

中国中老年人生活保健丛书

邵敬志题



中老年人

主要器官保健指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主编●王敏 林凯鸿
—— 副主编●邱佳 廖少明

中国医药科技出版社

中国中老年人生活保健丛书

中老年人主要器官保健指南

中国老年学学会岭南中医临床研究基地 组织编写

主 编 王 敏 林凯鸿

副主编 邱 佳 廖少明

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年人主要器官保健指南/王敏, 林凯鸿主编. —北京: 中国医药科技出版社,
2013. 1

(中国中老年人生活保健丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5802 - 4

I. ①中… II. ①王…②林… III. ①中年人 - 保健 - 指南 ②老年人 - 保健 -
指南 IV. ①R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 263677 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 11 $\frac{1}{4}$

字数 156 千字

版次 2013 年 1 月第 1 版

印次 2013 年 1 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5802 - 4

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名言

保护好器官就是保护好自己的身体

谨道如法，长有天命——《素问·生气通天论》

善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和

——《备急千金要方·养性》

精、气、神，养生家谓之三宝——《理虚元鉴·心肾论》

自我保健，是明天健康的方向——吴阶平

器官得不到锻炼，同器官过度紧张一样，都是极其有害的

——康德

眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来

——博厄斯

眼睛是内心索引——安斯蒂

健康长寿

為生活保健叢書題
胡熙明

加强中医老年
病学研究

中国老年学会

赵宝华 戊子春



挖掘中医中药
造福老年

为生活保健丛书而题

傅仁杰 戊子春



丛书编委会

顾问

- 胡熙明 (卫生部原副部长 国家中医药管理局原局长 著名中医学家)
- 赵宝华 (中国老年学学会常务副会长 教授)
- 邓铁涛 (著名中医学家 国医大师 教授)
- 陈世松 (美国俄勒冈州医学药理学研究所主席 美国俄勒冈大学医学院, 分子皮肤学、环境健康和环境毒素因子学顾问专家 世界皮肤检测标准制定者之一 前美国白宫公众卫生科学顾问)
- 傅仁杰 (中国老年学学会中医研究委员会主任委员 著名中医学家 教授 研究生导师)
- 裴 林 (河北中医药研究院副院长 著名中医学家 教授 博士生导师)
- 卢永兵 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 著名中医学家 主任中医师 教授)
- 庞宝珍 (中日友好医院主任医师 中西医学家 教授)
- 杨巨奎 (中医药学家 日本卫生省终身药学顾问 台湾药学院药学博士、药学终身顾问 曾为中央领导人保健医师)

总主编

- 王烈泉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地主任 中医学家 主任中医师)

副总主编

- 李锐忠 (《民主与法制》社广东记者站站长 主任记者)
- 张泗鹏 (珠海市营养协会会长 珠海五洲综合医院院长 良康医药有限公司总经理 公共营养师)
- 卢灿辉 (中国老年学学会中医研究委员会副主任委员 中医学家 主任中医师 全国基层优秀名中医)
- 刘 明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中医学家 江西省信丰县中医院主任中医师 江西省名中医)
- 林铁汉 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任医师)
- 洪泽华 (中国老年学学会中医研究委员会常委 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林耿明 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 主任中医师)
- 林凯鸿 (中国老年学学会中医研究委员会委员 中国老年学学会岭南中医临床研究基地副主任 副主任医师)
- 王 敏 (中国老年学学会中医研究委员会委员 深圳市第七人民医院副主任医师)

总编委

- | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 傅仁杰 | 卢永兵 | 王烈泉 | 李锐忠 | 张泗鹏 | 卢灿辉 |
| 林铁汉 | 洪泽华 | 刘 明 | 林耿明 | 王 敏 | 林凯鸿 |
| 罗文英 | 刘小康 | 黄鹏辉 | 韦衡纳 | 吴春洪 | 黄楷彬 |
| 邱 佳 | 张楚章 | 廖少明 | 伍旭炽 | 王 健 | 陈晓霓 |
| 黄华生 | 郑卓韬 | 林汉涛 | | | |



总 序

中国已经进入老龄化社会，2007 年 60 岁以上老年人口已经超过 1.49 亿，占总人口的 11%，占亚洲老年人口的一半，是全球老年人口的五分之一，而且每 10 年约净增 1 亿多人。老龄化社会的到来使得老年学和老年医学成为近年来研究的热点和难点，中老年人健康问题也成为全社会关注的共同问题。

健康长寿是人类永恒的追求，没有健康，美丽的憧憬、幸福的期盼、远大的理想都毫无意义。

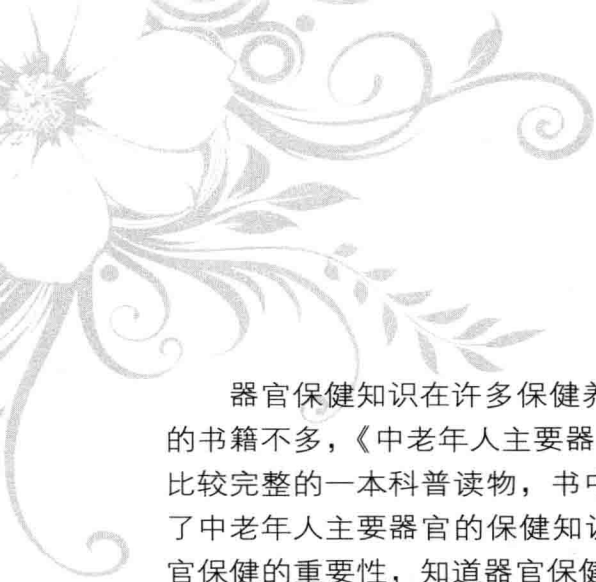
随着社会的进步，生活水平不断的提高，人们对健康有了更高要求。然而，由于不健康的生活方式，如不合理膳食、缺乏运动、生活节奏加快、高度的心理紧张、吸烟、酗酒以及生活环境的不良等，使一些人的生命之树过早凋亡。这不是细菌、病毒感染的缘故，而是不健康的“生活方式”所致。现代科学证明，人的健康长寿关键在于自我保健，要有良好的生活方式。世界卫生组织报告健康与长寿取决于下列因素：自我保健占 60%，医疗条件占 8%，遗传因素占 15%，气候因素占 7%，社会因素占 10%，因此良好的生活保健是健康长寿的保证。

中国老年学学会中医研究委员会出于历史责任，致力于提高全民健康水平，组织医疗、保健、养生、科普方面的专家、学者编撰《中国中老年人生活保健丛书》，旨在通过医学科普知识的宣传，提高人们的科学保健水平，提高身体素质。

关心中老年人健康是中国老年学学会的一项基本职责，我们将尽最大的努力关注中老年人的健康，全力为中老年人的健康保健服务。

祝愿每个中国人健康长寿。

赵宝华
2012 年 8 月



序

器官保健知识在许多保健养生书籍中并非少见，而系统阐述器官保健方面的书籍不多，《中老年人主要器官保健指南》是系统介绍中老年人主要器官保健比较完整的一本科普读物，书中从关爱中老年人生活和健康的角度出发，介绍了中老年人主要器官的保健知识，教育中老年人提高相应的保健意识，认识器官保健的重要性，知道器官保健知识，及早采取预防保健措施，确保健康长寿。书中把保护中老年人健康的知识，延长生命的奥秘，如何增强自我保健能力，用科普的方法，深入浅出地传授给广大中老年朋友，帮助中老年朋友掌握健康长寿的“金钥匙”。可以说，该书在中老年器官保健方面是一本比较全面的，具有较强的知识性和趣味性的一本难得的好书。

当今自我保健的兴起和发展正在促进广大医务人员的观念更新，促进卫生事业的迅速发展，促进医学模式加速转变，这就要求医务人员不仅要面向病人，而更要面向健康人；不仅对病人进行医学技术服务，更要对人群进行医学知识服务，这是医学发展的根本。

中医学很早就提出防病养生的方法，乃至今天仍然为我国防病治病的主要方针，提出未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病；不但要防病；而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好预防保健方法，这就是防病养生。“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”说明防病养生能使人健康长寿。朱震亨在《格致余论》中说：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已，是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理。夫：口是，则思患而预防之者，何患之有哉？此圣人不治已病治未病之意也”。治未病是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。中医学治未病强调摄生，防病于未然，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变。

《中老年人主要器官保健指南》根据当今医学发展的观念，中医学治未病和防病养生的做法，针对中老年人器官功能衰退的实际，提出了器官保健的新方法，这显然对中老年人的健康长寿有极其重要的意义，对于促进卫生事业的迅速发展，推动医学模式加速转变具有相当积极的现实意义，这也是中国老年学学会中医研究委员会为中国人的健康事业所做的又一贡献。

卢永兵
2012年9月



前 言

“既要长寿，又要健康”，这是人们追求的目标。如何提高老龄化人口的生命质量和生活质量问题，已经成为人们普遍关注的问题。作为一个发达的文明社会，人类寿命的延长是衡量社会进步的重要标志，也是社会、经济、科技发展的必然结果。

随着社会的进步，科学技术的发展，人们追求长寿、健康的观念和方式发生了根本的变化，从传统的治病观念转变到预防保健，从防病治病转向治未病，这是一个划时代的转变。

为使广大中老年人能够“既长寿，又健康”，从被动服务变成自我服务，具有自我保健能力，促进社会人群自我保健意识的兴起，推动社会的健康发展。我们总结多年的临床经验，并查阅了国内外相关文献资料编写《中老年人主要器官保健指南》一书。书中从关爱中老年人生活和健康的角度出发，简要介绍了中老年人主要器官包括头发、耳朵、鼻腔、皮肤以及性器官的保健知识，使中老年人接受器官保健知识的教育，提高相应的保健意识，提早采取相应的预防保健策略和措施，以保证“既长寿，又健康”。

本书是比较系统阐述中老年人主要器官保健知识的书籍，力图融知识性、趣味性、科学性、普及性于一体，以科普兼专业的形式，深入浅出地从中老年人的生理和心理的角度出发，科学论述中老年人的器官生理、健康保健等方面的相关知识，指导中老年人及时彻底治疗器官疾病，确保健康。本书遵循传统医学文化，结合现代医学的先进理论，科学论述，是适合中老年人的一本好书。书中大力弘扬传统中医防病治病的经验，努力促进我国中老年人的身心健康，促进社会文明建设的发展。

本书在编写过程中得到国内著名的医学家、老年学专家的大力支持，著名中医学家、卫生部原副部长、国家中医药管理局原局长胡熙明，中国老年学学会常务副会长赵宝华、中国老年学学会中医研究委员会主任委员傅仁杰为本书题词，著名中医学家、国医大师邓铁涛为本书题名。由于我们的水平有限，在编写过程中难免存在不足，为叙述的需要一些内容可能重复，有些内容也可能与其他书籍存在雷同现象。在此，我们深感歉意，请广大读者和广大同仁谅解和支持，我们深表谢意。同时，书中的治疗方法、用药处方，很多是我们的经验，不一定适用所有人群，请在使用时根据人实际应用或者在医师的指导下使用，以免造成不良反应。

探讨中老年人生活保健，关心中老年人的生活是全社会的共同义务，祈求健康长寿是所有中老年人的共同愿望，让我们都来关心中老年人的生活，都来关注中老年人的健康，同时我们也祝愿所有中老年人健康长寿。

编 者
2012 年 8 月

目 录

第一章 概述 / 1

- 一、体表器官正常是人体健康的表现 / 3
- 二、器官保健是生活保健的内容 / 6
- 三、中老年人器官保健的重要性 / 8

第二章 中老年人头发的保健 / 11

- 一、头发的生理特点 / 13
 - (一) 头发的结构 / 13
 - (二) 头发的功能 / 16
 - (三) 头发与疾病 / 17
- 二、头发的养护与保健 / 18
- 三、中老年人头发的常见病及保健 / 21

第三章 中老年人眼睛的保健 / 25

- 一、眼睛的生理特点 / 25
- 二、中老年人眼睛如何保健 / 27
- 三、常见眼病的保健 / 30
- 四、中老年人眼睛的营养保健 / 39

第四章 中老年人耳朵的保健 / 42

- 一、耳朵的生理特点 / 42
- 二、中老年人耳朵的病理特点 / 44



三、耳朵保健的要点 / 45

四、中老年人耳朵如何保健 / 47

五、老年性耳聋的保健 / 49

六、老年性耳聋的防治 / 51

附1 几种治疗老年性耳聋的食疗方 / 52

第五章 中老年人鼻腔的保健 / 53

一、中老年人鼻腔的生理特点 / 55

二、中老年人鼻腔的保健 / 56

三、鼻腔常见疾病的保健 / 59

附2 几种慢性萎缩性鼻炎的食疗方 / 61

附3 鼻保健操穴位位置 / 67

四、中老年人鼻腔疾病的生活保健 / 70

第六章 中老年人口腔的保健 / 73

一、中老年人口腔的生理特点 / 74

二、口腔保健的要点 / 76

三、中老年人口腔如何保健 / 78

四、口腔常见疾病的保健 / 80

五、中老年人口腔的生活保健 / 91

第七章 中老年人皮肤的保健 / 95

一、中老年人皮肤的生理特点 / 96

二、保护中老年人皮肤的重要意义 / 99

三、中老年人皮肤如何保健 / 100

附4 常见可延缓衰老的食物及作用 / 109

四、手部保健 / 111

五、中老年人皮肤常见疾病的保健 / 115



附5 几则中药治疗手足癣的外用方（在执业医师指导下用药） / 127

第八章 中老年人生殖器官的保健 / 129

- 一、中老年人生殖器官的生理特点 / 130
- 二、中老年人生殖器官保健的重要性 / 134
- 三、中老年人生殖器官如何保健 / 136
- 四、几种能够保证中老年人性器官健康的适宜食物 / 143
- 五、生殖器官常见疾病的保健 / 146

编后语 / 163



第一章 概 述

进入中老年的人，头发逐渐变白，皮脂腺逐渐萎缩，皮肤退化，眼花，牙齿也逐渐松动，一部分人出现耳聋的现象，这些现象都是正常的生理现象，属于退化衰老。如何使这些现象延缓发生，延缓衰老，这是我们要研究的课题。

健康是所有人的共同向往，追求健康的人大有人在，特别是中老年人，因此中老年人生活保健的知识受到重视，逐渐被人们所认识，虽然有关生活保健的知识广泛流传，但是系统阐述器官保健的书籍还不多，为了提高广大中老年人的健康水平，延缓衰老，延长寿命，我们针对中老年人的生理特点，对人体主要器官的生理、病理和如何保健系统地进行探讨，让中老年人掌握相关保健知识，提高保健能力，能够健康长寿。

发乃血之余，中医认为人体头发与人的精血、身体健康有着密切的关系，老年人头发逐渐变白、变焦提示精血已经虚损，身体已经逐渐衰退老化，如何使头发保持乌亮或者延缓焦白，这就是头发的保健。许多人日常生活中极端讲究头发的保护，其实保护头发就是生活保健的重要方面，保持良好的形象，头发是不可不去装扮的，保持身体健康，头发是不可不去保护的。保持青春永驻，延缓衰老，日常生活中就必须提倡保健。

皮肤是人体的重要器官之一，除正常的生理功能之外，皮肤是衡量人体衰老老化的重要标志。老年人皮脂腺逐渐萎缩，皮肤退化，皮肤起皱，色素沉着，特别是脸部皮肤，典型的老人脸是满面皮肤起皱，色素沉着布满老人斑，人们不用问老人的年龄，一看就知道老人家的大概年