经痛	(256)
97. 腰椎间盘突出	(257)
98. 腱鞘炎	(258)
99. 颈肌劳损	(259)



100. 腰肌劳损	(260)
101. 急性腰扭伤	(261)
102. 腕关节扭伤	(262)
103. 髋关节痛	(263)
104. 膝、肘关节痛	(264)
105. 脚跟痛	(265)
106. 戒烟、戒酒	(266)
107. 手脚发冷、麻木	(267)
后记	(269)



第
一
章

人活百岁非奇迹

——试论老的标准

第一节 人活百岁算老吗？

第二节 健康与亚健康

第三节 健康长寿靠自己



◎第一节◎

人活百岁算老吗？

何为老，老的标准是什么？

何为老人，这在不同年代，不同区域，不同环境，不同条件下，其含义相差甚远。

在离今四、五十万年前的“北京人”据说平均年龄仅只 15 岁，现在来看还是个少年而已。今天的青壮年 35 岁，那个年代就算是长寿老人了。生活在距今六千年的“半坡人”平均年龄也不过 30—40 岁，孔子活了 72 岁，老子活了 107 岁（也有人说是 140 岁，甚至 200 岁），加上他们分别创建了儒家学说、道家学说，至今仍被奉为中国甚至世界奇人、圣人！尤其是老子只写下 5000 字的道德经，而被人们列为世界大科学家之首，让伟大的中华民族骄傲、自豪了几千年。

随着社会的进步，科技的飞速发展，生活水平的提高，文明程度的改善，人活一百岁都已经不是什么梦想，不是什么伟大奇



迹。被誉为世界长寿中心的厄瓜多尔比尔卡旺巴，百岁老人在那里极为平常。仅从 1907 年算起，那里有 40 人超过了 140 岁。当今中华寿星之最是陕西青化寺气功大师吴云青，寿龄已超过 159 岁。埃及的老寿星伊斯梅 156 岁时还同子孙在田里摘棉花。郑集教授是我国衰老与抗衰老学的奠基人之一，代谢失调衰老学说的创始人，为我国开辟了衰老生化研究的新途径，填补了我国衰老研究的一项空白。他在 80—90 岁之间，是著作丰收的黄金季节。在这 10 年中，出版专著 7 种，发表研究论文 16 篇，科普论文 56 篇。十上黄山为延年，第九次上黄山时，已是 79 岁的老人了，仍坚持攀登上 1800 米高的天都峰。他说“不上天都峰，等于一场空。”据报道，英国的雷西少校 82 岁时开着飞机到北极，84 岁时，又驾着飞机经过南极。如此年纪大、人未老的事例太多太多，不胜枚举。可见年龄大不是老的唯一标准，只算是其中一个方面，主要看其健康状况。为此，中华医学会提出健康老年人的 10 条标准是：

1. 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体形，骨关节活动基本正常。
2. 无偏瘫、老年痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常。
3. 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其他器官性内脏病。
4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。
5. 无肝肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。
6. 具有一定的视听能力。
7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。
8. 能恰当地对待家庭和社会人际关系。
9. 能适应环境，具有一定的交往能力。
10. 具有一定的学习、记忆能力。

以上 10 条便是健康老人的特征，尽管年纪大了仍然不能算老。

相反，与以上 10 条对照不达标者，虽然年龄不到 60、70 岁，但也是老了。甚至青壮年时期也会变成老态龙钟、未老先衰，甚至夭折身亡。





◎ 第二节 ◎ 健康与亚健康

健康不仅仅是身体外部、生理、机能的健康，能吃、能睡、能动、能玩，更重要的是身体内部心灵、心境的健康，少索取多贡献，少争吵多忍让，慈悲为怀，舍己奉公，为人类甚至众生的根本利益作出毕生的努力，以至牺牲性命而无怨无悔。也就是通常所说的身心都健康，才算得上真正的健康。

第一，如能真正做到身体上的健康，也不是一件容易的事情。往往疾病随健康一生，疾病领先，健康在后。人未出生前在娘肚子里就倍受煎熬，如果父母身体健康无病还好，否则便种下终身疾病的根源。这也就是所谓遗传因子的恶劣影响。

人一出生到两脚一蹬离开这个世界之前，都是时时刻刻在与疾病做顽强的斗争而走过来的，有时甚至是从“战壕里”爬出来的。从婴儿到入学前，虽然有父母及哥哥姐姐的护荫，但也难逃疾病入侵的危险。如果大人们懂得护养照顾还好，身体还可增强