

中国老年百科全书

保健·医疗·强身卷



中国老年百科全书

保健 • 医疗 • 强身卷

宁夏人民出版社

1994年4月

(宁)新登字 01 号

主要编辑、出版人员

策 划	布鲁南
编辑总负责	袁凤影
出版总负责	马洪真
责任编辑	袁 琴 鲁 平
装帧设计	王静云
美术编辑	王静云
版式设计	李恒康
责任校对	赵军平 钟 众 吕 棣等

中国老年百科全书

北京师范大学交叉学科研究会编纂

*

宁夏人民出版社出版(银川市解放西街 105 号)

新华书店总店北京科技发行所发行 全国新华书店经销

北京印刷集团总公司承印

*

开本:787×1092 1/16 印张:158.25 字数:3850 千字 插页:28

1994 年 3 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—10,000 册

*

ISBN 7-227-01143-7/Z·46 定价:(共四卷)180 元



晨 练



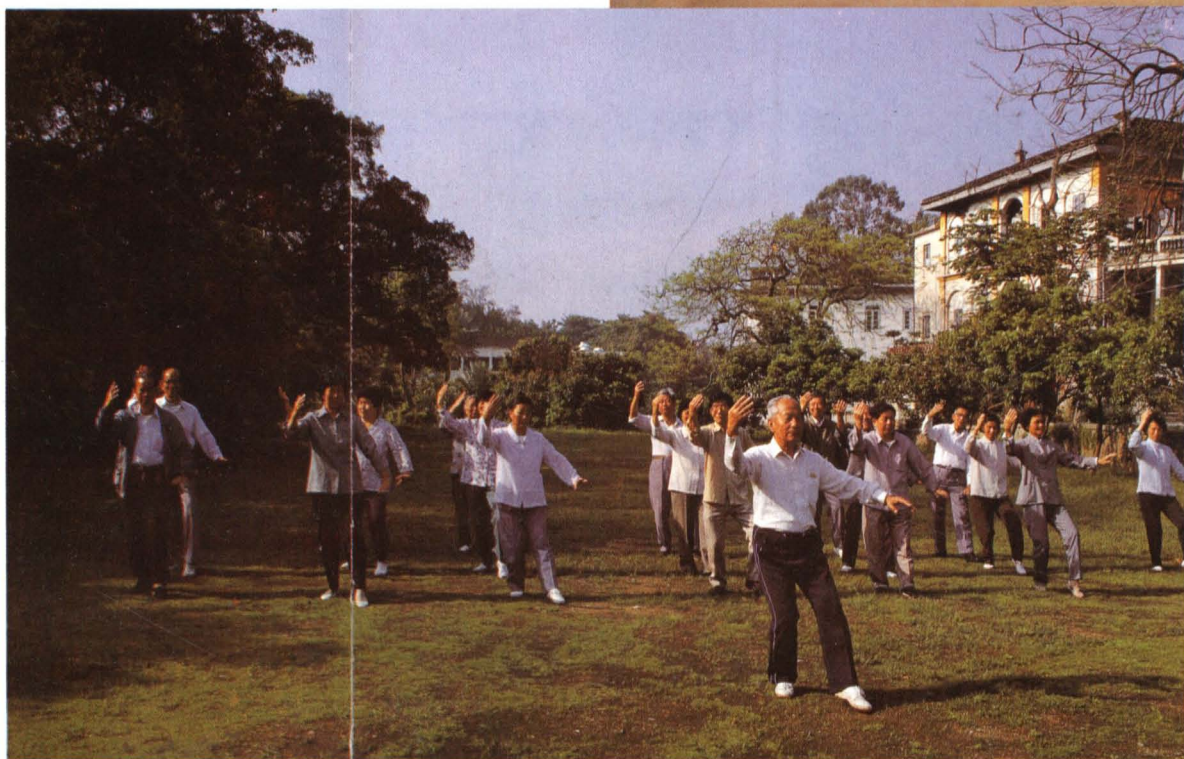
健身买菜两不误

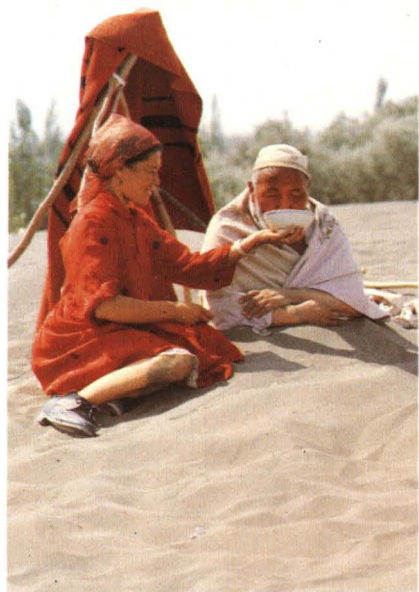


玩“呼拉圈”



练太极拳





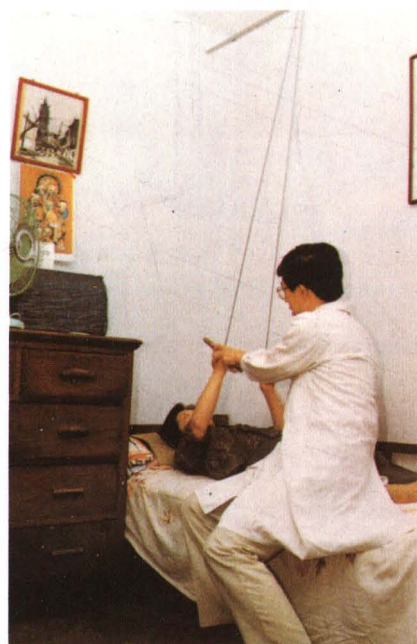
吐鲁番沙疗



老年抗癌俱乐部



专职医生为老干部体检



医院康复指导小组对院外老年患者上门服务

老年医疗组为老人体检





门球赛开幕式

医师对老年病人进行家庭护理



共商老年病医疗康复大计

长春市老年病医院





草原上的塔吉克老牧民



用葡萄下棋的老人

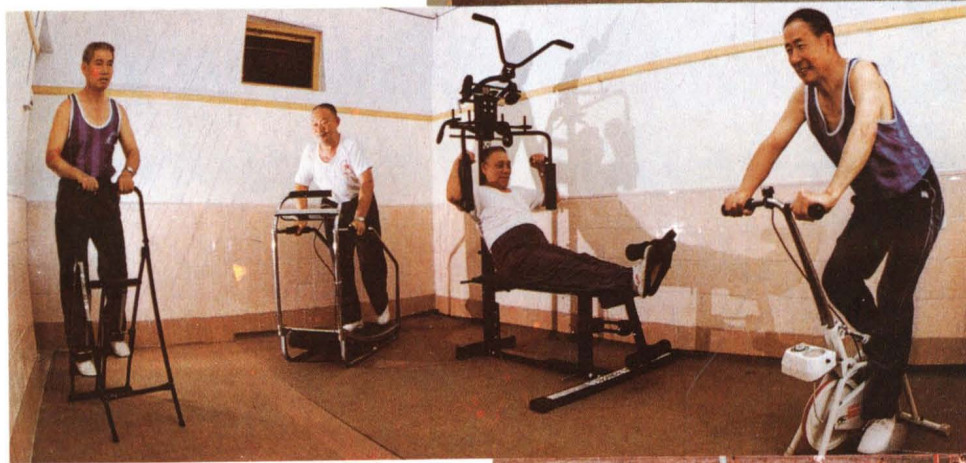
扇舞与舞剑





老干部打靶

老同志在活动室开展乒乓球赛



广东省军区韶关干休所老干部活动室

老职工游泳比赛



中国老年百科全书

总编辑委员会

主 编 周国正

副主编 (按姓氏笔画为序)

王德胜 布鲁南 李春生 李德芳 何本方 姜 璐
梁焕国

编 委 (按姓氏笔画为序)

王德胜 王思斌 布鲁南 李春生 李恩庆 李德芳
何本方 周国正 姜 璐 施 浒 烟建华 崔志澄
樑焕国 萧振禹 薄云霄

中国老年百科全书

保健·医疗·强身卷编辑委员会

主 编 周国正

副主编 崔志澄 烟建华 薄云霄 王建华

编 委 (以姓氏笔画为序)

王建华 刘文龙 刘玉芹 刘绍曾 周国正 烟建华
崔志澄 崔绍樑 彭 智 薄云霄 孟昭祥

撰稿人 (以姓氏笔画为序)

马更娣 王 玉 王玉芬 王建华 王晓东 王家正
王 涛 白书君 卢北波 白慕荣 任 可 朱玉梅
朱仁英 刘文龙 刘玉芹 刘绍曾 许亦群 邢登江
吴国才 吴从斌 谷文英 苏丕仁 李之芳 李自新
李昌义 李树林 李恒敏 灵爱真 周之华 张广德
张宝春 张晓莹 张春荣 张春骅 张颖超 张瑞华
孟昭祥 赵 勇 赵登宇 顾衍庆 姜孔方 烟建华
秦秉铨 袁凤金 崔志澄 崔绍樑 崔惠娟 骆建人
矫 玮 黄国伟 郭霞珍 博 克 温一静 董 嫱
杨敏洁 裔程洪 蔡友龄 蔡继玲 薄云霄

绘 画 王静云 李 鹏

前言

根据国家公布数字,我国 60 岁以上老年人口到 1992 年底已接近人口总数的 9%,中国社会老龄化悄然来临。为给老年朋友提供一部科学、系统、全面并带有生活指南性质的大型工具书,北京师范大学交叉学科研究会组织有关专家学者编纂了《中国老年百科全书》。这部百科全书既适于广大老年人了解人类在老年时期的生理、心理特点和变化规律,以做到科学地自我保健强身,安排好自己的生活,颐养天年;又可帮助老年朋友正确认识和处理自己在家庭、社会中的地位和各种人际关系,继续为社会为家庭做出贡献,发挥余热,做到老有所为、老有所学、老有所乐,修德养性,延年益寿。

本书内容丰富全面,涵盖老年学的方方面面,科学性、系统性、知识性等特点十分突出,文字通达简练,图文并茂;全书熔医学、心理学、保健学、社会学、营养学、健康教育学、体育学、美学等涉及老年问题的科学于一炉。全书将我国古代老年养颐学、当代老年学研究融为一体,同时还吸收了欧美等发达国家老年学研究的最新成果。全书既有鲜明的中国特色和民族风格,又兼具向世界开放的特点。为老年人的修身养性、延年益寿献计献策,不但知识性、科学性鲜明,而且实用性强,辅导功能突出。实为广大老年人的良师益友,案头必备的生活指南。我们谨将此书作为一份礼品,奉献给所有的老年朋友。

本书由北京师范大学交叉学科研究会老年学研究室主任周国正教授任主编,并成立了由各方专家组成的总编委会,由在学术上有造诣、对老年学有研究的专家、教授任各分卷主编和副主编。同时设立了编纂办公室,负责日常事务。编委会组织了北京师范大学、北京大学、北京中医学院、北京医科大学、北京教育学院、北京体育学院、中国老龄科学研究中心、中国老年基金会、中国老年康复医学学会以及北京人民医院和北京朝阳医院等高校、科研医疗机构的专家、学者和国内有名的老年学问题研究工作者,共 160 余人参加了全书的编写工作。宁夏人民出版社独具慧眼,出版此书。

本书共分四卷:《生理·心理·长寿》、《家庭·生活·社交》、《保健·医疗·强身》、《文化·教育·修养》。平均每卷约 100 万字,600 余幅插图,收入辞目一万余条。

本书经过确定体例,编纂全书框架,拣择辞目,撰写释文,插图设计等工作阶段,同时还广泛征求社会各界,尤其是老年人和有关老年机构工作人员的意见,出版社对稿件进行了认真的编辑加工,使本书与

读者见面。

本书在编写过程中得到中国老龄问题全国委员会、中国老年基金会、中国老龄科学研究中心、中国老年学学会、中国老年大学协会有关领导的关怀和鼓励,以及许多专家学者的指导帮助,在此一并致谢。由于我们经验不足,加之篇幅浩大、条目繁多,某些疏漏和失误在所难免。衷心希望广大读者指正。

《中国老年百科全书》编委会
1993年8月于北京师范大学

凡 例

一、编排

1. 本书按与老年有关学科分四卷出版。
2. 本书条目按学科体系或专项题目排列,各学科或专题均列有本学科或专题全部条目的分类目录,便于读者了解该学科或专题的全貌。
3. 各学科或专题之间相互交叉的条目,在各类设参见条,其释文内容分别按各学科或专题要求有所侧重。

二、条目标题

4. 条目标题由规范的、通用的词或词组构成,能概括或代表所述的概念或知识主题。
5. 本书设有仅设标题的或附有简短释文的参见条。

三、释文

6. 本书条目的释文使用规范的现代汉语。释文开始一般不重复条目标题。
7. 较长条目的释文,有的设有层次标题。
8. 释文中出现的外国人名、地名、组织机构名、作品名等一般不附原文,有些不常见的或容易引起误译的则附有原文。有些动物、植物附拉丁文名称。
9. 释文中的注释和引文采用夹注和随文注明出处的方式。

四、插图

10. 本书在条目释文中配有必要的插图或黑白照片。
11. 彩色图或彩照汇编成插页。

五、索引

12. 本书各卷末均附有全部条目的笔划顺序索引。

六、其他

13. 本书设有必要的附录和附表。
14. 本书所设数字一般用阿拉伯数字。专用名词、成语和一些习惯用语中的数字使用汉字。
15. 各学科或专题的名词和术语以国家标准局公布的和全国自然科学名词审定委员会审定的为准,尚未审定的根据本学科或专题习惯,力求统一。地名以中国地名委员会审定的为准,古地名一般加注今名。

条 目 分 类 目 录

中医保健、医疗篇

【常用中医学概念】

中医医道和医术	(1)
阴阳五行	(1)
天人相应	(3)
辨证论治	(3)
藏象学说	(4)
脏腑	(4)
脏腑相关	(5)
五脏合五体	(6)
五脏开窍	(7)
精气神	(7)
气血	(8)
津液	(9)
气化	(9)
气机升降出入	(9)
七情五志	(10)
经络学说	(10)
十二经脉	(11)
奇经八脉	(12)
腧穴	(12)
鱼际	(12)
阳溪	(12)
尺泽	(12)
孔最	(13)
列缺	(13)
太渊	(13)
少商	(13)
合谷	(13)
曲池	(13)
肩髃	(13)

迎香	(13)
足三里	(13)
丰隆	(13)
地仓	(14)
颊车	(14)
下关	(14)
梁门	(14)
天枢	(14)
内庭	(14)
梁丘	(14)
上巨虚	(14)
解溪	(14)
犊鼻	(14)
四白	(14)
公孙	(14)
商丘	(15)
三阴交	(15)
阴陵泉	(15)
血海	(15)
通里	(15)
大横	(15)
神门	(15)
后溪	(15)
天宗	(15)
听宫	(15)
支正	(15)
风门	(15)
膈俞	(15)
气海俞	(16)
膏肓	(16)
攒竹	(16)
肺俞	(16)

心俞	(16)
肝俞	(16)
胆俞	(16)
脾俞	(16)
胃俞	(16)
肾俞	(16)
大肠俞	(16)
次髎	(16)
委中	(16)
委阳	(16)
秩边	(17)
承山	(17)
昆仑	(17)
涌泉	(17)
太溪	(17)
照海	(17)
内关	(17)
劳宫	(17)
中渚	(17)
肩髃	(17)
翳风	(17)
天井	(18)
耳门	(18)
外关	(18)
膝阳关	(18)
听会	(18)
瞳子髎	(18)
率谷	(18)
风池	(18)
肩井	(18)
环跳	(18)
阳陵泉	(18)
丘墟	(18)
光明	(18)
悬钟	(19)
行间	(19)
太冲	(19)
蠡沟	(19)
期门	(19)

章门	(19)
命门	(19)
大椎	(19)
风府	(19)
百会	(19)
神庭	(19)
水沟	(19)
上星	(20)
腰阳关	(20)
长强	(20)
中极	(20)
关元	(20)
气海	(20)
神阙	(20)
中脘	(20)
天突	(20)
膻中	(20)
廉泉	(20)
太阳	(21)
四神聪	(21)
印堂	(21)
定喘	(21)
华佗夹脊	(21)
十宣	(21)

【病因和发病】

病因	(24)
六淫	(24)
七情	(24)
饮食劳倦	(25)
房劳	(25)
发病	(26)
邪气	(26)
正气	(26)

【病理和辨证】

阴证与阳证	(26)
表证与里证	(27)
寒证与热证	(27)
虚证与实证	(27)
心气虚和心阳虚证	(27)

心血虚和心阴虚证	(28)
心火亢盛证	(28)
痰火扰心和痰迷心窍证	(28)
肺气虚证	(29)
肺阴虚证	(29)
大肠湿热证	(29)
大肠液亏证	(29)
脾气虚证	(29)
脾阳虚证	(30)
脾气下陷证	(30)
脾不统血证	(30)
寒湿困脾证	(30)
脾胃湿热证	(31)
胃寒证	(31)
胃热证	(31)
食滞胃脘证	(31)
胃阴不足证	(31)
肝气郁结证	(31)
肝火上炎证	(32)
肝血不足证	(32)
肝阳上亢证	(32)
肝风内动证	(32)
寒滞肝脉证	(33)
肝胆湿热证	(33)
胆郁痰扰证	(33)
肾阳虚证	(33)
肾阴虚证	(33)
肾精不足证	(34)
肾气不固证	(34)
膀胱湿热证	(34)
心肾不交证	(34)
心肾阳虚证	(35)
肺肾阴虚证	(35)
肝肾阴虚证	(35)
心肺气虚证	(35)
脾肺气虚证	(36)
肝脾不调证	(36)
肝胃不和证	(36)
心脾两虚证	(36)

肝火犯肺证	(37)
命门元气三焦病证	(37)
奇恒之腑的病证	(38)
气的病证	(38)
血的病证	(39)
津液病证	(39)
十二经脉病证	(40)
奇经八脉病证	(40)
邪正盛衰与疾病传变	(40)

【诊法理论】

四诊和四诊合参	(41)
望诊	(41)
闻诊	(41)
问诊	(42)
切诊	(42)
脉诊	(42)
审苗窍	(42)
望神	(43)
望色	(43)
望形态	(43)
望舌	(43)
白苔	(44)
黑苔	(44)
黄苔	(44)
灰苔	(44)
腻苔	(44)
剥苔	(44)
治未病	(44)
因时制宜	(45)
因地制宜	(45)
因人制宜	(45)
治病求本	(45)
急则治标	(45)
标本兼治	(46)
协调阴阳	(46)
虚实补泻	(46)
寒热温清	(47)
发表和攻里	(47)
越上和引下	(47)