

中老年男性 养生保健

薛永伦



生活百科
青苹果电子图书系列

中老年男性养生保健

前言

养生保健是中华民族优秀的文化瑰宝，是一门内容十分丰富的学问。几千年来，我们的祖先就对养生保健作过许多精辟的论述，并积累不少成功的经验，成为人类十分珍贵的遗产。

随着现代社会的发展，生活和工作的压力不断增大，衰老往往从人的中年就开始了，很多老年时的病症往往在中年时就埋下了隐患，所以，养生保健已经不只是老年人的事，养生保健应该从中年时入手才能收到更好的效果。

关爱老年人，已成为二十世纪的一个重要的社会命题。“老吾老以及人之老”，尊老、敬老、爱老是中华民族的传统美德。随着中国快速进入老龄化社会，在全社会倡导一种关爱老年人的社会风尚，对从根本上改善老年人的生存状态，具有重要的社会意义。基于这个认识，我们编写了《中老年男性养生保健》这本书。

本书结合我国的传统养生保健知识，着重强调了内容的科学性、实用性，系统的阐述了中老年的养生保健知识，同时力求浅显易懂，适合广大中老年读者阅读。

由于编者水平有限，加之科学技术的不断发展，书中难免会有一些偏颇之处，敬请读者见谅与斧正。同时向对本书提供过各方面帮助的朋友们，致以诚挚的感谢。

编 者

2001 年初春

目 录

第一章 中老年男子的特征	1
一、生理特征	2
二、心理和角色特征	12
第二章 养生的基本原则	18
一、古人论养生	18
二、古人四时养生法	20
三、老年人的衣食住行	23
四、道、佛、儒家与养生	28
五、祖国医学的养生防病之道	41
六、养生格言	43
第三章 生活起居与养生保健	51
一、住宅与养生保健	51
二、室内环境与养生保健	55
三、睡眠与养生保健	71
四、中老年人衣着与着重保健	78
五、沐浴与保健	82
六、人际关系与养生保健	82
第四章 运动与养生保健	91
一、老年人如何选择运动项目	91
二、散步与慢跑	91
三、爬楼梯与爬山	98

四、日光浴、空气浴、冷水浴	103
五、气功与按摩	106
六、学学打门球	115
七、中老年人锻炼宜忌	118
第五章 情趣与养生保健	124
一、旅游与养生	124
二、放风筝其乐无穷	132
三、棋牌与养生	134
四、舞蹈艺术与养生	137
五、园艺与养生	138
六、赏鸟	140
七、吟诵诗歌	141
八、书法	142
九、垂钓	146
第六章 预防疾病与养生保健	152
一、健康的标准与人的寿命	152
二、预防衰老要从年轻时做起	154
三、怎样延缓衰老	158
四、保持良好的生活习惯	161
五、腰腿病的防治	166
六、心脑血管病的防治	176
七、老人须防“中风”	180
八、五官、肤发的健康保健	182
九、吸烟有害健康	198
十、中老年人的心理健康	199

第七章 合理饮食与养生保健	215
一、饮食与保健	215
二、营养与进补	225
三、中老年常见病的饮食调剂	240
四、常用医疗常识	274
第八章 中老年男性保健食疗方	284
一、药粥	284
二、药膳	301
三、药酒	327

第一章 中老年男子的特征

人从出生到百岁，生理、体态、性格都在不断地改变。成年以后各方面都发育成熟，精力充沛，反应敏捷。

步入中年以后，达到成熟旺盛的顶峰，头脑清晰，做事果断，经验丰富，心胸开阔，为事业中的中坚力量。中年的后期体力渐衰，生理功能降低，机体组织各部分趋向老化，由此而进入了老年。

对中年和老年期的年龄划分，目前尚无明确规定。一般情况下，因历史条件、社会背景、人体的健康水平和寿命长短而有不同的划分。如欧美各国大多以 65 岁以上为老年，亚太地区则以 60 岁以上为老年。

新中国成立前，50 岁以上者就被视为老年人。解放后，医疗保健工作有了飞跃的发展，许多严重危害人们健康的疾病逐渐减少，甚至被消灭，人们的平均寿命延长，生理的老化过程推迟（如妇女绝经期），老年的年龄期因而后推到 60 岁以上。至于中年期的年龄段则各有说法，或说 30~45 岁，或说 35~45 岁。45~59 岁之间有人划为老前期，有人仍划入中年期。

我们则习惯以 40~59 岁者为中年人。我国的这种划分中老年年龄的界限，已为我国老年学工作者和各级行政部门所采纳。

一、生理特征

1. 中老年人骨骼的变化

人到老年，如能步履轻捷，行动自如，会给精神上、生活上带来极大的乐趣，也会给全身各个系统带来很大的好处。但是，随着年龄的增大，人体的运动器官就必然会发生衰老和退化。如骨质疏松，肌肉松弛，关节发僵，使人的应激能力减退，四肢屈伸不利，全身行动迟缓，这是一种衰老的象征。

俗话说：“人到老年怕跌跤”。这是因为老年人跌跤很容易发生骨折之故。成年人骨骼很坚硬并且具有弹性，骨的这种性质与其化学成分有关。骨由有机质和无机质组成。无机质占骨重量的 $\frac{2}{3}$ ，它保证骨的硬度；有机质占骨重量的 $\frac{1}{3}$ ，主要是胶原纤维，它保证骨的弹性。儿童时期，骨内有机质较多，所以骨的弹性大，不容易骨折，但是容易变形；而老年人骨内无机质增多，所以容易发生骨折。

当骨生长期完成后，机体仍在继续不断地进行骨的新生和吸收，人体血浆中的钙离子与体液中的钙、骨骼中的钙不断地进行交换。正常人这种交换是平衡的，人到中年以后，这种平衡受到破坏，开始出现负平衡。

中老年人主要的骨骼疾病为骨质疏松和骨软化。通常 60 岁以上男性有 10%、女性有 40% 的人出现钙质的负平衡，从而发生骨质疏松。

骨质疏松是指骨量过少，但成分正常。骨质疏松、骨质的减少可以是两上方面：一是骨形成减少，一是骨吸收增加。

骨质疏松往往很少有明显症状，只有在体格检查时偶尔

发现。椎体的塌陷是逐步形成的，最常见的症状是背痛，多见于下腰或中胸段，它比长骨和颅骨更易发生骨质疏松。

骨软化症是指骨骼内的类骨沉积，主要原因是日常日光照射少，体内缺乏维生素 D。老年人对日常照射的范围较小，大气污染减少紫外线的辐射，玻璃窗也吸收紫外线的照射，很容易造成维生素 D 缺乏。此外，老年人的饮食中缺乏维生素 D 或吸收不良时也会发生骨软化病。

老年人骨质疏松，刚开始并没有什么症状，可称为隐性骨质疏松；当发展到一定程度，经 X 线检查，就会发现骨皮质变薄，骨小梁变细，数量减少，这时遇有轻微的外伤就会发生骨折。

四肢和躯干是人体的运动器官，其生理功能就是活动。根据“用进废退”的原理，骨骼不负重，就会萎缩、疏松。

年岁大了，要防止骨质疏松而造成骨折，运动是最好的办法。要选择适合于自己体力的运动形式，并且要循序渐进，持之以恒，千万不要操之过急。

2. 中老年人消化系统的变化

正常成人的消化过程，是在神经系统的控制下，通过神经与体液的调节，形成一个完整统一的过程，不仅消化道的运动机能和消化腺的分泌机能之间有着相互的联系，而且消化过程与机体其他生理过程及外界环境也有密切联系。

食物在口腔内的咀嚼和吞咽，反射性地引起食道以下消化器官的运动和分泌加强。食物入胃可反射性地使小肠和大肠的运动加强，胃酸进入小肠又可引起胰液、胆汁、小肠液的分泌和胆囊的收缩。这体现了消化系统上部器官对下部器

官的影响。

同样，上部器官的活动，也随着下部器官的活动情况而发生相应的变化。例如，回肠和结肠的内容物的堆积，可减弱胃的运动，使胃的排空延迟。

中医通过观察舌苔的变化来诊断胃、小肠和大肠的疾病，同时也可作诊断其他疾病时的参考。这也说明了消化道下段对上段的影响。

消化道的运动和消化腺的分泌，相互配合非常密切。消化运动增强时，消化腺分泌也增加；反之，消化运动减弱，消化液分泌也减少，这两者相互作用，才能使消化吸收正常地进行。此外，吸收与运动和分泌也是相互协同，相互促进的。小肠运动可以促进吸收，而吸收的物质又可增加消化液的分泌。例如，胆汁酸盐进入肠腔后，帮助了脂肪的消化和吸收，而吸收后的胆汁酸盐又能刺激肝脏分泌胆汁。

消化过程与机体其他功能之间也是相互配合，密切协同的。例如，在消化期间，循环系统的机能活动相应加强，流进消化器官的血量也增多，这就有利于营养物质的消化和吸收。

同样，消化系统与外界环境之间也是统一协调的。例如，随着气候、生活规律、饮食条件的改变，正常消化器官的机能也相应地发生适应性变化。应特别指出的是：随着年龄的增长，消化系统的功能也随之发生退化性改变，消化、吸收、排泄等机能都相对减弱，这就是老年人易患肠功能紊乱病的生理基础。例如：

机械性消化及化学性消化作用减弱。老年人牙齿不好

或脱落，食管、胃及肠运动能力较差，因而食管排空缓慢，胃排空时间延长，胃紧张度减弱，容易引起胃下垂。唾液、胃液、胰液、胆汁和肠液等消化液的分泌减少，又容易引起消化不良。

肠吸收功能降低。由于上述两种消化功能的减弱，使蛋白质、糖类、脂肪三大营养物质不能充分转变为小分子物质，加之小肠壁本身的老化，容易造成吸收功能的降低。

大肠排泄功能减弱。在老年人中，由于大肠运动功能不良，粪便在大肠内停留时间延长，水分被大肠吸收，因而经常引起便秘。

3. 中老年人呼吸系统的变化

根据学者调查：我国慢性支气管炎的患病率平均为 4%；而 50 岁以上的人，患病率高达 13%~18%；60 岁以上者，比 30~40 岁的患病率高 6~7 倍，说明老年人更容易患慢性支气管炎。

为什么老人容易患慢性支气管炎呢？

老年人随着年龄的增长，生理调节机能逐渐减退，防御反射能力降低，致使上呼吸道对有害刺激的反应性减退，所以容易引起下呼吸道损害。

老年人随年龄的增长，肺活量、肺血液减少，呼吸功能储备逐渐变小，而肺内残气量逐渐增多，加之老年人呼吸肌、膈肌、韧带萎缩和肋骨硬化，致使胸廓变硬，胸椎后凸较明显，胸部变形呈桶状，肺组织弹性减弱，易形成“老年性肺气肿”；由于肺泡和毛细血管减少而引起气体交换减少，还有支气管粘膜下层细胞减少，结缔组织和脂肪增多，粘膜

及粘液腺萎缩等变化，降低了老年人对外源性和内源性毒物的抵抗能力。

老年人的呼吸道粘膜纤毛上皮萎缩、脱落，使粘液与纤毛系统清除功能受到障碍，加之免疫功能的下降，也是下呼吸道容易遭受损伤的因素。

老年人心血管系统的变化，如动脉硬化等，也影响着支气管及肺的血液供应，致使肺功能减退，再有全身性衰退、老化等，都是构成老年人容易患慢性支气管炎的因素。

4. 中老年人心血管系统的变化

心脏在人的一生中昼夜不停地跳动，和其他器官一样，随着年龄增长，功能也逐渐减退。其主要变化为心肌萎缩，纤维组织增多，心肌中脂褐素沉积，致使颜色呈深褐色，心内膜肥厚，瓣膜纤维化和钙化，以及传导系统内特殊心肌纤维减少，窦房结实起搏细胞数量减少，因而心率也可能发生或慢或快的变化，甚至发生心律失常。

心脏排血能力随年龄增高而逐渐降低，因而心脏输出的血量逐渐减少，冠状动脉血流量也随之减少，60~70岁老年人，血液输出量与20~30岁的人相比约为30%~40%，平均每年减少0.75%~1.0%。

随年龄的增长，血管壁弹性逐渐降低，而血管坚硬程度逐渐增加，造成外周血管阻力增加，各器官的供血量减少，特别是肾、肝、脑等重要器官，在一定程度上也影响着这些脏器的生理功能。

由于血管壁弹性逐渐降低，致使血压逐渐增加。血压就是血液在血管中流动所产生的压力，血压应包括收缩压和舒

张压。心脏收缩时产生的压力叫做收缩压，一般为 100 ~ 120 毫米汞柱，心脏舒张时产生的压力叫舒张压，一般为 60 ~ 80 毫米汞柱。

正常人的收缩压平均每年约增加 0.5%，舒张压平均每年约增加 0.73%。正常收缩压的数字应该是年龄加 90。这只是反映着年龄的增加，动脉收缩压逐渐增加而已，但超过 70 岁后，这个公式就不适用了。

由于血压升高，使心脏排血费力，心肌的负担加大，逐渐引起心脏肥大，使心肌本身的耗氧量增加，心肌储备能力减退，从而使心脏功能发生障碍。

总之，心功能不足，或称“心肌能不全”，在老年人群中可能不同程度地存在，但这并不意味着一个老年人的心脏一定有病。由于以上情况，老年人的心脏排血量，在一般情况下能维持全身循环的基本需要。只要我们了解老年人心血管系统的解剖生理特点，就可以有针对性地对其进行防治。

5. 中老年人主要感觉器官的变化

眼。一般人在 40 ~ 50 岁时发生“老花眼”，这种减退是老年人自身能感觉到的最为明显的老人现象。其原因可能是晶状体逐渐变硬，失去弹性所致，导致晶状体调节能力的逐渐减弱，老花眼程度日渐加深。由于晶状体随着年龄的增加，呈现混浊，常可导致老年性白内障。

老年人对暗光的适应能力有明显的减退，表现为急速进入昏暗后，不能即刻判断所在位置和方向，这是因为瞳孔散大迟缓，视网膜部分功能减弱的原因。此外，老年人的视野范围也随着年龄的增加而缩小。

耳。老年人的听力变化也很显著。人类的听力 20 岁左右最为灵敏，其后随着年龄的增加而逐渐减退，称之为老年性耳聋。

老年性耳聋是逐渐发生并且缓慢发展的，表现为对别人的讲话往往要大声才能听到，这是由于老年人对高音的听力比低音的听力损失早的缘故。由于年龄增加。首先是高频音的感觉器发生萎缩及变性，因此，尽管老年人听力下降，往往自己不易觉察。

此外，老年人听觉记忆也有减退，因而对语句理解力比章节理解力受影响更大，对语言的理解下降。一般说来，人在二十岁至五十岁时，对语言的理解相对稳定，到八十岁时下降百分之二十五或者更多，所以在日常生活中对常用语句很少误解，而对不大常用语句则理解很差。

皮肤。老年人皮肤及附属结构，在形态或功能上已经发生老化，是人们最容易发现的老化现象。因此，常常将皮肤发生皱纹与老年性白发及脱发，作为人类老化的直观标志。皮肤还被认为是内脏的一面镜子。

皮肤老化通常从 30 岁左右开始出现，随着年龄的增加逐渐明显，其老化速度受到内外环境因素综合作用的影响。一般地说，皮肤老化表现为弹性降低、厚度变薄、松弛、皱纹加深、表面失去光泽、出现色素沉着等。

与此同时，还有皮脂腺功能减退，皮下脂肪消失。因此，在一定程度上，皮肤老化可以反映老人的健康状况，并可诱发多种老年皮肤病。

老年性色素斑，是老年人多发的一种点状色素沉着，又

称老年性色素痔，是一种境界清楚、稍稍隆起的棕黑色斑点。这是由于老年人的皮肤色素代偿性增加及紫外线作用所致。

6. 中老年男性前列腺的变化

人体内有多种腺体，每种腺体又都有自己的使命。前列腺是男性最大的附属性腺，约有 30~50 个泡状腺体，埋藏在肌肉组织内，并有 15~30 条排泄管。它的位置在膀胱颈前，长在盆腔最底部大小便通道之间。

前列腺与精囊等附属性腺共同分泌的精浆，对精子的运动和健康有重要的保护作用，对性功能的维护及繁衍后代都极为重要，其中前列腺素还有其他一些重要的生理功能。

前列腺很容易受到损害，从儿童到老叟，都可发生急性慢性前列腺病。在安静的情况下，前列腺每天可分泌 0.5~2.0 毫升液体，在性兴奋时，分泌量增加。过于频繁的性兴奋，可造成前列腺过度充血，形成无菌性前列腺炎。

另外，全身或局部的细菌、病毒感染，可经血管、淋巴管直接或间接蔓延到前列腺而引起炎症，前列腺一旦受到连累，再遇到饮酒、会阴部受挤压、性欲过度等诱因，就可诱发前列腺炎的急性发作。

人到老年，前列腺往往又容易增生，因为前列腺是内分泌的效应器官，它的一切活动都关系到内分泌特别是雄激素的调节；睾丸如果切除，腺体就会萎缩。老年人前列腺增生、肥大的原因与性激素紊乱有密切关系。

增生的前列腺形如鸽蛋，但增生的大小不一定都会造成尿道阻塞，主要看其增生的部位，如中叶增生后很容易阻塞尿道内口和后尿道，使尿道内径变细、弯曲而延长，因而会

妨碍尿液通过，出现排尿不畅。严重时，造成尿液潴留和膀胱内压上升，最后影响肾的尿液分泌，并可发展为尿毒症。

7. 中老年男子性器官的变化

进入老年期以后，人体各个器官机能减退，生殖器官也发生了一系列变化。男性老人于 55 岁至 60 岁以后，睾丸逐渐退化，阴囊皮肤失去弹性，在未受到刺激时，阴囊皮肤依然很薄，很松懈，有很多皱褶，即便受到刺激，也不象年青人那样皱褶全部消失；睾丸提升反应减退，而且阴茎达不到完全勃起，而且时间也不长。这称为老年阳痿。

8. 中老年人牙齿的变化

老年人生理机能逐渐减退，加上一些人对口腔卫生不够重视，如患龋齿、牙周病以及外伤等，造成部分或全口牙齿缺失或脱落。这种情况不但会影响美观和语言发音，还会因对食物不能充分咀嚼进而影响消化和吸收，加重胃肠负担，导致消化不良等肠胃疾病。

同时，牙齿缺失后，咀嚼功能下降，颞颌关节功能紊乱，残留的牙槽骨不断地萎缩，致使面部下 $1/3$ 变短，肌肉失去正常张力，就会使面部皱褶增加，口角下垂，显得苍老。

牙齿缺失后，上下颌骨失去了牙齿的咬合支持，颌骨之间的距离就变短。下颌骨的关节一髁状突在关节腔内，不能处于正常的生理位置而后移，经常撞击耳道的鼓板，对耳颞神经、鼓索神经和血管产生压迫，耳咽管受阻，也会导致耳鸣、头晕和听觉障碍。

此外，缺牙后不镶牙，时间久了，缺牙间隙两侧的牙齿可以缓缓地向空隙倾斜，使邻牙间隙增宽，容易发生食物嵌

塞，引起牙周病及龋齿，还可使缺牙的相对的牙齿伸长，容易发生其他病变。

所以，老年人牙齿缺失后，不要以为不是什么病，而不及及时镶假牙。及时镶假牙，以恢复正常的咬颌关系和咀嚼功能，保护听力，维持正常的消化功能，矫正发音的变异，推迟皱纹出现以维护面部的美观。有些老年人镶牙后无需再用助听器，变得耳目灵通，情绪健康。

9. 中老年人泌尿系统的变化

肾脏是泌尿系统的重要器官。肾脏的基本功能单位是肾单位，每个肾单位包括肾小体和肾小管两部分。肾小体是由肾小球和肾小囊构成。肾小球的核心是一团毛细血管网，其包囊为肾小囊，肾小囊有两层上皮细胞，内层肾贴毛细血管壁，外层与肾小管壁相连。

人体肾脏的重量随年龄的增大而减少。如 40 岁时肾脏平均重量为 250 克，而 80 岁时降至 200 克，减低 20%。同时也伴有肾结构上的改变，例如，肾小球硬化或有疤痕组织形成，肾小管细胞有脂肪变性等。随着年龄增长肾脏功能也相应减退。

肾血流量减少。肾血流量在 40 岁以前保持正常，以后每年约减少 10%。

肾小球滤过率下降。血液在流经肾小球毛细血管时，经过肾小球的滤过作用，血浆所携带的废物，随滤液带进肾小囊中，这就是尿液生成的第一步。65 岁以上的老年人其肾小球滤过率较 30 岁以下者平均减少 35%。经肾脏排泄的药物在老年人体内消除缓慢。一些药物对老年人毒性大，正是

由于肾功能降低的缘故。

所以，应减少老年人的用药剂量。老年人对药物反应的个体差异很大，服药时一般应从小剂量开始，逐渐增至有效剂量。

肾小管细胞数目减少。肾小管细胞具有转运物质的功能，能将小管腔内的物质和周围细胞外液转运，最后进入血中。这一作用称为肾小管的重要吸收。人过中年以后，随着年龄增长肾小管细胞数目减少，对各种物质的重吸收功能减退，但减退的程度有差别。例如，老年人肾小管重吸收水分的量变化不大，而重吸收葡萄糖的量却减少达 40% 左右。

以上谈到增龄对几种重要器官及其功能的影响。概括起来，在形态上是脏器和其他器官的萎缩，细胞数目的减少。从机能方面看是功能的减退，尤其是整个机体协调作用和对环境适应能力的降低。例如，外界温度改变时老年人往往不易适应，受寒冷刺激易患肺炎，而炎热天气又容易中暑。

随着年龄增长，机体内细胞、组织与器官均发生老年性变化，这是一种生理过程。而疾病及其他外界因素可以影响和加速这个过程。同是七十岁的人，有的外貌已十分衰老，行动也不便，而有的人则身体健康、精力充沛，仍可从事繁重的工作。这种个体差异，老年人比青年人更为显著。

加强中老年人的卫生保健，在预防各种老年常见病的发生、和推迟生理功能老化的进程上非常重要。

二、心理和角色特征

老年人心理和角色特征是什么呢？这就是智力变化、性

格变化、情绪变化、意志变化、行为变化以及退休带来的孤独感、忧郁症与面对衰老、死亡的心理等。

1. 老年人的性格变化

有不少人认为，人到老年往往会出现暴躁、固执、刻板等等性格改变，甚至用带有消极、悲观的色彩描述老年人个性。

那么老年人各种性格变化的特点是怎样的呢？

老年人智力变化的特点是反应慢、接受信息慢，60~70岁上下的老年人的智力则没有明显下降的现象。性格变化上会因环境改变而改变，如不能很好适应环境的变化，就会导致焦虑、喋喋不休，情绪波动剧烈以至得过且过等性格的产生。

老年人的意志变化虽不明显，但随着身体机能的衰退，常出现力不从心之感。由于老年人躯体的各系统都出现老化，视、听、嗅、触、身体运动等感官灵敏度下降，中枢神经系统的兴奋，抑制功能减退，神经细胞的恢复延长、激素分泌不足，消化道屏障作用减退，骨质疏松，心脏负荷能力下降，肺通气量及肺活量减少等。这些也都会导致心理机能的改变。

此外，家庭对老年人的态度，往往也是直接影响老年人生理卫生的重要因素，特别是小辈对老年人的不尊重、嫌弃、不耐烦、不和睦，容易使老年人产生自卑、自惭、自负的心理，从而导致心身的疾病。亲朋的相继逝世，往往也会带给一些老年人的自悲、自怜心理，有的还产生有末日来临之感。

除上述因素外，还有诸如婚姻、子女、经济、健康以及个人某些需要是否得到满足等，也都会影响心理健康。

经过心理学家多年的研究，对老年人的性格改变提出了新的见解。大多数学者认为，老年人的性格，既有稳定不变的一面，又有因疾病或社会心理因素而引起变化的一面。但是，许多学者研究证明，老年人的个性，一般是稳定多于变化的。

美国心理学家纽加顿等人，经过调查研究，把老年人的个性分为：整合型、防御型、被动依赖型和不整合型等四种类型。

整合型个性的老年人，对生活很满意，退休以后能适应环境的变化，以新的活动方式来代替过去的工作。有些老人即使不参加社会活动，也能自寻其乐。

防御型个性的老年人，多数对生活满意，他们可以维持中年时期所从事的工作，不求有功，但求无过，由于怕受挫折，常抱有戒心，慎重处事。

被动依赖型个性的老年人，常需要别人的帮助和支持，如满足他的要求，就感到心满意足。

不整合型个性的老年人，情绪不稳，往往容易失去控制能力，遇到不顺心的事，或大动肝火，或悲观失望，对生活不满意。

这位学者通过调查认为，一个人的个性类型基本是不变的。如被动依赖型老人，过去工作中表现被动，常靠他人帮助才能完成任务。所以他们在退休以后，不能主动培养新的兴趣，经常过着闲散的生活。

还有一些这种类型年老体弱者，穿衣、吃饭、洗漱等，都依赖他人照顾。研究者按照行为矫正的法则，通过各种方

法进行训练，可使这样的老年人的依赖行为明显减少，有的能全部自理生活，有的对新的活动方式产生了浓厚的兴趣。

由此可见，老年人某种稳定的个性，可以受环境影响，或通过训练使他改变。俗语所说的“江山易改，本性难移”、“近朱者赤，近墨者黑”也说明了人的个性虽然不变，但在某种因素强烈影响之下，也是可以改变的。如困难与挫折，可使怯弱者变得坚强；经过磨炼，可使恐惧者变得英勇无畏。世界上一切事物都在发展变化之中，人的性格也不例外。

所谓老年人性格“固执”、“刻板”等等，许多学者通过研究认为，老年人有重视准确性的特点，做事深思熟虑，避免出错，宁愿不得利益（试验中不要奖励）也不去干冒风险的事。但在特殊的情况下，如大众利益受到损害时，他可以挺身而出。后者不是固执、刻板，而是老年人老成持重的个性特点。

大量的研究证明，老年人的性格改变，与身患疾病，如老年性痴呆、脑血管病以及精神遭受打击，如人际关系紧张、家庭不和、丧偶等有直接关系。但老年人最爱回忆往事，通过回顾与反思，他们能够积极克服自己个性的弱点，以求生活满意，欢度晚年。

2. 衰老感

一般人到 60 岁以后，由于身体、生活环境等各方面的变化，会感到自己已经老了，而产生衰老感。这在某种意义上说，会使老年人更好地根据自己的身体条件做力所能及的事。

但也有一些老年人，由于不服老而莽撞行事，造成意外事故。在现实生活中，有的人虽不及半百，却以老人自居，

也有一些虽年届七十，却有“烈士暮年，壮心不已”的精神。由此可见，衰老感的产生，并不是单纯地由身体变化引起，心理因素也起很大的作用。

衰老感一经产生，就意味着一个人已经精神老化，降低生活的意愿和积极性，失去工作和学习的劲头。所以，老年人应该注意锻炼身体，加强营养，有规律地作息，保持身体健康。同时，要有积极进取的精神，防止消极情绪产生。对生活充满信心，生活起居尽量自己料理，不要以老自居，这样，就可推迟衰老感。

3. 退休综合症

有不少人年龄到了 60 岁，退休回到家里，却闹起了病。轻者，浑身上下不舒服，头晕眼花，晚上睡不好觉，夜里恶梦不断；也有的患了高血压、心脏病、前列腺肥大，胃窦炎等症，总之，还不如上班时身体好了。这种现象被人称为“退休综合症”。

“退休综合症”主要是因为生活环境变化，不习惯所致。由往日与同事们在一起，说说笑笑，按时上下班，有工作可干，一下子变为吃了早饭无事做，天天围着菜篮子、孙子、厨房转，感到孤独，不习惯，就易引起身体疾病的发生。

还有，就是心情的不快。退了休，看到别人做着工作，东跑西颠，而自己，对工作却失去发言权，更无权处理问题，大有一种失落感，从心情上受不了，就易发脾气，妒嫉，久而久之，不能自拔，也会导致疾病的发生。

再者，就是身体锻炼少了。自己对新的生活缺乏合理安排，经常闷在屋里或躺在床上，身体活动量减少，引起疾病。

退休后，虽然脱离了原先工作岗位，但可以适当参加一些街道、社会服务性工作，以适应原有习惯，并在精神上和心理上不致于产生严重失落感。还可以根据个人条件和喜好，写回忆录，搞创作，安排好时间，每天都有劳动成果，会对心理平衡起积极作用。

老年人的心理健康是延年益寿的一个关键，不健康的心理，可催早衰，这是被许多事实所证明了的。

第二章 养生的基本原则

一、古人论养生

我国最早的医学典籍《黄帝内经》，提出有关养生理论的基本原则和方法。如“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”、“虚邪贼同我，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”、“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而兴倦”（《素问·上古天真论》），“把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”等，为后世养生学的发展奠定了基础。

所谓“法于阴阳”、“把握阴阳”，就是以协调阴阳作为养生的基本原则。《素问·阴阳应象大论》指出：“阴阳者，天地之道也……治病必求其本。”无论治病还是养生，都以求得阴阳相对平衡协调为根本目标。

总的说来，人体赖以健康立命的正气有阴精和阳气两个方面。这两者不仅应充盛不衰，而且还必须相互协调，一旦贪偏而破坏平衡，就有害于人体的健康。阴精阳气，内供生命活动的需要，外则抵御病邪，最易耗损，因此必须时时摄护。

采用综合、适当的调摄方法使阴阳平和，就叫“和于术数”。被称为“保生之大伦”的养生方法大致有：饮食的调节、有规律的起居生活、劳逸的结合、房室卫生、运动锻炼、呼吸吐纳、按摩保健、情志调摄及吃营养药物等。

脾胃是饮食消化的源器官，人们依赖脾胃不断地输送营养物质，用以调养先天精气，供生长发育、生命活动的需要。因此饮食调匀，不偏嗜五味甘肥之品，不过冷过热，不饮酒无度，是为长寿之道。如果饮食不节制，肯定会伤了胃肠，机体自然趋于衰惫。

起居有常，“行处坐卧，晏处居处，皆须巧立制度”（《养老寿亲新书》）。并要注意与四季气候变化相适应，所谓春三月“夜（迟）卧早起，广步于庭；”夏三月，“夜卧早起，无厌于日；”秋三月“早卧早起，与鸡俱兴；”冬三月“早卧晚起，必待日光”（《素问·四气调神大论》）之类，“以从其根，故与万物沉浮于生长之门”（同上）。

劳逸结合，生活要求有劳有逸，劳作但是不疲倦，应当有合适的限度。《素问·宣明五气》篇中的“久卧伤气，久坐伤内，久立伤骨，久行伤筋”，说明过度安逸与过度活动都对健康不利。

房室卫生，要节制性生活，不能纵欲，防止损耗真精，但也不必禁欲。房中养生术记载有七损八益的，如《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则二者（阴阳）可调；不知用此，则早衰之节也。”

运动锻炼，“流水不腐，户枢不蠹，”活动形体，能流通血脉，舒利筋骨。如“五禽戏”、“易筋经”、“太极拳”等健身术，尤其重要。

按摩保健，在全身各部位进行自我按摩或被动按摩，有流通气血、安和脏腑、健脑醒神、固齿明目、消除疲劳的妙用，长期坚持，可以身轻体健。

呼吸吐纳，即现代所称气功之滥觞。吸入的自然清气，是人体元气的重要组成部分，有关元气的盛衰，是祛病延年的要领。

情志调摄，《素问·阴阳应象大论》：“暴怒伤阴，暴喜伤阳”，表明情志对身心健康的影响非常大。应该淡于名利，不计得失，省思少虑，精神专一内守，志意安和。

《摄生要录》载唐代柳公度八十多岁了，步伐仍然轻健，没有一点衰老的迹象。有人问他其中的原因，他开口答道：“吾无术，但未尝以元气佐吾怒。”这就是《老子》所谓的“见素抱朴，少私寡欲”，“致虚极，守静笃”的养性之功。

“食养药饵，形不足温之以气，精不足者补之以味”（《素问·阴阳应象大论》）。有生之年，阴精阳气耗费了许多，先天的精气，虽然刻意护养，也很难保全，只有依赖于后天不断充养才可能保全。饮食五味，以养五脏精气。如饮食疗法不足，那么可以服药，增填精髓，益气养血，调和阴阳，使其充复。人们冬季喜爱服用的滋补膏剂，就是其中之一。

二、古人四时养生法

四时养生法，是在“四气调神”的基础上发展起来的。唐代已有四时养生专著，如郑景轴《四时摄生论》，殷穆《四气摄生论》及赵武的《四时食法》等（均佚）；宋有姚崇的《摄生月令》；元有丘处机的《摄生消息论》等。但大量的内容则散见于各种养生著作中，除《黄帝内经》外，有华佗《中藏经》，孙思邈《千金方》，陈直《养生奉亲书》，朱震亨《格致余论》，李杲《脾胃论》，高濂《遵生八笺》，河滨丈人《摄生

要义》，冷谦《修龄要旨》，朱权《曜仙神隐》等等。大致内容不外乎生活起居、调神、食养、药养、吐纳等方面。现向读者展示其中的一些养生方法。

1. 春季

“晚卧早起，卧宜向东。”每天早晨梳头一二百下，晚上睡觉时用热盐水，洗膝到脚的部位，用来泄风毒脚气，不要使其壅塞。

“春冻未泮，衣欲下厚上薄，脑、足宜俱冻。”天气时冷时暖没有规律，不可一下子就将棉衣全部换掉；风冷容易伤到皮肤，随时备着厚一点的衣服，遇到暖天气就脱掉它，一层一层渐渐换下冬季的衣服，不能一次性将冬季的衣服全部换掉。春日融和，可披发缓形，在庭院中散步，眺望远处园林亭阁可以看到的的地方，放松心情，愉悦身心。

“宜食凉，以阴和阳。宜减酸益甘，以养脾气。宜食麦，春间采韭，食之可助肾气不衰。体实可饮酒食葱，以通五脏。药养宜升，以助生气。宜用凉药及调肝方药。春主风，宜疏风之方宣泄皮肤，令得微汗，以散去冬温伏气。或以吐法却心膈痰饮及宿热。”

气功宜用养肝功法及“嘘”字诀。

2. 夏季

“晚卧早起，卧宜向东。夏不可贪凉，不得于星月下露卧，睡着时扇风取凉，图一时之快，风入腠理其患最深。尤忌汗身当风而卧。檐下，过廊、弄堂、破窗皆不可纳凉，惟宜净室水亭空敞之处，自然清凉。

夏月多汗，衣须勤换。六月极热，可用扇急扇手心，则

五体俱凉。夏月天地气交，万物华盛，使志无怒，使气得泄，若所爱在外，无厌昼日炎长。思水则体寒，调息净心，常如冰雪在心，炎热亦可少减。

宜食寒，以养于阳。宜减苦增辛以养肺。宜食绿豆。夏月伏阴在内，忌冰水，瓜桃生冷之物宜少餐。老人夏宜包含温软，不令太饱，但时复进之，生冷肥腻尤须减之。夏夜勿饱食，发泄之后恐难消化。药养宜凉，以助长气，宜用寒药及调心方药。夏虚之时，补肾汤剂不可无。

老人体虚，夏至已后，宜服不燥热平补肾气暖三二十服，如苁蓉丸、八味丸之类，以助元气。三伏时防暑热可服十味香薷饮，平时调心方药亦可用。”

气功宜养心功法及“呵”字诀。

3. 秋季

“早卧早起，与鸡俱兴。卧宜向西，脑足俱宜冻。每八月一日以后，即微火暖足，勿令下无生意。须守志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。

食宜温，以阳和阴。宜食麻，以润秋燥。宜减辛增酸以养肝气。宜服生地粥，以滋阴润燥，丈夫泻后两三日，以薤白煮粥，加羊肾同煮，空心服之殊胜补药。

药养宜降，以顺收令，宜用温及调肺之方。不宜吐并发汗，令人消烁以至脏腑不安。秋服黄芪丸一两剂。虚者服张仲景八味地黄丸。

又当清晨，睡觉闲目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，于秋三月行此，极能明目。”

气功宜用养肺功法及“嘶”字诀。

4. 冬季

“早卧晚起，必待日光。卧宜向西。冬日冻脑，夜勿覆其头。

宜居密室，温暖衣食，适其寒温。不欲极温，寒极方加棉衣，以渐加厚。使志若伏若匿，若有私意，若已有得，思火则体自然。冬朝勿空心，空心无以御寒。

宜食热以养于阴，宜减酸增苦以养心气，宜食黍。不可多食炙烤肉面、馄饨之类。药养宜沉，以顺封藏。宜用热及养肾之方，填补精血以为来春发生之本。宜服酒浸补药或山药酒，以培阳气。”

气功宜养肾功法及“吹”字诀。

三、老年人的衣食住行

1. 衣

老年人衣着以轻、软、宽、舒为上，正像古人所谓的“轻裘缓带”，家居尤其应该如此。这种服饰有利于空气流通，心胸舒畅。应随着季节变化，调整衣着的厚薄。初冬时可以穿得稍薄，严冬则要穿得厚些，以能御寒。过厚过薄，动则难免出汗，更易感冒。

“肺朝百脉，输精皮毛”，肺俞及五脏六腑的俞穴都在背部，所以老年人尤其需要注意胸背部的寒暖情况。在乍寒乍暖之时，应该穿轻软的棉背心加以防护。《论语·乡党》说：“当暑，衿绵纩（葛布衫），必表而出之”。气候炎热也不应当赤身裸体，穿透气吸汗、散热爽滑的浅色衣衫、背心为宜。

头为诸阳之会，“阳气至头而极，宁少冷，毋过热”（《老老恒言》）。冬天常戴狐裘皮帽，“恐遏抑阳气，未免眩晕为

患”。春季阳气初生的时候，戴皮帽“过暖，则遏抑太甚，如遏抑而致汗，又嫌发泄矣”。但老年人对外界环境适应能力较差，在凛冽寒风中戴皮帽还是必需的；夏季烈日之下，则应当戴遮阳帽。

经脉皆起于足下，寒气从来都是从足下侵淫，所以一年四季两脚都应保暖。释清珙诗曰：“老年脚力不胜鞋”。腿力不健，反应迟钝，再加上老人骨质疏松，摔跤时容易骨折，所以鞋袜除保暖外，还要求轻软防滑，以布底鞋为最佳。鞋的松紧也应注意：行远路时鞋宜紧，在家居住时则宜松。

2. 食

“高年之人，其气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血”（《寿亲养老新书》），所以老年人饮食的调理是十分重要的。《养生镜》颇为全面地阐述了老年人的饮食宜忌，提出食宜“早些”、“缓些”、“少些”、“淡些”、“暖些”、“软些”。

早餐宜早、晚餐不宜迟，谓之“早些”。

老年人齿落松动，咀嚼不便，加之胃肠薄弱，消化功能减退，唯有细嚼慢咽才有助消化吸收，避免吞噎呛咳，此谓之“缓些”。

《老老恒言》所谓“量腹节所受”，就是要根据自身情况，制订每餐的食量，宁少毋多，茶酒也须节制，此谓之“少些”。

“淡些”之义有二：一是不可多盐过咸，因“咸走血”，“血与咸相得则凝”（《灵枢·五味》）；二是饮食宜清淡，无论荤菜素食，都不可过于油腻，烹调方式应该以蒸煮为好，以保持食品的自然味道和营养。

胃喜暖恶冷，暖则有助消化，冷则容易伤胃，所以饮食

应尽量食热饭菜。以“热毋炙唇，冷毋冰齿”为适，是谓“暖些”。

“软些”则便于老年人咀嚼消化。

此外，“勿极饥而食”，“勿极渴而饮”（《老老恒言》），
“怒后勿食，醉后勿饮冷，饱食勿卧”（《勿药元诠》）等禁忌亦须注意。老年人饮食应注意各种营养配比，以足够的蛋白质、丰富的维生素、低脂、低糖、低胆固醇、低盐为原则。养生家们还一致主张老年食粥，食粥可以生津快胃，对中老年养生很有帮助。另外，乳酪酥蜜也是老年人适宜的食品。

3. 住

居室须阳光充足。早晨起来先打开窗户，引来轻风吹来，驱除一夜浊气。丘处机说：“避风如避箭”（《摄生消息论》），老年人尤应注意。

古人认为“南北皆宜设窗，北虽设而常关，盛暑偶开通气而已”。暑天不宜睡卧在北窗下，也不宜在有穿堂风处久留，虽然痛快一时，但很容易为邪风所伤。卧室中应当设置幕帘，冬季幕帘宜厚，用来障风；当天暖的时候拉开，使阳光能照射进来。夏季宜用薄纱帘，以免被阳光直射，而且装上纱窗，可以隔离蚊蝇。在屋外的墙壁上，适当种一些植物进行绿化，一来满目清翠，赏心悦目，二来减少日光照射。

老年闲暇时读书，台几或桌面上最好放置玻璃板，在炎热的暑天感觉很适宜；冬季应当以毡绒铺在上面，如此可以使手肘不冷，感觉柔和舒适，此即苏子由所谓“细毡净几读文史”。

卧室的卧床宜宽大，不可过高，以便起卧。卧室需要干

燥，冬天时床可靠壁，但不可靠近湿潮之墙；夏季宜移于室中央，四周空虚，便于散除烦热，有条件者在楼上作卧室更好。

卧室窗也须常开，夏天有蚊虫，可以设置防蚊纱窗或蚊账。蚊香虽能驱蚊，但烟气薰薰，对养生不利。

陆游有“头风便菊枕”句，用菊花填枕，可以清头目，但容易生虫；绿豆填枕，可清微热；茶叶可除烦；通草轻松和软不蔽耳聪。近代有人用木屑、羽绒添枕，柔软适合老年人，亦是絮枕佳品。

近来更有药枕问世，具有清脑降压等作用。枕头应高低适宜，“太低则项垂，阳气不达，未免头目昏眩，太高则项屈，或致作痠，不能转动。”（《老老恒言》）一般以侧卧恰与肩平为准，约13厘米左右，称为平枕。

盛暑之时，适宜展席而卧。席子的种类颇多，其中竹席、藤席极为凉快，但是老年人不宜久卧、常卧，以防寒气侵骨。铺设的材料以柔软的草席、蒲席、龙须席等为宜。《显道经》谓：“席柔软，其息乃长”。擦拭席子宜用热水，能透发汗湿。床下不可放凉水冰盘，睡觉时不可以用风扇直吹躯体。老人被褥也须柔软，而且应该多备一些，根据寒暖而决定增减情况。柳子厚诗云“鹅毛御腊缝山罽（一种毛织品）”，《岭南志异》说，“邕州之人，选鹅腹之毳毛装被，质柔性冷”，“暖不伤热”，鹅毛、绒是制作被子的最佳物品，现代流行的羽绒被服，就是属于鹅毛、绒的应用。

老年人骨瘦体弱，褥子应该厚些。《南华经》谓“民湿寝则腰疾偏死”，老年较多腰腿疾患，在褥子底下铺毡子，能起

到吸湿的作用；油布及塑料布不可填于褥下。卧具须经常暴晒和换洗。北方的冬季空气干燥，可在暖气片上放置水盆，或炉子上烧水，以增加室内温度，使老年人呼吸道湿润，滋润皮肤和呼吸道，分泌物容易排出。

4. 行

中老年人在春夏宜晚卧早起，在秋天则宜早卧早起，冬宜早卧晚起，正所谓“早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后”（《抱朴子》）。按时起床，可形成一定的作息规律。醒后可转动躯体，使络脉流通，否则容易半身沉重，腰痛肢酸。陆游说：“心常凝不动，形要小劳之”。

《琐碎录》说：“濯足而卧、四肢无冷疾。”睡觉前用温水泡脚，可以促进睡眠，放松经脉。上床后也不要再多说话了，这是最适宜凝神静息，对身体进行按摩导引。睡觉时的姿势以侧睡为好，侧到左面或右面可随意，这样可保证睡眠的质量。

除按摩导引外，还可经常散步。散步可以不受形式限制，走走停停，有闲暇自如之得，似白云流水之行，既动肢体；可冥思养神，也可在室内沿墙边踱步数十匝。在风和日丽的日子，偕两三好友，探梅访菊，安步当车，极是相宜。但不可乘兴纵步，乐而忘疲，过伤形体。苏轼诗云：“此身正似蚕将老，更尽春光一再眠。”

中老年人中气渐弱，到中午时阳气已乏，当少事休息以养之，可作昼寝。但午饭后倦意未至，不必马上睡下。等倦意渐浓的时候，再躺下休息，或者坐着打会儿盹，可以各显各的个性，顺其自然，随时想起就起，不须留恋。冬季昼夜

睡眠时更须保暖。沐浴的时候，水淋发顶，可起到畅通气血、爽身明目的功效，有益健康，古时即已倡导。

对于老年人，则不要洗澡过勤，毛孔“屡屡开发之，令人耗真气”（《老老恒言》）。《千金要方》认为：“若沐浴必须密室，不能太热亦不能太寒，皆生疾病。”沐浴未干不要入睡，沐浴后不能吹冷风，冬天洗浴时，不要出汗太多。过饿或过饱时注意不要洗浴。

此外，老年人赋闲在家，不要被琐碎的事情所烦扰，但“心不可无所用，非必如槁木、如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动，亦静也”……专则虽用不劳，志定神凝故也”（《老老恒言》），孔子说：“及其老也，血气既衰，戒之在得。”

老年血衰，未免性情急躁，所以处世应当以“耐”字当先。平时可挥洒笔墨，题字作画，纵横任意，抒发胸臆，无所拘束。爱好诗歌的，可吟读朗诵，或者信手拈来三二诗句，不必计较格致工律，自娱自了而已。其他的如欣赏名人书画，观棋局，听弦曲，整理园圃，观鸟钓鱼，……都是些怡情养老的好方法。

老年人如果常年起居如此，那么不服保健药物也会身体强健，能够保延年益寿。

四、道、佛、儒家与养生

1. 道家与养生

道教是我国土生土长的传统宗教，是我国原始宗教的延续。

首先，古代人类敬畏自然，崇拜至高无上的天帝，敬畏天地日月山川之中的灵神鬼魂。一旦遇到灾象异兆，就会对鬼神祖先顶礼膜拜，或者靠占卜来问吉凶，祈祷平安，消除灾祸。由于有多神崇拜的源头，道教一脉相承了这种思想，宣扬神仙方术等理念。

其次，道教发展了产生于先秦时的神仙方术。由于对神的崇拜、仰慕，出现了不少关于神仙生活图景的描绘和传说。从倾慕到寻访、追求，方士们有的寻找海外仙山，有的寻觅世外仙方，有的大炼仙丹，以求不死长生，得道成仙。《史记·封禅书》称之为“仙方道”。

其三，道教的思想理论，主要来自西汉时盛行的“黄老”之学。“黄老”是托名黄帝之言，宣扬老子之术，以虚静无为、抱朴守一、返朴归真等视为宗旨，并以宗教的形式出现，叫做“黄老道”。

上述三者融为一体，就形成并发展了道教。

道教所追求的不仅是长寿不死，而且将飞升上天、羽化登仙作为其修道的最高境界。在执迷的追求之下，道家推出了众多的修练方法和思想行为原则。用于企图长生不老，固然是徒劳的，但是如果借其中的精华用以养生，则很有裨益。事实上道家不少的修练方法，确实起着延年益寿的作用，对养生学的影响是很深刻的。

道家追求“深根固柢，长生久视之道”（《老子·五十九章》）及“如婴儿之未孩”（《老子·二十章》）认为，“道”是天地万物之原始，无所不包，无处不在，而化元气万物。所谓“道法自然”者，就是追求身心内外的和谐统一，因此

只有取法自然，返朴归真，如同出世未孩的婴儿一般，才能根柢坚固而得道。

所谓“德者，道之合”，就是根据道的规范以塑造理想人格的修行，所以说有道必有德。其具体表现如《抱朴子·内篇》所说：“乐人之吉，愍人之苦，矜人之急，救人之穷，”不伤生，不自贵，不佞陷，不嫉妨，即所谓好善积德。

从道德出发进行自身修练，必然要求：清静、无为、少私欲。《太平经》所谓“吾有三宝：一慈、二俭、三不敢为天下先。”《老君清净心经》中说：“心既自净，神既无忧，神既无忧常清静矣……名为得道？”为了达到清静之境，根据“载营魄抱一”的说法，运用静坐法以求神气混然如一，即“内守一气以养精神”（《五厨经气法》）的“守一”法，成为道家气功的一项基本功法。

道家修练，以精、气、神为核心，在丹经中称为三宝，犹生命之三大无毒。《曜仙神隐》指出：“勿要损……精耗气、伤神”，“三者既失，真气耗伤”。内丹家更将此作为“内丹”修练的核心。道家丹术，内容丰富，方法繁多，大致有服食药饵、吐纳导引、房中补益、炼丹修仙等。

服食药饵，由先秦神仙方术而来，是道家一贯的主张。北魏著名道家寇谦之说：“大道清虚……专以礼度为首，而加之以服食闲炼”（《北魏书·释老志》）。道家中精通医药的人很多，晋朝的葛洪在《抱朴子·内篇》中开列了近百种服食的药物，如茯苓、黄精、枸杞、首乌等。并说：“五谷犹能活人，人得之则生，人绝之则死。又况于上品之神药，其益人岂不万倍于五谷耶？”《曜仙神隐》认为中年之后，精神衰惫，

需晓“扶赢济弱之理”，可用药饵辅助，如“服食茯苓，不饥渴，除病延年”，“服食萎蕤，导脉气，强筋骨，治中风，久服延年”。后世养生进补之法，亦其服食之绪余。

房中补益说最早兴起于先秦，《汉书·艺文志》载有“房中”，即专指男女合气之术。“男女之大欲，从皆有之”，如果房事适宜，则有益于健康。道家中有人认为，房中之术可以还精补脑，更是有采补之说。

然而近代涉及淫褻，很招人非议，即使道教人士中也有反对者。如葛洪认为，单行房中不能成神仙，寇谦之更说男女合气之术是三张伪法，“大道清虚，岂有斯事。”故房中之书，自唐以降几荡然无存。此法仅道教南宗中还流传一二，所谓男女双修之法，即其类也。在道家的养生术中不居重要地位。

吐纳导引则是经久不衰、影响深远的养生方法，即今所谓气功。道家称静功为“性功”，旨在修炼性情，“致虚极，守静笃”，以使神气足而精固，是丹经所谓的“炼己”。后来的“定观”、“内观”、“意守”、“睡法”等也是这个意思。

动功由导引发展而来，从五禽戏、老子按摩法以至于太极拳、八卦掌等都属于此类。还有重视呼吸锻炼的各种纳法，如服气法、闲气法、调气法、胎息法、六字气诀等等。各种门派的呼吸功法竟达百余种之多，如《太上养生胎息经》、《气法要妙至诀》、《大清调气经》……等等，提供了相当丰富的气功养生保健功法的资料。

炼丹修仙曾被道家视为登道成仙的最基本手段。丹有外丹、内丹之分。外丹，即将铅、汞、黄金之类的药石，按一

定的比例配制后入丹鼎炉中烧炼而成金丹。道家认为服用此种金丹，能“炼人身体”而“令人老不死”。历史上因服金丹丧命者无数，据考仅唐代就有六个皇帝因服丹而亡。

由于炼制外丹以求长生的失败，唐宋以后外丹日益衰落，转而促进了内丹术的发展。内丹，即借喻外丹烧炼之术语，以人身为炼丹之鼎炉，以身中精气为药物，以神（意念）为火候进行修炼，使精气三宝凝聚不散而成内丹。实际是综合了静养、吐纳、导引、服食乃至房中诸种方法之大成。

2. 孔子与养生

孔子（公元前551～479）名丘，字仲尼，春秋时代鲁国陬邑（今山东曲阜）人。是先秦诸子百家中影响最深最广的政治家、思想家和教育家。孔子所创立的儒家思想和学派，在中国封建社会中一直居于主宰的地位，“儒学”也几乎成为中华传统文化的代名词。

孔子与老子的虚静自然无为思想不同，主张从政，为庶（人丁兴旺），富（生活富裕），教（普及教育）而奋斗，所以在他的言论中极少见到长生、长寿之类的说法，但却又包含着不少对养生颇有启迪的内容。

孔子重“礼”，《论语》一书共提及七十五次。“礼”是氏族社会中产生的一套制度、仪节、习俗，有着繁缛的规定和要求。《说苑·修文》记载孔子与子桑伯子会见的事：子桑伯子“不衣冠而处”，孔子说他“质美而无文（礼）”。而子桑伯子则认为孔子“质美而文繁”。礼虽繁琐，但其中有不少与养生有关。

在饮食卫生方面，《论语·乡党》提出“食不厌精，脍不

厌细。”曾有人据此认为，孔子乃饕餮者流，并不像其所倡导的“一箪食、一瓢饮”那样俭朴。实际上孔子要求的是烹制的“精”与“细”。即使是普通的鱼肉蔬果，只要不饅不餲，不馁不败，通过精细的烹饪，即可成为色美不恶，气香不臭，符合饮食标准的食品。“肉虽多，不使胜食气，唯酒无量，不及乱，”孙思邈说：“食不得语，语而食者，常患胸背痛（意指胃脘痛）。”（《备急千金要方·道林养性》）

《孔子家语》提出“长幼异食”，即年龄不同，在饮食上应当有所区别，各自选择最适合自己的饮食方法和习惯。孔子的这些言论，即使今天看来也仍然是符合卫生标准的，同时也是我国最早的有关饮食养生的具体论述。

“食不厌精，脍不厌细”的影响所及，形成了风格独特、口碑载道的中国烹饪技艺。美不胜收、丰富多采的食疗药膳，更是养生学中的一枝奇葩。

生活起居方面，礼也有具体要求：“寝不尸，居不客”、“寝不语”等。“寝不尸”指不得仰卧如挺尸状。后来孙思邈等据此提出宜屈膝侧卧。所谓“睡不厌蹴”，眠作师（狮）子卧”者，即“肱脱胁着地坐脚也”（《备急千金要方》）。《老老恒言》道：“相传希夷安睡诀：“左侧卧屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间，右侧卧反是。”所谓“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方”的睡方，大约就是指这种方法。“寝不言”也被后世所遵守，“寝不得语言者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声”（《千金要方》）。

衣着上的“礼”的要求是，朝见君侯、觐谒卿相、待客访友时，必须衣冠整肃，不可粗服乱头，边幅不修。但在居

家之时，则可以轻裘缓带闲适休养。

3. 儒家与养生

儒家是孔子创立的我国先秦时期最重要的学派之一，其思想主要是以孔孟学说为基础而发展起来的。宣扬仁义礼乐之教，以“仁爱”为核心，“中庸”为准则，“修身、齐家、治国、平天下”为己任的儒家，与崇尚“清净无为”，专事神仙修炼之法的道家有着极其显著的差异，但它们同样对我国的养生学有深远的影响。

我国养生学除了与医学的发展有直接的关系之外，还深受宗教、哲学、伦理道德及民风习尚的影响。儒家学说不仅千百年来一直是历代封建统治的思想支柱，而且也几乎成为中国传统文化的“正统思想”及代名词。因此，诸如“修身齐家”及其伦理道德等思想观念，在某种程度上也影响着养生学的发展。

“仁爱”是孔子学说的核心内容。一部《论语》，“仁”字的出现有百余处，其含义之广远非仅仅是《说文》所谓的“仁，亲也”的意思了，更深层的则是其所谓“仁者爱人”，也即“泛爱众”。

儒家的仁爱思想也包括了孝悌、宽、信、敏、俭、恭、谦、温、刚、毅、勇等道德行为规范，是将追求至善至美的道德修养作为自己的最高目标，把人的自我完善放在最重要的地位。如《论语》所谓“仁爱，要求做到“忠恕”，待人以宽，赐人以惠；对己则应“罕言利”，节俭而谦恭有礼。

孔子不仅对“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的弟子颜回大加褒扬，自己也是“饭疏食饮

水，曲肱而枕之，乐亦在其中也。不义而富贵，于我如浮云”。这种思想品行的修为，从养生学的角度来看，也属于致寿之道。

所谓“仁者不忧”、“君子坦荡荡”以及“仁者寿”等，反映了“修身”与“长寿”之间的内在联系。《春秋繁露》对此是这样认识的：“故仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心和平而不失中正，取天地之美其身，是且多且治。”

至于说“智士仁人，将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦家乎”（《孔子家语》），“养心莫善于寡欲”，（《孟子》）之类，则尤具有养生学的意义。

“孝悌”是儒家道德规范的又一项重要内容。诸如“弟子入则孝，出则悌”，“事父母能竭其立力，事君能致其身”等说法（《论语》）。这些说法固然反映了忠孝的封建伦理观，然而其中毕竟也有些为中国传统伦理道德所尊奉的美德。

儒家所强调的“孝道”，主张对待父母尊长不仅要“养”，而且还要做到“敬”。孔子指出：“今之孝者，是谓能养，至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”世间皆以不孝为耻，从而在客观上形成了尊老、养老的道德风尚。

儒家影响所及，就是像张仲景、孙思邈等这样的名医方家也以“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全”（《伤寒卒病论序》）为己任。寿亲养老的论著更是层出不穷，养老之学蔚然大观。唐孙思邈《千金翼方》有“养老大”、“养老食疗”等专论；宋元有《养老奉亲书》、《寿亲养老新书》等；明清有《寿世青编》、《寿养丛书》、《老老恒方》等等，对养生学的发展，尤其是对当今老年医学的研究很有裨益。

儒家十分重视“礼仪”，包括治理国家的典章制度、各种礼节仪式等。儒家的“礼治”，是其施行德政的保证，十分繁缛，而涉及日常生活起居、婚丧嫁娶的一些制度，同养生有较直接的关系。

如生活起居，尤其是包含卫生方面，《论语》谈到了“鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食”，“食不语”等等。

在睡眠方面，提出了“寝不言”以及“寝不尸，居不客”等等，这些认识是符合卫生预防疾病的。

此外，《论语》还记载了康子馈药而孔子以“丘未达，不敢尝”为由拒服的故事，显然当时对药性不明的药物未可轻用已有所认识。古谚有所谓“不服药为中医”者，也许就是从这里来的。

在婚姻嫁娶上，也有礼制。且抛开那些封建等级名分及繁文缛文缛节的仪礼不谈，孔子所说的“非礼无以别男女父子兄弟之亲、婚姻疏数之交”（《礼记·哀公问》）以及“娶妻避其同姓”（《国语·晋语》）等，却具有优生学的意义。

《论语·述而》载鲁昭公娶呈国女为妻，鲁、吴二国皆姬姓，昭公为饰其同姓通婚的非礼行为，将吴姬氏改姓名为吴孟子。于此可见“礼”的约束力之大，即使位居公卿者亦其制约。

类似这种规定，在一定程度上阻止了近亲婚配的陋习。在封建社会里男尊女卑，母系为了维持其家庭中的地位，时有采用中表联姻方式，以获得娘家的某些依靠。这种做法在

一定程度上又局限了“同姓不婚配”的优生意义。

“中庸”是儒家的思想行为准绳。所谓“中庸”，就是要求人们的行为和处事不偏不倚，“允执其中”；而礼则是衡量太过或不及的标准，此即“以礼节之”的意思。

《孔子家语·五仪解》所谓“劳逸过度者，疾共杀之”，便是中庸观念在养生方面的具体表现。其影响所及，养生学中几乎无不循为法式。如《素问·上古天真论》之“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”，《淮南子·论言训》说“节寝处，适饮食，和喜怒，便动静”，《抱朴子·释带》之“人复不可绝阴阳（指房事）……唯有得其弟子宣之和，可以不损”，乃至明成全《养生四要》之“人食必兼味者，相因欲其和也。无放饭、无流啜者，节之礼，谨防其过也……苟不知节，心膺足而后止，则气味之偏，其中和之气传之迟，斯成菟病之职”等等，莫不以其“允中”之道。

儒家之教，本不以养生长寿为专务，但求人的自我完善，然而其思想观念及道德行为规范里也涵有养生学的一些基本原则。尤其是宋代以后，释、道二教的渗透，有仅其“修身”内涵也兼融了“保身长全”，而且士大夫阶层更持有“不为良相便为良医”的思想，则其与养生学的关系也就更趋密切了。

4. 佛家与养生

佛法主张“无生”，以有生为空幻，纵使延年长寿，最终难免一死，形体总要坏的，因此重视精神的超脱，而不在乎形体的存亡。认为精神可轮回再生，所求唯涅槃清寂。

晋代释道安在《道地经序》中说：“其（佛法）为象也，含弘静泊，绵绵若存，寂寥无言。”释慧安则在《明报应论》

中指出：“无明（愚昧）为或网之渊，贪爱为众累之府。”而僧肇则传扬“空洞其怀，无知无识，然居动作之域而止无为之境，处有名之内而它绝言之乡”（《答刘遗民书》）的佛性，提倡超脱现实世界，而归宿于本体世界。僧肇早年受老庄影响，故对体用的动静问题，反对偏执，主张体用如一，非无非用，即静即动，求静于动，虽静而离动。

另外如释道安还注重禅定止观，认为禅修达高深境界时，“雷霆不能骇其念，火燄不能伤其虑”（《人本欲生经注》），同时还能发生种种神变。

释家极重戒律，认为戒律是断三恶道的利剑，其有五戒（不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒食肉）及十戒（不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、不涂饰香鬘、不歌舞观听、不眠坐高广严丽床坐、不食非时食、不蓄金银宝）等戒律。从养生学角度来看，这些要求和做法，显然有许多是益于身心的修养的。

南北朝时，由于政治上的长期分裂，南北佛教在发展侧重上有明显不同。南方重在理论辨析，北方则重在静坐冥思的禅定修持。隋唐一统后，佛教学风又随之变为理论与禅修并重，其后出现的各宗中，对养生影响较大的是天台宗、禅宗、密宗。

天台宗的最高修养原则是止观学说。开宗祖师为隋代僧智凯。近代气功养生家蒋维乔（号因是子）在《因是子静珠法》中认为，气功静坐者在学会调和功夫后，应进一步修习“止观”法。

他认为“止”就是把心静止下来，不使思想散乱，让心

思渐渐收束。但止而又止，不知不觉要打瞌睡，就须用“观”的方法来防止，即闭目返视自心。显然遥承天台宗之“止观”禅法。蒋氏还指出“大妙法门”：一数，二随，三止，四观，五还，六净，这也是佛家法门的静坐调息功夫。

晋竺法护译《修行道地经》说：“数息守意（调心调意）有四事：“一谓数息，二谓相随，三谓止、观，四谓还、净。”后来则称之为“六妙门”，意为通向涅槃的六种途径。

起于唐，盛行于唐末五代禅宗，是完全中国化了的佛教宗派，其在中国势力最大，影响最广。修禅强调具五缘，呵五欲，弃五盖，调五事，行五法。

禅宗最初三代皆一衣一钵，随缘而住，并不聚徒定居于一处。第四代道信开始定住一处，过集体生活。第五代弘忍认为，学道应该山居，远离嚣尘，实行生活自给，诸如运水搬柴等一切劳作，都是修禅功课。以后南宗的马祖道一更在深山建立寺院，实行农禅生活，其弟子怀海制禅院清规，规定“一日不行，一日不食”。他本人也“作务执劳，必先于众。”更有“普请”（集体作务）法，上下协力劳作。禅宗的山居、劳作和禅观，客观上对养生长年是有益的，颇有影响。

佛教在中国流传过程中，释道儒三教常互相渗透，从而影响着养生学。佛教初入中国，信奉者认为与当时盛行之黄老术雷同，也讲清虚无为，神仙变化。

道家本不言灵魂，但北魏寇谦之则吸取佛家轮回转世说：“此等之人，尽在地狱，若有罪重者转生虫畜。”

南北朝时北魏僧人昙鸾，因突发气疾，而感生命之短促，慕江南陶弘景精研神仙方术之名，南游茅山、寻访陶氏，得

授《仙经》十卷。虽在加洛阳时义受菩提流支的教化，授《观无量寿经》，遂弃《仙经》而专修净业，但其所著《服气要诀》、《调气方》、《论气治疗方》等，无疑是受道家影响的有关气功养生一类医书。《续高僧传》说他能调心练气，对病识缘，名满魏都。

天台宗祖师智凯之师思慧，以禅闻名，躬行实践，常持大戒，衣服只用棉布，寒冬添铺艾叶以御风霜，同时还吸收神仙方士之术，在《誓愿文》中宣称，希望“成为五通神仙”，要求生长，目的是为了更有效地宣传佛法。其谓：“我今入山修习苦行……为护法故求长寿命。”又说：“愿诸贤圣，佐我得好芝草及神丹，疗治众病除饥渴……愿借外丹力修内丹。”

宋天台宗山外派的知圆认为，儒释其言虽异，其理相通，主张“修身以思想。明末宗风净土法门的云栖亦主张儒佛调和，说：“儒生治世，佛主出世，……故二之合之，其病均也”。

明末四大师之一的德清，更主张三教调和，说：“为学有三要：所谓不知《春秋》不能涉世，不精老庄不能忘世，不参禅不能出世”。儒释道三教思想调和的提出虽在宋明，而在养生学这方面则早在陶弘景、孙思邈的时代已开教合一之先声，且繁衍不息。

佛教的另一宗派密宗，又称瑜伽密教，源出印佛教中之密教，专事行施咒术，在三国时即有咒经之译。天竺沙门耆域来中原也以咒术广为医病。唐代是这密教传入的第二期，北宋初是第三期。第二期时中国正式成立密宗，又称真言宗，传三密之法，即口诵真言（密语），手结契印（身密），心作观想（真密），认为三密同时相应，便可使凡身成佛。

密宗实际是一种以口诀、姿势、禅观三结合的修练方式。蒋维乔在练天台宗止观法后又转而练《密宗的开顶法、大手印、十八道次第等功夫。密教要籍中所谓无上瑜伽密法等与中国伦理思想颇抵触，因而在翻译时被修改失真，甚至限制翻译，因此对我国养生的影响尚不广泛。

五、祖国医学的养生防病之道

养生又称摄生，自古早有专论，并为人们所熟悉。祖国医学很重视预防疾病，保护健康，延年益寿的有效方法。

祖国医学的养生之道，概括言之，有以下方面：

1. 适应四时气候的变化，总结养生原则

人们根据春温、夏热、秋凉、冬寒的时序变化，总结出春生夏长，秋收冬藏的发展规律。《素问·四气调神大论》说“阴阳四时者，才物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

我国古代医学早已认识到，人与自然界的关系是不可侵害的，提出了适应春夏秋冬四时气候变化的养生原则。要人们春天“早卧早起，广步于庭”，夏天“夜卧早起，无厌于日”，秋天“早卧早起，与鸡俱兴”，冬天“早卧晚起，必待日光”。

2. 修心养性，防止精神刺激

精神上受到过分的刺激，会对肌体正常活动产生不良影响，甚至引起疾病。《素问·四阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气体消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”。

所有这些都说明了七情内伤，会引起机体紊乱甚至发生疾病，说明了过度的兴奋和抑制对健康有害。保持生理活动正常，尽情舒畅，精神乐观，则有助于延年益寿。

3. 饮食有度

老年人要注重营养，但由于老年人肠胃功能减弱，切忌暴饮暴食，没有节制，《素问·痹论》说：“包含自倍，肠胃乃伤。”《千金翼方·养老食疗》说：“饮食当令节俭，若贪味伤多。老年人肠胃薄，多则不消。”饮食要定时定量，切勿过饥过饱。

另外，中医强调，饮食要合理调配，忌食肥甘，否则易致肥胖，壅湿生痰，并引起高血脂症、动脉硬化及糖尿病等。元《李杲十书》说：“宜谷食多而肉食少，不宜食肉汁。”《千金方·养性论言》说：“不欲多啖生冷。”《千金方·道林养性第二》说：“莫强酒。”饮酒须少量，“勿令生醉”。《滇南本草》等记载：“辛热有大毒”，“卫生者宜远之”。

总之饮食要适量，要多样化，才能相互补充，满足人体营养的需要。《素问·藏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。讲的就是这个道理。

4. 劳逸结合，不要过度紧张劳累

适当的体力劳动，可以促进新陈代谢，增强身体健康。《备急千金要方》说：“养性之道，常欲小劳，但菲大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”但过度的疲劳，又能耗气伤形。《素问·举痛论》说：“劳则气耗。”《素问·宣明五气论》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，

久立伤骨，久行伤筋。”

这些都是说明老年人必须注意劳逸适度，按时休息，保证充分睡眠的时间。

5. 坚持体育锻炼

重视体育锻炼是养生防病的积极方法之一，汉代华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理和古代导引方法，创造了“五禽之戏”来锻炼身体，以促进体格的强壮，从而达到防病的目的。散步、跑步、太极拳、气功和保健按摩等，均为有效的健身方法。

6. 节制性欲

适度的性生活，对健康有益。但过度放纵，则有害。因此对于性生活要有正确的认识。

老年人肾精本虚，要是不知节制房事，“以妄为常”，“以欲竭其精，以消散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”，则将导致肾虚，影响机体多方面的功能，使疾病丛生，加速衰老。

总之，祖国医学中养生防病的指导思想，是建立在“扶正祛邪”和“不治已病治未病”的基础上的。实践证明，这对保健防病、抗老延年是有一定积极意义的。

六、养生格言

我国古代著作中记载了许多经实践提炼的养生格言，现摘录如下：

专气致柔，能婴儿乎？

虚其心，实其腹；弱其志，强其骨；

致虚极，守静笃；
见素抱朴，少思寡欲；
少私寡欲。（《道德经》）

纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。（《庄子·刻意》）

“吾生也有涯，而知也无涯，以有涯随无涯，殆已”。（《庄子·养生主》）

“人法地，地法天，天法道，道法自然”。（《道德经》）

“弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。”（《庄子·达生》）

夫寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；（《孔子家语》）

“凡人之生也必以平正，所以失之必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静。”（《管子·内业》）

“凡生长也顺之也，使生不顺者，欲也。故圣人必先适欲。”（《吕氏春秋》）

法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。

虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从未。

志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。

提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。

淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八远之外。

处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百岁。（《素问·上古天真论篇第一》）

阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。（《素问·生气通天论》）

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。（《素问·宣明五气篇》）

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益血。（《素问·脏气法时论》）

故智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。（《灵枢·本神第八》）

清虚静泰，少私寡欲，知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也。识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。

精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。（嵇康《养生论》）

“神强者生长，气强者易灭。”（《彭祖摄生养性论》）

天道自然，人道自己。

少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，养生之都契也。（《养性延命录》）

上士别床，中士异被。服药百裹，不如独卧。（《御女损

益篇第六》)

神行则气行，神住则气住。若欲生长，神气相注。（《胎息经》）

养生有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。

忍怒以全阴，抑喜以养阳。（《千金要方》）

口目乱心，圣人所以闭之，名利败身，圣人所以去之。

一日之忌者，暮无饱食；一月之忌者，暮无大醉；一岁之忌者，暮须远内，终身之忌者，暮常护气。

古养老之要，耳无妄听，口无妄言，身无妄动，心无妄念，此皆有益老人也。（《千金翼方》）

欲求长生须戒性，火不出兮心自定。

坐卧防风吹脑后，脑后受风人不寿。（《孙真人卫生歌》）

安则物之感我者轻，和则我之应物者顺。（《苏沈良方》）

宁心无一事，便到清凉山。

发是血之余，一日一次梳；足是人之底，一夜一次洗。

避风如避箭，避色如避贼。

汗出莫当风立，腹空莫放茶穿。（《琐碎录》）

人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。

自身有病自如心，身病还将心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。（《寿亲养老新书》）

积气以成精，积精以全神。（《省言箴》）

元气有限，人欲无涯。

疲乏入劳，五劳虚损。（《三元参赞延寿书》）

不以小恶为无害而不去，不以小善为无益而不为。

忍怒以全阴气，抑气以全阳气。

“侵晨一碗粥，晚饭莫教足。”

醉饱莫行房，五脏皆翻复。（《事林广记》）

大喜坠阳。大怒破阴。大恐伤肾。（《摄生要录》）

“人欲劳于形，百病不能成。

秋冬固阳事，独卧是守真。（《真人养生铭》）

体欲常逸，食须常少。劳无至极，食无过饱。（《饮食禁忌》）

“与其病后喜服药，莫若病前善自防”。

血由气生，气由神全。（《医学入门·保养说》）

脾为五脏之根本，肾为五脏之化源。（《景岳全书·治形论》）

秉灵烛以照迷津，伏慧剑以割爱欲，

薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧沮，除妄想，远好恶，收视听。

惜气存精神更养神，少思寡欲勿劳心。（《寿世保元》）

善养生者养内；不善养生者养外。（《寿世保元》）

神疲心易役，气弱病相萦。

寿夭休论本，修行本在人。

醉眠饱卧俱无益，渴饮饥餐犹戒多。

若教一饱顿充肠，损气损脾非是福。

视听行藏不必久，五劳七伤从此有。

生身以养寿为先，养身以却病为急。（《遵生八笺》）

笑一笑，少一少；恼一恼，老一老；斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。

元气实，不思食；元神会，不思睡；元精足，不思欲；三元全、陆地仙。

戒暴怒以养其性，少思虑以养其神；省言语以养其气，绝私念以养春心。

服药千朝，不如独宿一宵；饮酒一斛，不如饱食一粥。

（《类修要诀》）

歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉。

人能长清净，天地悉皆归。（《红炉点雪》）

冬宜冻脑，卧不覆首。

安心是药更无方。（《老老恒言》）

民间流传一些的格言或谚语，对养生也有独到的见解，现拾撮几则以飨读者。

健康是人生第一财富。 爱默逊

联盟的人把运动当作治疗。 马午顿

我建议你接连几天作长时间的散步，一口气走三四个小时，天气好时，每天走一两个小时以上，然后，每周至少作一两次较长时间的散步。 恩格斯

起居以时，饮食以节，则身利而寿命长。 管仲

古之长寿者，均不嗜酒与烟草。 管缘荫

以食治疾，胜于用药……凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，此养老人之大法。 陈直

春，少酸增甘；夏，少苦增辛；秋，少辛增酸；冬少咸增苦。——孙思邈

生命在于运动。——伏尔泰

运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能代替运

动。

蒂素

锻炼身体要经常，要坚持，人同机器一样，经常运动才能不生锈。 朱德

长寿歌诀

人老童心在，

身带三分寒。

午睡不可少，

唾液勿轻抛。

饭后汤睡前水，

生死均坦然。

养生箴言

静以养神，动以练形，能动能静，可以长生。一勤生百巧，一懒生百病。手舞足蹈，九十不老。

健身十六宜

面宜多搓：两手搓面，可使面容红润有光泽。

发宜多梳：用十指梳头可以消除疲劳，清醒头脑。

目宜常运：闭目，以眼球左旋右转各 9 遍，闭目少顷，忽大睁开，清肝明目。

耳宜常凝：以两手掩耳，低头仰头 7 次，头脑清静，去除杂念，可除头旋之疾。

齿宜常叩：每天清晨睡醒之时，叩齿 36 遍，可使牙齿坚固。

口宜常闭：每日经常闭口调息。舌舔上腭，呼吸均匀和缓，可使人体气和通畅，津液自生。

津宜常饮：平时口中有津液，应随时咽下可健脾胃，助消化。

气宜常提：随鼻中吸气，轻轻做提肛动作，稍停，即缓缓呼气。久做，可健身防病。

心宜长静：经常保持头脑清静，排除杂念，可调气养神。

神宜常存：经常保持神志安宁，情绪舒张，不过度思虑，无烦恼忧怨，保持乐观情绪，可以使身体健康。

背宜常暖：背部为肾脉之所居。人感受的风寒，多从背部起始，保持背部温暖，可以预防感冒，固肾强腰。

腹宜常揉：进食后用手摩腹，可助消化，可治疗腹胀、便秘。

胸宜常护：经常用手按摩胸部，可宽胸理气，增强心肺功能。

囊宜常裹：以两手紧兜外肾，闭口调息，可养肾气，固肾强腰。

言语宜常缄默：多言则耗气，缄默则养气，故言不宜过多。

皮肤宜常干沐：两手搓热，常搓擦周身皮肤，状若沐浴，可使周身气血通畅，舒筋活血。

以上活动，简单易行，用力不大，很适宜老年人健身。

人欲劳于形，百病不能成。——唐 孙思邈

以自然之道，养自然之生。——宋 欧阳修

起居时，饮食节，则身利而寿命益。——《管子》

节食以去病，寡欲以延年。——《尊生格言》

第三章 生活起居与养生保健

一、住宅与养生保健

住和衣食一样，是人类生活中至关重要的一项。一般说来，人的一生要在各自的住宅中度过一半以上的时间。住宅环境对寿命的影响，一直受到长寿学家的注意。我国自古以来，劳动人民创造了种类繁多的各种建筑，上至帝王宫室楼台殿阁，下至山村寺庙、石屋、竹楼，许多都符合长寿的道理。

就我国大部分地区而言，住宅的朝向一般要求坐北朝南，这样门窗面向太阳，既采光充分，又可冬暖夏凉。

住宅应注意空气流通，防止潮湿。一般摆床铺的位置，以开窗后风直吹，而且以头西脚东为好。

此外，住宅周围的环境，随着工农业的发展，对人类健康和寿命的影响作用，已大大超过了住宅本身的重要性。住宅建筑在无污染、无噪音、安静、清洁的地方，应避开高压线强电场、强磁场和有超声波、放射线的地方。因为这些因素对人体健康长寿不利。

在住宅旁种植些树木、花草，有防尘、降低噪音和调节空气的作用，应大力提倡。当然，关于卧室、浴室、厕所、厨房的布局，空间的大小，都应符合卫生的要求。但是，我国目前尚处在社会主义初级阶段，这些住房的要求，在城市中一时不易达到，只能量力而行。

1. 居室容积

通常是以空气中二氧化碳含量，作为室内空气污染程度的间接指标。一般居室每小时能自然换气 2.5~3 次，因此，居室容积以每人占 13~15 平方米左右为宜。但是，这种住房容积，目前只能在一部分农村、山区可以达到，对多数城市而言，只能逐步实现。

2. 居室高度

居室的高度是指由地板到天花板的净高度或平均高度。居室讲究有一定的高度，是为了保持居室有必要的容积，满足居室采光的需求，改善室内微小气候，降低夏季居室的温度，保持室内呼吸带的空气新鲜，使居住室内的人有宽敞舒适的感觉，对体温调节和高级神经活动不致有不良影响。

关于居室调试的卫生标准，现在各方面的看法还未完全一致。武汉有关部门对武汉地区居室高度进行了实验研究。试验的室高为 2.2 米、2.5 米、2.8 米、3.1 米和 3.4 米。观察结果表明：室高的降低对夏季室温影响不大，其温度差最大仅 0.6℃，并且看不到室内温度随室高的增加而降低的明显征象；他们认为 2.5 米~2.8 米的室高是卫生上可以容许的。

上海有关部门也对这个问题进行了研究，发现不同高度的居室中二氧化碳的污染程度不同，从而建议以 2.6 米作为居室高度的最低限度。他们，从房间的热稳定性理论对室高变化与室温的关系进行了探讨，也认为用增加室高来降低室温是不明智的方法。

总的说来，根据我国各方面对这个问题所进行的研究结果看，我国大部分地区采用 2.6 米~2.8 米左右的室高是适宜

的。

3. 居室面积

居室面积的大小，应视家庭成员多少及生活方式而定。如按每人需居室容积 15 立方米计算，居室高度设为 3 米，则每人所需居住面积为 5 平方米。

决定每人平均居住面积的另一个因素，是能够保证人们的正常生活活动，避免过分拥挤和减少传染病传播。

一般说来，居室对人的健康长寿有一定的影响，但不是决定性的因素，应按具体条件灵活对待，因时因地制宜，如果不切实际地强调住房对健康的作用，造成精神负担，反而对健康长寿不利。

4. 居室进深

居室的进深与采光和通风有关。在进深大的居室中，离外墙较远处的空气流动缓慢，换气困难；自然采光在靠近门窗的地方最好，离窗较远（2~2.5 米）则显著下降。距窗户远的地方，其自然采光系数可减少至相当于窗口处的 $1/11 \sim 1/3.5$ 。

此外，窗户越高，窗户上缘距天花板愈近，直射和散射的阳光越容易深入到室内，室内距离窗户较远处就能得到较好采光。如果居室较大，最好是在居室的两对面开窗或门，形成空气对流。

5. 高山气候宜于老年人疗养

我国有许多著名的高山风景区，它们以其美丽壮观的千姿百态吸引着大批游客，而且它们那宜人的气候，和设备良好的疗养院，也吸引着许多需要疗养的老年人。那么高山气

候对人的健康会有哪些影响？高山气候又适合哪些老年病人疗养呢？

首先，到高山风景区疗养，眺望大自然的秀丽景色和云雾缭绕的山峰，可给老年人带来美的欣赏和欢快的心情，忘却烦恼和杂念。老年人离开闹市那紧张、嘈杂的环境，在山区疗养，可以充分享受静谧与谐和。这些都能够对神经系统，产生极好的镇定的调整作用。

在高山区风景区疗养，阳光充沛，日照较强，接受太阳光线中的紫外线，也远较城市为多。因为在城市的上空，漂浮有尘埃、烟雾等大量的污染物，使阳光的紫外线受到阻挡和吸收。紫外线是一种波长在 296~310 毫微米的光线，它照射到皮肤上，可使皮内的脱氢胆固醇，转化为维生素 D，从而改善了体内钙磷代谢，可以预防老年性骨软化症。

紫外线有较强的杀菌作用，对于常患皮肤化脓性感染，如疔病、脓疱病等，有很好的防治效果。明朗的阳光，对慢性风湿性关节炎、神经痛，也有减轻症状的功效。

高山气候的特点，一般是夏季较为凉爽，例如我国著名风景区黄山，6~9 月份，平均温度在 25.2 摄氏度左右，这种气温对于患有高血压病、心血管疾病或神经衰弱的老年人，避暑疗养和身体康复，十分有益。国外一些医生研究发现，在高山区居住，有助于抑制高血压的发展，并可使血压逐渐下降。高山区生活对心脏有保护作用。

老年人在高山风景区疗养，可以有组织的走访文物古迹，观赏瀑布名潭，愉快的体力活动有增强体力，改善体质的功效。山区多林木，空气清新，负离子丰富，生活在这个环境

中，时时吸入大量负离子，可以调整神经系统的功能，使人精神焕发，舒心悦意。负离子还可以使红细胞增加，血糖下降，所以很适合患有贫血和轻型糖尿病的老年人疗养。

高山风景区，空气清新、湿润，对于呼吸道粘膜有良好影响，适宜于患慢性支气管炎、轻度肺气肿、肺心病的老年人治疗休养。安静的环境，宜人的气候，规律的疗养生活，有助于调节疗养者大脑皮层的兴奋和抑制过程，导致镇静和良好的睡眠，这非常益于患慢性胃溃疡和慢性胃炎的老年人疗养。

老年人到山区疗养的时间，以夏季为宜。在山区疗养，由于山区气温多变，应注意增减衣服，夜间注意盖被，以防受凉或原病情变化。

二、室内环境与养生保健

居室是人们休息的主要地方，人的一生至少有三分之一的时间是在自己的居室度过的。居室卫生对健康长寿的影响，是近些年来长寿学者注意研究的课题之一。

1. 居室环境

居室的环境好坏，空气是否净化，阳光是否充足，污染是否最少，对人体健康关系甚大，不可等闲视之。

首先，居室内的污染物的来源很多，有来自人体自身的细菌微生物与二氧化碳，一般情况是成年人每小时要呼出 25 升的二氧化碳；吸烟的居室空气污染最为严重，烟内含有 10 多种对身体有害的物质，一个人吸一支烟，就吸入了甲醛、一氧化碳、二氧化碳、二甲基亚硝胺、二乙基硝胺、甲基苯

并茈等。

如果在一间居室内有一个人不停地吸烟，那室内空气污染程度将远远超过一个工厂在 24 小时内允许排出的污染量。如果家长抽烟，则家中小孩与其他成员呼吸道的发病率比不抽烟家庭的成员高出许多倍。

其次，居室内尘埃的危害也不小，尘埃的来源很广，地壳的自然变化，人类的活动，宇宙万物的运动，都会时时刻刻产生尘埃，污染空气，侵入居室。据测定，世界上每年降尘量已达 390 万吨，一些大城市，每月每平方米仅降尘量，高的达到 100 公斤左右。

污染物无孔不入，在居室内游荡、聚合。当尘埃颗粒超过 10 微米时，便跌落下来形成灰尘，会污染食品、食具等，并通过人们呼吸潜入鼻孔、呼吸道、支气管等传播疾病。

第三，某些家具、家用电器，虽给现代家庭增添了许多光彩，但也因此对居家带来新的污染，诸如烤制工艺差的彩花瓷具，可造成镉、铅等重金属污染；新油漆的家具涂料层中的含铅量高达 10% 以上；新喷漆的家具可产生苯蒸气，会致人慢性苯中毒，一些塑料家具可产生甲醛；乙烯地毯、挂饰可产生烃类物，能使人疲劳并刺激皮肤；质量差的日光灯、损坏了的荧光管可产生聚氯联苯；计算器、计算机可产生低剂量放射物；大屏幕彩电可产生较强的伦琴射线；质量差的组装电视机常会透出臭氧。

正是居室内的这种种污染，给我们带来对健康的威胁，即使在科学很发达，对环境保护措施很重视的美国也在惊呼着，美国环境保护局科学家壮斯·华莱士，根据 5 年来研究

数据估计表明，吸收了各种化学品的房屋内部，使每个家庭比附近的任何化工厂更像一个有毒废物的垃圾堆。美国环境保护局还宣称：“从油漆到洗涤溶液剂，家家户户都有有毒化合物，这些东西的致癌作用，几乎比空气中的污染物大3倍，紧靠化工厂的地区更是如此。”

面对着这些已危害人类健康的各种污染，必须牢固地建立预防意识，因为这些污染物中有许多是由于忽略与大意造成的，有许多是由于缺乏科学知识所造成。

为了居室的环境清洁与卫生，把污染减少到最低程度，应该做到：

禁止抽烟，至少不在居室内抽烟；

使居室保持经常通风，保持室内空气清新；

采用居室空气净化器来减少尘埃，使用湿扫帚扫地以减少尘埃飞扬；

知晓一定的商品卫生知识，尽量选用对健康无毒、无害的室内装修与摆设用品，科学地选择油漆、裱墙材料与塑料家具以及排除家用电器的故障与少用彩瓷器皿等；五、在居室内适当地养花，以调节与净化空气，因为花卉在光合作用下具有吸收有害气体、制造氧气、杀菌、除尘等功能与作用。

当你在房中睡一夜，清晨起床后应离房一会儿，再返回时会闻到房中有一股难闻的气味，在卫生学上称之为居室气味。

居室气味主要是由于二氧化碳气体积聚过多引起。居室内二氧化碳的来源首先是由人体代谢产生的，随人体呼吸和

皮肤分泌排泄到体外。其次是皮肤上的有机物质分解腐败，衣服被褥、家具用品不清洁，粮食、食品的腐烂都会放出一些二氧化碳。加上人体排出屁里的硫化氢等，也会受二氧化碳的影响而积聚。当室内二氧化碳含量达到 0.07% 时，就会明显闻到这种特殊的气味。

人体进行新陈代谢时需要大量氧气，当室内二氧化碳和其他有害气体含量过多时，人就会感到缺氧，大脑皮层受到恶性刺激，产生头晕、头痛、疲劳、恶心、食欲不振以及贫血、血压升高等症状，还会使人的心跳加快，引起某些疾病的恶化。硫化氢更是一种有害的气体，人体吸入过多，更容易引起头痛和恶心。

因此，居室应该保持空气新鲜，特别是冬季更应注意。搞好个人卫生和室内环境卫生，勤换勤洗衣服，勤晒被褥。此外，还应该经常打开门窗通风换气，以增进人体健康。

2. 居室如何防噪音

声音是物质振动所产生的一种波，物理学常以“分贝”来表示它的强度。一般人们能听到的声音为 1~120 分贝，互相交谈语言为 50 分贝左右。环境的声音不宜超过 20 分贝，如在 70~95 分贝环境下，就会对脑功能产生不良影响，以致出现头痛、记忆力减弱、失眠等症状，如长时间在 115 分贝以上的声音刺激下，听觉细胞就会受到永久性的破坏。

据测定，一声大炮的轰鸣约 130 分贝，导弹发射的巨响高达 160 分贝，如把小白鼠放在这种环境下，它立即会体温升高而死亡。

因此，噪音对健康的影响是不可忽视的，因为它作用于

人的中枢神经系统，使大脑皮层的兴奋与抑制平衡失调，造成条件反射，异常及脑血管的损伤，累及植物神经系统，从而造成心慌、乏力、多梦、头昏等一系列症状。

噪音常来自汽车、工厂机器的撞击、转动和日常生活的广播、吵闹等等，如何减少这些噪音的干扰，使居室保持安静呢？这里介绍几种方法：

经常检修门窗，防止外界噪音自门窗的缝隙钻入，特别是窗户上的玻璃，要装镶妥贴，避免因房屋或路面震动而发出“咯咯”的声响。

设置双层窗帘，外帘可薄些，以调节光线，内帘可用质地较厚实柔软的布料制成，可保暖、遮光与减弱噪音，夏天可挂竹帘，这样既隔热又阻挡部分噪音。

选用木质家具，这是由于木质纤维具有多孔特性，能吸收噪音。

收听或收看收音机、录音机、电视机，音量不宜太高，以减轻声音的干扰。

室内的凳、桌、椅、床有摇动响声时应及时修理，挪动时要轻搬轻放，最好在椅凳的脚底上钉上一层薄橡皮片，以减轻搬动时声响。

在居室周围多栽树木，临街的窗户装密封窗等也是一种有效的措施。

3. 老人居室宜幽静

老年人，大部分时间是在居室内度过的。尤其是患有各种慢性疾病的老年人，很少出门，时光大多消磨在家中。因此，居室环境的好坏直接影响老年人的身心健康。

居室的光线宜柔和明亮。如室内昏暗，会有一种压抑感、孤独感，使人精神萎靡，容易疲劳。相反，如光线柔和，明亮，则会感到心情舒畅、精神振奋。

因此，老年人的居室应有合理的采光照明。一般 15 平方米左右的居室内，可安装 40 瓦的日光灯照明，再装一盏 25 瓦的白炽灯，这样晚间室内光线就会接近白天的亮度。晚上工作、学习时，写字台上可用 25 瓦的台灯，罩以浅绿色灯罩，有利于保护眼睛。

老年人的床头上方可安装壁灯，灯具的颜色以浅蓝色为好。长期卧床的慢性病人，尤其是重病人室内，应通宵亮一只照明小灯，有利于随时拿取必要的物品和观察病情。

老年人居室的墙壁可刷成偏暖的米黄和浅桔黄颜色，使老人精神振奋。另外，可根据不同的季节来变换窗帘颜色。如冬天用浅红或浅黄，使人感到温暖；夏季用浅绿或浅蓝色，则给人以凉爽之感。

在室内还可悬挂字画，书橱上摆放吊兰，案头上摆放造型优美的盆景，窗台放几盆花草，使老人增添生活情趣，预防精神老化。

老年人居室的环境宜幽静。老人爱洁静烦吵闹，噪声会影响老人睡眠，诱发疾病。

老年人如有病，应根据不同疾病来布置居室。患慢性胃病的老年人，应住向阳的房间，室内光线充足、明亮、温暖，患高血压病的老人，可住朝北的房间，室内光线偏暗、清凉、幽静，患神经衰弱的老人，住室应明暗适中，湿凉适宜、怡静，有利于病人休养和康复。

夏季气温酷热多雨，温度高、湿度大、气压低，这对体弱的老年人来说，容易感到烦躁和闷热不安；稍不注意还会引起中暑、消化道疾病。老年人要适应炎夏生活，应该注意：

首先保持情绪安定。在心理上不要厌恶惧怕夏季天长炎热。在精神上要乐观愉快豁达，切勿发怒，要记住“心静自然凉”。否则烦躁发怒可使交感神经兴奋，增加体内产热，有损健康。

要改善老人的居住条件，注意通风遮阳。不要在烈日下逗留太久，避免出汗太多；也不要过久地吹风扇，否则可使汗孔闭塞，影响散热，甚至发生手脚麻木或面瘫。

要保证足够的睡眠时间。除晚间睡好以外，白天要午睡一小时。

饮食应以清淡新鲜为宜，不能吃得过饱；可多食蔬菜豆类，少用油腻食物，可避免胃肠分泌减少而排空缓慢。可按老人习惯选用绿豆粥、红枣粥等。不要过多地吃生冷瓜果，保护胃肠功能。

勤洗澡、勤换衣，讲究卫生。衣服要宽松柔软。

家庭应备防暑降温的清凉饮料和仁丹、十滴水之类的防暑药物。

4. 怎样精选窗帘

窗帘，是家庭装饰的重要组成部分。它不仅有通风、遮光和隔音等使用价值，还能美化环境，把房间点缀得幽雅洁净、美观和谐。

窗帘有轻薄、厚重两大类。轻薄的窗帘可用乔其纱、的确良、白窗纱等质料，它稀薄挺括，透光性能好。夏天使用，

透气凉爽。厚重的窗帘可用深色绒布、提花织物布，它遮光效果好，厚实牢固，适合冬季使用。

窗帘的色彩图案式样繁多，绚丽多彩。不同颜色、图案的窗帘会产生不同的效果。如优美的山水图案使人感到身在诗情画意之中，印有异国风情图案的窗帘，显得浪漫潇洒，给人以美的享受。

窗帘的颜色、花纹、图案的选择，注意要和家具、墙壁和色彩相协调。一般讲，奶蓝色的墙应配浅棕色、有花纹图案的窗帘；棕色的家具可配淡红色调的窗帘，住房宽敞、人又较少的家庭选用咖啡色大花型图案的窗帘，可减轻寂寞感。

老年人住室选用桔黄色的窗帘，能使人精神振奋，心情愉快；有高血压、心脏病的老年人，选用浅蓝色的窗帘，有利于血压下降，脉搏稳定；情绪不稳、易于激动的人，宜选用嫩绿色的窗帘，可松弛精神。

另外，卧室的窗帘色彩要淡而雅致，会客室的窗帘颜色则要深些，这样显得庄重。当然，人的审美观点不同，可以按照个人的喜爱选择色彩、图案、花纹。

5. 室温对老年人健康的影响

人的生理与心理状态与环境温度密切相关。适宜的温度使人觉得舒服，可减少疾病。室温与健康有重要联系。对老年人而言，保持适宜的室温尤为重要。

室内温度过低不利于健康。世界卫生组织建议，冬季室温应该不低于 18℃。这是对一般人的要求，对老年人则应再高出 2~3℃ 为好。因为室内温度低于 16℃，会使老人气管内温度下降，抗感染的能力降低，易发生呼吸疾病，如气管炎

等。如果室温低于 12℃，四肢发冷，内脏温度也会随室温略有下降，从而诱发短时间的高血压，而血压升高，血液粘稠度增加，是心肌梗塞和脑动脉栓塞的发病基础。但室温也不宜过高，以 18~24℃ 为宜。

在注意室温的同时，老年居室内也要注意保持相对湿度。干燥利于室内微生物自下而上飘散，潮湿使霉菌易于生长而诱发过敏性疾病，如哮喘或过敏性鼻炎。室内温度在 18~24℃ 时，相对湿度以 40%~50% 为最佳。

6. 居室怎样防潮湿

潮湿是居室常见的现象，如不及时防潮，将会给居住者的健康带来不好的影响。

其实，防潮的办法很多，通常我们采取的有如下几种：

吸湿法：即用一些石灰，以旧布垫底摊放在床柜之下，这样，生石灰便能大量吸收室内的潮气。

通风法：将朝南的门窗紧闭，或只开放气窗，以减少水汽侵入，天气晴朗时，应把门窗打开，例居室内空气流通，以加速水分的蒸发。

擦拭法：用干拖布将地板擦干，再将柜、桌、椅、窗户等用干布擦拭，可以减轻潮湿程度。

不要在室内晾湿衣服及搁置雨衣、雨伞；湿的鞋子也不要穿入室内。

在走廊地板及楼梯等处放些旧棉布，以利于吸收水分，也防止人滑倒。

值得注意的是，以石灰吸湿后，石灰同水起化学作用产生氢氧化钙，这种化学物质呈碱性，对物品和容器有一定腐

蚀性，目前有一种吸湿性能超过石灰数百倍的硅胶，是最理想的居室吸湿防潮品。

这种硅胶呈白色晶体颗粒状，为了有助于识别其吸湿的程度，颗粒内加入些蓝色颗粒，这种蓝色颗粒吸水后会变成粉红色，这时应取出加以干燥，即可反复使用。硅胶干燥方法很简单，可放在烧好饭的锅盖上烘干，也可以放在阳光下晒干，或放在铁皮上用微火烘焙，看到它从粉红色恢复成蓝色时，就可以装入纱布袋内再用了。

这种硅胶还有无臭无味、无毒、无腐蚀等好处，可以广泛地运用于衣柜、饼干听、茶叶罐、粮食以及各种食品、药材或照相机、胶卷、文件、精密仪器……，它的吸湿防潮作用相当显著。

7. 厨房里的潜在威胁

我国城市居民的厨房往往在门窗、墙壁上积聚着厚厚的油污和污垢，形成污染。这都是炊事燃烧产生的污染物及炒菜油烟中所含的污染物一氧化碳、氮氧化物、飘尘以及苯丙（a）芘（一种强致癌物）等。这些污染物在厨房不通风或通风不良时会进入室内。特别是在冬季门窗紧闭，厨房里的污染更容易向室内扩散。有的家庭做饭、居住都在一间屋内，这种空气污染就更为严重。

中国建筑技术发展中心标准所曾在北京、沈阳、西安等地对住宅厨房中苯并（a）芘浓度进行测定，发现其浓度大大高出国家卫生标准及室外大气的最高浓度值。广州市肺癌研究中心经多年研究，认为在与肺癌有关的因素中，厨房的污染与肺癌死亡率相关系数最大。

在北京海淀区的一套单元住宅内进行厨房污染实验及通风排污效果实验，发现在不通风时厨房里一氧化碳的日平均浓度值为国家卫生标准的 14 倍。从现有的资料看，在人类能够正常生活的空间里，住房厨房中空气的污染是最严重的。

厨房污染的特点是：污染物成分比较单纯，污染空间有限，污染物浓度高。针对这些特点，可以采取相应技术措施：安装自然通风装置。

这些机械式厨房排烟器，一般可将厨房内污染物降低 80% 左右；改进灶具，提高热效率，同时把一些有害物在燃烧过程中尽量燃烧尽，是减少燃烧过程中污染物产生的有效措施；对燃烧进行前处理，可以减少燃烧过程中有害物的产生。当然，从建筑设计上，认真考虑解决住宅厨房污染问题也是很必要的。

8. 注意空调综合症

空调设备愈来愈普遍地进入办公大楼、宾馆、文化娱乐场所以至住宅宿舍，它给人们的工作、生活提供了良好的环境，使人舒适清凉，提高工作效率，有益身心健康。

不可忽视的是空调也给人们带来危害。

热天使用空调不当，容易出现乏力，头痛头晕，甚至腹痛腹泻，关节凝滞等“空调病”。

长期生活、工作在空调环境里，会出现鼻塞、喉躁、头疼、胸闷、嗜睡、疲乏、憋气、关节酸痛、风湿症等病情，甚至还会出现腹痛、腹泻、血尿，严重的会导致死亡。

人们都知道，一般空调房间都是将室内空气循环使用的，即在室内就地取空气，经冷却或加热、去湿或加湿以后，重

新关进房间，这就使空气失去“新鲜感”，造成某些低浓度的有害物质，特别是有害气体的循环累积，使其浓度越来越高，对人体产生危害。据测定，普通居室内，每立方厘米负离子数为 50 个左右，安装了空调装置后减少至 10 个以下，负离子的减少，会使人体血浆中的硒的浓度升高，使居室内的人们出现易怒、紧张、失眠等“空调综合症”。此外，空调室内普遍采取封闭式，使室内污染（如细菌、微量放射线等）渐趋严重，导致病症的发生。

空调房间内的臭气（汗臭、体臭、烟雾臭等）是造成污染的因素之一，特别是香烟的烟雾中含有大量的有害物质，其中有 40 多种致癌物，如一氧化碳、二氧化碳，悬浮粉尘等，均有一定的危害性。现代办公室、居室内墙壁装饰、建筑材料、室内塑料制品、化纤物品（如地毯）、纤维板、胶合板、图书杂志等均会不同程度地散发出甲醛，在空调房内彩光条件很差的情况下，对眼、鼻、呼吸道与皮肤都有刺激作用。因此，尽管空调系统有效地将室外大气中的灰尘和细菌过滤掉，但空调设备内部确是成了细菌繁殖的极好场所。

空调室内制造的恒温环境（浊、湿度基本不变），使人体生物节律受到干扰、破坏，因为人类在长期进化中，已适应了自然界的气候变化规律（一年四季的变化，一天中早、中、晚的气温、湿度的变化），长时间生活在单调的、不变的空调环境中，人体的生物节律受到挑战与破坏，造成植物神经系统功能紊乱与不适感。

空调症是完全可以采取措施加以预防的。

严禁在室内抽烟；

室内最佳温度为 27℃ 左右，最低温度不宜小于 24℃，温度调节不宜过频；

在装有空调的房间内睡觉，入睡前要关掉空调机；

每天应适时，关闭空调，打开门窗增加新鲜气，使室内保持一定的新风量所提供的氧气；

长期在空调室者，应经常到室外活动，接触阳光，呼吸新鲜空气，并多做运动，多喝开水，加速体内新陈代谢；

剧烈运动后应擦干身上的汗液，再进入空调房间，以免使张开的毛孔骤然收缩，受凉致病；

高血压，神经痛和关节炎患者，在空调室内可用厚毛巾或薄毯遮盖膝部；

每月检查空调器的过滤膜，发现变脏，应及时更换，以保持空调器的清洁；

每天最好能保证有 2~4 小时的日照时间，如逢阴雨时节，机械通风的新风量供应不足，则可进行室内空气消毒。

为了防止空调病可采取以下措施：空调室内要注意适当通风；空调机要定期维修、清洁，以防病菌在空调机繁殖生长；在空调室内着装不宜太单薄，在空调室内时间长了应适当活动，加快血液循环。

9. 让花卉祛病健身

大自然以五彩缤纷的容姿与沁人心肺的芳香的花卉，装点着大地，净化着环境，还为人类健康提供自己的贡献。

许多花卉可以成为人类的“保健医生”。

据科学家的测定，花卉在缓和太阳的辐射热，降低温度，调节气候，提高湿度，消除噪音上立下了功劳。室内的盆花

通过光合作用吸收的二氧化碳，比它通常放出的二氧化碳多20倍。

例如，石榴花可以减少空气中的含铅量，玉兰、桂花可以减少空气中的含汞量，夹竹桃可以吸收空气中的氯气，美人蕉可以吸收空气中的氟，绣球花、蜡梅花、紫薇花、栀子花等都有较强的吸尘作用。

至于直接用来辅助治疗人类疾病的花卉，更是比比皆是。诸如菊花可治肝热、头痛、眼疾；槐花可治高血压、冠心病；菖蒲花可治酒醉；桂花可治喘咳；月季花可治瘰疬，解毒消肿；蔷薇花可治关节炎、小便失禁；茉莉花可治角膜炎、白翳病；凤仙花可治蛇伤、鹅掌疯；木槿花可治痢疾、除湿热；丝瓜花可治支气管炎；鸡冠花可治泻痢、白带过多；金银花可清凉解毒、抗菌；芙蓉花可治疔肿；玫瑰花可治鼻炎。

在我国药物大典《本草纲目》中可供药用的花卉，更是不胜枚举，有的花卉，几乎全身是宝。据民间流传，历史上不少关于长寿的记载与菊花有关。如蜀中“长寿源”、南阳“菊潭水”等，皆四周植有大量菊花，经雨水浸渍后，其生理活性物质流入潭中，居民长年饮取之故。民间迄今仍有“甘菊花露”的饮料，也可见其对健身的功能了。

近代医学中用菊花制成菊花糕、菊花饮、菊花酒、菊花露、菊花粥、菊花延年益寿膏等保健药物，临床证明，对扩张冠状动脉，增加血流量，减少心率，增强心脏收缩能力，保健长寿产生很好的效果。至于利用菊花作枕，加陈艾叶作护膝护腰背等也很常见。

经科学家研究发现，花香有着祛病健身的功效。近年来，

在国外出现了一种既不用药又不用复杂器械的“花香疗法”，只需一张舒适的软床、椅，让某些疾病患者躺在百花园中的软床上嗅闻花香，便可得到治疗某些疾病的效果。

其实，利用花香防病治病，我国古已有之，如利用花香防治呼吸道传染病、水痘、腮腺炎、猩红热等疾病便是。近年来出现的“药枕疗法”、“香枕疗法”，也是利用花香治病防病的一种疗法。

10. 老年人要警惕“电视病”

看电视是老年人生活中很重要的一件事，坐在荧光屏前就可以了解天下大事，欣赏电影、戏剧等文艺节目，观赏各地名胜和风光，给悠闲的岁月，增添很多乐趣。然而不加注意，看电视还会对身体健康产生一些不利影响，所以，经常看电视，要了解一些卫生防护知识。

在收看电视时，电视机的显像管能辐射出一定剂量的 X 射线，X 线对人体的器官、组织、细胞，有电离伤害作用。据研究，距离电视机 1 米以内，X 线的辐射剂量要比两米远的剂量多 10 倍。因此，在看电视时，要坐在离荧光屏两米以外的地方，如果是较大屏幕的电视机，则要距离更远一些才好。

此外，由于显像管电子枪产生的电子注，对荧光屏的不断轰击作用，荧光屏表面会产生大量的静电荷，对空气中的灰尘具有吸附作用。据检测，荧光屏周围的灰尘含量多于微生物和变态粒子，如果这种灰尘经常沾染皮肤，容易引起皮肤病，在脸上出现斑疹。所以，看电视不要离荧光屏太近，如果看电视的时间较长，看完后洗洗脸，将有益于皮肤健康。

看电视需要较暗的环境，主管眼睛暗视力的，是视网膜杆状细胞里的视紫红质。在昏暗的环境里看东西时间越长，视紫红质消耗的越多。经常长时间看电视，容易使老年人眼睛的暗适应能力变弱。

有人做过调查，在看两个多小时的电视以后，视力可能暂时减退 30%。所以，看电视时，最好开一低瓦数的小灯，既可减少对视紫红质的消耗，又可降低电视图像和黑暗环境反差过大，刺激眼睛引起视力疲劳。经常吃些富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、动物肝脏、鸡蛋等，有助于增加视紫红质。

此外，老年人的视力调节能力降低，对于光闪烁的耐力也减退，长时间看电视，会使眼睛疲劳，损伤视力，最好看一会儿，休息一下眼睛，例如闭目养神或起来走动一下。

老年人长时间坐在沙发里看电视，不活动，容易使下肢血液回流不畅，引起下肢酸胀、麻木、浮肿、抽筋，有人称这种现象为“电视腿病”。所以要注意定时起来活动一下腿脚，有助于改善下肢血液循环，避免神经受压。

电视机摆放的位置也不宜过高，因为仰头看电视，可使颈部肌肉处于紧张状态，时间一长，容易颈项酸痛，甚至诱发颈椎病。荧光屏的合适高度，应与视线呈水平或低于视线水平。

老年人多患有老年慢性疾病，特别是心、脑血管疾病较多见，如果观看过多惊险的电视片或体育比赛，容易引起老年人过度兴奋激动，心跳加快，血压增高，有可能诱发心绞痛或脑血管意外。以不看或少看惊险场面为宜。

三、睡眠与养生保健

1. 中老年人睡眠诀

古人说：“眠食二者为养生之要务。能眠者，能食，能长生。”无论是仲夏，还是其他季节，睡眠对于中老年人的健康太重要了。但是，“后三十年睡不着”是老年人的通病。少寐为老年人大患。

那么怎样才能在规定时间内尽快入睡呢？为了使老年人入睡快，睡得香甜而深沉，应该定时睡，定时起，要保持心情安宁。即“先睡心，后睡眠”，这是保证快入睡的主要秘诀。

睡眠的姿势也有学问，侧卧优于仰卧、俯卧，可避免胸腹受压或搭胸，免得引起噩梦。侧身屈膝有利于胃内食物向肠道输送。要尽量使头、躯干、四肢、全身肌肉处于松弛状态。睡眠时辗转反侧，则有利于气血流通，前人还有睡前吃饭宜少的经验，“少吃一口舒服一宿，多吃一口半夜不眠”。

配合一定的呼吸方式，具体做法是：使肚子鼓起来吸气，瘪下去呼气。人的注意力自然而然地转移到这上面，从而达到驱除杂念、清静内心的作用。

2. 应该讲究床上“四宝”

床上“四宝”指铺、枕、帐、被，它们与中老年人养生保健的关系十分密切。

铺。人的一生，有三分之一的时间是在床上度过的，但多数人并没注意到，床铺对人体健康的重要，就像每天呼吸空气那样的习以为常。

有的人对床的要求，往往从奢侈、气派着眼，以为钢丝床、席梦思床，柔软有弹性，睡着舒服，实际上这类软床，

并不适合人体睡眠姿势和脊柱生理弧度曲线，对于老年人尤不适宜。

一般来说，人到老年，脊柱旁肌肉会有不同程度的萎缩，腰柱可能有骨质疏松和柱间关节的退化性改变。如果床铺不当，不仅睡后腰酸腿痛，天长日久，还能促成体型畸变。究竟采用什么样的床好呢？

首先，床铺的高度以略高于就寝者的膝盖为宜，因为老年人腿脚不利落，床铺太高，上下床不方便；床铺太低，床下通风不好，容易受潮。床铺高低适当，也便于卧床时自取床下物件，如便壶、痰盂等。同时还可避免朦胧初醒，头晕眼花时下床摔伤的危险。

床也不宜过软（弹簧床，席梦思软床），软床可使脊柱侧弯，造成腰部劳损，特别是老年人由于骨质疏松，骨关节性变，或有腰肌劳损和关节炎的病人，会使症状加重。对那些活动不灵活的老年人来说，睡软床翻动更觉不便。特别是对脊柱弯曲的人来说，睡软床更不适宜。

其次，软床或硬床的选择。这和脊柱的生理曲线有关，脊柱俗称脊梁骨，是人体躯干的主干。从背面看，脊柱是直的；从侧面看，脊柱有4个弯曲，颈柱和腰柱向前凸，胸椎和骶椎向后凸，人的奔跑、跳跃、负重、弯曲等活动，都和脊柱的生理弧度有关。如果生理弧度改变，不仅体型变化，而且必然会引起腰腿疼痛等疾病。

在选用钢丝床、席梦思床时，仰卧睡眠，由于上身约占全身重量的33%，下身占44%，以致臀部下沉，身体呈弧形（V型），导致腹部受压，呼吸不畅，脊柱旁肌肉处于紧张状

态，醒后常感到腰腿酸痛。在侧卧时，脊柱弯向一侧，侧部肌肉得不到松弛和休息。由于睡卧时，不能保持脊柱的生理弧度，长此下去，脊柱位置失常，容易发生腰腿痛。

相反，如果睡的床面过硬，缺乏对人体的缓冲力，引起睡眠时转侧过频，多梦易醒，会造成局部皮肤、肌肉、骨骼受到的压力过大，肌肉长时间受压紧张，松弛不足，感到疲劳，周身酸痛，不利于消除疲劳。

一张比较理想的床，应该是在硬床上铺以软硬适中的床垫。据研究，软硬适中的床垫，应该分为三层结构，表面层与人体接触，要求采用柔软的材料。中间层用来保持人体睡卧时的正确姿势，应有一定硬度。底层起缓冲作用，要求有一定弹性。这样组合的床垫，适合于人体躯干的生理弧度，有利于睡眠和休息。

一般情况下，在木板床（或炕）等硬床上铺垫 10 厘米左右的棉絮，就可以保持脊柱基本上处于正常的生理状态。

枕。每个人都有自己的习惯，换了枕头就睡不踏实。关于枕头的高度，有“长寿三寸，无忧四寸”的说法。一寸约为 3.3 厘米，长寿枕应以 10 厘米左右高度为宜，枕高应以一肩为宜。过高，容易“落枕”，产生颈痛，转动不灵活；高枕还能使颈椎长期超限度前屈，造成颈部骨骼变形，软组织退化，形成增生性骨刺。

此外，颈部前屈位还会压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉受阻，大脑血液量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。所以，古人“高枕无忧”的说法，不宜效法。

一般家庭的枕芯是谷壳、高粱壳或荞麦皮，也有根据身体状况选用中药枕芯者。现代市场流行的羽绒枕，影响枕头的高度，如果长期使用，也可引起高枕一样的副作用。

不论哪种枕芯，都可吸附人体汗气而发霉。因此，适时翻晒枕芯，发现霉变，即行更换。否则，霉变枕芯的病菌，会侵入人的眼耳口鼻和呼吸道，引起疾病。

被。最理想的被褥是棉布包裹棉絮，不宜用化纤混纺作被套、被单，因为化纤容易刺激皮肤，引起瘙痒或过敏等。

有脚癣的人，最好穿上干净袜子睡觉，以免污染被褥，通过被褥传染胸颈等。

睡觉不宜蒙头，因为被窝里的氧气因人呼吸而逐渐减少，会使脑细胞因缺氧而受到影响，容易产生头晕、眼花等症状。同时，由于体内排气放出硫化氢有害气体，吸多了会使人体中毒。

人睡觉时，汗液蒸发出多种化学物质，吸附于被褥上，使被褥潮气凝聚，甚至病菌污染而危害人体健康。因此，起床后把门窗打开，使汗气和有害物质自然逸出窗外，叠被子最好把里面朝外。此外，被褥要常晒太阳、常拆洗。

帐。蚊帐的作用，不止于避蚊，它还可以防尘、吸附从空间飘落的尘埃。尤其是纺织工业和冶金工业区，棉尘和多发尘埃四处飞散，钻窗入户，最容易污染环境，侵入人的口鼻。因此，不能忽视蚊帐的作用。

3. 枕头的妙用

据有关专家研究验证，睡眠时枕头适于用两个，每对高度不超过8厘米，且以上软下硬为宜。上边的软枕便于调整

位置，以达睡眠舒适。下边的硬枕主要是用于支撑高度。使用这样的枕头，睡眠舒适，解除疲劳快。

“一世人生半世枕”，此话不假。一个舒适的枕头陪伴着你，可以让你安然入睡，可以让你全身肌肉松弛，解除疲劳。

但是，如果你以为枕头就只有这一点作用，那可就不全面了。因为枕头尚有医病养生的妙用，这就是人们所说的“枕头疗法”。

枕头有辅助治疗颈椎病的功用。颈椎病是一种中年以后的多发病。据医生们的研究，我们的整个头颅重量，每天约有15~16小时全凭着颈椎骨来支撑，整个颈椎有7块椎骨互相连接，颈椎的运动最灵活，经常要进行上下左右的转动，所以它也是比较劳累的骨骼。

人在长期低头看书、写文章或从事刺绣织布等工作时，为了克服头颅向前下方的重力，颈背部肌肉就一直处于紧张状态，牵拉着头颅，时间长久，这些肌肉便会发生疲劳，最后导致颈部关节囊和周围的韧带也发生疲劳和松弛，从而影响颈椎的稳定性，造成了七块颈椎骨之间的磨损，出现骨质增生。一旦颈椎骨遭受损伤，哪怕是很轻微的损伤，也可诱发颈椎病。

人在睡眠时，颈椎解放了，不用再承受头颅骨的重力了，也没有肌肉和韧带的牵拉了，颈椎骨得到了休息。但是，如果枕头不适当，不但不能帮助颈椎恢复，相反，会给颈椎带来新的压力和负担。

所谓“高枕无忧”是不正确的，高高的枕头，头枕在上面，一是颈椎弯曲使胸部受压，妨碍了正常呼吸，二是背部

肌肉不松弛，所以一觉醒来会感到疲乏难受。如果侧卧高枕，还可造成肢体麻木、疼痛和运动障碍，甚至引起落枕。

那末，去枕平卧是否可以？也不好。因为无枕或低枕虽然有利于维持颈部的生理性弯曲，但因头部处于低位，头部的血流会增加，这对高血压病人和动脉硬化都是不利的。去枕侧卧更不行，会使颈椎侧弯，时间一久，颈椎肯定会受到伤害。

有人设计了一种“颈枕”，枕头的外形适应颈椎平常生理弯曲，呈圆柱状，圆柱直径约 18 厘米，长约 40 厘米，枕芯用有一定弹性和保暖性能的羽毛尾。无论仰卧或侧卧，使用此枕都可供颈椎保持正常的生理弯曲，解除肌肉紧张，避免颈椎骨之间的磨损，故可治疗颈椎病。还有人制成一个直径约 4~5 厘米、长 20~30 厘米的圆条软枕（小枕），把它放于颈椎病患者的枕部和肩部之间，连同大枕头一起，有助于颈椎病的恢复。

4. 席梦思勿用电热毯

电热毯的电热丝很细，只能承受设计范围内的拉力，如果将它铺在弹性很大的席梦思床上，容易使电热毯的电热丝拉断，人在席梦思床上活动次数愈多，电热丝被扭曲弯折的次数也相对增多，如此不断地牵扯弯折，电热毯便可因电热丝断裂而损坏，甚至有可能酿成火灾或伤亡事故。

5. 老年人慎防“电热褥综合症”

随着人们物质生活水平的不断提高，许多家庭购买了电热褥，它给体虚畏寒的老年人带来了温暖，而且对某些老年

性疾病，也有辅助治疗作用。

秋冬季节，老年人的一些慢性疾病，如关节炎、风湿性疾病、慢性气管炎等，常因气温骤变而引起复发。如果在夜晚睡眠时，使用电热褥，不但可以御寒、去湿，而且还可以起到“烤电”的医疗效果。对于老年人腰肌劳损、筋骨扭伤，电热褥也可以起到热敷止痛的作用。从中医的观点看，老年人患的虚寒性慢性病，使用电热褥是比较合适的。

但是，在使用电热褥的过程中，也发现它对人体可以产生一些不利的影响。例如，在通宵使用电热褥以后，次日清晨口鼻干燥、疲乏头昏，个别人发生鼻子出血。这种由于使用电热褥而引起的不适症状，有人称之为“电热褥综合症”。其发生原因，主要是由于身体长时间的处在较高的温度中所致。

一般来说，电热褥在长时间通电的情况下，其表面温度可以稳定在摄氏 40~60 度。人体处于这种温度中，可发生辐射加热，使体温升高，代谢增强，皮肤血管扩张，汗液分泌增多，机体水分蒸发，就会引起上述症状出现。

另外，电热褥在通电以后，可以产生电场，若距头部较近，对脑部生物电活动有影响，在长时间作用下，可能引起头昏。

使用电热褥对一些阴虚火旺的老年病人，非但无益，反而有害。例如，有的老年人患有肺结核或支气管扩张症，原来的病情已基本稳定，使用电热褥以后，可能会使病情加重，引起咯血或其他不利的结果，这也是值得注意的。

此外，老年人使用电热褥不当，还能诱发急性呼吸道疾

病。例如，秋冬寒夜，室温一般较低，当室温低到 8 摄氏度左右时，使用电热褥的被窝里温度很高，身体发热，呼吸道粘膜的毛细血管处于扩张状态，这时就会不自主的使呼吸加深、变快。可是室温却较低，室内冷空气对气道粘膜产生刺激，进一步造成粘膜干燥、充血，同时由于身体燥热，容易使头部出汗，手脚放在被子外，从而易于引起感冒和上呼吸道感染。

老年人怎样使用电热褥，才能有益于身体健康，而不产生上述弊病，一般应注意以下几点：

电热褥不要直接贴身，当然也不可放在厚褥子下面，以防事故发生。

在睡前半小时或 1 小时，将电热褥开关打开，睡眠时被内不冷即可，避免通宵通电。

电热褥放置在枕头下 20 厘米处为宜。

四、中老年人衣着与着重保健

中老年人虽已失去青春之活力，但他们特有的老成持重、端庄成熟的风度，如果能配上整洁得体的穿着，将显示老年人特有的风采。老年人的服装要注意实用、适体、大方、典雅等特点。

首先要考虑其实用性。冬装要保暖、夏衣能消暑，以保护老年人的身体健康。

力求宽松舒适，柔软轻便，利于活动。

服装的造型要线条明快，雍容，轻便大方。要结合体型考虑，瘦体型者服装宜松些，胖体型者服装宽松度要略减一

些。要体现老年人含蓄典雅的深沉美，显示老年人的稳重大方。

讲究服装美，可以使老年人焕发青春，显得生气勃勃，提高老年人在一切交往、活动中的自信和勇气，而且也可给别人带来美的享受。

1. 中老年人如何健康穿衣

岁数较大的人，温度在 26℃ 以上时，穿西装最好不要打领带，如必要时使用有弹性的领结为佳。尤其是患有高血压、心脏病、糖尿病者应特别注意。

服装要以舒适为主，内衣裤、袜子等，应每天换。

贴身衣裤袜等，应使用天然纤维，例如：纯天然棉、海岛棉、纯毛、纯蚕丝、天然麻等。

“包三冻九”，由热而冷加衣服，应慢慢地加。由冷而热减衣服，要逐渐递减。最好的办法，将穿哪些衣服适于多少温度，加以统计编排，而适当搭配。

因气候、节气而发病率高的一段时期，更应特别注意。毛巾、牙刷、牙膏，要常换新的。床单、被套、枕头、袜子、毯子、窗帘布等，平时注意换洗及晒干，以保持清洁卫生。

2. 中老年人夏装布料的选择

夏季气候炎热，夏装布料选择应以轻薄柔软、透气性和吸水性好一些的为宜。总的说来，天然纤维织物要比人造纤维织物穿着舒适些。如府绸、精纺细布、夏布等棉麻织品以及纺绸、双绉、乔其纱、杭罗、香云纱等丝织物。用这些布料制作的衬衫、衣裙，穿起来凉爽、轻软、透气、吸水，非常舒适。

化学纤维一般透气性和吸水性能较差，但随着化工技术的不断发展，其中一部分纤维原料织成的纺织品，如人造棉、柔姿纱等，也适宜做夏季服装，具有薄、软、悬、垂感较强的优点，穿起来舒适、洒脱。

如果中老年人缝制西服裤，在选料上除注意具备凉爽透气的特点外，还应平整、挺括。像派力斯、凡尔丁、凉爽呢等。这些布料，有纯毛的，也有毛涤混纺的。比较起来，毛涤混纺的比纯毛的穿用起来更方便，易洗易干，还省去熨烫的麻烦。

夏季服装，在布料色彩方面，以选用浅淡素净的颜色为宜，给人以清新凉爽的感觉。但如老年人体型较胖，也可选深色的衣料。深色在视觉上有收缩感，可以多少弥补肥胖体型的缺陷。

3. 中老年人冬装的选择

中老年人在选择冬装时，首先应注意服装的保暖性。其次，服装的式样应以宽松、轻软为宜。这样穿起来，既舒适又保暖。

近年来，羽绒服装、驼毛服装、丝棉服装、以及膨松棉服装，在市场上很流行，为广大老年人所喜爱，因为这几类服装都具有保暖性好，轻软舒适的特点。

经济条件好一些的老年人，如选用裘皮服装或呢绒服装，可选购狐皮、貂皮、滩羊皮、水獭皮。这类裘皮服装穿起来显得高雅庄重豪华，委实气派。呢绒服装中，雪花呢、银枪呢、拷花呢大衣，御寒性能好，显得高雅。

老年人的冬季服装，应讲究大方、方便、实用。

4. 中老年人穿鞋的选择

中老年人买鞋时应注意以下几点：

鞋号和式样要合脚。人到老年，脚的肌肉力量减弱，足弓弹性下降，负重能力也大大降低。因此，在买鞋时一定要注意鞋号与式样是否适合自己的脚。选择合脚的鞋子，有利于活动和健康。

要注意保温。老年人常患有血管动脉硬化、血液循环机能差，供给脚的热量不足。脚底受寒，容易引起感冒。肠胃虚弱的老年人，还会因脚受寒引起胃痛、腹泻、腿麻等症状。所以老年人买鞋，能否保温是很重要的。

要注意透气性。老年人脚上的皮肤在鞋中散发的水气，如不能及时散去，不仅会使脚部散失的热量增多，不利保温，而且还容易感染上脚癣等症，所以老年人的鞋要有透气性。

要注意防滑。老年人一般骨质比较疏松，对外界事物反应不够敏捷，动作比较缓慢，容易摔跤，造成骨折。因此，老年人的鞋子一定要防滑，以免发生意外。

根据以上老年人穿鞋的要求，选用布底的鞋比较合适。它质地柔软轻便、保暖、透气性好、不打滑、不挤脚，适合老年人穿。老年人选购皮鞋，要选择鞋头稍肥一些的。老年妇女要买平跟皮鞋，穿起来舒适，也免扭伤。市场上的健身鞋、旅游鞋很畅销，这种鞋质轻、柔软、保暖、富有弹性，还能防滑，很适合老年人穿。

五、沐浴与保健

老年人按时洗澡，不但可以清洁皮肤，还能促进血液循环，而且能精神振奋、心情愉快。不过，如果处于疲劳状态的病人，洗澡反而会使心情不愉快，血管的收缩与扩张也更加旺盛，甚至造成不利结果。

冬天洗澡以后，不能马上与外界的冷空气接触，也不宜穿过少的衣服，应注意室内的温度。

洗澡的时间，最好避免在饭前或饭后一小时之内。每次以 10 至 15 分钟为宜。浴室要稍微温暖些，而洗澡水要在摄氏 40~42 度间，过热固然不宜，过冷也不好。身体健康的人，可酌情调整。

如果患病的病人想入浴，最好先经过医生指示。在沐浴中，要注意病人的心情与病情有否变化。假如发现异常现象，要立刻出浴，把病人头部放低，保持安静。出浴后，即使天气很热，也应该保持适度温暖，以防感冒。

六、人际关系与养生保健

1. 情绪渲泄出来好

美国密执安大学社会精神病理学家玛拉·朱利叶斯，通过对 192 对夫妻进行观察和研究后发现，克制愤怒情绪的表达，能导致心脏病患者死亡率上升。研究表明，妻子因克制强烈愤怒使心脏病发作而死亡的可能性是 7%~11%；丈夫因压抑内心强烈情感心脏病发作而死亡的可能性约高出一倍。这是因为克制愤怒情绪的渲泄，会破坏人体某种生物化学平衡，影响心血管系统的健康。

以现代的卫生观看待健康，不是以单纯的人体无疾病为标准的。健康，除人体处于正常状态，还包括心理平衡和社会适应性和谐，即所谓“自然 社会 心理 生物”的整体健康观。

老年人的机体已处于渐进衰退的局面，通过饮食营养和经常性体育锻炼，一般可保持强健的体质，延缓衰老进程。但心理平衡和人际关系的和谐，却需要自身的莫大努力。老年人的人际，最主要的是老伴、儿孙，以及尚存的社会活动中与他人的交往。注意处事切不可拘守自己的观念，不可用自己的思维方式和对某些事物的理解，去要求他人，而应持之以关怀、理解、尊重的态度，对待他人和世事，尽量做到适应性和谐。当然，这种适应性的和谐与心理保健密切相关。人到老年，生理性改变的核心是大脑皮质、神经干的改变，因而内分泌失调、促进细胞衰减、血流不畅等，机体的应激状态增强，情绪不稳定，因而易于紧张、发怒、激动、抑郁。当遇有不如意的事物时，肾上腺素、5-羟色氨分泌突然增加，血管收缩，血压升高，情绪极易失控，出现了心理不平衡。老年人认识了这种生理特异性，即时“警告”自己，自觉地控制情绪的不稳定，学会善于排解心理的不平衡。为了延缓老年性脑皮质与神经干的衰变，更要加强身体锻炼，以期达到全面地健康。

2. 精神乐观身自强

常听有的老年人谈论所谓“七十三、八十四，阎王不请自己去”，加上个别老者在73岁、84岁过世，更增添了该年龄段上老者的忧虑和郁闷情绪。

“七十三、八十四”是个坎，这种说法由来已久。其实，这各说法毫无科学依据。无非是过去人的寿命很短，人们编出了这么一句顺口溜。在我国优越的社会制度下，社会生产有了很大发展，人民生活水平普遍提高，党和政府又非常关心照顾老年人，为他们创造了好的生活条件和医疗保健条件，老年人越来越长寿。过去是“人生七十古来稀”，现在是“八十不算老，七十正当年，六十小弟弟”，百岁以上的老人在不断增多。

从某种意义上讲，人的健康除了同生活条件有关外，同精神因素也有很大关系。只要树立起坚定的革命人生信念和科学的处世态度，生活上遵循养生之道，不断增添些爱好，多接触些年轻人，一般说来，就能延年益寿。当然，人到七八十岁，必竟已经进入老年，对身体健康应予以更多地注意，增加营养，注意锻炼，有了病要及时检查治疗，这才是长寿之道。

“精神乐观身自强，独抱浓愁梦不香”。愿更多的老年人健康长寿，颐享天年。

3. 克服固执和多疑

固执和多疑都是不健康的心理。这在老年人，特别是高龄老人中比较多见。他们有的对人对事自以为是，固执偏激，常常为了一点小事也执拗不休，气得发抖。有的一事当前，好敏感，多猜疑。退休后访客渐稀，就疑心别人遗忘了自己；访友不遇，又怀疑对方有意疏远；看到邻里闲聊，竟疑心是在说自己坏话；偶患小恙，也怀疑是得了不治之症；还有的既固执又多疑，经常心无宁日。据了解，有这种心理障碍的

人，不仅常常给家庭、亲友和晚年生活造成不快，而且健康状况也大都不佳。这是很值得注意的。

现代医学研究证明，常见病中有 2/3 与心理因素有关。许多疾病可因心理健康而不药自愈或早愈；许多疾病又会在心理不健康时乘虚而入或进一步恶化。固执和多疑这种不健康心理，对人的健康影响就不小。它能使人忽而冲动不已，忽而郁郁寡欢，严重者还有发展为“偏执狂”和精神病的危险。那么，它是怎样形成的呢？生物学家巴甫洛夫研究过产生固执心理的生理基础，认为它是神经过程的“停滞性”生成的。心理学家们则认为，它与一个人的人生经历、思想修养和科学文化素养有关。这就告诉我们，固执和多疑，不是一般的、偶然的性格小毛病，而是长期形成的比较顽固的心理障碍，要预防和克服这种心理障碍，必须自觉加强心理保健。

首先，要加强学习，提高修养。固执和多疑的思想根源都是主观主义。有这种心理的人，一般都比较主观自负，不爱学习，性格内向，心胸狭窄。只有通过学习和加强思想修养，不断提高对事物的分辨能力和思想觉悟，才能正确对待自己和周围的人和事，视野开阔，襟怀旷达，自然也就不再固执多疑了。

其次，要热爱生活，广交朋友，多到社会生活和群众中吸取营养。固执和多疑多在封闭式的生活条件和思考方法下产生，打破了封闭联系了实际，思想就会活跃起来。实践证明，丰富多采的生活浪潮，相知相亲的人际交往，是冲刷不健康心理的良方。

第三，要善于自我调控，自我解脱，想得开，放得下。当固执难耐时，要尽量松弛下来，放一放再说，或者想想别的愉快的事；疑心太甚时，要自我劝解，想想猜疑毕竟不等于事实，何必自寻烦恼。为了克服自我怀疑，还可采用“防止反应疗法”，建个“备忘录”。如每次出门总怀疑“门没上锁灯没关”，成了心病。你就每次出门做记录：“门已锁，灯已关”，一段时间后便不再怀疑了。

4. 保持良好情绪

据长寿研究者认为：“一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的就是不好的情绪和恶劣的心境；忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦……。从对我国长寿地区百岁以上老人的调查来看，这些老人虽然职业不同，习惯各异，但他们有一共同特点，即性格从容、温和、乐观、直爽和开朗，没有一个人是忧郁孤僻的。他们善于在劳动中享受乐趣。

老年人应特别注意控制“发怒”和“狂喜”的情绪发生。遇事不要急躁；遇到悲哀事，不要过于伤心；遇到急事，不要过于惊恐；遇到喜事，不要过于欢乐。这样，使自己保持在愉快、轻松、和谐的情绪中生活和工作。

为了保持良好的情绪，防止孤独、寂寞、无聊，最好的办法是发扬我国传统上赡养老人、孝顺父母的好风尚，儿女婚后尽量与老人住在一起。一个和睦、美满的家庭对老年人来说，是至关重要的。

最使老人不安的因素是威胁生命的各种疾病。所以，要加强健康观念。积极参加各种体育活动，如慢跑、太极拳、气功、各种棋类等。同时，要定期检查身体，发现疾病，要

早期治疗。开展健康咨询，学会自我调养的方法。此外，家属的照顾等也很重要，对老年人要关心、尊敬，不要使他们生气。

5. 不良情绪的自我调节

情绪与健康的影响，早在我国古代医学中就有精辟的阐述。《内经》中指出，“悲伤心”，“怒伤肝”，“忧伤肺”，“思伤脾”，“怨伤肾”，等等。愉快的情绪和不愉快的情绪对人体健康有不同的影响。愉快的情绪可充分发挥机体的潜在能力，提高体力劳动和脑力劳动的效力，使人体保持健康。不愉快的情绪如愤怒、恐惧、焦虑、忧愁、悲伤、痛苦等，可促使人的心理活动失去平衡，导致神经活动的机能失调，对机体健康产生不利影响。如人在恐惧时，可使意识变得狭窄，判断力和理解力降低，甚至丧失理智和自制力，使正常活动受到影响。如果一个人长期处在不愉快情绪之中，会引起过度的神经紧张，最终导致机体的病变，如神经功能紊乱，内分泌功能失调，血压持续升高，等等。为此，我们应当在日常生活和工作中经常保持良好的情绪状态，避免不良情绪。

合理化。这是一种心理上的“开脱”法，就是通过给自己找一些有利的理由来缓解内心的紧张情绪。虽然这些理由常常是不正确的，在第三者看来是不客观或不合逻辑的。如“酸葡萄”的故事就是采取这种防御机制，狐狸因吃不到树上的葡萄，就自我安慰地假想：这葡萄是酸的，我才不想吃呢！于是，心满意足地走开了。实际上这是由于对现实的无能为力而采取回避或否认的策略，用来安慰自己，以减轻内心的痛苦，达到消除紧张的目的。这种自欺的自我防卫如

果用得太多，则会妨碍人们对真理的追求。

升华。将不被社会所认可的动机或欲望加以改变，并以符合社会标准的行为表现出来的时候称为升华作用。一般转义为，一个人的行为不为逆境所左右，善于变不利为有利。理论物理学家普朗克在研究量子理论的时候，家庭屡遭不幸，妻子去世，两个女儿先后死于难产，一个儿子死于战争。普朗克用百倍努力的工作来转移自己感情的悲痛，结果发现了基本量子，获诺贝尔物理奖。孔子厄而著《春秋》，司马迁腐而《史记》出，都可谓升华的范例。

幽默。这也是一种积极的心理防卫方式。当一个人遭到挫折时，常使用幽默来化解困境，维护自己的心理平衡。幽默感不是生来就有的，它与一个人的知识水平，文化素养和精神境界有关。那些科学巨匠和艺术大师，往往对生活的艰难和不公正报以苦涩的微笑，使烦恼和郁闷化为乌有，然后精力充沛地投身于事业中。有意识地培养幽默感，是消除不良情绪的物质积蓄。

补偿。最先的动机受挫折时，可以通过别的途径达到目标，或者用不同的目标来代替原有的目标，以其他方面获取的成功为代替，借以弥补因失败丧失的自尊与自信。这是一种补偿作用。所谓“失之东隅，收之桑榆”，都属于补偿作用之例。

6. 心理压力的自我调节

心理压力是指内外环境的变化而导致人的生理上的变化和心理学上的变化，主要表现在情绪波动方面。如有的青年因未考取大学而自悲，感到低人一等，有的因为失恋而苦恼，

怀恨在心，有的因为自己某种生理上的缺陷而发愁，忧心忡忡，等等。这种自悲、苦恼、忧患、懊恼等等便是心理压力的种种表现。

长时间和过强的心理压力，对于人们无论是身体还精神都有严重的影响，摧残人们的身心健康，从而影响人们的学习和工作。因此，我们必须调节好自己的心理压力，以便以更充沛的精力，更愉快的心境投身于自己的事业中去。那么如何加以调节呢？

要实事求是。要知道你所在的世界并不是完美无瑕，不可能是非常理想。古人云：“金无足赤，人无完人”，十全十美的事和人是不存在的，我们不要把事情想得太好，也不要对不合实际地要求过高，这样可以减少心理压力。

与人和睦相处，建立良好的人际关系。与人交往中会遇到各种各样的人，会有各种各样的麻烦事发生，因此这就要学会宽容、适应、体谅和容忍。区区小事不足挂齿，斤斤小事不足计较，从与人亲近的倾向出发，做到与人和睦相处。

学会做时间的主人。要养成尽可能在限定的时间内完成计划、任务的良好习惯，掌握时间主动权。不要闲时不烧香，临时抱佛脚，避免由于时间与活动的冲突而造成的手忙脚乱，惶惶焉不可终日。

坦诚和畅所欲言，能消除心理障碍和压力。当自己有什么想法，有什么苦恼时，最好是能痛痛快快地向自己的知己讲出来，与朋友一道解决，共同分忧。

相信自己。对自己要有信心，你和任何人一样都有可取之处。

正确对待挫折。人不可能没有挫折，要面对挫折不自悲，要有勇气和信心。要像鲁迅所说的那样：“用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。”要从挫折中吸取教训，总结经验，树立起向前进取的信心和决心，把挫折当做开拓前进道路的垫脚石。

第四章 运动与养生保健

一、老年人如何选择运动项目

老年人肌肉弹性降低，关节灵活性减弱，在选择运动项目时应注意：

1. 在自己所喜爱的基础上，选择轻松自然，有利于坚持的锻炼项目。

2. 老年人一般起得早，故运动宜在早上进行。

3. 选择比较柔和的运动项目，如慢跑、散步、太极拳等等。

4. 运动前一定要做准备运动。因为老年人的肌肉、韧带的应急性差，突然运动往往不能适应，甚至损伤筋骨。所以运动前先做摆头、转头、扩胸、转腰、踢腿等准备动作。

5. 防晒。老年人抵抗力较差，血液循环不好，故冬天应该做热身运动，并注意裸露部位的保暖。夏天注意防暑。运动时及时减衣，运动后及时加衣，防止感冒。

二、散步与慢跑

1. 散步是全身运动

散步，是一种户外活动，安全简便，男女皆可，老少皆宜，饶有兴味。它具有增强腿力、消除疲劳、安养精神，提高智力，有助于安眠和强身祛病等功能，是中老年健身的重要手段之一。

它作为健身手段风靡世界各国。美国一著名心脏学家说过：“轻快的步行，如同其他形式的运动一样，是治疗情绪紧张的一服理想的解毒剂。”我国民间流传的《十叟长寿歌》中就说过：“饭后百步走，活到九十九”，说明散步自古以来就是健身长寿的重要经验。散步时下肢肌肉、关节不断运动，促进下肢血液向上流回心脏，有利于全身血液循环；行走时可以加强心肌收缩，心脏输出血量增加，可增强心脏功能。走路时呼吸加快加深，呼吸系统的机能得到锻炼和提高。

脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善神经细胞的营养。脑力劳动者坚持散步，可使脑血流量增加，改善神经细胞的营养，对人脑皮层思维性工作十分有利。不少著名科学家及艺术学家都有散步的爱好。世界著名物理学家爱因斯坦就酷爱散步，他经常到城郊河边散步，当灵感一来，智慧的火花迸发，他就拿出笔记本演算起来。

散步不受气候条件、活动场所等条件的限制，不分春夏秋冬，或在城市街道，或在公园溪边，空气较为新鲜的地方，都是散步的理想场所。每日早晚或饭后，步行1小时左右，有益于身心健康。

中医认为，散步可以畅其积郁、舒其筋骨，和其心脉，化其乖暴，缓其急躁。散步又散心，使人心情愉快，情绪饱满，气血冲和，正气旺盛，而且对高血压、冠心病、支气管哮喘、溃疡病、胃炎、糖尿病等疾病都有一定的辅助疗效。

散步并不是随便地走路，必须讲究正确的动作和姿势。一般说，散步时，应该抬头挺胸收腹，眼睛向前平视，臀部肌肉保持紧张，双腿自然放松，两臂随之自然摆动，并配有

节奏的呼吸，步速要均匀，避免时快时慢或者走走停停。

散步还要根据自身的具体条件，选择合适的锻炼方法和锻炼时间。一般分为普通散步，摩腹散步和摆臂散步。

普通散步。散步以每分钟 60~80 的速度行进，每次走半小时到一小时。开始锻炼时，可以每天走或隔天走，每次一刻钟，然后根据身体适应情况逐步增加，但每次最好不少于半小时，否则会影响锻炼效果。

摩腹散步。行走时用两手不断按摩腹部，可以促进胃液的分泌和胃的排空，防治消化不良和胃肠道慢性疾病。

摆臂散步。行走时双臂用力向前后摆动，自然呼吸，可增进肩部及胸廓功能，促进血液循环，有利于呼吸系统慢性病。

散步锻炼还需注意以下几点：

散步时，当健康状态不佳，患病或身体不适时，不可勉强进行。

锻炼者要量力而行，不要强迫自己走力所不及的距离，速度不要过快，如感到气急难受，气喘肺吁，应停止或减慢速度。

要注意呼吸，呼吸要有节奏、均匀、自然。

散步时最好穿软底鞋，衣服厚薄也要根据气候适当调节。

2. 慢跑步锻炼

慢跑，是急速步行和跑步之间的一种步伐轻松而有规律的小跑。它是对身心保健有效的运动之一。

慢跑动作缓和，简单易行，适合于各种不同环境与情况的人，也最容易发挥运动功能的项目。慢步小跑，心脏血管

以及全身会产生特殊的变化，使心脏更能适应各种不同的变化，运动促使血液及肌肉加强运行与冲击，使血管腔扩大，血管输送到身体各部的氧明显增加。

慢跑也能促进身体其他器官功能的新陈代谢，尤其给老年人的健康带来很大益处。国外有人把慢跑作为治疗肥胖症、孤独症、失眠症、忧郁症及虚弱症的辅助疗法。

参加慢跑锻炼必须方法得当，坚持不懈。开始锻炼时，最好每天跑一次，每次可跑 5~10 分钟，逐步适应后可增至 15~20 分钟；如每天跑有困难，可坚持隔天跑或每周跑 3 次，每次在 20 分钟以上，也能收到健身效果。体质差的或尚无锻炼习惯的人，特别是老年人可以走、跑交替进行，先步行一段，然后慢跑一段，再步行一段，让身体逐步适应后，再逐渐增加慢跑距离，缩短步行距离，最后过渡到完全慢跑。锻炼时间最好安排在空气清新、精力充沛的清晨，容易适应锻炼时身体的变化。地点最好选择有树木及比较安静的地方，不可在尘土飞扬、路面高低不平的地方进行，如在马路上跑要注意安全。

此外，还需注意以下几点：

跑前需做准备动作。慢跑之前的准备动作，又称热身动作，包括躯干回转、身体侧屈、上体四向旋转、身体前屈、左右脚反复前伸、后伸、仰卧，两膝抬起尽量贴胸，或仰卧伸腿，双手托颈起卧等。做这些动作时要有节奏地进行，不要操之过急。

跑前要进行身体检查。为了确保参加慢跑的人，特别是老年人的安全，跑前最好作些必要的身体检查，征得医

生同意。自己也可作自我检查，方法是：用较快速度步行三公里后若没有不舒服的感觉，才能开始练习慢步跑。

跑时呼吸和步子协调配合。在慢步跑的过程中，呼吸要自然、深长，不应有憋气感觉。跑步还要与步子节奏相配合。如果跑时呼吸急促，应降低跑速；如跑时呼吸困难、胸闷难受、头昏眼花、心律反常，就应立即停跑，请医生检查，千万不要勉强，以防突发性的危险发生。

慢跑最好能戒烟。国内外的专家们都认为，慢跑过量如果再加上抽烟，就更容易发生意外。因此，为了健康和安安全全，参加慢步跑锻炼的人最好能戒烟。

体育锻炼切忌随意性。一般老年人都知道体育锻炼是增进健康的一种重要手段。但有的并不掌握科学的体育锻炼方法，锻炼结果反而引起不良后果。

目前，体育锻炼不科学的主要表现是“过于随意性”。高兴了就去活动，不高兴了就作罢；兴致一来，便加快频度，加大运动量；还有的早起跑步，接着是气功、交际舞、迪斯科，白天还要打门球或乒乓球等等。这些不科学的体育锻炼方法，有的因节奏太快、运动量过多造成身体不适，诱发心肌梗塞、脑血管意外等等。

为此，老年人的体育锻炼必须依照自身的条件，科学地进行适当的活动。老年人毕竟体质衰弱，不同程度的存在某种疾病，如高血压、动脉硬化、心脑血管供血不全、肺功能低下等等。所以，老年人每天体育锻炼的原则是适量、轻慢、规律。活动的项目不宜过多，运动量不宜过大；选择的活动项目宜轻盈缓慢；每天活动的时间、运动量等，应量力而行，

以避免意外的发生。

3. 适量的运动

适量的体育活动，能有效地减少心脏病等其他疾病的发生，这是生理学者得出的最新综合结论。研究人员通过完成定额脚踏车训练任务，对 13000 名男女进行了 8 年跟踪调查研究。

接受实验的人按健康状况从差到好分成 5 组，最差的一组死亡率平均比最好的一组高 3 倍。然而，最后的测定得到一个惊人的发现：最佳健康状况获得者来自最差的一组中，而不是热衷于体育锻炼的运动健将。

亚特兰大“疾病防预中心”的卡尔博士说：“这是人们要了解的一个重要信息。参加体育锻炼，并不是要求你去当马拉松运动员。一个星期中有几天能做到积极散步半小时就能显著地减少你的疾病，增强你的健康。”

4. 老人防跌倒

据有人统计，在 65 岁的老人中，有 21% 的男性因跌倒发生不同程度的肢体损伤。所以，预防老人跌倒问题显得重要，应引起一些老年人的注意。

老年人容易跌倒的主要原因是：

生活居住环境的影响。室内家具物品放置不当，卫生设备不理想，地面不平，有脏水杂物等。

随着年龄增长，人体生理功能逐渐衰退，适应能力降低。加上老年人活动减少，肌肉强度、弹性和承受力减弱；消化、吸收能力下降，骨骼中钙盐和胶原组织减少，容易发生不同程度的骨质疏松；卧床或蹲厕时间久，突然起身站立，

使血液流向下肢，发生一时性脑缺血；膀胱突然排空，使股腔静脉血液回流心脏减少，引起副交感神经兴奋，抑制心跳，血压下降。这些都和眩晕、跌倒有密切关系。

老年慢性疾病的影响。如患有心律不齐、脑血管意外、颈椎病、椎底动脉供血不足、震颤麻痹、低血糖、低血压、急性大出血等疾病，或用镇静安眠药不当等，都可以引起跌倒。

下面提出几个预防办法：

住房布置以简单、方便、实用为好，家具物品尽量靠墙摆放，通道平坦，磁砖或水泥地面避免有水果皮或水。

老年人在室内宜穿布鞋，防止滑倒。

夜间小便，可用加盖便壶，最好放在床边高凳上。

厕所采取坐厕，以免蹲的时间过长出现意外。

平时坐卧起身或改变体位时，不要过猛过急。

雨、雪天气，尽量减少外出。步态不稳可以用手杖。手杖头应加上防滑橡胶套，以防滑坡。

老年人饮酒要适量，以免发生意外。

在饮食上多食含钙类物品和维生素、蛋白质食物，如蔬菜、豆制品、牛奶、鱼、鸡蛋、骨头汤等。

积极防治老年性疾病，如高血压、低血压、冠心病、糖尿病、颈椎病、脑血管疾病、震颤麻痹、消化道疾病等，以减少关于跌倒的诱发因素。

避免服用引起眩晕的药物。尽量不要在下半夜服用安眠药，因早晨起床后，药物还有作用，稍不注意，就很容易跌倒。

此外，平时应锻炼身体，比如步行，可提高心脏功能，增加下肢血液供应量，使腰、腿肌肉坚强结实，延缓肌肉衰老，防止骨质疏松和减缓骨髓退化。常到户外活动，常晒太阳，可促使维生素在体内合成，有利钙的吸收，使骨骼坚强。

三、爬楼梯与爬山

1. 爬楼梯运动

被人们称为“运动之王”的爬楼梯运动，是一项简便易行，有益于身体健康的体育活动。爬楼梯时，由于腰、脊椎、颈部和下肢都在不停地活动，两臂用力摆动，肌肉有节奏地收缩和放松，因而能促进人体的能量代谢，使心跳增快，心肌收缩力增强，周围毛细血管开放，改善心脏本身的血液循环。同时，使心肌、大脑、肺、肾等重要脏器的血液循环相应得到改善，从而得到更丰富的物质，促进身心健康，是适合家庭的体育活动。

近年来，为改善人民群众居住条件，新盖了不少高层建筑，这就给利用爬楼梯进行健身锻炼提供了方便。

爬楼梯对锻炼身体大有好处。从生理角度看，人在上下楼梯时，有 200 多块骨骼起杠杆支撑作用，百余个关节和 300 多块肌肉都参与杵状、环状或伸缩活动。

据科学家测定：一个 40 公斤体重的人，如果每次登楼梯 10 分钟，就要消耗 200 卡热量，下楼所用的热量为上楼梯的三分之一。在同等时间内，爬楼梯的热量比游泳多两倍半，比散步多四倍，比打乒乓球多两倍，比跑步多 23%，比打羽毛球多 94%，比打篮球多 5%。

经常爬楼梯，还能起到减肥作用。英国有一学者研究表明，登楼一级可延长寿命 4 秒钟。目前，在西方许多国家还将爬楼梯作为健美运动来开展，美国、英国每年都要举行爬楼梯大赛。

爬楼梯的锻炼方法简便易行，不需要专门设备，只要有楼梯的地方就可结合日常生活进行锻炼。一般是速度不宜过快，运动量不可太大，要循序渐进，细水长流，持之以恒。如果以一个楼梯组 12 级、每级高 20 厘米为标准，锻炼时，可采用 1 分钟爬四个楼梯组的速度，即大约 1 秒钟爬一级。中老年人一般每次锻炼 5 分钟，以后，随着体力的增强，时间和次数也可逐步增多，切不可突然增加。

爬楼梯锻炼的时间，最好在早晨，结合太极拳、气功、广播操等一起进行，这样可动、静结合，刚柔相济。还可结合买菜、领牛奶、倒垃圾、买早点等早晨的种种家务事，有意识地多爬几次楼梯、多爬几层楼梯，寻找各种机会进行锻炼。

进行爬楼梯锻炼，应注意下列事项：

以早晨进行锻炼为好，并适当注意楼梯的通风和充足的新鲜空气。

锻炼时应以轻装、穿布鞋或胶鞋为好，不要穿皮鞋锻炼，以免负担太重。

楼梯要有足够的明亮度，不能光线太暗，防止发生意外事故。

上下楼梯要集中注意力，保持稳健的步伐，谨防踩空和扭伤，特别是下楼时不要速度太快，防止滑倒。

对有心血管机能不良者，爬楼梯一定要慎重。注意运动量，不要勉强，以防不测。

2. 爬山健身的妙趣

素有“勇敢者运动”之称的趣味性体育——爬山，是以锻炼身心、观赏游览、领略风光为目的的运动。利用节假日，全家人（也可单独进行）一起外出开展爬山活动，不仅能锻炼体魄，培养坚忍不拔的精神，观赏祖国的山河风光，增强对祖国和生活的热爱，还有助于家人之间感情的融洽。

现代登山运动在我国开展较晚，但我国历史上关于登山的记载却不少。两千多年前，孔子就经常登临高山，说登山能给人以高远豁达之感。每年农历九月初九的重九登高，自古以来就是我国民间传统的登高节日，千百年来能在民间盛行，说明登高望远确能使人心旷神怡。

家庭开展爬山运动，主要以锻炼身体，娱乐消遣和增添生活乐趣为主，一般是一边游览，一边爬山。如果感到疲劳时，可以就地休息，喝点茶水，吃些点心，以爬到顶峰为目的。既不需要掌握高难度的登山技巧，也不需要专用的登山装备和器材，凡是健康状况较好的人均可参加（患有高血压、心血管病的患者不宜参加）。

组织家庭爬山活动需从以下几方面去进行：

爬山前的准备，其中包括以下几方面：

首先要选择好路线，一般可选择风光秀丽、有名胜古迹的山区进行。山峰不宜过高，路线不宜太难。同时，还要根据参加者的年龄及体质进行选择。

了解气象。爬山活动应选择在风和日暖的天气中进行。

通过天气预报了解爬山当天的天气情况，以免遇到下雨、大风等恶劣天气。

物资准备。家庭开展的爬山活动，一般以近为主，当天可返回为宜。但需要携带必要的生活用品及其他物品，如食品、水壶、草帽、毛巾、照相机、望远镜和娱乐用具等。根据家人的身体条件，还要准备一些常用的药品，以备急用。

爬山需掌握的要领。爬山时需掌握的要领是：上山时，身体前倾，身体重心前移；爬山时步子宜小不宜大，膝盖要抬得高些，这样用力小，速度快；下山时，身体重心后移，身子向后仰些，膝盖略屈，步子可大些，落脚时，脚后跟先着地，千万不可跑，以免发生危险。如山的坡度较陡时，可侧着身子，横步下山，走“S”形，迂回而下。

爬山的速度不宜过快，应从安全、健康的角度考虑。步伐要均匀、缓慢，结合游览进行。爬山时应量力而行，时间的掌握一般是每隔 15~30 分钟休息一次，休息时间每次以 10~15 分钟为宜。

爬山前注意事项。出发前，要对爬山地点、路线、要领以及爬山需注意的问题等等有所了解。

爬山时可以一边爬山，一边游览，如果感到疲劳时，可以随地休息，喝点饮料，吃些点心，以爬到顶峰为目的。

爬山时不宜穿皮鞋或较滑的鞋子，最好穿布鞋或运动鞋，有利于增加爬山的速度。

家人之间互相照顾，特别对老年人要指定专人负责监护，以免发生意外。

在爬山过程中要爱护大自然，不可损坏树木、花草，不

要随地乱扔瓜皮果壳等杂物，注意环境卫生。

休息时，可以开展一些小型娱乐活动，如听音乐、讲故事、做游戏等，以活跃气氛，减轻疲劳。

3. 人与生俱来的爬行运动

人的爬行活动是从娘胎出生后最早的一种本能运动方式，从爬行到学会走步是婴儿的生理转折点。如果中老年人有兴趣进行适度的爬行活动，不仅在心理上有“返老还童”之感，且具有强力健身之功。

直立行走和端坐这种姿势是人类进化的一种标志，但也给机体带来了不少的毛病，如下肢的血液回流就成了像是从深井中提水，主要依赖于心脏的泵吸功能。而中老年人常患的下肢静脉曲张、痔疮、脑血管病、腰肌劳损、末梢神经系统疾患，无不与心脏功能是否正常有关。

因此，中老年人进行爬行锻炼，既有利于心脏本身的“休养生息”，改善冠状动脉的血液循环、避免腰椎和腰胸腹部肌肉的过度疲劳、调理内脏器官的血液运行，又可以治疗如腰肌劳损、各种退行性关节病变、肌肉萎缩及肢体血液的循环障碍。爬行方式可因人因地而行，只要个人感到方便就行。

爬行速度由慢到快，但最快速度以不超过自身每分钟心跳次数为准。爬行的理想时间是晨起和晚睡前，饭后不宜爬行。

据国外资料介绍，60岁以上老年人坚持每天爬行，锻炼3个月左右，他们的胸腰腹部肌肉弹性增加，四肢肌力增加，脊椎和四肢关节病变明显好转，因动脉硬化引起的自觉症状减轻。

四、日光浴、空气浴、冷水浴

在日常生活中，可以利用自然界的一些因素进行养生保健锻炼。日光浴、空气浴和冷水浴，就是一种很好的健身方法。它可以提高身体对外界环境的适应能力，改善体内体温调节功能，经受外界条件的急剧变化，提高身体对疾病的抵抗力。而且还能增强身体内各系统和组织的功能，促进新陈代谢过程，防病治病，延年益寿，提高工作能力。对体胖、高血压、糖尿病等还能起到较好的辅助治疗作用。

现将“三浴”锻炼的方法和要求介绍如下：

1. 日光浴

在日常生活和体育锻炼中，使人体的皮肤直接暴晒在日光之下，或按规定的顺序和时间要求进行的日晒，就叫日光浴。它具有杀菌、消炎和增强免疫能力，保持和增强骨骼的弹性，促进创伤组织的愈合，增强造血器官等的功能。

日光浴的锻炼方法。日光浴的方法通常有两种：一种是全身日光浴，就是在合适的时间内，只穿内衣短裤，使皮肉直接接受阳光照射。一般可取坐位和卧位，使阳光照射身体各部位的时间尽量相同。另一种是结合体育锻炼或劳动时照晒，采用这种方法锻炼时，要注意身体各部位接受日晒的时间要基本相等。日光浴以后最好洗个澡，这对健康有益。

日光浴的时间。进行日光浴的适宜时间与季节有关，春、秋、冬季最好在每天上午 9~12 点；夏季在上午 10 点以前，下午 5 点以后为宜。日光浴锻炼的时间，要循序渐进，因人而异。特别是夏季温度高，每次照晒 5 分钟即可，以后逐渐增加。

日光浴注意事项。

饭后或空腹时不宜日光浴。因为饭后日晒会影响消化，空腹日晒容易引起头晕等不良反应。

患病的老年人一般不宜日光浴锻炼（除经医生同意的慢性病），特别是发烧、心血管疾病，高血压等慢性病患者。

日光浴时，要注意保护头部和眼睛，可戴上草帽、白色帽或用白毛巾包头，应戴上太阳镜。

进行日光浴锻炼时，如发现皮肤明显发红和疼痛，应立即停止，以免皮肤灼伤。

2. 空气浴

空气浴是利用冷空气刺激，来提高机体适应的一种锻炼方法。它不仅能锻炼耐寒能力，也能进一步增加新陈代谢，提高机体的抗病能力，还能治疗许多慢性炎症及代谢性疾病。

空气浴的锻炼方法。空气浴应在户外空气新鲜和有树木的地方进行。一般应从夏天开始锻炼，尽量少穿衣服，至秋凉后，秋衣不要穿得太早。待气温进一步降低时，起床前，可在被窝里用两手摩擦全身的皮肤，然后仅穿单衣在室内活动一会儿，再脱去单衣穿短裤到室外跑步、做操或进行其他活动。

空气浴的锻炼时间。锻炼时间可根据当时的气温和个人体质决定，一般以不出现寒颤为度。可选用走路、骑车的方法，少穿衣服接受空气的刺激（气温太低或大风天要注意保暖）。最好的锻炼时间在上午10点到下午4点，这时空气较温暖，并有较多的紫外线。

空气浴的注意事项。如果天气温度过低、雾天和大风

天时，空气浴不宜进行。

空气浴如能结合其他体育锻炼一起进行效果更佳。

进行空气浴时，如皮肤出现“鸡皮疙瘩”，甚至寒颤时，应立即停止锻炼。

对于患有肾病和急性炎症者不宜进行空气浴锻炼。

3. 冷水浴

冷水浴，可以提高神经系统的兴奋性，加速新陈代谢过程，加强各系统和器官的功能，改善消化器官功能，保持皮肤清洁、健美，有利于皮肤的呼吸作用。

冷水浴的锻炼方法。冷水浴多在室内进行（也可在室外），用自来水和井水均可，只要水温在 20°C 以下就可以了。冷水浴锻炼的方法很多，一般有冷水洗脸，冷水洗脚，冷水擦身、冷水冲淋、冷水浸浴五种。不管用哪一种方式锻炼，要做到锻炼前不感到特别勉强，锻炼后感到温暖，舒适。锻炼时可逐渐由局部过渡到全身。

冷水洗脸：先把脸面皮肤搓热，再用毛巾沾冷水摩擦脸、耳和颈项部，直至擦红皮肤。

冷水擦身：这是冷水浴和按摩配合进行的锻炼方法。擦身时，可从脸面、颈部、上肢、背部、胸腹到下肢顺序进行锻炼，擦身时要把皮肤擦红，然后用毛巾擦干。

冷水冲淋：可用喷头或用碗勺盛冷水往身上浇，同时要用力作自我按摩，并用干毛巾擦身。

冷水浸浴：这是冷水中反应最强烈的一种，就是把身体浸没在冷水中。锻炼时，要严格根据个人的耐受性来调节水温和掌握时间。

冷水浴的锻炼时间，冷水浴锻炼应从夏天开始，全年坚持进行。开始锻炼的时间每次为 1~2 分钟，以后可逐渐增加到 10~15 分钟。水的温度应根据个人的耐受性而定，一般从温水开始，3~5 天水温降低 1℃。年龄较大的人要量力而行。

冷水浴还可结合慢跑进行，跑后休息 5~10 分钟后再进行冷水浴，这样会收到更好的效果。

洗冷水浴时要注意以下一些事项：要持之以恒。冷水浴和其他体育锻炼一样，必须持之以恒，一般一年就能见到实效，长期坚持更见效果。

要循序渐进。进行冷水浴要循序渐进，切不可急于求成。一般是从少到多，从易到难，直到能用冷水冲洗全身，如能适应，就算基本成功。

要做到“四不浴”。即睡觉前、精神萎靡、饥饿和酒后不能进行冷水浴，否则，会对身体不利。

五、气功与按摩

1. 老年人学练哪种气功好

中华气功，千门万户，难以尽述。气功门派虽多，但呼家功涌有四大要旨是共同的：运用意识，涵养道德，调整呼吸，引动形体。

老年人学练气功总的原则是，根据心理、生理、体质等特点，选择对健康有利，能较好防治老年病，易学好练的功法。如身体比较健康的老年人，可侧重选择动功、动静结合功或强壮功；年事已高、身体一般者，可选择内养功、静功

或放松功等；对身体很虚弱的老年人可以在床上练放松功、静功等等。就对症、对病而言，应选择对治疗其所患疾病有较好疗效的功法“对症选功”。

现流传于世的“六字诀”，是我国古圣先贤几千年流传下来的一种养成之道，它以疏通经络，调节阴阳，增补真元，持正祛邪为主旨，古人称其效力胜过灵丹妙药，此功法老年人皆可以学练。著名气功师、武术家、老中医马礼堂把“六字诀”加上导引动作，效果更佳。他还吸取各家功法之长，创编了《洗髓金径》、《太极功》及站功、坐功、卧功、行功、循经按摩等功法，易学好练，不出偏差。经过几十年的推广，深受国内外人士的欢迎。

此外，《八段锦》及华佗创编的《五禽戏》等，也都适合不同体质的老年人锻炼。

需要指出的，练功中要经常保持愉快的心理状态。现代医学研究表明，许多疾病是受精神情绪直接影响的，练功时若心情愉快，则能畅通气血，体会到舒适轻安之感。练功中还要学会调养精神。如：养成理智与冷静的习惯。凡事从容以待，冷静思考，“处变不惊”，对于人生的忧患能及时排遣等等。

实践证明，只有科学练功，同时与养生之道相结合，才能祛病健身，延年益寿。

2. 怎样进行自我按摩

养生按摩以道家影响最大。道家认为耳、目、口是外之三宝，施以按摩，即可外养形体，又有助于内三宝精气、神的滋生。因此对头面部按摩最重视，创擦面、叩齿、嗽咽、

摩目、按耳诸法。

医学根据脏腑经络理论，按摩有关穴位以养生，如按擦命门、肾俞、涌泉等穴，认为有滋肾培元，水火既济之功。苏轼在《苏沈良方》一书中称赞之：“其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。……其妙处，非言语文字所能形容，然亦可道其略，若信而行之，必有大益。”他还介绍了具体功法，有“试行二十日，精神自己不同”的深切的体验。

现将常用自我按摩法介绍如下：

叩齿。又称“琢齿”。口唇轻闭，上下牙齿有节律地叩齿数十次。《颜氏家训》说“抱朴子牢齿之法，早期叩齿三百下为良”。可先叩数十下，次叩门齿数十下，再错牙分别叩犬齿各数十下，民间谚谓：“清晨叩齿三十六，到老牙齿不会落。”此法清晨最宜，晨晓初醒，“阴气未动，阳气未散，经脉未盛”，全身肌肉仍处于松弛状态，牙齿亦然常有松动感觉。此时叩齿能兴奋牙齿的血管、神经细胞，巩固牙周组织，使齿牢不落。通过叩齿的轻轻震动，能促进头部血液循环，增强组织细胞活力。况且中医认为“肾主骨”，齿为骨之余，因而叩齿还有益肾健脑功效。

净口。又称“舐唇”、“赤龙搅水”。口唇轻闭，在叩齿之后，用舌舐搅齿龈内外，左右各数十次，然后舌舐上腭。本法对唇颊及牙龈组织有按摩作用。促使气血流通，使口形饱满，牙齿坚固，同时刺激唾液腺，增加唾液分泌。

漱咽。又称“鼓嗽”、“嗽津”、“漱玉津”、“咽玉浆”、“食玉泉”等。在叩齿、净口之后，仍闭口，将唾液含于口

中作漱口动作 10 次，待精液满口时分三次咽下，汨汨有声，并且意念引至脐下丹田。唾液古人称玉泉、玉浆，刘宗素认为是“神水华池，含虚鼓漱，通行营卫，入于元宫，溉五脏也”（《素问·病机气宜保命集》）极宜珍惜。唾液有助消化，据研究，它对引发的强致癌物“黄曲霉毒素”（存在于霉变的谷物食物中，极难破坏）有迅速分解破坏作用，能防癌。漱口咽动作使舌、腮部肌肉得到运动，对老人口腔功能衰退有预防作用。

揉手。又称“搓手”、“浴手”。两手合掌，用力摩擦，由慢渐快，产生热度。再以左手掌擦右手背，右手掌擦左手背，或作洗手搓揉状，数十次，使手上经脉畅通、气血和调，十指灵敏，便于以后做功。

摩面。又称“干洗面”、“浴面”。用搓热两手掌按住面部，手指向上并拢微曲，作洗脸状向下捋擦数十次。《老老恒谷》说：“面为五脏之华，频洗可以发扬之”；《遵生八笺》谓：“令人面色光泽，皱斑不生，行之五年，色如少艾。”手足三阳经脉皆经面部，尤以多气多血之足阳阴胃经布行最广，故本法可使气血不衰，五脏得养，华颜久驻。”

梳发。又称“栉发”、“浴头”。以十指作梳，手指微屈，指尖触头皮，由额前向枕后作梳栉状百余次。诸阳经脉，皆集于头顶发际，梳发可使经气通畅，血不郁滞，有调整血压的作用，血压高者可降，血压低者能升。发为血之余，刘宗素说：“发者，脑之华也。”经常梳之有祛风活血明目作用，并可使鬓发华美，漆黑不衰，甚至落发重生。

摩目。又称“熨目”、“浴眼”。将搓热手掌按熨双目片

刻，然后向上向外、经耳上部绕至耳背后顺发际而下至颈部，十余次；再以拇指尖或拇指屈曲之突出部位按揉眼周穴位如目内外眦（眼角）处的睛明穴、瞳子及太阳穴，眉棱骨等处。明代享寿 150 多岁的冷谦说此法能令耳目聪明，“夜可细书”，有助视力。陆游常用此法，有诗可证：“闲摩病眼开书卷，时傍危栏弄钓车。”

运目。又称“旋眼”、“运睛”。闭目向左、右各运转眼球十余次。《尊生类辑》：“闭目暗用眼珠转视，向左九遍，向右九遍，紧闭片时”，能“大除风热，永无目疾”。

鸣天鼓。即“按耳”。双掌紧按双耳，十指微屈向后掩抱枕部，以中部三指叩击耳后乳突部位，或以食指按中指并弹拨该部位，自觉有“咚咚”之鸣鼓声，击数十次。再以双掌轻轻按压两耳孔，旋压旋放十余次；再用中指或食指插入耳孔内转动三次，再骤然拨开，共行六次。由于弹击及按压，鼓动空气，震动耳膜，通达气血，可防止耳聋，保护听力，并能醒脑，增强记忆。

摩耳轮。又称“修城廓”。用双手不停揉擦耳廓，使热极，并轻拉耳垂数次。耳与全身经络密切相关，《灵枢》说“耳者宗脉之所聚也”；“十二经脉三百六十五路……其气别走于耳而为听”。全身脏腑器官在耳轮上都有其相应点，近代耳针所住的就是这一原理。按摩耳轮等增强全身功能。

摩鼻。又称“浴鼻”。以双手中指指腹或拇指指背，自上而下按摩鼻脊两侧数十次。《遵生八笺》所谓“中指时时摩鼻频”即是。润肺而溉中岳，能防治感冒咳嗽。

干浴。又称“干沐浴”。双手搓热，分别摩擦左右上肢，

胸、腹及下肢各数十次。本法通经络，疏血脉，散滞气，和营卫。凡局部或全身的气滞血凝者可祛除，并能增细皮肤抗病能力。《红炉点雪》说：“经络通畅，气血流行，肌肤光莹，名曰干沐浴，尤延生之道也。”

摩腰眼。又称“摩肾堂”。以搓热双手紧按腰部第二、三腰椎外侧相当于“肾俞”穴处，用力向下搓至尾闾部，反复数十次，热极为度。本法有补肾固精培元之作用，防治肾虚腰痛，遗精、阳痿、耳鸣有效。

擦涌泉。又称“擦足心”。用手搓两足心之涌泉，快速用力摩擦数十次，热极为度。亦可以足代手，右足擦左足心，左足擦右足心。苏东坡谓此法能使面色红润，腰足轻快，终不染疾。《寿亲养老新书》引陈书林语说：“先公每夜常自擦至数千，所以晚年步履轻便。仆性懒，每卧只令人擦至睡熟即止，亦觉得力。枉法有滋肾水，制虚火，健腰腿，增脑力之功。”

3. 面部按摩法

面部按摩点穴可以促进局部血液循环，使皮肤里的毛细血管扩张，增进新陈代谢；此外，还能调整中枢神经，解除肌肉痉挛，消除疲劳。通过按摩可使皮肤光滑红润，减少皱纹，肌肉丰满，皮肤富有弹性，不长粉刺、痤疮等。现介绍按摩方法如下：

先用手搓脸，从下巴颏搓到头顶，再从头顶搓到耳朵跟，从脖子再转到下巴颏。这样搓上十几遍，每天早晚一次。

擦眼皮和揪眼皮。先把拇指弯曲，用拇指的背面揉擦眼皮。擦十几次后，用手捏住眼皮，往外轻轻的揪3~5次。

掐合谷穴。合谷穴在拇指和食指之间，也就是虎口上。每次按掐至有酸胀感觉。先用右手掐左手上的合谷穴，然后两手调换。每次掐 1 分钟。

先用劲搓手心，热了后两手掌按在脸上用力快搓 20 ~ 30 次。

搓肾俞穴，肾俞穴在后腰第二腰椎两侧（俗称腰眼处），用力反复地搓动。

只要方法正确，持之以恒，一定会收效的，如能配合自己皮肤的具体情况（如出油多少等），按摩前如用一些维生素 B₆ 霜，或含鱼肝油、维生素 E 等药物的软膏或冷霜，疗效会更好。

4. 气功美容术

预备姿势。采取静坐、静立、静卧的方法均可，其中盘坐或静立效果为佳。

步骤。首先是放松形体，如果将全身各处都放松，说明意念已经收回在形体上了。

在头脑里，要渐渐地忘掉自己的形体，想像自己来到了一片美丽的草地上，草地上散发着清新的气味，还有鲜花围绕在你的周围，鲜花不时地发出幽香。蓝天很高，很洁净，只有几朵白云在空中飘游。

在渐渐地放松，全身心都仿佛置于一种白云般的飘浮感中，觉得自己的头顶仿佛有一根无形的丝线拉着自己上升。

在这样美好的幻想之中，大约要用 15 ~ 30 分钟，当然也可视自己的时间多少而定，如果感觉良好，5 分钟也可以达到完全放松，心境平和的状态。

将意念再收回到自己的身体上，这一过程要尽可能缓慢，眼睛仍不要睁开。

意念渐渐地集中在面部上，然后分 2 个步骤练习：

第一步，初练气功的朋友，首先要进行这一步的训练。感觉到了微风的拂煦，整个面部都有一种微微的凉风扫过，这种感觉非常轻微，意念仍然放松，自己仍置身于美好的大自然中。

第二部，当已经感觉到自己的面部有一些凉丝丝的感觉后，就可以做这一步骤的练习了。当然，练习过各种气功，能够自如地感觉到气的存在的朋友可直接进行这一步的练习。

想像整个面部放松，面带微笑眼睛微闭，仿佛看见一个美丽的你，年轻的微笑。然后开始注意你的呼吸。

想像你面部的汗毛孔全部张开，开始慢慢地吸气，吸进去的气不仅仅是从鼻子进步到小腹部，而且还从面部的汗毛孔中深深地向身体内下沉至小腹部的丹田处。这时，再加上一个意念：你吸进去的气全是天地之精华，是鲜花的幽香，是青草的清香，是蓝天白云中洁净的空气，是星星、月亮、太阳的灵气。注意，吸气一定不能太猛，要细细地慢慢地吸。

开始呼气。意念想着，平时面部积聚在汗毛中的污垢全部从张开的汗毛孔中流了出去，身体中的污浊之气都从面部释放出去。

这样一吸一呼，约 15 遍左右。这时的感觉是脸上的汗毛孔全部张开了，好像有一点汗津津的感觉，脸上发皱、发紧，甚至有点发麻的感觉。说明已经有了效果。

如果此时感到头部有点发晕，这说明呼吸时太猛了，要注意调整呼吸，不过，在练功结束时，这种头晕就会消失。

再静静地体会一下面部的感受，此时可不注意呼吸，保持此种状况 30 ~ 60 秒。

收功。将双手搓热，盖在双颊及眼睛上，反复 9 次。

闭紧嘴唇，上下嘴唇吮吸；用舌头舔上下牙床，片刻，津液满口，吐在手上，涂在自己的面部上，然后进行按摩。

按摩的步骤如下：

轻轻地前后左右晃动头部数次。

用手掌在额头上从下往上按摩 9 遍。然后又用手指食指、中指、无名指在额头中部两眉方向按摩 9 遍。

用手指尖沿鼻梁向下方按摩 9 遍。

沿鼻梁下端绕鼻翼至嘴唇上方，做圆形按摩。

用双手中指轻轻绕眼睑，做从内眼角至外眼角的按摩，反复 9 遍。

用中指压在外眼角、眼梢处按摩片刻，然后在下眼睑承泣穴压摩片刻，最后再用手指在眼梢处上下按摩 9 遍。

用搓热的手掌压在下腭部，由下方往上方轻轻地转动按摩。

用食指尖在嘴的四周做旋转按摩。

做完所有这些动作后，用手指肚轻轻地叩击面部。

然后，仰起脖子，用食指、中指、无名指由下至上，中央向两侧按摩一下颈部的皮肤，最后用手指轻轻搓几遍耳朵，再双手交叉互相搓搓手指、手臂。

收功后，起立，双手从两侧抬起，伸到最高处，自然放

松地从胸前垂落，然后将双手置于小腹上。男性左手在里，女性右手在里。

意念。当手自然垂落时，想像全身如同沐浴般，水沿着自己的头部顶端穿过身体的内部直接落到地面上。此时，头脑清醒，精神状态良好，原先的头晕应消失。如觉得还有头晕发沉的感觉，可以重复多做几次手抬起，垂落的动作，尤其注意要施加淋浴的意念。

注意事项。如果眼角、额头、嘴角已有皱纹的话，在意念中要加“散开皱纹”或“去掉皱纹”的意念，同时在按摩时要多压一会儿，方法是：压5秒迅速抬起，再加意念压5秒，这样反复的多做几遍。

如果面部皮肤较粗糙，且有色斑，在搓面前一定要注意将练功的唾液涂抹在脸上，同时意念要想到：自己涂抹的是一种除去色素沉着斑点的最好的药物，搽上后，皮肤自会光滑洁白。唾液在吐出之前一定要用舌在齿内外多搅拌几次。

六、学学打门球

门球是足球加象棋式的一项小型球类运动，内含大量的静式思维活动，近几年来在我国十分普及，尤其受到中、老年人的欢迎。

打门球的好处很多，从中医养生角度看，通过打门球，活动了全身关节，促进了血液循环和新陈代谢，调理了气血，疏通了经络，能起到对五脏六腑各器官功能的促进作用，特别是对消化系统最有好处，可增加肠、胃的蠕动和消化液的分泌。常打门球对患颈椎病、肩、腰、腿足关节痛、神经衰

弱、消化不良，以及各脏腑的慢性疾病均有较好的疗效。

相传，我国远在唐宋和金元时代，已有类似现代门球，称之为“垂丸”的记载。现代门球运动起源于法国。公元 13 世纪，法国牧民们在放牧时，常爱在草地竖起两根小木棒做球门，用牧羊杖击打木球门。17 世纪后，这种游戏先后传入英、美、意大利等国，名为槌球。

由于门球运动文明而有情趣，有益于身心健康，所以普及很快。近几年来，它已迅速传播到英国、加拿大、美国、巴西、南朝鲜、新加坡和我国等许多国家，开展得越来越广泛。

门球运动量不大，占用场地小，规则简单，器材简陋，技术动作容易掌握，富有趣味性。在长 15 × 20 米的平整沙土地或草坪上就可进行活动。

打门球用的球是用硬木或合成树脂制成，直径 7.5 厘米，重 250 克。比赛时，两队各有 5 名队员上场。队员用“T”形击球棒把与自己同号码的球先后击进三个高 19 厘米、宽 22 厘米的球门，击中终点柱者得分。

比赛中，可用“闪击”的打法作战术对抗，即用自己的球去碰别人的球，以破坏对方队的进攻，或把本方球碰向有利的位置，为本队同伴创造进攻的条件。全场比赛为 30 分钟，最后以各方得分总和的多少决定胜负。

初学打门球者可在住宅附近选择一块平整的土地或草坪，用直径 1 厘米的金属制成球门（门框宽 22 厘米，高 19 厘米），插入地下，即可进行“进门”、“击球”等基本技术的练习。

打门球除了解上述常识外,还需掌握以下几项基本技术:

打门球的体形和姿势要正确。一般说持槌姿势有半弓步持槌式,半马步持槌式,横蹲式持槌式等。

练习者一般以感觉习惯、舒适、自然为宜。练时心情要坦然,避免紧张、急躁情绪,如能运用得当,即可收到最佳效果。

要掌握正确的击球方法。击球时,把球槌放在球后2~4厘米处,(球槌和球必须接触地面)槌柄立直,以目标前半米和槌尾后半米为限,来回视瞄两次,使槌头、球、球门三点成为一线。然后,拉开槌头(槌头离球20~30厘米)左右手腕发力击球。挥槌时,注意槌头不可左右或前后晃动。槌头摆动得越直,球就击得越准。

锻炼者要练好进门球,撞击球和闪击球的基本打法。

进门球的练习:自球距离球门2米左右,先练正面直线进门,然后练从不同角度进门。

撞击球的练习:自球距离他球1~2米,反复进行撞击,撞击力求正、实。

内击球的练习:先拾起他球,然后用单脚踩住自球,脚内侧露出三分之一,再将他球紧贴自球踩在脚外侧,用手指方向后,利用球槌打击自球的冲击力,将他球击出。

此外,还要练好偏击球和位球的基本功。唯有练好上述基本技巧,打球时才能得心应手。

七、中老年人锻炼宜忌

1. 不锻炼的人肌肉易松弛

生理学上有“用进废退”和“超量恢复”两个名词。所谓“用进废退”，就是说进行体育锻炼，肌肉就发达，不进行锻炼，肌肉里的毛细血管开放较少，血流量减少，肌肉得不到充分的营养物质，就会萎缩、松弛。肌肉在运动时要消耗大量营养物质，经过适当的体育活动，肌肉内的营养物质很快得到补充，而且补充的数量超过消耗的数量，所以叫“超量恢复”。经常锻炼的人，他们的肌肉比一般人发达，而且越锻炼越发达。如果运动量小，肌肉消耗的营养物质很少，就不可能得到“超量恢复”。老年人锻炼着眼点在健身长寿，不宜进行剧烈的、超量的运动。

2. 中老年人运动要适度

适度运动，是指低强度、有节奏、不中断的有氧代谢运动，如散步、快步行走、慢跑、做广播体操、跳健身舞、跳绳、登山、爬楼梯、骑自行车、打羽毛球、游泳、打太极拳等，中老年人应根据自身体质状况选择锻炼项目，以自测掌握运动量。

要控制每天运动量。以步行为例，中老年人健身快步行走以每天 30 分钟为宜，体质好的可一次完成，体弱者分 2 至 3 次，速度一般为每小时 6.4 公里，体弱者 4 公里。以此可计算出每日运动量为适度时间 \times 低中速度。如每日步行总运动量为 0.5 （小时） $\times 6.4$ （公里/小时） $= 3.2$ 公里。

在运动时可自数脉搏。一般六七十岁的老年人，每分钟脉搏次数控制在 100 至 120 之间为宜，可以此来衡量运动的

强度。

适度运动贵在自我感觉良好，如果运动中身体舒适，动作从容协调，运动后感到身心爽快，吃饭香甜，睡眠良好，能胜任日常学习和工作而不感到倦怠为运动适度。如果在运动中力不从心、喘息气短、心慌胸闷，说明运动过度，须及时调整运动量。

做好准备活动。冬季气温低，老年人肌体四肢末端的血液循环变慢，韧带的弹性、伸展性和关节的灵活性均较低。因此，锻炼前要充分做好准备活动。

运动方式合理。宜选择做些缓慢柔和、肌肉协调放松、全身都得到活动的项目，如气功、慢跑、散步、爬小山、广播操、太极拳等。当患感冒发烧或自觉身体疲倦时，应暂停锻炼。

避免室内锻炼。有些人怕冷，喜欢在室内做一些健身运动。殊不知，为了保暖，常把门窗关得紧紧的，这样一来，室内空气不流通，容易产生头晕、乏力、恶心、食欲不振等症状。为此，锻炼应到空气新鲜的公园、河边山林等处进行。

3. 迎春须保暖

“立春”刚过，“雨水”又到，万紫千红的春天就要到来了。在冬春交替时刻，切不可忽视春寒，老年人尤其要注意防寒保暖，免生意外。

气象资料表明，春季是一年四季中气候变化无常的季节。有道是“春天猴儿面，一日变三变”，特别是早春时节，时晴时阴，时风时雨，乍暖乍寒，变化最大。“春寒冻死牛”、“春冷透骨寒”，说的就是这个时节。人们稍一不慎，受到寒气和

病毒、病菌等病源生物的侵袭就会致病。大量流行病学调查和临床验证说明，春季流感、流脑、白喉等呼吸道传染病的发病率远远高于其他季节；中风、心肌梗塞等心脑血管病春季也是高发期；病毒性肝炎、消化道溃疡，以及腰腿痛等其他老年病也常在这时发病或病情加重。

因此，老年人在此期间一定要特别注意自我保健。

要遵循“春捂秋冻”的原则，换装不要过早，随时增减衣服，注意防寒保暖。

要科学调整饮食，健脾扶阳，减酸增甘，满足“春生”壮体的需要。

要积极参加体育锻炼，增强体质。

要及时进行各种预防注射和预防服药，增强机体的免疫功能。

要保持精神愉快，保证充足睡眠，以利养身除疲和“春夏养阳”。

4. 春练须知

春天晨练能使人们的生活充满朝气，精神焕发。

我国传统医学认为，人体在春季周身气血灵活，经脉舒畅，肌肤松弛，阳气较易发泄。若要好好的养生，则须注意保护人体的阳气，避免过度的活动损耗。因而古人提出应“广步于庭，披发缓形”，也就是说只适于小运动量的活动。

基于这个道理，春日的晨练最好不超过一定的运动量，尤其是高血压和心脏病、心肌梗塞患者更要注意。因为运动量过大，汗液排泄过多，不仅使身体内的体液消耗过多，更会带走体内不少珍贵的微量元素。中医学有一种说法，“汗为

心之液”、“汗血同源”，发汗过多，对老年人养生不利。再说，运动量过大，汗出过多，毛孔开泄，也易受风寒而诱发感冒，引起旧病复发，影响身体健康。

总之，老年人春天晨练应提倡从容不迫，要根据自己的身体素质情况做些相应的锻炼。

5. 肥胖者的运动

肥胖老年人坚持适当体育锻炼，对减轻体重，预防冠心病等有明显作用。但运动时应注意以下几点：

注意定期检查身体，对于患有冠心病的老年肥胖者，尤其注意心电图的对比观察。

不要一人单独运动，要有人陪同或有熟悉其健康情况的伙伴，随身带有“急救保健盒”，或备有急救药品及健康记录卡片，以备紧急情况时迅速了解病情，能及时用药。

取太极拳、散步、气功等一般轻量的运动。同时注意，运动后的心率不超过同龄组极限心率的80%，反之，应考虑停止运动。

6. 高血压患者的运动

大量事实证明，适当的体育活动对高血压的防治是有益的。现将高血压病患者的几种常用体育运动介绍如下：

散步。各种高血压者均可采用。作较长时间的步行后，舒张压可明显下降，症状也可随之改善。散步可在早晨、黄昏或临睡前进行，时间一般15~50分钟，每天一二次，速度可按每人身体状况而定。到户外空气新鲜的地方去散步，对防治高血压是简单易行的运动方法。

慢跑或长跑。慢跑和长跑的运动量比散步大，适用于

轻症患者。高血压患者慢跑时的最高心率可达 120 ~ 136 次，开始时血压会略有升高。但经过一段时期后，心率可逐渐减少，血压平稳下降，脉搏平稳，消化功能增强，症状减轻。

跑步时间可由少逐渐增多，以 15 ~ 30 分钟为宜。速度要慢，不要快跑。长期坚持，对防治高血压非常有益。患有冠心病者不宜长跑，以免发生意外。

太极拳。适用于各期高血压患者。太极拳对防治高血压有显著作用。据北京地区调查，长期练习太极拳的 50 ~ 89 岁老人，其血压平均值为 134.1/80.8 毫米汞柱，明显低于同年龄组的普通老人（154.5/82.7 毫米汞柱）。

高血压者打太极拳有三大好处。

第一，太极拳动作柔和，全身肌肉能使血管放松，促进血压下降。

第二，打太极拳时用意念引导动作，思想集中，心境宁静，有助于消除精神紧张因素对人体的刺激，有利血压下降。

第三，太极拳包含着许多平衡性与协调性的动作，有改善高血压患者动作的平衡性和协调性。太极拳种类繁多，有繁有简，可根据每人状况自己选择。

气功。据我国医学人员对气功疗法降压原理的研究证实，气功对高血压患者有明显治疗作用。用气功治疗高血压的近期有效率可达 90% 左右。美国也有报道说，用气功治疗高血压，半年后约 75% 的人有效。

但高血压患者在进行体育锻炼时，注意不要做动作过猛的低头弯腰、体位变化幅度过大的动作，以免发生意外，必要时在医生指导下进行锻炼。

7. 退步走对身体有益

人体是以脊柱为中轴支柱的，其中以腰椎承受的重量最大，活动也最多。据测定，人站立时，腰椎间盘突出所承受的压力为每平方厘米 10~15 千克；向前弯腰时，椎间盘所承受的压力又将成倍增加，使紧贴在脊柱背面、维持脊柱稳定的伸脊柱肌的负担加重。

人们向前迈步时，其动作是五个屈髋收腹的过程。它会使伸脊柱肌进一步被拉长，其力臂很短。而与其对抗的腹肌又在远离脊柱的前方，力臂长。因此，伸脊柱肌只有费力地工作，才能与收腹所产生的力矩相平衡。这就进一步使伸脊柱肌负担加重，极易造成腰肌劳损等现象。

向后退走，其动作是一个伸髋腹的过程，这既能使腰背部肌肉放松，又能使伸脊柱肌受到锻炼，活动能力增强，还能减少脊柱前屈时对腰部椎间盘的压力，从而能使腰部血液循环得到改善，腰部组织新陈代谢提高。脊柱的稳定性得到加强，有助于防治腰痛，达到健身的目的。向后退走的动作简单，一般可每天早晚各一次，每次以 15~20 分钟为宜。

退步法走时身子要挺直，头部要端正，两眼要平视，两肩要平整。双手自然摆动，退走时脚尖要先着地，脚跟缓缓而行。坚持下去能使人心情舒畅，精神焕发，增加食欲，睡眠安稳，调节筋骨，促进循环，并能解除疲劳。

第五章 情趣与养生保健

一、旅游与养生

1. 旅游的乐趣

旅游是一项陶冶性情、锻炼身体、增长知识的娱乐与健身活动。祖国锦绣河山，景色秀美、绚丽多姿：飞流直下的瀑布，幽静急湍的山泉，蔽天遮日的密林……无不向人诉说着人间风景的壮丽和秀美。

赏园林美景，览碑文石刻，逛都市风光，观风土人情，可令您心胸舒坦，耳目清新、移情养性、心旷神怡。自然界空气中含有大量的负离子，每平方厘米可高达数千，甚至上万个。它对提高神经系统功能，改善心肌营养，增强摄氧能力，促进新陈代谢，增进食欲，减轻疲劳，大有益处，无怪人们称它为“空气维生素”。

旅游还是一种体力活动与脑力活动的轮流休息，有助强心肺、减脂肪、壮健筋骨、健美肌肉，并使大脑疲劳区域得到充分休息。

人到中老年，常思旅游，甚至比青壮年还起劲，原因何在？

首先，是中老年人思想上放得开。辛苦劳碌半世，老了还不补偿？趁跑得动，开眼界，见世面，生不抱憾，死也瞑目。人生诸多快乐，旅游最有益于身心健康。

其次，一部分人经济宽裕吃穿不愁，存款取出个零头，

就可以潇洒一游。不少人子女还主动赞助，不光有节余，带回土特产分享儿孙，其乐也融融，其情也浓浓。

另外，也是因为老年人退休后时间充足。昔日上班，虽说不缺钱，但唯缺时光。双休日，跑不了多远；国庆、春节，连头带尾也只几天。如今离休退休了，就没什么限制，别说三天五天，即使十天半个月，甚至走他个一年半截，又有何难？

2. 旅游前的准备

首先，对所到地区和沿途各地的气候、环境及停留的时间，要有一个大致的估计，以便根据当时的季节和各地区的情况，适当携带一些备用的衣物和用品，适应临时的需要。

其次，患有慢性病的人，除了带齐日常服用的药物之外，尚须准备一些特殊的急救用药，例如冠心病病人，应随身携带硝酸甘油含片和亚硝酸异戊脂吸入剂，一旦发作时，即可随时服用。

再次，如是步履蹒跚者，不妨准备一根拐杖，以助步行。手杖的种类较多，一般以质坚轻便，稍有弹性、不易折断的为优。

中短途旅游的准备。短途旅游，一般是指为期一天或几天的旅游。行程也较近，因此准备工作比较简单。它的准备过程分为精神准备和物质准备两个方面。

一般精神准备在前，时间较长；物质准备在后，时间较短。精神准备包括：制订旅游计划，确定行动路线。在此之前积极熟悉各旅游点的情况，查阅有关地区的资料，包括地区介绍、历史概况以及风景文物、风俗物产、奇闻轶事等。

有可能时,还要看看有关的文学作品及传说典故等书籍,了解当地都存在哪些可供游览的地方,例如有哪些山水名胜、古迹遗址、名人故宅、墓葬、奇异少见的景观、风俗节日、著名店馆等,了解它们的来历、特点、历史沿革以及有关轶闻传说、神话故事等等。要做到目未曾见,事已先领;足未出户,心即神往,只待亲自去赏游了。

旅游之前,最好能找些导游图或导游书籍带上,这样即使不能完全记下,亦可按图寻位按图赏景。这些准备看来事小,可有可无,其实非常重要,有了它,就可增加无穷乐趣。

我们平时浏览,只注意直觉的美感。看到一山一宅、一园一塔,不仅要观赏其外在的形态上的美,更要注意了解其内在的及其他与之有关的内容。尤其是参观那些已荒芜破废的遗址,若不了解其当年的壮丽景色及布局式样也就无法根据残存的遗迹,体味当时的情景,更无法抒发怀古之幽情了。

有的人游览古迹,经常会因其凋敝景象而忿忿然,埋怨为白跑一趟,浪费时间。这种想法实不足取,像这样毫无准备地茫然出游,对名胜古迹一无所知,乐又从何而来呢?

知道以上情况之后,还应了解其具体位置及当地的地理、环境等情况。要看熟地图,记清该地区与附近一些重要地点的距离、方位。搞清交通情况,如:有几条路、几趟车、乘车时间、换车地点,并请熟悉那里的人介绍情况,如此等等。在进行一系列准备之后,才能开始制订旅游计划。中短途旅游的物质准备比较简单,由于路近时短,根据旅行需要以及气候条件,酌情携带必要的行装和食品就行了。

长途旅游的准备。长途旅游是难度最大的旅游。时间

为一星期以上，甚至更长时间，多至数年。行程数百里至数万里不等。因此，准备工作需要充分、缜密。在制订旅游计划时，要考虑到每一个细节，考虑到可能发生的一切问题，以及解决的办法。

制订旅游计划，包括以下几个过程；第一，确定旅游的大致范围和时间。第二，确定具体的路线、地点和日程。日程安排既要紧凑又要留有余地。在个别可能有变化的地方，应安排机动日。做到行程、速度心中有数。第三，要计算出全程的大致费用，其中包括路费、住宿费和伙食费。此外再带一些零用钱。第四，要考虑到当地的住宿问题。

物质准备的原则只有两个字：一是“全”，一是“少”。“全”是指应该带的东西都要带，不能怕麻烦；“少”是指不该带的东西都不能带，不能求奢。有的人只为好奇，带上许多不必要的东西，对那些不好玩而又有用的物品却往往忽略；有的人在带上必要的东西后，还带些不相干的物品，认为物品不大没关系……这些做法都是违反上述原则的。常言道：“远路无轻担”，一点东西，掂在手里没什么分量，但在长途跋涉或登山过程中，就会显出重量来。

应备齐的旅游必需品包括：

背包。应结实，背、提两用，有一定容积。应多设几个口袋，专袋专用，可避免经常翻动背包。背包应有一定的防水防盗能力。

衣服。应备有两套衣服以便换洗，还应带足御寒衣服。

食品。旅行中带足必要的食品、饮料是必要的。尤其在食品不易得到补充的地区更为得要。要求体积小、重量轻、

营养丰富。味道应有所变化，甜咸兼备，以补充体内的热量和盐分。

还应有些肉类，以补充体内的蛋白质。长途旅游最好带些巧克力或高级奶糖，以便在绝糖的情况下，继续维持体内养分，保持体力。

此外最好带一块咸菜，它不仅补充因出汗而失掉的盐份，在调节食欲及晕车等方面也有很大作用。

不论带哪种食品或饮料，都应讲究卫生，保证食品质量，不吃过期或变质食品，以确保旅游中的身体健康。

药品。旅游中带一些常用药品是必不可少的。如治疗发烧、感冒、腹泻、胃病、过敏、晕车、晕船、虫蛇咬伤等药。对特殊疾病，应带急救药品，夏天还应带仁丹、清凉油等时令小药。

此外，还应根据自己的健康状况，有针对性的带一些药品。

鞋袜。行走时要避免鞋口磨脚。旅游前，必须穿一段时间，刷几次，待其较软也较服贴之后，才能上路。至于鞋的坚固性则更应注意选好。

值得注意的是，鞋的大小必须合适。鞋小，当脚充血膨胀时，会造成脚的痛苦；鞋大，脚在鞋中窜动，很容易打泡。袜子，以线袜为宜。它有吸汗作用，还可调整脚与鞋之间的间隙，防止鞋对脚的摩擦，可起到保护脚的作用。不论哪种袜子，都要带有备用的。

其他必备品，如手电、地图、日记本、刀子、火柴、塑料袋、雨具等，也应考虑周全，不要忘记携带。

旅游前要做好吃苦的思想准备。旅游是一项很有趣的活动，但这种乐趣又有它自己的特点。它必须用劳动、汗水和坚持不懈的努力来换取，付出的代价越高，得到的乐趣也就越大。

我们若想得到前人所没有享受过的乐趣，就要敢于在承受前人没有承受过的劳苦。有些人出发前，没有吃苦的思想准备，把旅游想得轻松浪漫，一遇困难便灰心丧气，兴趣全消，甚至牢骚满腹，中断旅游。这些都是由于不懂得旅游中的苦乐关系，没有做好充分的思想准备而造成的。

一位旅游者在独自登上华山极顶时，曾写下这样两句诗：“千步万步到此间，体似尸骸神如仙”，意思是想得到“神如仙”的快乐，就必须付出“体似尸骸”的代价。

然而强调困难，并不是说到处都是困难。旅游中虽会遇到困难，但仍然以乐为主，否则谁还肯花那么大代价去旅游呢！

旅游前的身体准备也很重要。事先做一些适应性锻炼，跑跑步，进行两次短途拉练，增强体质，以适应旅游的需要。

旅游时间的选择。中老年人出门游览宜选择春秋两季。

因为，夏天气温太高，骄阳似火，中老年人容易中暑；冬天则气温较低，穿着较多，老年人行动不便，所以，中老年人不宜选择盛夏或寒冬季节出门旅游。

如果是去外地游山玩水，最好是约好几个志同道合的同伴结伴而行，以便旅游途中能够相互有个照顾。假如同游的是自己的老伴，则不仅在游览中可以增添许多情趣，而且在生活上也便于相互关心，相互体贴。

游山玩水，观景赏物，一定要量力而行。尤其是和青年人在一起旅游时，不能受他们的影响，逞强好胜，爬山涉险。即使为了观赏某一景色必须爬些山路，步子也要保持平稳、缓慢。特别是在人多路陡的地方，更要小心谨慎，防止与人碰撞。

同时，上山时还要注意保留下山的余力。俗话说：上山容易下山难。如果你上山时一鼓作气，在抵达目的地时，已经累得精疲力竭，那么，下山时由于精力不济，腿脚发软，就很难保证不发生滑跌事故。

老年人出门旅游，上车登船都要特别当心。车船开行都有规定时间，因此尽可能提前几分钟到达车船候乘地点，免得为了赶时间，心慌意乱，发生意外。

上车后，要扶好前后把手，以免车辆颠簸跌倒。如果是乘车登山，目光要向窗外远处看，不要注视山路悬崖峭壁的一侧。尤其是原来心脏就不太好的老年人，更要切切牢记，以免引起身体难受，头晕目眩。

旅游期间要注意饮食和起居。旅游者初到一地都喜欢品尝一些当地名菜名点，但要吃得适量。要注意食品是否卫生。如果饭后还有旅游活动，则不宜饮酒。

晚上要早睡，清晨要早起。早睡有助于消除疲劳，恢复体力，早起不仅神清气爽，而且可以在出游前保持充裕的准备时间。如等到要集合时才仓促准备，必然会手忙脚乱，不是把该带的东西忘带了，就是把不必要的东西带多了，这样，在旅游中就难免感觉遗憾，从而影响游兴。

3. 旅游中要妥善解决的问题

旅游中不要失眠。造成旅游中失眠的原因很多，但最主要的常常是由于平日的神经活动规律被打乱，如睡眠的环境，时间改变，灯光太亮，周围人声嘈杂、蚊叮虫咬或原有失眠症患者等。

遇到这情况要尽量按照原有生活习惯就寝，睡前不喝茶，不抽烟，白天不能过度紧张劳累，不然反会影响入眠，睡前有条件的进行一次温水浴或热水泡脚，也可睡前服用一点镇静剂或安眠药，还应保持情绪稳定，如能在睡前做做放松功则更好。

预防晕车、晕船、晕机。乘车或乘船发生晕车时。应保持安静，卧床闭眼休息，口服1至2片“晕海宁”、“非那更”。乘坐车、船、机前要睡好觉，不宜吃得过饱。也不宜空腹，少吃油腻食物，选择较为通风的座位，双眼向远方眺望，以减少眩晕感。

中医有一种治晕车、船的疗法，把一小片生姜贴在两只手腕上可防晕（也可贴在脐部位），不妨一试。

旅游中最好带上一小瓶醋。出发前用温开水伴服一匙醋，可减轻晕车症状；如遇腹泻可用醋加食盐用沸水煎服；如鱼骨刺卡喉咙，可喝上一二口醋，使鱼骨软化，随食物下咽；饭后遇上打嗝，亦可用醋来对付；疲劳时在洗澡水中加点醋，可起到松弛肌肉的作用；晚间遇蚊虫叮咬，可在患处擦点醋，即可起到消毒作用；表皮红肿，也可用醋搽抹；醋还可以预防感冒，可在一杯热水中放入一匙醋，口鼻对准杯口作深吸气，可使上呼吸道粘膜细菌病毒受到抑制或杀灭。

二、放风筝其乐无穷

风筝，是我国民间传统体育娱乐活动。它是最早人们用自己双手创造的飞行物，巧妙地利用大自然中空气流动时的能量，把重于空气的物体升向天空，这是人类的一大创造。

每当风和日丽、草木竞发的春天，全家人到野外放风筝，不仅可以呼吸新鲜空气，使人头脑清新，开阔心胸，而且还能够活络筋骨，促进血液循环，有益身体健康，令人心旷神怡，其乐无穷。

1. 中国是风筝的故乡

放风筝的习俗在我国已有两千多年的历史了，相传在春秋时期，鲁班曾“削竹为鹊，成而飞之，三日不下。”汉代初年，大将韩信也“用细竹为首，以薄粘贴，牵以引线，依仗风势，飞向高空。”这种风筝当时称为“纸鸢。”

后来有人在风筝上系上一种竹哨，风入竹哨作声，发出箏鸣般音响，故名风筝。到了唐代，风筝开始成为娱乐工具，但为达官贵人所独享。宋代以后，民间放风筝活动开始普遍起来。

到了明、清时代，放风筝更为盛行。清代著名作家曹雪芹就是一个风筝爱好者，他还写了一本关于放风筝的专著——《南鹞北鸢考工志》，集古代风筝的扎、糊、绘、放四艺之大成，此书成为我国文化宝库中重要的风筝史料。

2. 我国的风筝种类繁多，千姿百态

按风筝的形象分为鸟形风筝、虫形风筝、水族风筝、人物风筝、字形风筝和器皿风筝、直串风筝、平挑风筝等；按风筝的功能，分为玩具风筝、观摩风筝、物质风筝、微

型风筝和中型风筝等等；按艺术风格，可分为传统的宫廷风筝和流传的民间风筝等。

风筝发展到了今天，不仅成为我国民间传统的健身娱乐工具，还飞遍了全世界。在欧美、日本等国家掀起了一股“风筝热”。英国伦敦成立了风筝协会，会员有几千。人。美国一年风筝的销售量达一亿多美元，还纷纷举行全国性和国际性的风筝比赛。现在每年4月，我国山东潍坊市都要举行国际风筝比赛，参加的国家越来越多。由此看来，中国的风筝越来越受到世界各国人民的喜爱。

中国风筝经过历代画家、民间艺人的创造发展，形成了一套别具特色的艺术风格。山东潍坊是风筝的主要发源地之一。潍坊的风筝品种繁多，结构巧妙，造型优美，色彩鲜艳，惹人喜爱。江南的风筝具有制作精细，小巧玲珑的特点，甚为别致。北方京津的风筝，以微型轻巧著称，如有一种叫“沙燕”的微型风筝，可以装入火柴盒内，令人叫绝。

3. 风筝放飞的时间

按照我国民间习俗，放风筝的时间一般选择在春秋两季，而以春季为主。放风筝要根据风筝各自的特点，采取不同的措施，使风筝飞得高、飞得稳，一般的放飞方法是：由一人拿着风筝，顺风走到风处，放风筝的人手里牵着线站在上风处（线要拽紧），两人相距50米左右，当一阵风吹来时，拿风筝的人将风筝上举，并就势推向空中，放风筝的人拉着风筝线迎风奔跑，人为地增加风量流速，使风筝能获得足够的升力而飞向空中。

风筝在放飞过程中，往往会出现一些问题，如风筝飞不

起来，在空中翻跟斗、侧飞、旋转、前俯、后仰或摇摆不定。遇到这种情况，应根据飞行现象进行分析，逐步找出原因，采取恰当的改进措施，使风筝顺利地飞起来。

放风筝要选择空旷而无障碍物的场地进行，如运动场、公园、河滩、海滨等处。不要在有电线的地方和工厂附近等处放风筝，这些地方容易出现不安全的情况。

放风筝要了解风力的大小。风可分为局部地区、全球性和偶发性三类，最适宜放风筝的是第一类风，因为它是小地区风，很少受到地球旋转的影响。判别风力的方法可用风力测试仪测量或借助于参考物来判断风力的大小和变化。

有些风筝如七星形风筝、斗形风筝等在放飞时需要系上“尾巴”，否则放不上天。方法是：将风筝带到野外，辨别风向后，就可将事先准备好的“尾巴”，牢固地拴在风筝下面，使风筝平衡地飞上天。

放风筝有学问，怎样收回风筝也很讲究。在将风筝收回来时，小风筝只需一人，大风筝则需两人合作，一人拽线，一人绕线。收线时注意不要勒伤手指，防止风筝坠地损坏。

三、棋牌与养生

1. 围棋

围棋是我国古老的文化遗产之一。早在春秋战国时期，围棋已相当盛行，但棋盘要比现代的略小一些。围棋的棋盘纵横各十九道，共有三百六十一个交叉点（着点）。

棋子分黑白两种颜色，黑子一百八十一个，白子一百八十个，由执黑棋的人先走，轮流把棋子下在交叉点上，以占

领交叉点多的一方获胜。

为要争取较多的交叉点，双方就必然设法“围地”和“围吃”对方的棋子，这就是围棋名称的由来。

下围棋的最高宗旨是围取比对方更多的地域。杀气、打劫等手段都必须为这一最高宗旨服务。对局者应随时关注这样一个问题：自己已占有及以后可能占有多少地域，切不可去贪恋局部的少量提子，否则虽提子不少，仍难免于一败。

2. 象棋

中国象棋是我国人民的独创，是以黑红棋子代表两军对垒的智力竞技，是科学与艺术相结合的运动。

下棋双方在棋盘这块特定的战场上，进行着象征性的军事战斗。相当于指挥员的对弈者，根据自己对局势的理解和对棋艺规律的掌握，调动车马，组织兵力，协同作战，争取胜利。进攻退守都有法度可循，奇袭转移符合军事原理，知彼知己，才能百战不殆。

棋盘共有九十个交叉点，棋子应摆在交叉点上，中间没有划通直线的地方叫做“河界”，上方和下方划有交叉线的地方叫做“九宫”。棋子共有三十二个，分黑红两组，每组十六个，由对弈的双方各执一组。双方轮流各走一着为一回合。

棋手们通常把全盘对弈划分为布局阶段、中局阶段和残局阶段。

在布局阶段中，双方调兵遣将、部署阵形，使强子（车、马、炮）迅速出动，占据要点，使子力协调，均衡开展，最大地发挥威力，比较忌讳“车迟开”、“马躁进”、“炮轻发”和子力拥塞。

一般来说，经过十至二十个回合，布局阶段就可以完成了。当双方强子已经活跃，布阵基本就绪，矛盾冲突全面展开，棋路趋于复杂多变时，棋战就从布局过渡到中局阶段了。

中局是一盘棋里变化最复杂、战斗最激烈、构思最精彩的部分。随着双方经历若干个战役的搏斗，实力大大损耗，棋子大为减少，棋路变化趋于单纯时，也就由中局转和为残局阶段。

3. 桥牌

桥牌传到我国虽然较早，但只是在近一时期才开始逐步广泛开展。

桥牌是一种高级娱乐活动，它可以锻炼人们的思维能力，对防止中老年人记忆力衰退，修身养性也有很大好处。而且，打桥牌时间可长可短，冬夏皆宜，的确非常适合中老年人进行。

打桥牌时由两个同伴合成一组，互相配合，协同作战。所以打桥牌能发扬紧密协作、团结一致的精神。桥牌是一种数字概念很强的游戏。打桥牌时，对手的牌是看不见的，这就要考虑到许多偶然的因素，运用数学中概率论的一些知识逻辑推理，对牌的分配和位置作出估计。

人们如何去克服偶然现象，争取必然的胜利，通过打桥牌可以得到一定的启发。因此打桥牌又可以增强人们独立思考、独立工作的能力。

4. 麻将

麻将牌是我国传统文化娱乐用具，它与围棋、中国象棋出于一个根系。从武乙（公元前 1142 ~ 1138 年）行搏对，到

唐朝开成年间(公元 836~841 年)叶子戏出现,宋朝宣和二年(公元 1120 年)宣和牌(即牌九)问世,再到元朝宋末年(公元 1341 年)马吊牌形成,经过 2400 多年。又经过 500 多年,在清朝道光咸丰年间(公元 1831~1862 年)麻将牌产生。搏戏、叶子戏、宣和牌、马吊牌及麻将等在演变过程中,人们褒贬各异。

由于它扎根到人民群众之中,因此人们按照各个朝代的伦理和客观情况加以改进,推陈出新。麻将牌的形成,是千千万万个中国人共同智慧的结晶,它是目前文化体育活动中普及面最大的项目之一。

四、舞蹈艺术与养生

舞蹈是一种集艺术、娱乐、运动于一身、给人们带来美育、德育、体育熏陶的集体活动,对身体健康、心理健康和社会接触、交朋识友、愉悦身心都十分有益。有人誉舞蹈的场所为“艺术的殿堂”,实不过分。

舞蹈不仅适宜于青年人,也适宜于中老年人。它可以给人们以健美的体形,潇洒的举止,获得音乐感、节奏感与情绪上的满足。它可以使人们肌体的各方面功能得以活跃,伴随着舞曲而起的舞步,节奏鲜明,旋律优美,对松弛大脑、降低血压、消除不安心理、治疗神经衰弱等,都能起到很好的辅助作用。它可以解除脱离社会的那种孤独、寂寞感,增加生活情趣,成为健康心理的保护剂。

如跳上两小时的舞,就有近万步数,行程约 2000 多米,从运动量、强度、速度来看,介于步行与慢跑之间,不但不

觉疲劳，反有轻松、舒畅的感觉，好似打了几套太极拳的流畅性的全身运动。

近年来，舞蹈从交谊舞发展为迪斯科舞，而且逐渐形成热潮，这种以腰部运动为其主要特点的舞蹈，对健身也是十分有益的，它可以增加心血管系统功能的氧化运动。

据一些科学家测定，人们在跳迪斯科舞时，每跳 3 支曲子（大约 15 分钟），收集一次呼出的气体并进行成分分析，心率则由摇控的仪器来测，被测者平均心率为每分钟 135 次，相当于最高心率的 72%（最高心率 = 200—年龄）；每分钟每千克体重的摄氧量男子为 31.2 毫升，女子为 28.1 毫升，分别相当于最高摄氧量的 60% 与 71%。因此，跳迪斯科的运动量，相当于长跑（每小时 8~9 千米），游泳（每分钟 45~50 米）的运动量。

五、园艺与养生

当人们紧张的工作之余，节假日或清晨、饭后，常乐于踱步园林，徘徊花木之前，尽情观赏花卉的色、香、韵、姿，以悦目调神，获得愉悦感、舒适感、宁静感。研究园艺养生的学者、专家认为，各种慢性病患者能够从种植花草与照管、观赏盆栽花卉中得到不少益处。

关于园艺与养生的密切关系，我国民间早就流传过许多民谚，诸如“花中自有健身药”、“养花乃雅事，悦心又增寿”、“养花种草、不急不恼，有动有静，不生杂病”。

确实，园艺是一项十分有益健康的活动，培土、浇水于花丛之中，看着绽开的朵朵花蕾，闻着沁人心肺的花香，在

劳动中得到美的享受与喜悦。

在这悠闲、轻快的园艺劳动中，增加了身体的活动量，调节了情绪，对慢性疾病，诸如神经官能症、高血压、心脏病患者，有着改善心血管系统功能，降低血压，缓解紧张情绪，改善大脑皮质机能的功效。

一些老年孤独患者参加园艺活动后，从生活中获得乐趣，忘却寂寞、孤独感觉。每当看到自己精心照管的花木得到茁壮成长，开花结果之后，意识到自己的价值与作用，产生一种胜利者的喜悦。

据观察，经园艺劳动的人很少得癌症，这是由于花草树木生长的地方，空气清新，阴离子积累也多，呼吸这些阴离子，获得充足的氧气。

经常醉心于这片小天地里，种植、培土、灌水、收获，使人忘却其他不愉快的事，从而提高了人体的免疫力，调节了机体神经系统功能，为身心健康提供了有利条件。

此外，园艺劳动轻微，可有动有静，对自己喜爱的花草树木，乐于精心照料，细微体察，这也逐渐陶冶了性情，养成细心、耐心、冷静、乐观的心境与性格，成了很好的心理养生。

特别是许多花木，对身体就有着直接的益处，如桂花香味，使人舒心畅志；薄荷香味，使人思维清晰；石榴、菊花有吸收硫、氟化氢、汞等毒气的作用；茉莉、丁香的香味，能起杀菌效能；天竺葵花香，可使人安定镇静，薰衣草的芳香，可治疗神经性心动过速。

园艺劳动可以在庭院里，或在屋前空地里进行，栽种的

花木，可以根据主人的喜爱，也可根据年龄、身体状况进行选择，这里略举一些：

适宜老年人的花木，有牡丹、芍药、玫瑰、水仙、月季、茉莉、桂花、五味子花；

用于解除抑郁、烦闷，改善情绪的花木有：桃花、桂花、月季、石榴、木芙蓉、凌霄花、郁金香等。

用于安神、镇静的花木有：合欢花、水仙花、天竺葵、玫瑰、菊花、兰花、莲花等。

用于杀菌、消炎、预防流感、气管炎、咽喉炎等的花木有玫瑰、茉莉、桂花、米兰、栀子花等；

用于散寒、兴奋的花木有牡丹、月季、石榴、茉莉花、丁香花等；

用于清热、宁静的花木有荷花、兰花、水仙、迎春花、木槿花、山栀子花、玉簪花等；

用于活血、散瘀、舒筋的花木有红花、石榴、凤仙、杜鹃、芍药、凌霄花等。

六、赏鸟

家养一二只小巧玲珑、羽毛艳丽的观赏鸟，能怡神养性，陶冶情操，使居室充满鸟语声声的大自然情趣。

那么，怎样挑选家养观赏鸟呢？

首先要确定鸟的品种。常见的观赏鸟有鹦鹉、百灵、相思鸟、黄雀等 10 多个品种。由于鹦鹉容易饲养，又善仿人言，初养者不妨选鹦鹉。有一定饲养经验的可选黄雀、相思鸟等品种。

挑选时要做到一看二逗三观察：一看，即看鸟的羽毛是否整洁，色泽是否鲜艳，眼睛是否有神，如果均理想，一般讲是好鸟；二逗，即设法挑逗，如果鸟儿反应机敏，活泼好动，则是健康鸟，如果反复逗它仍然耷拉着脑袋，反应迟钝，一副萎靡不振的样子，那大多是病鸟或下等鸟；三观察，即看体形是否匀称，脚爪是否完整，叫声是否响亮，肛门是否清洁等。同时，挑选时最好买小鸟，不要挑老鸟，因为小鸟好训养。

当然，养鸟要懂得养鸟知识。还要根据自己的体质情况而定，有的养鸟后出现呼吸系统不适等症状，这样的人不宜养鸟。

笼鸟宜多遛。所有雀鸟，天性都是爱动的。但家庭养鸟，多囚于笼中，雀鸟活动范围极小，其肌肉和器官皆易退化，体质减弱，特别容易生病。若饲料中油脂性食物太多，鸟更易肥胖、呆钝。所以有经验的养鸟人，都特别注意鸟的运动、也就是手提鸟笼散步——遛鸟。

人在行走时，提笼的手摆动摇晃，笼鸟为保持身体平衡而不跌下去，必然会抓紧鸟踏或栖木，使全身肌肉有规律地收缩和放松；在前后摆动鸟笼时，还会使雀鸟头尾时仰时俯，双翅时张时合，以保持平衡。这等于逼它使劲运动。除遛鸟外，在家时，也可用饲料或手指逗弄，使其追逐跳跃。

七、吟诵诗歌

诗歌是表现感情的。“诗者，哀乐之器也”，“抒情诗是情绪的直写”。而歌则把喜怒哀乐的情绪通过口腔发声表达出

来。古今中外诗人都既重视写诗，也重视吟诗，苏联伟大诗人马雅可夫斯基便是典型的代表。

我国人民写诗吟诗历史悠久，可以说是吟诗艺术的发源地，我国古代就有许多吟诗人，他们到处吟诵自己的诗作。

吟诗可使人胸襟开阔、荡气回肠、情绪振奋、心旷神怡，使大脑的兴奋与抑制达到相对平衡，将神经细胞调节到最佳状态，有益身心健康。

医学生物学的发展，认识到了吟诗活动对身心健康的保健作用。美国的心理学教授勒纳便积极倡导“诗疗”的新医术，主张让病人，特别是精神病患者，通过吟诵选择过的诗歌，获得感情上的支持与感染，以排遣心理上的烦恼，释放内心深处抑郁已久的心理冲突。

日本许多医学专家认为，吟诗是一项十分有益的健身活动。近几年来，更是出现“吟诗热”，愈来愈多的人参加到这一吟诗活动中来。

吟诗之所以能起到的作用，可以从生理上与心理上得到解析。生理方面，吟诗者要肌体舒展，站立姿势，腹部呼吸，准确发音，如此反复进行着，达到吐故纳新的目的；心理方面，通过吟诗活动，可以放松情绪，摒弃俗念，集中注意力，进入诗的美妙境界，从而获得陶醉，使肌体分泌出有益的激素——酶、乙酰胆碱，促进血液的流量、神经细胞的兴奋和脏器的代谢活动，有益身心健康。

八、书法

书法艺术除交流思想、传播知识、供人观赏外，还有其

不可忽视的保健功能。

只要稍稍涉猎一下我国历代书法大家的辞典或传记，便可知他们大多延年益寿的事实；智永活至 100 岁，欧阳询活至 85 岁，虞世南活至 81 岁，柳公权活至 88 岁，颜真卿被杀时已是 76 岁，文征明活至 90 岁，董其昌活至 82 岁，梁同书活至 92 岁。现代书画家长寿者，亦不乏其例；吴昌硕活至 84 岁，齐白石活至 97 岁，沈尹默活至 89 岁，健在的孙墨佛，苏局仙也都年过百岁。

有人对明、清两代 20 多位高僧与书画家的寿命做过一个比较，书画家的寿命平均为 79.7 岁，高僧的寿命平均为 67 岁，这从一个侧面说明，书画家较之高僧还长寿。

书画活动之所以能使人健康长寿，是有其心理与生理上的科学原因的。

从心理方面来说，我国书法十分讲究“意念”，用笔之前要“旷怀畅情”、“凝神绝虑”、“赏心悦目”，即要在安宁、平隐的心境中用墨运笔，这就使大脑中枢神经得到愉快的信息储存，心灵得到净化，乐而忘忧。

王羲之说：“凡书贵乎沉静，令意在笔先，字居心后，未作之始；结思成矣（《书论》）”。刘熙载更是强调说，作书“必先释智遗形，以至于超鸿蒙，混希夷，然后下笔”。黄匡在《瓯北医话》中谈到“学书用于养心愈疾，君子乐之”。何乔番在《心术篇》中更是把书法与健康关系说得直接、明白：“书著，抒也，散也。抒胸中气，散也。抒胸中气，散心中郁也。故书家每得以无疾而寿”。

此外，书法是一种艺术，人们练书法是一种至高无上的

艺术享受，在书法活动中可以寄托着自己的情感与意趣，在“龙飞凤舞”的挥毫中获得美的愉悦，从而达到静心养性，陶冶情操，美化心境的目的。

从生理方面来说，在书写前要求有正确的身体姿势：正头、挺胸、直背、双肩齐平，两脚平落于地，落笔时要求腕平、掌虚、指实，要用臂力、腕力、指力，才能使笔锋刚劲有力、以气夺人。因此，运笔过程，形成精神、动作、呼吸的一致性，这对全身神经系统，内脏器官起到调节作用，达到各脏器的平衡。

通过对身形的严格要求，从而提高书法的意境：写一点，好似“高峰坠石”；写一横，犹如“长舟之截江渚”；写一直，仿佛“冬笋之挺寒谷”，挺拔而刚健；写一捺，直如“崩浪雷鸣”……

许多书法家都十分注意锻炼自己的臂力，像颜真卿，就喜好打拳、举重，即使在下雨天，也托双手于胸前提一重物在室内行走，久久不放下，年过半百时，他还常与小伙子扳手腕“斗力”，75岁高龄时，他还能将双臂撑于两张坐椅背上，悬足，双臂屈伸数百下。他的书法笔酣墨饱，浑厚遒劲，与他巨大臂力不无相关。

王羲之也是臂力过人，他常进行挥力、舞剑，在劈、刺、挑、撩、提、挂、架、抹等缓慢、疾速中锻炼臂、腕、指力，古有笔力“入木三分”之说，指的就是王羲之。

传说有一次，他在兰亭写完一张字后，心情高兴，顺手将笔掷了出去，这笔竟然飞出20里外，一直飞到绍兴城里，穿过一条胡同，落在一座小石桥上。人此，这条小胡同便被

命名为“笔飞弄”，那座小桥被叫为“笔架桥”，一直沿用至今。显然，这故事是艺术夸张的，但王羲之臂力过人却是事实。

书法活动之所以能健身，还可以与武术上的相似处得到解释。武术讲究的是：气没丹田，强调动静起伏，运转自如，钢柔相济，这与书法中以平垫底、平中见奇、虚实相兼、笔断意连、四面出锋，八面盘转的道理一样。

书法家常把剑术中的撩、劈、刺、闪等招数运用于书法之中，形成书中特有的气韵、豪放、钢柔相济的风采，特别是武术中的太极拳，讲究“体松、气固、神凝”，即要求肌内放松、全神贯注，排除杂念，重心在腹。书法的泼墨运笔，提按转折，曲放收止，也要求以精、神、气为基础，心正气和，意力并用。久而久之，便能起到舒筋活血、壮腰固肾、调节大脑功能，促进身心健康的作用。

近年来，有人把书法与太极拳结合起来，熔于一炉，更是一种创造。我国书法艺术与太极拳术的结合，会在强身健魄、延年益寿方面发挥更大的作用。

现代医学临床证明，对一些老年身体机能衰退、神精衰弱、大脑功能失调，手臂麻木、腰酸背痛，长期失眠，动脉硬化等慢性疾病，通过练书法得到有效的改善以致治愈者，其例甚多。

我国许多领导人都长于书法，陈云同志把书法作为艺术享受与健身运动项目之一，经常录写古诗、古词，每天坚持站立悬腕写字 45 分钟。方毅同志也深有体会地说过，他的长期失眠症便是坚持写毛笔字达半年后得到改善的。书法的健

身之道，也为国外医学研究者所推崇。前苏联一位医学硕士奥梅尔钦科，用“书写疗法”竟把多名口吃患者治愈了。

九、垂钓

垂钓对健身养生很有益处，我国历史上就出现过许多以垂钓健身的著名人物，如姜子牙、严子陵等。在西周时期被尊为“师尚父”的姜子牙，活到 97 岁的高龄，他在任职时已是耄耋之年，但他身体健康，耳聪目明，思维敏捷，精力充沛，这不仅是因为他有超人的天赋，还与他同十年垂钓生涯有相当的关系。从运动医学、运动心理等机理分析，垂钓对健身养生有以下几方面的好处。

垂钓是一种行之有效的自我精神疗法。当一条活蹦乱跳的鱼儿被钓上来后，会使人欣喜万分，心中的快乐难以言表。鱼儿进篓，又装饵抛钩，寄托新的希望，因此，每提一次竿，无论得鱼与获得一次快乐的享受。此种乐趣冲淡了人们精神上的忧虑，患者处于这种精神状态中，必然有利于疾病的医治和病情的好转。

垂钓能使人的神经和肌肉松弛。垂钓者从充满尘烟、噪音的城市来到环境幽静的郊进驻，与青山绿水、花草虫蝶为伴，与风场、鸟语、鼓蛙、虫唱、流琴、鱼闹、林喧为伍，就有心情轻爽、脑清目明、心旷神怡之感。

而垂钓时全神贯注，直视鱼漂，又能诱使垂钓者迅速进入“放松入静、恬淡虚无、安闲清静”的气功状态，可以松弛身心，陶冶性情，延缓衰老。对于长期从事及力劳动或神经衰弱、年老体弱的人来说，可谓“益莫大焉”从垂钓姿势上说，

时而站立，时而坐蹲，时而走动，时而又振臂投竿，这就静中有动，动中有静。静时可以存养元气、松弛肌肉、聚积精力，动进度可以舒筋活血、按摩内脏、产生抗力。如此动静结合，刚柔相济，就使人体内脏、筋盘及肢体都得到了锻炼，增强了体质。

此外，垂钓之处，大多是有草木、水源地地方，或湖边塘畔，或水库滩涂，或江岸河沿，或涧岩溪旁。其处水浪翻飞，草木葱茏，在大自然中，吸入清新的空气，有利于改善人体的心肺功能，对治疗高血压、心脏病等慢性疾病大有裨益。

垂钓是深受中老年人喜爱的一种休闲方式，现就垂钓的一些基本技法向读者介绍如下。

1.春季垂钓技法

春季分早春、仲春、暮春三个阶段。鱼儿经过漫长的冬季，到了3月春分时刻，气温逐渐变暖，然而早、中、晚的温差比较大，温差一般在10℃左右。在这期间，鲫鱼比较活跃，其次是鲤鱼和青鱼开始觅食。在早春季节钓鱼，必须选择阳光充足的好天气，阴天、雨天不宜钓鱼。鱼儿觅食的时间一般在早上10时至下午15时之间，这段光照最充足，故在早春出发不宜过早，一般在9时前到达目的地即可。春季垂钓应注意以下几点：

钓区选择：一般应挑选水面无障碍物、平整河底的地段，水深100~166厘米为宜。如某一地区河浜均较深或较浅，则应视具体情况而定。

钓位选择：大多数情况下，早春不宜在稠密水草中垂

钓，而应充分利用水面或水草边缘等。尤其在活水的地方，不要急于投饵，应先细心观察水的动态（流速一般以 67 厘米/分钟为宜），再结合僻静程度、堤岸高低等决定垂钓位置。

诱饵：以碎米、麸皮（炒至微焦掺入适量高粱酒）为主，投饵量不宜过多，按水情而定，清水宜少，浑水可稍多。于水面投放，徐徐而入，任其自然扩散。不宜沉底投放。因为此时鱼类不但活动能力较弱，胆子也小，沉底投放可能惊散鱼群，不肯再集中，加上沉底投放饵料堆积在某一点上，也会减弱诱饵作用。

钓饵：以饭粒为佳，取三分之一或二分之一粒即可，不必用整粒。面条、红蚯蚓也较理想。面条用开水余一下，大小与饭粒相仿；红蚯蚓的长短粗细像火柴根一样为好。

工具和钓法：早春垂钓，从工具到钓法都有它本身的特点。首先是工具必须轻巧灵便，力求反应敏捷。鱼竿要长、轻、直，竿梢要软。鱼线要细、要短，竿梢与浮子间不超过 35 厘米。为了缩短过长的鱼线，可将多余部分绕在竿梢尖端上，用 1.8 厘米长自行车小橡皮管套信。另外，还应注意铅垂不可太重，浮子可小一些，鱼钩也尽量用小型号的。

除此之外，还注意其他一些问题。如早春鱼的活动能力较差，摄食动作也很文雅，因此，当鱼吞食钓饵时，浮子上下浮动的幅度很小，垂钓时应特别注意它的动态。如用饭粒、面条作钓饵，只要浮子稍微往上抬，就应立即提竿。

早春钓鱼，诱饵投放后一般要 2 小时左右才能起作用，有时甚至有上午不起作用下午才起作用的现象，因此要耐心守候，不能急于求成。在清水垂钓，要避免人影晃动惊扰鱼

群。在钓了一定时间后，应补投诱饵，数量可比第一次少一些，时间相隔 2 小时左右。

仲春、暮春季节为 4 月至 5 月上旬这段时间，气温逐渐升高，鱼儿流动范围逐渐增大，从深水向浅水区游弋觅食。此时是垂钓的黄金季节，无论是晴天，还是刮风下雨天都能垂钓。不仅垂钓的时间长，从天亮一直可以钓到天黑，而且在各种不同深度的水域里都能钓到鱼。一般在早晨 5~7 时之间，鱼儿较多聚集在水深为 30~80 厘米处。随着光照充足，鱼儿就活跃在 80~120 厘米之间。食饵以红蚯蚓为好。上钩的鱼种类较多，有鲫鱼、鲤鱼、青鱼、鲢鱼等，偶尔有鳊鱼、甲鱼上钩。

在仲春季节，鱼儿“登堂”的时间较快，一般在 15~30 分钟之间，如果“堂子”打下去后，在 30 分钟内未见鱼儿上钩，应立即更换地方。

2. 夏季垂钓技法

初夏仍是垂钓的好时光。垂钓的时间也很长，从早上 4 时一直可以钓到傍晚 7 时。地形应选择在通风、阴凉处。

在盛夏季节，多数垂钓爱好者都把鱼竿束之高阁，很少外出钓鱼，即使有少数垂钓爱好者利用双休日外出钓鱼，也往往只钓一个早上就收竿回家了。其实盛夏季节和仲春、暮春季节一样，也可从早上钓到傍晚。但一定要在阴凉处和通风的地方进行垂钓。一般从早上 4~8 时之间可以钓鲫鱼、青鱼、鳊鱼、甲鱼、黑鱼、鳊鱼、鳗鱼，以及其他杂鱼等。8 时以后，鲫鱼很少上钩了。

此时，可用半生熟的山芋或面粉团钓鲤鱼，水深宜在

100 ~ 140 厘米之间的中水区。到了下午 15 时以后鲫鱼又开始上钩上了，但必须在深水区下钩。

盛夏季节钓上来的鱼应养在大的竹制鱼篓里为好，带回家时，应在鱼篓里放些水草，用以保鲜、降温，鱼篓要通风，不要用塑料袋盛装。

3. 秋季垂钓技法

金秋也是垂钓爱好者大显身手的黄金季节。秋季垂钓的时间较长，从早上一直可以钓到傍晚。鱼儿经过炎热的夏季之后，体内的脂肪消耗了很多，急需补充养料。这时的鱼儿格外活跃，觅食积极，流动的范围较大，一般多活动在 80 ~ 140 厘米深的水域内。

初秋季节是第二次钓鱼的高峰期，上钩的多为鲫鱼，其次为鳊鱼、鲤鱼、青鱼、鲢鱼，偶尔也能钓到甲鱼。

中秋和深秋仍是垂钓的好季节，一天中的垂钓时间长，从早晨到中午，在朝阳的地方垂钓为好；中午以后到阴凉处垂钓为宜。

4. 冬季垂钓技法

在寒冬腊月的冬季里，鱼儿活动范围较小，在上午 9 时以前，鱼儿基本潜伏在深水处不游动，不觅食，要到上午 10 时以后，在光照充足的情况下，才开始缓慢地游动，觅食不是很积极。

在中午 11 时半到下午 13 时半之间，有少量的大鲫鱼游弋到枯水草底下取暖觅食，吃枯草叶充饥。此时可用红活蚯蚓浮钓，效果很好。也可用饭粒在深水处引钓，上钩的多为鲫鱼。

冬季垂钓，一般选择水深 2 米左右、水面宽度不超过 20 米、略有水流，流速不大于 0.3 米/秒的水域垂钓。深处水温比水面高，鱼类喜欢逗留；水面窄，鱼竿容易伸到河中心。冬季垂钓要选择在净水面投饵，净水面光照足，鱼类一般都沉底聚集；其次是草边，最差是钓“草洞”。

冬季垂钓投放鱼饵要做到窝多量少，要多搞几个备钓窝。投放的诱饵量不宜多，因为冬季鱼类的“胃口”不大，同时注意冬季鱼上窝的时间要稍微长一些。冬季上午 8~11 时，下午 15~17 时为上窝高峰，最佳时间是下午 15 时~17 时，冬钓者不可错过这段好时光。

冬季垂钓，在投法上，一般采取引钩为好。引钩者应做到三勤：

眼勤：多观察钓位水面是否有“鱼星”。冬季“鱼星”不及其他季节那么明显，更要细心察看，一经发现“鱼星”应及时下钩。

手勤：应经常提拉鱼竿，动作宜轻缓，幅度要小，提拉高度不应超过 33 厘米，但提引的范围要大一些，一般在 66 厘米见方范围内。有流速的水域一定要注意钩子到位（即饵钩要在窝子里提引）。

脚勤：要经常不停地在窝子之间跑动，密切注意观察窝中动静，有信号即钓，不见动静声速转移，灵活机动，一般是不会落空的。

第六章 预防疾病与养生保健

一、健康的标准与人的寿命

什么叫健康？有人认为没有生病就是健康。其实，这只是说对了一半，健康的概念要比这广泛得多。世界卫生组织曾提出健康的新标准，认为人除了身体健康外，还应包括心理健康和社会交往方面的健康。

以往国外有的学者认为健康有三个条件：“吃得快、便得快、睡得快”，就是说一个人食欲好，消化能力强，神经系统运行也好，按时就寝，从不失眠。其实，也还不够全面。

根据世界卫生组织对健康概念的解析，一些学者提出除人的身体健康外，再加上“说得快”，即思维敏捷，反应快，能迅速准确地感受、理解并回答对方的谈话内容与提出的问题。这就包括心理健康与社会交往方面的健康了，所谓“身心健康”便是。

其实，心理健康是十分重要的，“人逢喜事精神爽”，处在心情舒畅的心理状态下，人的感受力与创造力特别强。相反，当处在受到挫折、沮丧、消沉的消极心理状态时，会出现记忆衰退、性格变异。

现代医学证明，许多躯体疾病，诸如癌症、高血压偏头痛、溃疡等是由心理因素引起的。联合国世界卫生组织曾提出过这样一个口号：“健康的一半是心理健康”。

怎样才算心理健康呢？一般地认为应该做到：

有自我控制能力，想得开，放得下；
正确对待外界影响，遇事冷静，面对实际，随遇而安；
经常调节自己的心情，保持良好的情绪状态。
因此，只有生理与心理都健康才会获得长寿。

人类的寿命随着时间的推移，社会的发展与人们健康知识水平的提高而不断地延长着。据科学家调查与考证，人类平均寿命在石器时代为 19 岁，青铜器时代为 21 岁，16 世纪为 27 岁半，1801~1880 年为 35 岁，1891 年~1900 年为 40 岁，1901~1910 年为 44 岁，1924~1926 年为 56 岁，1932~1936 年为 57 岁，1946~1947 年为 59 岁，1970~1980 年为 73 岁。

有关资料表明，世界上有 209 岁高龄的人，日本农村万部一家人人长寿，万部本人是 194 岁，妻子 173 岁，儿子 153 岁、孙子 105 岁。我国广西巴马瑶族自治县是长寿地区，百岁以上老人 10 万人中有 11 人，90 岁以上老人 10 万人中有 137 人，科学证明，人的寿命完全可以达到 100 岁以上。

科学家薄丰氏提出推算人的寿命的方法，即所谓“寿命系数”学说，指出寿命系数约为 5~7。

哺乳动物寿命（年）= 生长期（年）× 寿命系数

人的寿命 = 25 年 × (5~7) = 125~175 年

也有的科学家以性的成熟期作为推算寿命的方法：

哺乳动物寿命 = 性成熟期 × (8~10)，人类的性成熟期约 14 岁左右，则：

人的寿命 = 14 岁 × (8~10) = 112~140 年；

从这些科学的推算中，也可知道，人的寿命是完全可以

达到或超过 100 岁的，问题在于如何使自己达到生理与心理上的健康标准。

二、预防衰老要从年轻时做起

长寿者往往从青年时代起就注意身心的健康了。中年是一个人的成熟时期，也是身体逐渐向老年过渡的转变阶段，体内许多机能开始减退，以每增长 1 岁减退 1% 的速度发展着。因此，中年人就应注意保健，科学家们总结中年人应注意十项要则：

不要人未老，心先老。要培养自己对实际问题研究的兴趣，多接近年轻朋友；

不要太匆忙，对任何事应避免过于紧张的心理状态；

要注意经常保持身体、精神的舒畅；

避免过分疲劳，积劳容易成疾；

不断调整自己的情绪，保持心理上的平衡；

经常参加运动，如跑步、徒手操、练气功、武术、打太极拳等，且持之以恒；

培养自己应付困难的能力，心胸开阔，想得开，不必斤斤计较；

要有业余兴趣，如下棋、集邮、唱歌、书法等；

掌握生活的辩证法，不论饮食、工作、运动都要讲究有“度”，过度则适得其反，并注意防止发胖；

随时留意身体危险的信号，一旦发现，及时诊治。

1. 人到中年需“五防”

人到中年，是“病机四伏”的时期，不少老年人的恶疾

与中年时埋下的隐患有关。因此中年人应该预防以下五点：

预防肥胖。人到中年容易发胖，肥胖易导致糖尿病、高血压、心脏病。因此，肥胖已经成为不能长寿的重要因素之一。防止发胖，主要是积极参加体育锻炼，适当地控制饮食。

预防血压升高。一旦发现高血压，应该坚持长期治疗，按时服药，维持血压正常，切不可因症状减轻而随意中止治疗，否则仍有发生脑溢血、心肌梗塞的危险。

保持乐观情绪，不能“常开夜车”，影响睡眠，避免精神长期过于紧张状态。注意劳逸结合，饮食宜清淡。

预防疾病。中年人应重视定期做健康检查，建立健康档案。特别要注意平时无症状的隐性冠心病，以及其他一些隐性的慢性病，以便及早进行诊断治疗。

注意癌症发生。必须从饮食、环境、防病等各方面采取预防措施。特别对癌前期病变要及早检查治疗。如慢性肝炎，肝硬化可引起肝癌，萎缩性胃炎可引起胃癌等等。

预防慢性病加剧。不少中年人身患慢性病，往往因为忙于工作而耽搁了及时治疗，或者自己存在无所谓的态度，大量吸烟喝酒，以致内脏病变，功能衰竭导致死亡。因此，必须加强体育锻炼，并及时治疗。

2. 中年人要防止肾亏损

人到中年，在事业上都有所建树，正是发挥自己才能的大好时机。然而，有许多人却感精力、体力都远不及青春时期了，不少人还出现了腰酸背痛、耳鸣重听、失眠健忘、多动气急、性欲减退、夜尿增多、头发花白、牙齿松动等早衰

的征象。这些正是“肾气虚亏”的表现。

祖国医学认为，肾主骨、生髓、藏精，主生殖机能及水液的代谢，肾为先天之本，是生命之根。肾在生长发育和生命进程中起着重要的作用，肾是生命的原动力。

那么，人到中年，如何防治肾亏呢？除了要积极治疗已有的慢性疾病外，更重要的是要节制房事，注意生活规律。人到中年，如果还一味地纵情恣欲，追求一时的快感，违反正常的生活节律，不仅会加速肾精亏虚，而且还可招致疾病的袭击，或使旧病复发，甚至还可造成病入膏肓而危及生命。

相反，人到中年如果注意益肾保精，把身体根基重新整固一下，就可以使后半生更加健康。

人到中年，可根据每个人的体质情况，常服用一些补肾的中成药。如果经常出现腰酸眩晕、耳鸣盗汗、遗精咽痛、口干舌红、脉细等症状时，可服六味地黄丸或左归丸；经常出现腰酸眩晕、怕冷盗汗、动则气急、阳痿早泄、面色苍白、舌淡脉缓等偏于肾阳不足的，可服金匮肾气丸或右归丸。服用方法是每天清晨用淡盐水送下，一年四季均可服用。

人到中年注意保养肾气，不仅可以防病健体，而且还能延缓衰老。

3. 中年人要防止肩周炎

不少人年过45岁，就开始感到肩部疼痛，肩关节活动不便，有时抬不起肩膀，不敢用力向上伸，症状十分典型，临床上叫肩周炎。此病是中年人常患的一种慢性病。

不少患者多次求医，因无特效药而苦恼，只有进行适当的体育疗法，才能促进局部的血液循环，改善营养供给，缓

解挛缩的肌肉，分离粘连的瘢痕，增加肩关节的活动幅度，逐渐使其功能恢复。实践证明，单纯应用药物，针炙等治疗而不用体育疗法，肩关节的功能是很难恢复的。

肩周炎的体育疗法动作较多，患者可酌情选做其中几节，也可全部做。

甩手。站立，两脚同肩宽，两臂轻轻前后摆动，并逐渐增加摆动幅度，每天早晚两次，每次 50~100 下。

捞物。站立，两脚同肩宽，上身向前弯，患侧前臂向下做捞物动作，每天早晚两次，每 30~50 下。

划圆圈。站立，两脚同肩宽，身体不动，两臂分别由前向后划圆圈，划动范围由小到大，每天两次，每次 50~100 下。

摸墙。站在墙根，患侧手扶住墙壁，由低向高摸，直摸到最高点不能再向上摸为止，然后把手放下，反复练习。每次约 20~30 下。

耸肩。坐位或立位均可，肘关节屈曲成 90°，两肩耸动，由弱到强，每天两次，每次 50~100 下。

冲天炮。立位或坐位均可，两手互握拳，先放在头顶上方，然后逐渐伸直两臂，使两手向头顶上方伸展，直到最大限度，每次 30~50 下。

翅膀。站立，两脚同肩宽，两臂伸直向两侧抬起（外展），和身体成 90°，两臂展开后停 5~10 秒钟再放下，每天做 30~50 次。

摸颈。坐位或立位均可，两手交替摸颈的后部，每日两次，每次 50~100 下。

4. 中老年人要注意保养肝

中医认为，肝、肾是“人体的枢要”。肝是体内最大的脏器。成年人肝的重量约为 1.2 ~ 1.5 公斤。它的作用主要是解毒和进行营养代谢。如果它的机能发生障碍，身体中的毒物就会沉积，营养素也可以变成有毒物质，从而促进人体老化。因此，在中老年时期保肝是很要紧的事情。

肝最需要的是蛋白质和各种维生素，其中维生素 E 对肝脏的健康和正常功能的发挥具有重要作用。另外，近年来还发现，维生素 E 尚有缓解药物毒性的作用，从而保护了肝脏。

一般药物都是身体中的异物，进入肝脏之后，如不经代谢和解毒，在肝细胞中便会产生一种微粒体，造成脂肪过氧化现象，发生抑制过氧化类脂。可见，维生素 E 是肝脏平时必需的东西，在肝脏缺乏某些必要物质以及药物或毒物侵袭时，维生素 E 是一种保护肝脏的重要物质。

从理论上说，对迄今尚未不能根治的血清肝炎、流行性肝炎等病毒性肝炎和由抗生素、农药等引起的中毒性肝炎，维生素 E 在预防和治疗上将有完全应用的可能。

三、怎样延缓衰老

中医对老年养生的要求是“形与神俱，度百岁乃去”。就是说寿限要达百岁，身体与精神就要健康。

1. 思而不怠

一些老人退休后，往往感到智力不如以前。这一方面是由于年龄的增长，也有可能没有注意精神活动的保健。

要使大脑功能不衰退，重要的是保持大脑有足够的信息

刺激量和血液供应。

首先，要言语性智力与动作性智力并重。老年人动作性智力较言语性智力衰退来得快，而不易保持。

另外，语言活动时大脑的供血量多，所以对老年人不但要提倡经常读书、看报、听广播、看电视、参加文娱活动，以保持大脑足够的信息刺激。同时提倡朗诵、吟诗背诵等多用口头语言的方式，以增加大脑的供血量。

为了保持动作性智力，要多作一些细微动作，如写作、书法、作画、泥塑、雕刻等等。

其次，要注意“埋头体验”。老年人知识阅历丰富，分析综合和洞察能力较易保持，但钻研问题，埋头致至的心理体验则不如年轻人，所以保持自己的志趣，集中精力钻研一些问题，这对于防止精神衰老是至为重要的。

再次，把兴趣和任务结合起来。解决日常生活中的问题与解决带有任务的难题，脑的供血量不同，越是难题，越带有工作任务的迫切性，脑的供血量越增加。所以老年人的脑力活动，不但要注意兴趣，而且有时还应设置一定的难度。

2. 劳而不疲

要重视适当的运动与劳动。运动时注意调身与调意结合。如太极拳要求以意识引起导动作，所谓“神为主师，身为驱使”。打拳时心情平静，注意力集中，身体放松，动作上下相随，周身协调，有虚有实，有呼有吸。这样既运动了躯体，又运动了大脑。

气功更重视大脑神经活动，通过“意守”，“放松”、“入静”等等活动，调整大脑的抑制兴奋过程，进而影响全身的

代谢过程，还要注意调身与调息结合。

中医主张老年人不做过于激烈的运动。现代医学同样要求老人不宜作耗氧量大的运动，如短跑、快泳、举重等运动和带有憋气动作的运动，而提倡快走、小步慢跑、体操等。身体活动的时候，注意与深呼吸运动结合起来，效果会更好。

做点轻微体力劳动，也很有益于身体。比如种植花木，培植盆景等，用科学知识和艺术引导劳动，使兴趣盎然。

3. 老有所为

人生到了老年，有人可能产生垂暮感。在社会面前，出现退缩的思想情绪。针对这些首先要襟怀开阔，退出岗位并不退出社会，保持乐观主义精神。

现代医学的研究认为，老年人不仅人体结构发生变化，而且在功能上也发生相应的变化。老年人要认识到老之已至，不作自不量力、争强好胜、感情过度激奋的事情。但是也要认识自己的社会作用，老有作为。

从人的心理需要来说，除了满足生理、健康的基本需要以外，人还必须满足社会成就、自我发展等高级需要，在事业上继续作出贡献。这种需要对老年人也是不能忽视的。

老年人认识到自己在为社会作出努力，而且被社会所欢迎，这对保障老年人的心理和精神健康是至为重要的一点。所以社会，家庭都应关怀老年人，帮助他们重获发挥社会作用的机会，满足他们心理上的需要。

譬如鼓励老年人给学校、幼儿园的孩子当辅导员；给图书馆当义务图书员，参加街道工作，排难解纷；参加学会活动，帮助杂志审稿、撰稿等等。这些都既有益于社会，又有

益于老人的身心健康，是值得提倡的。

四、保持良好的生活习惯

1. 养生“四戒”

中老年起居作息应遵循生活规律，不能随心所欲。要做到“四戒”：

一戒久视——“久视者伤血”。人到中老年时眼本已昏花，倘过于用目，则会伤血耗气，产生头晕目眩等症。故看报或电视以1至2小时为宜。

二戒久卧——“久卧者伤气”。历代医学家都很重视睡眠，认为凡睡眠适可而止则神宁气足，多睡眠则身体软弱，老气昏坠。

三戒久坐——“久坐者伤肉”。坐是恢复疲劳的一种必要休息，但久坐不动，就会使肌肉衰退与萎缩。因此，老年人应多参加户外活动，加强肌肉锻炼。

四戒久立——“久立者伤骨”。人的一举一动都要消耗气血精神，同时也可调节气血。人到老年气血已减弱不足，所以全靠动、静结合调节平衡，维持和确保健康。所以坐与走，要轮流交替进行。

2. 定期检查身体

早期发现和治疗疾病是中老年人健康长寿的有力措施。老年人患病时症状和体征可能不明显，表现得也不典型，常常不能引起人们的重视。如老年人患肺炎时可能不出现高热；患急性心肌梗塞可能表现为无痛型；癌症的早期，许多老年人无任何不适的感觉。如果没有详细的临床资料和及时的

比观察，这些对老年威胁较大的疾病是不容易及时发现的。

从医院对中老年人的健康检查情况来看，有些自认为感觉良好的中老年人，却在体检时发现了问题。当医生再去追问病史时，都会有轻微的异常表现，只不过是没引起注意罢了。

因此，中老年人每年定期去医院检查身体，是早期发现疾病积极而有效的手段。

每年去体检应该检查哪些项目呢？最少应包括以下项目：

一般情况：如身高、体重、血压等。

各科情况：内科、外科、耳鼻咽喉科、眼科（视力、眼底不可少）、神经科等，都需要进行全面的检查。女性还应去妇科检查（宫颈刮片检查不可少）。

各种辅助检查：包括血、尿、大便、痰的常规检查及血沉，大便潜血检查，尿、痰找癌细胞、尿糖、血糖、血脂、肝功能、肾功能检查。胸部透视或拍胸片，查心电图、肝胆脾超声波检查等。

在以上检查之后，如有必要，再进行以下项目的检查：

肺功能检查、消化道钡餐透视或点片、胃镜、乙状结肠镜、气管镜检查，超声心动图、B型超声波、脑电图检查，同位素扫描、CT检查等。

除以上检查项目以外，还可由医生决定增加其他项目。

3. 运动有助于长寿

“生命在于运动”这乃是至理名言，特别是长时间从事脑力劳动的人，由于心理平衡性的要求提高，神经系统长期

处于紧张状态，人的机体往往不能及时作出自然的适应，而引起过度兴奋的神经冲动，其积累加深的结果导致种种疾病。

除了注意经常锻炼，诸如步行、做操、骑车、慢跑、游泳、打球、气功、太极拳等外，在日常生活中也不乏举手、踢足、伸腰、嗑牙、揉眼之劳，只要有了运动观念，也是可以随时找到锻炼机会的。

清晨起床时，可以花二三分钟时间，用用抹额，左右来回数十次，再上下嗑牙 30 次，有利健脑、固齿。

起床后在住地附近小跑 200 米，如能坚持下去，一年便是 70 多公里，大有强身之效。

利用上下楼机会，以两步并一步行走，长此坚持，有利肾功能锻炼，起到壮腰健肾目的。

伏案工作者不妨伸伸懒腰，也很有益处。因为当人体处于一种姿势时，肌肉组织内的静脉血管就会松弛、扩张、淤积血液，使循环血容量减少，伸腰可引起全身大部分肌肉较强收缩，淤血被赶回心脏，增加了血容量。

“抬起头来”这是一些医学专家对伏案工作者的忠告。因为长久的垂头姿势会引起“寒背”、肩膀关节滑囊炎、腱炎与头部关节的肌肉紧张、腰骨痛，经常地伏案中抬抬头，可增加肺活量与吸入更多空气，减少脊骨弧度与松弛头、颈、胸部位的肌肉紧张状态。

变换一下工作，转移一下兴奋点，如一直在看一本书，可以中途站起来听一段戏曲，或翻翻画报，观赏一下花木等，这样更换一下注意力，可以收到事半功倍的效果。

睡觉前可以先到户外呼吸几分钟新鲜空气，活动一下

因伏案过久而疲劳的肌体，也有利于安眠。

制敌在于恒心，持之以恒，注意保养，方能获得健康长寿。

4. 创造长寿的环境

20 世纪 50 年代以来，医学科学中创立了一门新的医学分支，称为临床生态学，致力于研究发病与环境的关系，发现很多环境性致病因素，通过环境控制与调节，使不少病人取得了不药而愈的效果，引起了医学界的很大关注与兴趣。

近年来，鉴于一些疾病与环境的关系密切，改称为环境医学，由环境因素所致的疾病称之为环境性疾病。

确实，有许多疾病是由人们生活环境招致的，人们生活环境越来越复杂，致病的因素也越来越多。

在日常生活中，如人们服用了化学污染的水与食品，吸进了化学污染的空气，就可能引起中毒、过敏，甚至导致畸形与癌症。人们用了化肥、农药、激素、防腐剂、化学增甜剂、化学保鲜、催熟、染色加工的食品，都有可能不同程度的致病；再加穿着上，毛、丝、麻等织物大量地被挺括的化纤织物所代替，大多化学成分复杂，对不同的人也会产生不同的影响与致病。

此外，居住方面，除居室中的化学用品外，还有周围树木花草生长情况，有否污染环境的工厂矿山存在，有无施放化肥农药的林田农庄，居处位置是否位于污染源之范围。厨房里的煤气、烟尘、电视机、电褥子等产生的电磁场，也都是致病的因素。因此，注意环境的保护甚为重要。

在环境的诸因素中，气候作为自然的环境也是十分重要

的，它与人们健康休戚相关。中医有一个重要的论点便是“天人相应”，《黄帝内经·灵枢》中所说：“人与天地相应也”，一年之中季节的变化，寒暑冷热的差别，会直接影响到人的重量活动过程，从而产生对健康与寿命的影响。

现代医学的气候与疾病、健康长寿的关系十分重视，医学家们还与气象学家合作观察气象变化与疾病的关系，提出用气象图预测疾病流行的方法。

当然，客观的气候变化是无法更改的，但人们完全可以采取积极的预防措施，并创造良好的“小气候”来获取健康的条件。

根据季节变化及时预防，如夏天炎热时，预防中暑；冬天寒冷时，预防感冒、气管炎、风湿病等；

加强设备调节室内空气、温度、湿度及阳光等，尽量适应人体的生理要求，弥补室外气候条件的恶劣。

除气候外，阳光、空气、色彩、声音等环境条件对健康也关系极大，特别是对脑力劳动者来说，需要有适度的光线，不能太强或太弱，否则都会影响用脑效率，特别是夜间工作的人，台灯宜加灯罩，不但增加亮度，也可使周围灰暗，减少外围环境对大脑的刺激。

在人的身体里，以脑的代谢率最高，耗氧量也特别大。据测定，1克脑组织的耗氧量相当于200克肌肉的耗氧量，严重缺氧就会造成脑细胞死亡（脑细胞只要缺氧6秒钟就会死亡）。

因此，室内一定要空气流通、新鲜、清静，使大脑经常得到充足的氧气补给。再者，轻浅、柔和的色调，美妙悦耳

的音乐，对消除大脑疲劳，提高大脑的兴奋水平，增进健康，关系也很密切，不可忽视。

五、腰腿病的防治

1. 预防腰腿痛

人的腰部脊柱负担着身体大部分重量，而且腰部脊柱的活动度也较大，故腰部脊柱受伤的机会较多，易出现腰痛这种常见病。

腰部神经进入下肢，故腰部脊柱受伤，压迫刺激腰神经，必然引起下肢感觉和运动的异常，这就是腰痛常伴有腿痛的原因。腰部椎间盘最厚，腰椎关节呈矢状位，不太稳固，加上腰活动度大，负担较重，这就形成了腰脊椎容易受损伤的内在原因。

椎间盘为椎体之间的软垫，内为髓核，外为软骨，随年龄增长，软骨逐渐退化形变，故受外伤时，首当其冲，最容易受伤。

因此，不难看出，腰腿痛的主要原因在于腰部脊柱的损伤。

腰腿痛是一种常见病，又缺乏特效疗法，应该针对腰腿痛的主要原因积极预防：

要精神集中，从生理学上讲，运动器官损伤包括腰部损伤，多数是由于没有精神准备，不注意造成的。由于骨关节的运动靠肌肉收缩，肌肉的收缩靠神经支配，如果精神不注意，神经支配与肌肉运动不协调，就要引起损伤。

要注意合乎生理的劳动或运动姿势。如果劳动或运动

姿势合乎生理要求，则损伤可大大减少。总的原则是：劳动或运动时，脊柱竖直的肌肉应当处于收缩状态，例始抬物时先蹲下，使腰部保持直立姿势；切菜时，应站直；抡镐时，腰呈斜位；驾驶腰背部加一硬垫等等。

经常注意腰背肌的锻炼。背伸运动，腰旋转运动，上肢过头交叉运动，都能很好锻炼腰背肌。

2. 衰老先从腿部开始

我国有句养生俗语“人老腿先衰”、“腿勤人高寿”。确实，腿部灵活与否，往往是一个人的信号。因为腿部的股骨、胫骨与腓骨，是人体最长的骨骼，是组成人体的重要支柱。

由于人体衰老时，骨髓腔内的红骨髓逐渐为脂肪所代替，不断失去造血功能，使骨头得不到良好营养，骨质因此缺胶而变得疏松、脆弱，影响神经调节的灵度，肌肉也因而变得干枯，失去光泽与弹性。

一位著名的心脏病理学家在为老年人诊病时，注意检查病人的大腿，他们认为大腿肌肉坚实的人，必有一颗强壮的心脏，反之亦然。人不勤，活动减少，人体的新陈代谢也必然减弱，血液循环减慢，器官也必逐渐萎缩、退化，人到45岁以后，腿部肌肉松弛。

因此，人到了中年就要注意腿部的锻炼。我国有关养生之道中提出“安步当车”、“饭后百步走”都是与锻炼腿部有关的，值得记取。

3. 引起腰痛的常见原因

腰痛是一个临床症状，引起腰痛的原因很多，但概括起

来说，不外先天性畸形与后天损伤或疾患两大类。

脊柱或躯干的先天性畸形引起腰痛者，常见有腰椎椎骶椎化、脊柱裂、脊柱骨峡部不连接、先天性半椎体畸形、先天性椎体联合、并肋畸形、脊柱侧弯等。此类病人早期多无明显症状，往往由于棘上韧带或棘间韧带扭伤或慢性劳损而致腰痛就诊，经 X 线照片检查才发现其先天性畸形。

引起腰痛的后天性损伤或疾患，常见者有胸腰部椎体骨折、横突骨折、脊柱骨折脱位、脊柱周围韧带或肌肉撕伤等。下部胸椎和腰椎结核、骶髂关节结核、类风湿性脊柱炎、增生性脊柱炎、腰椎间盘突出症、脊柱肿瘤等，都可引起腰痛。脊柱周围软组织疾患如腰肌纤维质炎、腰肌扭伤、棘上韧带和棘间韧带慢性劳损，亦是腰痛的常见原因。

此外，腹部内脏疾病，如肾炎、泌尿系感染、盆腔炎等，由于神经反射或也可以引起腰痛。

由于腰痛的病因很多，因此必须根据腰痛性质和部位做必要的化验检查和 X 线照片，综合分析做出正确的诊断，及时进行恰当的治疗。

4. 得了腰椎间盘突出症要重视

人体的各脊椎之间都有一椎间盘，一般在 20 岁以后其开始退行性变性，纤维环由于变性而失去弹性，产生裂隙。如果有外力作用，可能会使裂隙加重，髓核突出。腰椎间盘突出最多见的部位是腰椎 4、5 或腰 5 与骶的椎间盘。一般常发生单侧症状，但也有双侧者。

基本症状是腰腿剧烈疼痛，沿坐骨神经走向放射，咳嗽、用力大小便时，均可使疼痛加剧，卧床休息可减轻。腰部常

僵直，生理性前凸消失，脊柱侧弯，腰部多为不对称性受限。

发病期应严格卧硬板床休息，包括不起床大小便。局部使用类固醇类药物注射，以消除椎间盘及受损神经根的局部炎症。同时可用维生素 B₁ 以及 B₂ 肌肉注射，以增强神经营养。并可适当牵引治疗，以使椎间隙增大，减低内部压力，使髓核突出物易于还纳。推拿和按摩对早期病例有较好疗效，但如操做不当时可加重损伤。

经以上治疗后，绝大部分患者症状可获得缓解，在无症状期应注意不做弯腰动作，必要时可以下蹲代替弯腰。不要负担过重物品，避免外力扭伤，最好不睡弹簧床。

局部类固醇类药物封闭及其他综合治疗，使绝大部分患者症状均可缓解，故不需手术治疗。但如果用以上治疗半年不见好转，尤其是有严重的神经传导障碍者或马尾受压而有大小便功能障碍者，应及时采取手术治疗。

5. 得了腰肌劳损要及时治

腰肌劳损是腰腿痛中最常见的病。可由于长期弯腰工作或工作姿式不良，使腰部肌肉长期处于牵伸状态，形成腰肌劳损变形。急性腰肌劳损治疗不及时或不当，腰椎先天畸形或后天畸形，使腰肌过度疲劳，下肢畸形引起腰肌过度疲劳等，均可引起腰肌劳损。

临床表现为腰部疼痛或胀痛，休息时减轻，劳累或弯腰运用过多时加重，适当活动或经常改变体位时症状可减轻。用拳击反觉舒服。X 线检查脊柱无异常发现。此病可迁延多年不愈。

治疗方面，首先要寻找腰肌劳损的原因。如果是由于工

作姿势不良，弯腰过多，肥胖、腹肌或腰肌力量不足等引起，应当加以避免。适当地每日坚持做腰背肌及腹肌锻炼，逐渐增加活动量。如有腰肌局部压痛点，可以用类固醇类药物局部痛点注射，并可用针灸、按摩，同时还可服用布洛芬，消炎痛等消炎镇痛药物，以求达到缓解腰肌疼痛的目的，一般可收到较好疗效。

6. 中老年人应预防颈椎病

颈椎病，或者叫增生性颈椎关节病，就是一般所说的颈椎长“骨刺”。现在这种病中年起就多起来了，有些年轻的人也嚷嚷长了骨刺，还挺紧张。

其实，人到了中老年之后，大概没有骨质不增生的，只不过是轻重罢了。

人的颈椎一共由七块颈椎骨组成，叠成一条，每相邻的两块骨头之间各有三个关节面。靠颈椎两侧的肌肉和韧带维持其相对位置的稳定。颈椎腔内有脊髓，这是联络大脑和四肢的重要神经结构。从这里发出的颈神经根，从颈椎之间的小孔（椎间孔）穿出，支配两上肢的运动和感觉。

更为特殊的是，在颈椎的横突上各有一个小孔，有两根很粗的动脉由此弯曲从两侧穿行入脑，这就是供应脑部血液的椎动脉。另外，两根更粗的供应脑部血液的颈动脉，则在颈侧部的肌肉下面走行入脑，很容易在颈侧部摸到它们的跳动。

颈椎关节的活动度很大，在生活中也很容易受到各式各样的创伤（如扭伤等），夜间睡觉引起的“落枕”事实上也是一种创伤。反复的创伤就引起关节和韧带的增生和硬化，也

就是中年以后普遍可以见到的颈椎增生——骨刺，并伴随着脊髓膜和韧带的增生。

骨刺可在 X 光照片上看到，脊膜和韧带的增厚就看不见了。由此使颈神经根通过的椎间孔变得小些，椎动脉的走行也因而变得弯曲些。

有这种颈椎骨刺的人，大多数并无症状，因为骨刺并不直接压迫神经、血管等重要组织，不能算是一种疾病。只有少数人，因为反复的外伤引起从椎间孔穿出的神经根受压；或者合并有颈椎横突上小孔中向上穿行的椎动脉被压引起脑供血不足的症状。这些就都是神经系统的症状了。

单纯的颈部酸痛等症状是很难说与骨质增生有什么关系的。所以医生们常说，颈椎骨质增生虽然是一种骨科病，当真正发生症状时，却表现为神经系统的症状。

当神经根受压时，主要表现是一只手或两只手麻木、疼痛或无力，经常发生在小指侧，偶或在拇指侧。常于转颈时明显，可以从颈部向下串麻，这是最早的症状。当发生无力时，就是整个手的动作都没有劲，也可同时有手上肌肉的萎缩。

当脊髓受压时，X 线照的颈椎片子上的改变常十分明显。病人慢慢觉得两条腿无力，行走不灵，抬不起来，且慢慢加重。病人还有小便控制失灵，表现为想小便时，却又不能一下子解出来。当然，凡有这类脊髓受压症状的病人，一般都有上述的手上的神经根受压的表现。

当椎动脉受压时，也常有上述神经根受压的表现，病人还有转颈时突然发生的眩晕（天旋地转）恶心、呕吐，甚至

出汗、心慌等不适。

人过 30 岁以后,由于以上的颈椎病变而出现不同的临床表现:

神经根型颈椎病。表现为颈、肩部疼痛,有的可向双臂放射,并可伴有手麻木感。颈部僵直,活动受限。

椎动脉型颈椎病。颈椎不稳定,椎间盘向侧方突出以及钩突关节增生均可直接刺激椎动脉,使之痉挛或直接压迫使之扭曲、狭窄或闭塞,以致发生椎基底动脉供血不足。临床表现为头晕、恶心、呕吐、四肢麻木,甚至昏倒,症状发生常与颈部转动有关。

此外还有交感神经功能异常及颈脊髓功能异常。

治疗方面应适当注意休息,枕颌带牵引,配合物理治疗,对症用消炎止痛药物,平时可以用围领或颈托。

总的说来,颈椎的骨质增生(长骨刺)是十分普遍存在的,完全没有必要把它与颈、肩、上肢等部位的各种不适和骨刺联起来而认为是一种不治之症,背上包袱。只有上述具有神经症状的人,才需要认真的检查和治疗。现在治疗的药物和方法很多,完全可以根据病情在医生的指导下积极治疗,不是什么不治之症。

7. 股骨颈骨折怎么办

随着年龄的增长,人体的内分泌功能也随着改变,骨质疏松易发生在 50 岁以上的人群中。当不慎跌倒时,有人容易发生股骨颈骨折。当骨折有移位时,症状常很明显,患侧髋部较剧烈疼痛,活动受限,患上肢较对侧缩短。

另外,也有一种嵌插型骨折,临床症状常不明显,有时

甚至还能步行或骑车，因此容易被忽视。如果中老年人受伤后，不管症状是否明显，均应请医生检查，必要时做 X 线检查，以得到明确的诊断。

受伤后，转移过程中，应尽量不再使用患肢负重，避免搬动，根据具体情况决定牵引或手术治疗方案。在股骨颈骨折后的 3~5 年内，部分患者会发生股骨头缺血坏死。如果患者恢复正常活动以后，又出现患侧髋部疼痛，应注意排除这种可能性。

对无移位的骨折，采用牵引治疗。可用皮肤牵引 3~4 周。去牵引后，可逐渐练习扶拐下地，患肢不应负重，直至骨折愈合。有移位的骨折，则需手术治疗。

骨折后卧床休息时，应注意避免受凉，防止呼吸道感染，保持大便通畅。注意移动体位，防止发生褥疮。

8. 老年人拄拐杖可防骨折

由于高龄老人的比例不断增加，老年人的骨折问题变得越来越突出。老年人发生骨折是有些规律的，即骨折多发生在骨骼的松质部位，如髋部、腕部、膝部和脊骨压缩性骨折等。老年人骨折常因跌倒引起，所以老年人预防骨折，首先要从预防跌倒开始。为此，行走应该拄拐杖。

选择拐杖，最好选用重量轻，质地坚硬耐用的竹、木、藤杖，既可帮助活动，又携带方便。另外，要根据自己的身高来决定拐杖的长短。最适宜的长度大约 72 厘米左右。平地行走时，一般用右手拄杖，将拐杖靠近身边，手臂伸直、腕部略背屈，掌根内侧紧靠同侧大腿，这样行动起来，既省力又不妨碍他人。站立时拐杖拄在两足的前方不远处，与两足

尖成等角三角形。行动不便的老人，要选择长一点的拐杖拄在身体前方，拄拐杖行走时，要注意路面和两边，不要让拐杖插入坑凹之中，或碰到旁边的行人和东西，以免造成危险。

有些老人顾虑拄拐杖后，下肢会得不到锻炼。其实不然，人少路平时，你可将身体挺直行走，让拐杖少受点力；当你感到吃力时，拐杖可助你一腿之力，甚至成为身体的主要支柱，使步伐稳健有力。拄拐杖还能锻炼臂力，它不会给身体带来害处。

9. 中老年人应注意痛风

痛风是一种嘌呤代谢紊乱所致的高尿酸血症疾病。任何年龄都可发病，中年以上患者最多，女性在绝经期后发病。男女比例约为 20 : 1，不少患者有家族史。

尿酸合成过多常由于某些嘌呤代谢的酶或遗传分子缺陷所致。另外，肾小球对尿酸的滤过率减低，肾小管重吸收增多和分泌减少，均可导致尿酸排泄减少而发生高尿酸血症。在正常人血中尿酸浓度一般每百毫升中含 7 毫克，当尿酸持续在每百毫升中含 8 毫克以上时，即可能发病。

其临床表现，主要为急性痛风性关节炎，起病急剧，最常见部位是第一跖趾关节及拇趾关节，常于半夜时突然剧痛而惊醒。开始数小时内感觉过敏甚至不能忍受被毯等覆盖，关节红肿热痛均很明显，常被误认为脓毒性关节炎。炎症表面皮肤发热发亮，消退后脱皮。炎症不仅发生于关节本身，还波及关节周围的组织以及皮肤。一般在 1 ~ 2 周内自行消退。多数病人在半年或一年内会有复发，少数病人一生中仅发作一次。

如果不经治疗，发作可能更加频繁，每次发作期延长，关节炎症范围扩大，侵犯的关节逐渐增多，最终导致炎症持续不退，发作后关节仍然肿胀，僵直畸形。

痛节最常见于第一跖趾关节周围。其次为耳轮、跗关节、手指以及膝关节等处。

另外还可以有痛风性肾病，肾结石及全身发热等。

治疗：一般无症状的高尿酸血症患者，如果血清尿酸浓度每百毫升中达 9 毫克，应进行降低血尿酸治疗，可以服用别嘌呤醇等降尿酸药物。急性痛风性关节炎的治疗包括患肢休息，服用秋水仙素。秋水仙素可减少炎症反应，对本病治疗有特效，但有腹痛、恶心、呕吐、腹泻等副作用，肾功能衰退的患者应慎用。如果没有秋水仙素，可以用消炎痛控制炎症。如果急性痛风性关节炎发作频繁，可以隔日用秋水仙素 0.5 ~ 1.0 毫克或消炎痛每日 25 ~ 50 毫克维持。

为降尿酸含量可以用丙磺舒、别嘌呤醇等药物。

痛风病人要禁止饮酒，平时多饮水，以便促进尿酸的排出；避免食用动物内脏、鱼子、豆类、啤酒、发酵食物、蛤、蟹、豌豆、扁豆、蘑菇、菜花、菠菜等易产生嘌呤的食物；要选择细粮为主食，因粗粮含有较多的嘌呤。鸡蛋、牛奶不必限制，对鱼、虾、鸡肉、牛肉、羊肉及忌食以外的各种新鲜蔬菜，要适当多选用。

10. 按摩脚心有益健康

按摩脚心是一种很好的健康方法，尤其适合老年人及身体弱的人使用。

国内外医学家研究证明，脚是身体的“二心脏”。脚的健

康，不仅关系到身体健康，而且关系到人的寿命。俗话说：“人老先从腿上老”。腿是身体的支柱，脚是腿的根基，脚不衰老，腿也不会衰老，身体也不会衰老，人的寿命就会延长。所以如何通过脚的的健康达到身体的健康，是长寿的重要措施之一。

脚心的皮肤较薄，毛细血管较多，按摩脚心能使这里的毛细血管扩张变粗，血液循环加快，供应腿脚更多的养料和氧气，使其新陈代谢旺盛，力量增强，行动矫健有力。

按摩脚心对大脑皮质是一种良好的刺激，通过神经反射，脑部血液下流，解除了脑部的充血状态，使头脑感到轻松愉快。老年人的心肺功能较低，人两脚的血液循环不好，容易出现腿脚麻木、脚趾冰冷等现象。经常按摩脚心，能减轻这种不舒服的感觉，使脚部感到温暖。

另外，脚心的前下方有一个涌泉穴，它是足少阴肾经的起点，具有益精补肾、滋养五脏六腑的作用。按摩脚心能活跃肾经内气，强壮身体。

按摩脚心的方法简便易行，最好在每晚洗脚后按摩，按摩时坐在床边或凳子上，将一条腿抬起来，放在另一条腿上，按摩左脚心用右手，按摩右脚心用左手，直按摩到局部发红为止，长期坚持下去，定会收到明显的效果。

六、心脑血管病的防治

1. 中老年人谨防高血压和冠心病

中老年人预防高血压和冠心病，应注意以下几个方面：

避免精神紧张、情绪激动。持续的心理紧张、心理疲

劳，会导致人体脑神经系统和内分泌系统功能失调，使大脑皮层和皮层下血管舒缩中枢发生功能紊乱，从而引起血管痉挛和血压升高。

中老年人应学会情绪的自我控制与转移，正确对待已发生的心理突变，培养稳定而乐观的情绪。要改变个性强、性情急躁、好竞争、好冲动的性格。

禁止吸烟。烟草中所含烟碱可直接刺激血管痉挛，并使血液中胆固醇沉积于血管壁上，引起高血压和冠心病。因此，应尽量不吸烟或少吸烟。有统计资料表明，吸烟者比不吸烟者冠心病发病人数高 5~10 倍。

杜绝酗酒。适量饮酒可以促进血液循环，但长期大量饮酒可使心肌细胞变性、失去弹性而使心脏扩大，同时还可使血中脂肪物质沉积于血管壁上，使血压升高。因此饮酒一定要适量、最好不饮。

合理饮食。饮食要适度，不要过食，以免导致体重过重或肥胖；要少盐，避免过多的盐摄入，因为肥胖和食盐过多都会加重心脏负担。

尤其注意的是，不宜多吃动物脂肪和含胆固醇高的食物，以免引起高血脂症。宜多吃蔬菜、水果、豆制品和鱼类。

多参加体育锻炼。本病脑力劳动者发病人数比体力劳动者多 1 倍，因此脑力劳动者应坚持体育锻炼。

定期进行体格检查。对于高血压、高血脂、糖尿病等病症及早发现、及早控制。因高血压、冠心病有遗传倾向，因此双亲或双亲之一有病史者，更应定期检查。

2. 高血压病人要注意冬季防护

高血压病人在气温下降的冬季，容易发生脑溢血（又称中风）。因此，高血压病人冬季如能注意合理安排生活，对预防发生脑溢血有积极意义。

冬天，人体的皮肤受到寒冷刺激，血管会发生收缩，使内脏的血容量增多，人们的血压普遍都有不同程度的升高，而高血压病人则上升得更为明显。冬天注意保暖，从多方面控制工作环境和居室的温度，减少不必要的外出，及时增加衣服，戴好冬帽，穿宽大保暖的鞋子，防止因四肢受冻而反射性引起血压高。这对高血压病人是很重要的。

在冬天，不少中老年人喜欢喝杯白酒暖暖身子，借以驱除寒意，这样做要特别慎重。喝酒容易使交感神经兴奋，新陈代谢增强，心跳加快，引起血压升高，容易导致脑血管破裂而中风。高血压病人应避免饮酒，尤其不宜多饮烈性酒。

一般人在冬天大都活动减少，而食欲增加。高血压病人也不例外，这可能使体重增加，加重心脏负担。因此，应适当进行体育锻炼，限制高热量饮食，并以清淡食物为主。

由于冬天血压容易升高，高血压病人更应在医生的指导下，有规律地服用降压药。但是，在服用降压药时，要避免操之过急，一次降低不宜超过原血压的 20%，血压过高者，应逐步降压，不然容易出现“降压灌注不良综合症”，而出现头昏、头痛、肢体麻木、无力、意识障碍、嗜睡，甚至诱发脑血栓形成，心肌梗塞等严重疾病。

服用降压药更不可停停服服。这样，会使血压上下波动幅度大，使脑血管承受的压力时高时低，容易发生脑血管破

裂。提倡高血压患者“终身服药”。根据血压及自觉症状，随时调整用品种及剂量，使血压经常保持在正常的范围。

3. 高血压病人拔牙要慎重

人们对拔牙常感到恐惧，精神紧张，如原有高血压病，此时血压一定升高、心率加快。有高血压和冠心病可因拔牙而发生意外。

在拔牙前 1~2 天应作解释安慰工作，解除病人的恐惧心理。在拔牙的前一天服镇静安眠类药物，充分睡眠，不要吸烟、喝酒，服降血压药物，血压如能控制在 139/89 毫米汞柱左右，就可以拔牙。

有人做过这样的研究：将高血压病人分成两组：一组在拔牙前一小时服氨酰心安，即阿坦乐尔 50 毫克；另一组为对照组，术前不给药，仅静坐休息一小时。术前、术后两组均测血压和描记心电图。用 2% 利多卡因局部注射麻醉完善后，即刻拔牙，每次拔 1~3 颗牙。结果表明：高血压和冠心病患者，拔牙前一小时口服小剂量氨酰心安，绝大多数可以防止发生明显的不适应，有效地提高了手术的安全性；而对照组有轻微的变化，也未发生意外。

因此，有高血压病和冠心病者，在拔牙前作些准备工作，如解除患者思想顾虑，服镇静安眠药，充分休息，继续服降血压药，观察血压稳定，心律整齐，心率在 54 次/分以上和 70 次/分以下者，再给小剂量的氨酰心安（拔牙前一小时口服），拔牙手术是比较安全的。但有肝病、肾病者则要慎重，应与内科医生配合，以免发生意外。

4. 冠心病患者怎样防止“猝死”

据统计，冠心病猝死者其年龄多在中年。过去人们认为，冠心病在 45 岁以后才发病，但据新近统计，年龄已前移至 40 岁，甚至更早。

严重心律失常、暴怒、过度紧张、过度嗜烟都是诱发猝死的因素。那么，怎么防止猝死呢？

定期检查身体是很重要的措施。经验证明，凡是定期检查，坚持治疗的冠心病患者，发病率都是较低的。

注意先兆的发生。如原有的心前区痛（心绞痛）程度加重，发作次数频繁或时间延长等，都是病变加重的预兆，故应及时找医生加强诊治。

注意劳逸结合，安排好日常生活，并要胸怀开阔，思想乐观，不紧张、不哀愁，忌暴怒。

适当运动和锻炼。一般运动可促进血液循环，提高心脏功能，对冠心病患者还可促进更多的侧支血管循环，改善供血。另外，心脏病患者的运动量应循序渐进，不要做剧烈活动，尤其是在饱餐或低温进行剧烈运动较容易诱发猝死。

戒烟。戒烟是预防心绞痛、心肌梗死和猝死的重要措施。还可以使一种常见的心律失常——“早搏”减少或消失。

七、老人须防“中风”

人们常说的“中风”，包括脑血栓形成和脑出血，是由于供给脑组织的血管有血栓堵塞或破裂出血而引起的疾病，在患有高血压病或动脉硬化的患者更易发生。

我们知道，脑子是人体的司令部，在这方寸之地，设立

着各种重要的指挥系统，有管运动的、管感觉的、管视觉的、管语言的等，如果某一部分病变，这一部分的工作就会受到严重影响，以至无法进行，引起偏瘫、失语、失明等症，甚至死亡。因此，中风是严重危害中老年人神经系统健康甚至生命的疾病之一。

中风又称为脑血管意外，常常是突然发生，难以预料，其实如果中老年患者留意观察，中风发生前常常有下述先兆：

一侧的上臂、下肢、脸部有麻木、无力感；

瞬间失明，持续时间数秒至几分钟不等，但这个兆头常是某一条脑血管变窄的严重信号；

瞬间语言障碍，突然觉得说话困难；

头晕、站立不稳或突然跌倒；眼睛看到双重物像（复视）；

剧烈头痛、嗜睡、恶心、呕吐；

个人习性突然改变，判断力失常、异常健忘。

遇到上述情况的中老年人，尤其是原有高血压病、高血脂症者，切不可掉以轻心，最好尽快去找医生诊治，以防不测。对高血压病和高血脂症，要积极治疗，定期体检，避免情绪激动，这对预防中风都很有必要。

杜绝酗酒。大量饮酒后，高浓度的酒精进入血内，可直接损害脑细胞功能，引起中枢神经系统功能障碍。根据饮酒的快慢和量的不同可引起兴奋、躁动、谵语，甚至呼吸抑制和昏迷。长期饮酒还可加重血管壁胆固醇的沉积并导致动脉硬化，也可引起酒精中毒性脑病，表现为判断力失常、健忘、精神障碍等症，因此饮酒宜少量。

八、五官、肤发的健康保健

1. 老年人口腔保护要点

牙齿的健康，对人们的日常生活十分重要。他不仅涉及到饮食中的五味品尝、营养吸收，还关系到对食物的消化。没有牙齿的人与同龄人比较，显得苍老多了。所以老年人要特别注意口腔保健。

要养成多饮水的习惯，每日至少饮水 2000 毫升左右，以加强代谢活动，防止口腔粘膜及皮肤干燥，增强胃肠道的蠕动功能。同时，多饮茶水，能机械地冲洗口腔粘膜和牙齿，保持口腔卫生。

平衡饮食，加强咀嚼功能的锻炼。做到粗、细粮平衡，蔬菜和肉食类平衡，多食用新鲜蔬菜和水果。养成清淡口味，以少量多餐、少盐、少糖为宜。控制烟、酒量。吃饭时，细嚼快咽，对牙齿、粘膜有很好的“按摩作用”，起到助消化和防病抗癌的消毒作用。

要警惕口腔异常表现：

口腔粘膜溃疡糜烂，经久不愈，时痛时好，伴有出血、麻木感等。

口腔粘膜粗糙感。有不明原因的隆起而没有疼痛的感觉，粘膜改变了颜色，与周围的粘膜色泽不一样。

拔牙后伤口不愈合，一月后创面粗糙呈菜花状。

齿槽骨或部分颜面颌骨，逐渐有不规则生长倾向，两侧颜面颌骨不对称较明显。

不明原因的牙龈出血、渗血，经一般治疗无效。

口腔内产生以上异常的症状，应到医院诊治，并进行详

细的体查，明确诊断，早期发现，早期治疗。

2. 中老年人要保护好牙齿

牙齿是重要的咀嚼器官，对言语、发音也有很大影响，保护牙齿是人人皆知的事，但几乎大多数人都不能十全十美地保护牙齿，多至老年期，牙齿脱落或因牙病缠身，方知保护牙齿的重要性。然而，多已悔之晚矣！因此，唤起每个中老年人注意保护牙齿，仍有重要的现实意义。

保护牙齿主要是养成良好的口腔卫生习惯，正常人的口腔里总有些细菌，饭后总有饭粒菜渣残留在牙缝里，如果不能及时清除，经过细菌酵解，产生的乳酸对牙齿有很坏的腐蚀作用，龋齿正是这样出现的。

每天晨起漱口刷牙基本上已成习惯，但人们并不能做到每餐饭后都刷牙，而坚持每餐后漱口还是能够做到的。这样，就可以便于清除一些口腔中的细菌及食物残渣。

如果说晨起刷牙很重要，还不如更加重视晚睡前的刷牙漱口。这样，可以更好地清除一天来口腔中的细菌和残留在牙缝中的食物。在夜间睡眠状态下，口腔自洁作用减弱时，细菌酵解作用将减少，晚睡前的漱口、刷牙是预防牙病的根本性措施。

保护牙齿还得讲究刷牙的方法，人们习惯于横刷牙，其实顺着牙缝竖刷，不但利于刷除牙缝中的食物残渣，而且对牙龈还是很好的按摩治疗，因此，应该大力宣传顺着牙齿竖刷牙的优越性，使人人养成这一良好的卫生习惯。

随着年龄的增加，牙列缺失总是难免的。及时去医院镶假牙是很必要的，可以防止由于牙列缺失所造成的各种不良

后果。

3. 拔牙后什么时候镶牙好

这个问题要从头说起，有的人愿在拔牙后即镶上假牙，怕影响面貌和咀嚼功能；有的人认为嘴里少棵牙无碍，就是缺一半，剩下这一半牙还能吃东西；有的人不愿镶假牙，嘴里戴着假牙很不舒服，而且每天又要摘和戴太麻烦。

这些想法均不合理，因为缺牙不镶上去，会影响口腔的正常生理功能，并且还会引起其他牙病。人的口腔除了上、下、左、右四个智齿外，共 28 颗牙齿都有其固有的功能，上、下前牙共 12 个，是切割食物、调整发音及美容面貌的主要牙齿。前磨牙、磨牙（指后边的大臼齿）是粉碎、研磨、混唾食物并对人的发音有关的重要牙齿。因此缺一颗牙齿也会影响生理功能的。

牙齿的牙根牢固地被包埋在牙槽骨内，外面由牙龈组织覆盖，担负着咀嚼食物、发音、美容的功能。当牙齿患龋齿、牙周病时未能及时发现及治疗，发展成慢性局部性的病灶，长期隐藏在牙槽窝内，进而扩散至周围组织，形成牙周、根尖及腭面部各间隙组织的脓肿。

因此，对无保留可能性的牙齿与牙根，应早期予以拔除。拔除牙齿后在牙槽骨上遗留较深的拔牙窝，当拔牙窝内残留感染的组织要刮净清创，再利用拔牙窝内的血液凝块，覆盖拔牙创面保护牙窝。

局部的破骨细胞及成骨细胞活跃起来，将拔牙处的牙槽骨残留的锐尖及深的拔牙窝，加以修整，过尖的骨缘被吸收，深的拔牙窝增骨填满。这一过程需要 2~3 个月的时间，因此

拔牙后 2~3 个月才能镶牙，就是这个原因。

镶牙有暂时用的，但更多的是较长久使用的。拔牙后不仅影响面容、发音及咀嚼功能，还感到口腔不适应。这种情况可做暂时义齿，即拔牙后基本不出血，就能采型做义齿。

无论是全口托牙还是局部托牙义齿，当使用一段时间，义齿的牙托与牙槽粘膜不贴合，就不能使用了，则需将牙托的粘膜面再重新用塑料整塑填补，使牙托的粘膜面与牙模粘膜贴合。有的变形较大，而完全不能用，必须重新制作义齿。

另一种能较长时间使用的义齿，即待拔牙窝完全长平，牙槽骨尖消失，镶上义齿，可克服以上缺点。但不足之处，要等待 2~3 个月以后才能戴上义齿，在这一段时期，很不方便，饮食较困难。

丧失牙齿长期不镶义齿，会产生一系列的不良后果。如在上下颌牙列中，拔去部分牙齿，长期不镶牙，则在缺牙位的两边的牙位，咬合关系错乱，不仅易嵌塞食物，且易造成龋齿和牙周病。另外，缺牙位的相对的牙齿，因无对合的牙齿，则相对的牙齿伸长，牙根外露，破坏了原来的咬合关系，嵌塞食物，易发生龋齿——牙周病。

因此缺牙能及时镶上义齿，不仅能恢复咀嚼功能，还由于义齿占据缺牙位置，避免造成咬合关系错乱，并可预防龋齿与牙周病的发生。

4. 假牙要天天刷洗摘戴

假牙有两种：一种是固定的，另一种是活动的。所谓固定的，是将假牙用金属冠（牙套）套在两侧邻牙上并固定之。假牙的力量承担完全落在两侧的基牙上。

这种假牙使用方便，异物感少些，没有每天摘戴刷洗的麻烦。但镶牙的条件要求严格。对固定的基牙要求牙周组织健康，牙不松动，必要时要去掉牙髓（牙神经），作好牙齿根管的充填（将牙齿的神经管充分填塞好）。

为了金属冠套在基牙上，使基牙的牙颈部（即牙根与牙冠的交界处）与金属冠的开口部必须贴合，不能刺激牙龈边缘。因此，基牙准备的操作上很复杂，难度高。金属冠的金属要具备耐酸蚀、耐磨损、无毒、对口腔粘膜无刺激性、操作方便和易焊接等。

活动假牙，即假牙带牙托、带卡环（钩子），挂卡环的基牙上不象上述要求那样严格，操作也较简单。

假牙对咬合力量的承担，靠两侧的基牙与牙槽骨被覆的粘膜支持牙托，这样可减轻两侧基牙的负担。咀嚼功能优于固定的假牙。因此，临床上较多应用这类假牙。另外上下颌全口吮牙者，必须用这类托牙（不带卡环）。

但也有许多缺点，因有牙托，牙长与粘膜接触，无论如何密接，在咀嚼食物时它也在活动，易将食物残渣挤进牙托与粘膜之间，当吃近食物之后，必须取下假牙进行刷洗，要用清水漱漱口再戴上假牙。

这一点比固定假牙麻烦。另外，晚间睡眠前除要刷洗假牙外，睡眠时要将假牙取下放在漱口盂内浸泡，避免变形，同时利用此机会，使微循环得到恢复，并使挂卡环的基牙也可得到休息。如果戴着活动假牙不刷洗，晚间睡眠时又不摘下来，经过一夜不动，则在假牙的牙长与基牙之间残留的食物残渣，发酵变酸易侵蚀余牙，而且发酸的食物渣子变成细

菌的培养基，使大量的细菌繁殖，不仅有口臭，并危害其他牙齿。

所以戴活动假牙，每餐后必须刷洗，睡眠时要摘下来，第二天早餐时再戴上。特别是小型的局部托牙，戴着睡眠时，夜间有咬牙习惯的人，或者咳嗽较频繁的人，易将假牙脱掉，有误吞的危险。

5. 人从什么时候听力下降

人老了就会出现眼花、耳聋现象，这是规律。但是到什么时候，听力开始下降的呢？早在两千多年前，中医经典著作《黄帝内经》即已指出“年五十，体重，耳目不聪明矣。”

北京市耳鼻咽喉科研究所，用精确的检测仪器，对0岁到79岁的576名健康人进行调查，发现人从40岁开始听力已出现下降趋势，并随着年龄的增长而逐渐下降。

只是在开始时，仅表现为对高频声音的听力障碍，而日常生活中，社交对话非常重要的中低频区的声音，还没有受到影响，所以本人并没有耳聋的感觉，只有通过电测听器检查，才能发现。

到50岁以后，听力障碍逐渐从高频区向中低频区扩展，在中低频区出现变化，才开始有耳背了的感觉，这是一般规律。

但是，具体到每一个人，耳聋的发生和发展又是不平衡的，是受多种因素影响，除本身体质、遗传因素外，也受环境影响。如在偏僻山村安宁生活的人，比住在噪声污染城市者为佳。血脂过高、动脉硬化、糖尿病、肝硬化、肾功能障碍等疾病，使用对听觉系统有毒性作用的药物等，可加速老

年耳聋的形成和发展进程。

总的来讲,年老耳聋是表现在听觉系统方面的衰老现象,属于生理范畴,任何措施,也不能改变这一规律。但是,注意防护也可以起到很大作用,讲求饮食卫生,适当锻炼,增强体质,避免噪声刺激,慎用耳毒性药物等等,可以起到对听觉系统的保护作用,延缓其老化进程。

6. 老花眼的用眼卫生

社会上对老年人的用眼卫生很少重视,这是缺乏一般用眼常识所致。人过了40岁,即开始出现老视,俗称老花眼。出现老花眼后,如不及时配戴眼镜,会使眼睛的调节肌肉疲劳,产生头痛、眼胀、精神不振等。戴上老花镜,就可清除这些不适。

一般情况而言,老花眼的形成与年龄成正比例。40岁左右,老花眼约50度;50岁约200度;55岁约300度;60岁以上约为350~400度。原有远视、近视及散光的,配镜时要适当加减。

老年人配戴上老花镜后,为了减轻眼的负担,要注意以下几点:

用眼工作时间一次不宜过久,一般为2小时。一天中近视力工作不宜超过6小时。

忌读字体过小、潦草或模糊不清的读物。

照明强度要适宜,光线过强或过弱,都有害眼的视觉,以晴天的自然光和柔和的灯光为宜。

饭后或劳累时不要读书看报。

及时更换度数合适的眼镜。

可常做眼部保健操，消除眼部疲劳。

7. 配置老花镜的注意事项

“花不花，四十七八”，这是说，人一到40多岁，眼睛最先无情地发出预告——老之将至。治疗老花眼的唯一办法是配戴老花镜。

如有老花症状，首先应到医院全面检查，排除其他眼疾。

最好根据眼科医生或眼镜公司验光师的检验后的处方配眼镜。自行买镜往往不准确，对眼有害。

经常更换老花镜。一般5年换一次，从事费眼的工作，可2~3年换一次。

戴老花镜后不能高枕无忧，如远视力减退或其他不适，应进行检查。

自行买花镜可参考下列数据：一般双眼正视者，45岁+1.00度，50岁为+2.00度，60岁+3.00度，非正视眼要把原来看远用眼镜度数计算在内，老花镜度数=看远度数+补充调节视力衰退度数（即以上正视眼所需度数，一般+0.50~+3.50度）。所以，远视眼者，老花来得早，度数大；近视眼人的老花出现得晚，度数小或相抵消后没有度数。所谓“老而不花”，其实是近视眼。

8. 注意预防持续性音哑

人的发声是靠喉内两侧声带，在神经的支配下，靠拢在一起，用呼出的气流，吹动声带振颤而发出声音来的。

任何声带疾病和支配声带运动的神经疾病，都会发生音哑。概括起来，发生音哑的主要病因有三类：

炎症。由于细菌、病毒的感染，激烈咳嗽或高声喊叫的振动，吸入有刺激性的气体等，都可使声带充血、肿胀，发生音哑。在急性期间，一般经治疗，可以很快好转。

如果在急性炎症期间没有得到很好治疗和发声休息，或者长期受污染空气的刺激，或发声过度等因素，使声带变化不止于水肿状态，成为慢性喉炎而呈持续性音哑。声带变化不止于充血、肿胀，还可有组织增生，形成小结或息肉。由于此类病变更多发生于歌唱家、演员、教师、售货员等发声多的职业者，又叫职业性喉炎。

声带麻痹。由于支配声带运动的神经功能障碍，发声时不能把两侧声带靠拢起来，表现为声带麻痹，出现音哑。支配声带运动的神经是喉返神经，喉返神经由大脑支配以后，经过颈部进入胸腔，绕过胸腔里大的血管，再返回喉部各肌肉，所以叫喉返神经。

由于此神经较长，易患疾病外，在神经过程中又容易受周围组织、器官各种病变的影响，再加上神经中枢部分的病变，是发生神经麻痹的病因。

因此，对于声带麻痹性音哑，不仅对喉部，对颈、胸、神经系以至全身也应检查，才能找出病因。

肿瘤。在喉部肿瘤中，最需要注意的是喉癌。喉癌在我国北方地区较为多见。喉癌开始较多发生在声带上，而较早地出现音哑。因此，对于不易很快好转的持续性音哑，要提高警惕，特别是中年以上和吸烟的人，应当仔细检查。

如果一次查不清，还要再复查，直到查清病原，绝不能放任不管。如果确诊是喉癌，能够在声音嘶哑的早期发现出

来，争取到了早期治疗机会，就会取得非常满意的治疗效果。

9. 老年人如何保护听力

防止再患耳疾加重耳聋。少吃或不吃高脂肪、高胆固醇食物，治疗血管性疾病，防止其影响现有听力。

慎用耳毒性药物，尤其是耳毒性抗生素，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等，防止耳聋加重。

避免噪声刺激，力戒巨声震耳，尽可能少接触锣、鼓、鞭炮等较强大的声响。

避免过度的脑力劳动和感情激动，预防感冒，以防在老年耳聋基础上再发生突发耳聋。

坚持适宜的体育锻炼，增进血液循环。根据个人的具体情况，每日坚持做些力所能及的体育活动和锻炼，若老年耳聋发展到影响日常生活时，除注意上述两个方面外，可经耳科医生检查决定，选配合适的助听器，以提高听力，有助于老年人的工作、社交和正常生活。

10. 耳蚕怎样去除

在耳道里可以看见有白色耳蚕片，很想把它掏个干净。可是，医生认为掏耳不好，那么耳朵里的耳蚕会不会堆积起来，把耳朵堵住呢？耳蚕，有人叫耳垢，学名叫耵聍，是外耳道耵聍腺排出的分泌物干结形成的。

在正常情况下，耳道内的耵聍碎片，会随着咀嚼、张口等下颌关节的活动，不断地自然排出耳道。不需要人们特意掏耳清除，掏耳会增加细菌感染发炎的机会，一旦耳道发炎形成疖肿，是非常疼痛的。但也有几种情况，需要清洁耳道：

有的人的耵聍不是白色干片状，而是黄褐色稠糊状的软

盯聆，这也是正常，但它不能自然排除干净。如果分泌过多，可以用棉棍浸 75% 酒精轻轻擦拭干净。

有的人由于耳道发炎或其他刺激，盯聆腺分泌增多，加上耳道脱落上皮等，凝合形成一种深褐色硬块，这叫盯聆栓塞，也算是一种病，应当把它掏出来。但是，自己一般是掏不出来的，要到医院去治疗。耳科的医生还要用药水把它泡软了，使用消过毒的特殊器具才能掏出来。

还有一种是耳道霉菌病。外耳道内有霉菌感染寄生，菌膜沿着耳道壁生长，逐渐形成圆筒状，紧贴于耳道皮肤，奇痒难忍。治疗需要将菌膜彻底清除干净，再施用 3% 水杨酸酒精等杀灭霉菌的药物，给予治疗。

11. 怎样防治老年斑

人到老年，面部除皱纹明显增多外，还长出很多褐色斑点，这种斑点称为老年斑，又叫“老人色素斑”，由于它在老龄期出现，并随年龄增加而逐渐增多，也有人称它为“寿斑”。

老年斑多发生在面部、上肢等部位，大小不一，多少不等，通常在 50 岁以后即开始出现，随年龄增加，褐色斑点逐渐增多或扩大。

一般来说，老年斑的发生率很高，几乎绝大多数老年人都能发生。据统计，60 岁以上的老年男子，约有 90% 的人出现老年斑，60 岁以上的老年妇女，约 94% 的人出现老年斑。

人在进入老龄期以后，为什么会出现老年斑？近年来，正在逐渐揭开这一人体的奥秘。一些医学家研究发现，这些棕褐色的斑点，主要是在皮肤的基底细胞里，是由一种叫脂褐质的棕色颗粒堆集而成。棕色颗粒极微小，直径大约在 1 ~

3个微米，有人把它叫作“老年色素”或“衰老色素”。

这些棕色颗粒是不饱和脂肪酸和氧化化反应时，产生一种分解物，由于细胞不能继续将它分解和排除，就逐渐堆积在细胞里。它们存在于细胞内，妨碍细胞代谢，加速细胞机能衰退，引起细胞老化，是人体衰老的标志。

色素斑除了在皮肤出现外，还可以在血管、脑脊髓、肝脏、子宫、横纹肌、肾上腺、睾丸等脏器和组织中发生。老年人由于细胞代谢机能逐渐减退，加上平日膳食中，动物脂肪和植物脂肪比例不当，过多食用植物脂肪（植物油中含不饱和脂肪酸较多），容易使体内的老年色素增加，出现老年斑。

在皮肤上形成老年斑以后，一般不易消退。怎样防治老年斑呢？

首先，要注意调整饮食中的脂肪含量，每天脂肪总的摄入量不宜过多，达到人体总热能的20%~25%即可。另外，注意使饮食中的不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的比例合适，一般以1.25~1.5:1为宜。

其次，在日常膳食中，多吃些富含维生素E和维生素C的食物，维生素E是抗氧化剂，它能够减少褐质的形成和沉积，维生素C可以改善皮肤细胞代谢，这两种维生素都有助于防止形成老年斑。在膳食中，绿叶菜、水果、鸡蛋、动物肝脏等富含维生素C、E、A，多吃些有助于防止老年色素斑的形成。

古代医书《圣惠方》中记载，将枸杞子和地黄研为细末，同服，可以治疗老年斑。经常锻炼身体，使体内脂质代谢正常，也利于预防老年斑的形成。对于面部出现的老年斑，不

要用手指抠抓，也不要相信或使用摊贩出售的腐蚀性药物，以防损伤皮肤。近年来有报道，冷冻疗法治疗老年斑效果较好，可以试用。

12. 老年瘙痒症是怎么回事

有很多老年人，一到秋冬季节，皮肤就发痒，特别是在洗澡后的1~2天，皮肤痒的更甚。这种皮肤瘙痒，大多发生在下肢、臀部、背部或上肢。由于痒的难以忍受，只得用力抓止痒，以致抓痕累累，甚至将表皮抓破、抓伤为止。对于这种瘙痒情况，医学上称之为“老年性瘙痒”或“老年瘙痒症”。

老年性皮肤瘙痒的原因，是和皮肤的衰老萎缩有关。人到老年，皮肤的血液供应减少，皮肤内的皮脂腺和汗腺萎缩，加上老年人体内雄性激素减少（雄激素能促使皮脂腺分泌活动），导致皮肤表面的汗液减少，不能滋润皮肤，结果皮肤干燥，抵抗外界刺激的能力降低，在受到各种因素刺激时而发痒。

据医学专家们估计，大约有40%~80%的老年人，因皮肤干燥而出现皮肤瘙痒。

老年性皮肤瘙痒的诱发因素，有以下几种：

气温变化。秋冬时节，气温降低，湿度减少，人体皮肤水分散失较多。与此同时，皮肤的脂肪和汗液分泌也显著减少，皮肤变得干燥，就可导致皮肤瘙痒发生。

物理性刺激。例如，穿毛织品或化纤内衣裤，由于有静电效应，也可以诱发皮肤瘙痒。

化学性刺激。例如，使用碱性大的肥皂，或用含有洗

涤液的水洗澡，使皮肤脱脂，就可诱发皮肤瘙痒。

老年皮肤瘙痒虽不是什么大病，但有时会影响睡眠和休息。防治老年性瘙痒，首先要防止皮肤干燥，避免诱发因素的刺激。秋冬季节洗澡不宜过频，1~2周洗1次即可，一般用40摄氏度温水洗澡为宜，不可用热水烫澡。洗澡时用老年皂或中性的婴儿皂，用硫磺香皂，紫禁城老年香皂（内含人参、鹿茸等药物），洗澡后可以防止或减轻皮肤瘙痒。

此外，在洗澡后，可在经常瘙痒的部位，涂些护肤油或护肤霜等，也有预防瘙痒的作用。居室内要保持一定湿度，有助于防止皮肤干燥，对预防老年瘙痒有一定好处。

平日穿用内衣以全棉织品为佳，毛和化纤容易引起皮肤瘙痒。近年来科学研究发现，由蚕丝制成的真丝织品可以防治皮肤瘙痒，不少老龄患瘙痒症，病程长达十数年到数十年，十分烦恼，但穿上真丝绸内衣裤以后，明显地收到止痒的效果，最快的一天就可见效，当晚即可安稳入睡。

患皮肤瘙痒的老年人，饮食宜清淡，少吃刺激性食物，也不宜饮酒、饮浓茶和咖啡，它们能增加痒感。对皮肤萎缩者，可服用维生素A、E，能减轻瘙痒症状。平日还要保持大便通畅。当瘙痒影响睡眠和休息时，可以服用抗组织胺类药物，例如非那根、扑尔敏等。

13. 老年人要科学护发

头发不仅可以保持头皮大脑免受日晒等有害因素的侵袭，还是人体健康美的标志之一。色调正常，具有光泽，柔软而有弹性的头发是健康的表现，反之，发枯变色，脆而失去光泽则是病态的表现，脱发和白发更是由多种内外因素造

成。保护头发的关键在于洗、梳、理三方面。

头皮内有很多皮脂腺，起着保护头发的作用。皮脂腺分泌正常的人，头发光润而有弹性，皮脂缺少的人，头发干枯变脆易断，反之皮脂分泌过多，可使头发油光易脱。

所以，关于洗头的次数，应根据个人具体情况而定，养成合理的习惯，持之以恒，才能收效。皮脂腺分泌正常的人，一般每周洗发 1~2 次，夏天和冬天可灵活掌握。

洗头的水，温度在 37 ~ 38 最适宜。因为过烫的水可以刺激皮腺分泌皮脂，造成干性脂溢，特别是干性头发的人，容易使头发受损变得干脆易断；水温太低，或冷水洗头，去污、去油腻的效果差，头发不易洗干净。洗头时不要用力挠抓，即使头皮痒，也不要指甲用力抓，免得损伤头皮。平时出现头皮发痒，可以用梳子或头刷每天梳理 3~5 分钟，这样可改善头皮的血液循环，以达到止痒的目的。

洗头之前，应先把头发梳理通，这样会减少头发脱落。洗发膏或洗发皂也应讲究，头皮正常的人或油性头发的人，用普通洗发膏及香皂洗头即可，一般采用中性肥皂为宜，最好不用碱性大的肥皂洗。若头皮属于干性的，最好选用硼酸浴皂，洗后用少量头油揉擦，起到保护头发的作用。

洗头用水也有讲究，最好用软水。含盐碱多的硬水可使头发发脆。干性头发的人可在水中加一汤匙醋，这样可软化水质，也可洗后在头发上加一点硼酸水，以保护头发。

梳发是保护头发的另一关键。头发要常梳，常梳发可以促使头发改善血液循环，有利于头发的生长，还可保持头发整齐、美观。梳头去除灰尘和头皮屑，使头发清洁、蓬松、

空气流通，也有利于皮肤呼吸。梳理头发可以做各种美观的发型，给人增添美感。

理发是爱护头发的措施之一。头发每天都在生长，长到一定长度，头发就会出现分支，影响头发继续生长。剪发可以促进头发生长。如果头发过细或过淡，剪发还可使头发变粗变黑。

另外，染发剂的应用，特别是对于有过敏体质的人应该小心。染发前最好先把染发剂涂一点在您的前臂皮肤上，过2~3天，皮肤不出现红肿瘙痒等反应方可使用。

一个人的精神状态、体质强弱、饮食习惯，对头发健美都有直接的影响。在精神上要乐观，俗话说“愁一愁，白了头”。唐代大诗人李白也说：“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”这些话虽然有些夸张，但人体是一个有机的整体，在影响头发变化的诸多因素中，心理因素是极其重要的。

在饮食方面，头发出油的人应注意少吃脂肪多的食物，特别是动物脂肪更不宜过多食用。还应少吃有刺激的食物，如葱、蒜、辣椒、胡椒等，这些食物都有增进皮脂分泌的作用，不利于头发的保护。

保护头发也可以按摩。这种按摩可调节皮脂腺的分泌，促进头发血液循环，增强头皮的新陈代谢，而且可以松弛神经，解除疲劳。按摩方法是：两手放于头顶，用食指、中指在头皮上划小圆圈按摩局部头皮，从前额至枕后，然后两颞部，依次按摩。每天做1~2次，每次10~15分钟。

老年人如何护发，现介绍如下：

老年人要注意日常保养头发。洗澡和打扫卫生时，用干毛巾将头发包好，防止水汽浸湿或落上灰尘。雨雪天避免淋湿头发。戴帽外出，应先梳顺头发。夏天外出要戴太阳帽，游泳后要洗发。

合理摄取健发营养可防止早秃。可选吃含植物蛋白的食物，如小黑豆、玉米，或选吃含维生素 E 的食物，如莴苣、卷心菜、花菜。防止开花头发（头发开叉）可多吃核桃、鸡蛋、芝麻等。防止头发干瘪，可多吃些羊奶、瘦猪肉、蛋类、海鱼、虾类等。

九、吸烟有害健康

吸烟对中老年人的养生保健极为不利，表现在：

1. 吸烟的人患癌症的多

从大量的统计资料看，男性肺癌症人有百分之九十六以上是吸烟的，喉癌症人中也有百分之九十六至九十八是吸烟的。吸烟的肺癌病人比不吸烟的高十点八倍，其他癌症疾病也高数倍。

2. 吸烟的人易患咽炎、气管炎、哮喘

由于继续吸烟，这些疾病便经久不能好转，并且越来越重，可引起一系列连锁反应：发生肺气肿，再影响心脏，发生肺原性心脏病，然后影响到大脑，发生肺性脑病。

3. 吸烟可促使动脉发生粥样硬化

吸烟的人冠心病发病率比不吸烟的人高得多。已经患有冠心病的，可因吸烟而诱发心绞痛，甚至急性心肌梗塞，这是很凶险的病症，严重的可突然死亡。吸烟还可以引起血栓

性脉管炎，多见于四肢末端的血管，这是因为长时期受尼古丁的刺激，血管壁增厚，管腔变窄所致。

4. 吸烟影响胃肠功能和分泌功能

吸烟使胃液和胰液的分泌减少，食欲减退，并出现消化吸收功能障碍。吸烟还可能使消化道粘膜发生炎症。吸烟的人溃疡病发病率比不吸烟的人要高一倍。

5. 吸烟会使人失眠和患神经官能症

有些人认为香烟是兴奋剂，吸烟可以振奋精神，帮助思考问题，提高脑力劳动的功效。其实不然，吸烟对神经系统虽可有短暂的兴奋作用，并有些快感，但兴奋后又有抑制作用，并不能提高工作效率。

十、中老年人的心理健康

1. 中年人的心理卫生

关于中年期的起迄年龄，发展心理学是把 14~15 岁到 24~25 岁作为青年期，把 25~26 岁到 60 岁作为中年期，但一般习惯，则把 30~55~60 岁划为中年期。无论按哪种方法划分，中年期都是一个相当长的人生阶段。不难看出，一个 26~30 岁的人与 55~60 岁的人相比，无论身体或心理方面的差异都是很大的，然而，他们都属于中年期。

中年人由于事业的忙碌和家务负担，明显地改变着青年时期的生活习惯。他们起早贪黑，整天忙个不停，不但忽视了体育锻炼，就连文娱活动也很少参加。

这一时期的中年人生理上变化大，心理上压力大，外界环境变化大，人的情绪波动大，容易形成心理上的不平衡。

随着岁月的流逝，不仅改变了中年人的性格、容貌和体态，也使其身体内部各器官开始衰退。

因此，特别需要注意和加强中年期的心理保健，这是顺利过渡到老年期的重要条件之一。

进入中年期的人，心理压力加重，一般有以下几种表现。

体质下降，疾病增多。如心脏的工作能力，从 30 岁便开始走下坡路。中年人每过 10 年心脏的输血能力就下降 6% ~ 8%，而血压则上升 5% ~ 6%。若不注意保护，高血压、冠心病等就会过早地找上门来。

由于中年人活动量减少，新陈代谢功能降低，引起身体发胖。临床观察发现，和青年人相比，中年人得高血压病的增加 8 倍，患心脏病的机会多 50%，患糖尿病的可能性大 7 倍。此外，动脉硬化和肾脏病的发病率也有所增加。

体质下降，疾病增多，必然会影晌人们的心理状态，增加了心理压力。这是进入中年以后一些人出现烦躁、忧郁、悲观的一个重要原因。而进入中年期的后期或进入老年前期，在生理上进入更年期，又会反过来加重心理压力，使心理不平衡的情况更加剧烈。

因此，中年期的生理保健和心理保健都很重要，在一般慢性病防治过程中，也应注意心理卫生，要控制自己的情绪波动。

健康的心理寓于健康的身体。而中年人的身体，正处于由壮年到老年的过渡，到达顶峰复趋下坡的阶段，所以，加强卫生保健对促进心理健康具有重大意义。

首先，要加强身体锻炼，坚持早操、工间操，有条件时

适当参加一些别的体育活动，如太极拳、健身舞等。长期坚持健身运动，能够减缓骨质损失速度，避免骨质疏松症的发生。同时要注意营养，多吃蔬菜，少吃动物脂肪。

其次，工作要劳逸结合，有张有弛，生活要有节奏，尽量做到早睡早起，不要熬夜，不要睡懒觉。

再次，不喝酒、不吸烟，并避免喝含有咖啡因的饮料。因为烟草和咖啡中均含有损害感觉器官、神经系统功能的有毒物质。饮酒对人的心理危害也很大，大量饮酒后注意力不易集中，色彩感觉模糊，触觉不灵，思考力、判断力下降，记忆力发生障碍，对自己的控制能力降低。

醉酒常常对工作发生严重影响，尤其是驾驶汽车，操纵机器等，极易发生事故，造成伤亡。所以，正在各种工作岗位上起骨干作用的中年人，决不能饮酒误事，妨碍身心健康。

美国心理家 J·朗姆士通过调查发现，人从中年开始分为两种类型。一种人对工作和生活充满信心，在各方面不断进取，而且十分热衷于亲自动手、动脑；另一种人 30 岁一过，便沉溺于平淡舒适刻板的生活，每天上班无精打采，回家吃饭睡觉。随着年龄的增长，前者越活越年轻，后者便未老先衰。

人到中年要保持青春长在的最好办法，是自我有意识地注意心智的发展，中年勤学能防老，积极思维促健康。J·朗姆士认为，用生物学的眼光看，年龄大小不能仅仅从度过多少生日来计算。生物时间与钟表时间不同。岁月越增，生物时间过得越慢：一个人年龄越大，老得就越慢。50 岁的人，

视力、听力可能开始下降，但心智还正年轻，并且仍在成长中。一个人的脑力活动到 60 岁开始达到巅峰，60 岁后才慢慢衰退。因此，一个人不论在青年时代还是进入中年期以至于老年阶段，只要勤学就有益于健康。勤学能帮助大脑产生一种称为神经钛的高级化学物质，使抗病细胞增强，有利于维持身体各组织器官的代谢，并能推迟组织器官的老化。

中年时期，人的生理机能和心理机能都十分稳定，但往往肩挑工作与家庭两副重担，工作压力大，心理上常常处于紧张状态；很多人上有老、下有小，对父母疾病的担惊受怕，对子女升学就业的操心牵挂，使一些中年人情绪不安、心情忧郁。

这种负性情绪给中年人的身心健康带来一定的不利影响。有调查资料表明：我国中年人，尤其中年知识分子，与情绪紧张发病有关的疾病，即心身疾病，如冠心病、高血压病、支气管哮喘、甲状腺机能亢进症等病发病率较高，也是与其特有的心理状态分不开的。

因此，中年人应养成与增强开朗的心理，需注意以下几个方面：

保持情绪稳定与乐观。学会情绪的自我控制和转移，正确对待已发生的心理冲突，保证情绪反应适度；其次，要培养幽默感，幽默感能够增加生活趣味，缓和与消除紧张情绪；此外，生活要有规律，这样使人心理活动富有节奏感，使人情绪稳定。如果生活杂乱，易使人心情烦躁、情绪波动。

建立良好的人际关系。在家庭生活和人际关系中，健全的心理适应是保证心理健康的重要条件，首先要了解自己，

正确地评价自己的长处、短处以及能力、兴趣、性格等；其次要了解他人，了解经常与自己相处的人的特点，包括他们的兴趣爱好、工作习惯与生活习惯等，这样与人相处才能融洽，彼此尊重。否则可能因情况不明，造成关系紧张，产生心理压力。要心胸宽畅、心境宁静、温和达观，还应注意参加有益的社会活动，这样不但能与人建立友好的人际关系，而且还可开阔眼界和增强心理上的安全感。

老年时期，由于个人生活环境、社会环境的改变，生理功能的衰退及身体的病理变化，因此在心理上受到不同程度的影响，其生理卫生内容包括：

正确对待工作。老年人对待工作，一方面不要过于有紧迫感，否则易造成精神压力，导致心理不平衡，影响身心健康；另一方面，不要自暴自弃、无所事事，否则易降低生理和心理的功能，加速衰老。

参加力所能及的活动。退休以后如果无所事事、生活单调，容易滋长老朽感，或产生孤单寂寞感。因此，退休后的老年人参加力所能及的体力劳动和脑力劳动，进行一些医疗体育活动，如练气功、打太极拳等，对其身心健康有着重要意义。

处理好家庭关系。有些人到了老年，性情变得有些古怪，脾气孤僻，时与家人发生争吵，导致家庭关系不睦，而民主、平等、和睦的家庭生活和必要的天伦之乐对老年人是十分重要的。对待家庭问题，老年人应持乐观豁达的态度，子女也要尽量体恤老人。

正确对待疾病。老年人由于生理机能衰退，往往体弱

多病。有些老年人对待疾病焦急烦躁、忧心忡忡，甚至自疑病入膏肓，这种精神状态无疑将加速疾病的发展。

因此，一方面，老年人应积极锻炼身体，防病健身；另一方面，要正确对待已发生的疾病。革命的乐观主义精神和坚强的意志是老年人与疾病抗争的最为宝贵的心理状态。

怎样克服心理上的障碍，保持心理的健康呢？

应该正视现实，使自己的期望价值低于或相等于现实价值，不致因愿望同现实不符而发生心理冲突。常使自己处于“知足常乐”的心境之中，不致使自己因某些愿望无法实现而烦恼苦闷。

积极克服不良的个性，诸如偏激、固执、暴躁、忧郁、多疑、焦虑、过敏、孤癖、不合群、犹豫不决等等。这些不良个性会直接影响人们情绪与心境，引起恶性刺激。虽然克服起来不大容易，但要时刻意识到并注意克制，经常提醒自己努力改变它。

保持乐观稳定情绪。遇事要站得高、看得远、想得开、不焦躁、不烦恼、学会自我调节情绪。认识到人生的意义是奉献，而不是获取。摆正个人在集体中的位置，从集体事业的发展中感到无限乐趣，以积极态度克服各种困难，即使疾病缠身，也应与疾病作顽强的斗争，而不被疾病所压倒。

培养新的兴趣，充裕丰富自己的生活，诸如集邮、钓鱼、书法、绘画、种花、养鱼、养鸟、看戏、听音乐、做操、练拳、下棋、看书报，等等，都是调节自己情绪，自找乐趣的有益身心的娱乐活动。它可以促进身心健康、使其延年益寿，可以选择适宜自己的形式，使生活内容主得充实、丰富

起来。

与小朋友，特别是自己的孙子、孙女交朋友，建立起忘年之交的友情，不但可以解决生活寂寞问题，还可以从他们身上汲取青春的活力，这样，有利于使自己的暮气改变成充满新的活力。

要制定一个自己比较满意的时间表。譬如，早起干什么，上午干什么，下午、晚上又干什么。可以分小时安排妥当，来约束自己，自然不会有无事可做之感。

情绪和健康的关系是密切的。

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”，其变化与脏腑功能活动有密切关系。情绪的变化一般情况下，属于正常的生理适应范围，不会使人致病。怕的是，某种情绪突然的、剧烈的产生或者长期的刺激，使人难于承受，超过了生理适应范围，这就会影响生理功能，导致生病。

“肝主怒，怒伤肝”，肝火盛，气性大，易见头晕头痛、目眩耳鸣，重者咯血呕血或昏倒不省人事，还有气死的呢！

“脾主思，思伤脾”，思虑过度，食滞难消，不思饮食，健忘、失眠、多梦等；

“肺主悲主忧、悲忧伤肺”过度悲忧必伤肺气，肺气消弱，抑郁不达，意志就会消沉。可见胸闷气短，乏力懈怠，精神不振等；

“肾主惊恐，惊恐伤肾”。肾伤，会出现二便失禁，阳痿遗精，以及精神上的六神无主，慌乱失措等；

“心主喜，过喜伤心”。笑，有利于健康，但狂喜、暴喜也会使心气涣散，可发生心悸不安，倦怠无力，精神不集中，

甚则失神癫狂，还有笑死的呢。

可见情绪和病症的关系是很大的。在疾病发生的过程中，情绪的变化也往往关系着病情的变化，可能导致病情加重。

那么，七情所伤何为主？虽然首先伤及相应的内脏，但根本的还取决于心主神志的功能作用，七情所伤，心者炷，肝脾相随。先伤心，再伤其他脏腑。因此，每个人都要善于掌握自己的情绪，调整自己的情绪。

2. 长寿老人心理共同点

影响长寿的因素复杂多样，经过对长寿老人的观察与研究，发现他们在气质、性格、心理上也有一些共同特点。其中较明显的有：

乐观豁达，胸襟坦荡。他们心境愉快，善于控制情绪，遇事不怒，性静温雅，笑眼常开，具有良好的精神状态。这有助于调动身体内的积极因素，抗御疾病的侵袭，延长寿命。正如一位 112 岁的著名老中医所说：“长寿的一个重要因素在于情绪乐观。”

诚挚宽厚，热爱生活。在家庭生活中，夫妻恩爱，家庭和睦，互相体贴照顾，享有天伦之乐。据有的学者统计，夫妻长期不和的家庭，男子寿命要缩短 12 年，女子缩短 6 年。

情绪稳定。我国唐代著名医学家孙思邈（101 岁去世）谈养生之道时，很重视情绪对健康的影响，他的“戒十二多”主要是讲情绪稳定。如“多喜则意错乱，多怒则百脉不定，多愁则心摄，多乐则溢，多笑则脏伤，多恶则憔悴无欢”。

性格坚毅。德高望重的邓颖超同志谈及长寿问题时曾

说：“情绪乐观，意志坚强；生活有绪，作息有常；一日三餐，定时定量；锻炼身体，坚持经常。”这说明从工作、生活、饮食、锻炼等多方面，都要坚持到底，持之有恒。

3. 爱情生活有益身心健康

爱情，是指男女相爱的感情。爱中有情，情中生爱。每个人都在爱的海洋中生存。一提起爱情，人们常以为这只是年轻的人事。有人错误地认为，老年人谈爱是“不着调”，也有的人认为自己已经老了，不应当有爱情。其实这些认识是不符合人的自然规律的，老年夫妻没有正常的爱情生活，也会妨碍他们的身心健康。

老年人退休以后，本来就容易产生孤寂、忧郁、自卑和失落感，心神不安，无所事事。这时，如果有夫妻间爱情的滋润、调解，朝夕与共，柔声细语，体贴入微，爱抚深切，不仅能驱除孤寂、失落之感，而且会给双方带来感情上的慰藉和心理上的满足。所以说爱情是促进老年夫妻身心健康的活性剂，能焕发青春，益寿延年。

那么，怎样才能使老年夫妻的爱情不断巩固发展呢？一要心理协调，做到看法、做法一致；二要一切想到他（她），一切为了他（她），做到一切给了他（她）；三要互相信任，做到夫妻间无猜疑，无隐私；四要互相理解、谅解、体贴；五要和谐恩爱，做到适度的夫妻性生活。总之，爱情，不只是青年人的需要，也是老年人不可缺少的生活内容。

老年人要珍惜爱情，维护爱情，使身心健康，才能晚年幸福。

4. 健康的性生活

性功能障碍，男子常见的是早泄和阳痿，女子常见的主要是性高潮的缺乏。随着年龄的增长，一般到 40 岁左右，身体要出现一些衰老现象。性功能障碍或叫性衰弱，本来在 60 多岁以后才出现，但有些人 40 多岁就开始出现，是不正常的。

男女性功能障碍，往往主要方面是男子。特别是临近老年，心理负担也重，造成未老先衰，性无能，又羞于出口找医生咨询治疗，促使性功能障碍加重。

人的性与生命是统一的。老年人一般可维持到 70 岁、80 岁以至 90 岁以上，只是性频率随年龄的增长而应逐步降低。频率的高低，以白天是否疲倦为准。

明白性的知识，一些人的性厌烦、性冷淡、性压抑的不正常情绪，就可能排除；通过自我调控，又可以使性兴趣和性能力增强。

当然，对少数因器质性和不良性习惯引起的性功能障碍，治疗应有所不同。身患疾病的，应以药物治疗为主。有不良生活习惯的，从戒除上着手。即或是用药物治疗，或改变不良生活习惯，也都要进行“心理治疗”，解除精神负担，增强生活信心，治疗才会更有效。

房事禁忌。正常的性生活，能使唤夫妻间精神愉快，促进身心健康。同时，也必须了解性生活中的一些禁忌。

七情太过不要入房。“人非草木，孰能无情。”七情六欲人皆有之，属于正常的生理和心理状态。若情欲太过，或刺激量过大，或暴喜、暴怒、大惊、骤恐就会损伤脏腑、发生疾病。故《素问·举痛论》中说：“余知百病生于气也，怒则

气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”

七情劳伤对房事的影响也是很严重的。早在唐代，医学家孙思邈指出：“大喜、大怒……皆不可合阴阳。”喜为心志，使人气和志达，营卫通利。若喜笑太过，则心气耗散，以致心火虚而不能下交，肾水寒而不能上济；值此心肾不交、水火失济之时，勉强交合，会造成丹田失守、元阳不同，肾精耗伤。怒为肝志，肝主疏洩（泄），大怒伤肝，相火妄动，则疏洩大过，精气下走。

《寿世保元》中说：“忿怒中尽力行房事；精虚气结，发为痈疽。”忧为肺志，忧愁太过，气体机不能舒畅，食欲减退；先天肾精得不到后天水谷之情的滋养和补充；则逐渐亏损；长期处于忧愁的心境中，每致功能低下，勉强交合，则造成心理上的损害。恐属肾志，大惊卒恐则肾脏受伤，惊恐之余勉强入房，或于性交之时卒逢惊恐，俱可导致月经不调，或阳痿不举。

《寿世保元》说：“恐惧中入房，阴阳偏虚，自汗盗汗，积成劳。”甚或影响下一代，如胎儿“在母腹中时，其母有所大惊，气上而不下，精气并居，故令子为癫疾也。”

总之，情绪的剧烈变化，会损伤精气，危害人体的健康。当此正气低下的情况下，更合阴阳，则使身体更虚，必生他变。

劳倦所伤不要入房。中医认为，“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”在身体疲劳、体力下降、或大病初愈，元气未复的情况下俱不可交合。如当禁不禁，

纵欲行房，必使整个机体脏腑愈虚，发生各种病变。

唐代孙思邈说：“凡新淋，远行及疲劳、饱食……男女热病未差，女子月血（经）新产，皆不可合阴阳。”明代龚廷贤又作了进一步阐发，指出：“饱食房劳，伤血气……远行疲劳行房，为五劳虚损，少子。月事未绝而交接生驳。又冷气入内，身瘦面黄，不产。金疮未痊而交会，动于血气，故令金疮败坏。忍小便而入房者，得淋病，茎中疼痛，面失血色，致胞转脐下，急痛死。时疾未复，犯病者，舌出数寸而死。”

总之，在心情不快，健康情况欠佳时，都要避免房事，或谨慎待之。

时令与入房禁忌。唐代孙思邈指出：“交会者，当避丙丁日及弦望晦朔。”大月十七日，小月十六日，此各毁败日，不可交会，犯文伤血脉。此外，女性的性欲，多随月经周期而升降。如有的女性，在月经前后和排卵期前后性欲旺盛。

掌握妇女这些生理特点，选择妇女情欲高潮时性交，对于促进男女性生活和谐会有所帮助。一般月经净后7~14天左右为妇女排卵期，行经前3天至终后3天为安全期。

气候变化对人体也有明显影响，如果变化过于急剧，超过了人体调节机能承受的程度，就会打破人体内的阴阳平衡，使脏腑功能减弱。此外，应积极保养肾精，积蓄元气与外邪进行斗争，防止六淫侵犯人体。若反其道而行之，强行交媾，则更伤精，就是犯了“虚虚”之戒，就会“坏其本，伐其真”，所以应当尽力避免。

酒醉不要入房。首先酒醉之后，人就失去了自持能力，房事中兴奋过度，恣欲无度，必欲竭其精而后快，阴精过度

消耗，就会严重影响身心健康。

《内经》中指出：以酒为浆，以妄为常，醉以入房，欲竭其精；以耗散其真，不知持满，不时御神；务快其心逆于生乐，起居无节，故半百而衰。”明代龚廷肾更具体告诉我们：“大醉入房，气竭肝肠，男子则精液衰少，阳痿不举；女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。”

酒味甘辛而苦，气大热。大饮而醉，则耗气体乱神，烂肠胃。胃阴被劫则肾精失养，兼以入房，复竭其精，则诸病接踵而来，“小者面暗咳喘，大者伤绝脏脉损命。”偶然受孕者，亦必使后代智力迟缓，甚至发生畸形，引发精神失常，溃疡病，高血压等。

《竹林妇斜》中说：“饮食之类……惟酒为不宜。盖胎肿先天之气，极宜清楚；极宜充实，而酒性淫热，非惟乱性，亦且乱精，精为酒乱则湿热其半、真精其半。精不充实则胎元不固，精多湿热则他日痘疹惊风脾败之患，率已基于此矣。……醉后入房，精荡而髓薄矣。”

此外，醉酒失控，行为一定粗暴，卒上暴下，狂施滥泻，只顾自己快乐，不考虑对方需要，结果导致性生活不和谐，甚至引起性淡漠、性恐惧，影响家庭和睦。

中年夫妇的房事养生

中医认为人的性功能是由肾和肾精决定的。人到中年以后，肾气开始衰退。《内经》中说：“丈夫……五八，肾气衰，发堕齿枯”，“女子……五七，阳明脉衰，面始焦”。由于男子40岁以后，女子35岁以后肾气开始衰退，这时对性生活就要加以节制，每月合房2次左右，基本符合摄生延寿的要求。

如不加以控制，仍像年轻时一样，甚至纵欲，则“衰而即至，众病峰起，久而不治，遂至不救”。

现代医学也认为，人到中年，身体的一切机能都要由高峰逐渐转向低落，性机能也不例外。一般讲，男子从 50 岁，女子从 40 岁起性欲开始减退。所以，根据个人具体情况，减少行房次数，以养精延寿是完全必要的。

但也有的中年夫妇，由于工作紧张，家庭负担过重，或传统文化观念的影响，很少合房，甚至分居，这也是不正常的。《素女经》中说“今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳，随四时，今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补！”人的正常生理应是“阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，根须而行。”这样才有助于增进双方的身心健康。

总之，中年夫妇的性生活，既要防止过频也要防止不及，太过，不及，均有损于身心健康。

还有的中年夫妇，感到自己的性功能过早衰退。出现这种情况，要及时去医院检查，看是否身体患有疾病；此外，也要分析一下，是否行房时过于直接、单调、缺乏性知识，互相不配合，以致夫妻间失去性的诱惑力。

实际生活中，由于各种内外因素（如男女体质上的差异，心理环境，生理功能等的影响），会出现性生活不协调。这时要查明原因，正确对待，如丈夫一时性功能低下或发生障碍，妻子应主动合作，以其固有的温存、体贴泰然处之。这样能消除丈夫的焦虑和不安，使其心境宽舒，性功能很快恢复；反之，就会给男方带来精神压力和思想负担，逐渐形成条件

反射，出现恶性循环，促使性功能更加低下。

如女方由于工作、学习、培养子女、操劳家务而出现性淡漠时，丈夫也要予以更多的体贴和爱抚，增进了解，交流感情，还要用足够的业余时间去伴随妻子。

中年夫妇保持房事和谐，是增进身心健康，家庭幸福美满的重要因素，切不可等闲视之。

老年夫妇的房事养生。人进入老年阶段，脏腑功能明显衰退，肾气衰微。女子 49 岁以后，任脉空虚；太冲脉衰微，先天元阴之气枯竭，月经断绝，形体衰老，就不能再生育。男子到了 56 岁以后，肝气衰退，筋骨活动不便，先天元阴之气和肾气俱衰，身体状态明显衰弱；到了 64 岁时，五脏之气俱衰，先天元阴之气已枯竭，筋骨懈堕无力，也不能再生育了。

由于老年人肾精已衰，一般地说，要“远房帟，绝嗜欲”，这样才能“神气坚强，老而益壮”。但也不能绝对化，入房情况可视其体力强弱而定，体质尚壮者，不必强行遏制。唐代孙思邈说：“六十者闭精勿泄。若体力犹壮者，一月一泄，凡人气有强过者，亦不可抑忍，久而不泄，致一痛疽”。可见老年人放纵房事，有损天年，但是适度的、有规律的房事，又有助于健康，是必不可少的。

从现代医学看，性能力也有一个正常的衰退过程，妇女 50 多岁时，就会自然出现生育和雌激素相对或绝对缺乏的生理改变，阴道粘膜萎缩，伴以阴道润滑作用减弱，这些变化可造成性交困难（性交疼痛）。

但是，可局部使用雌激素膏糊剂或采用系统的雌激素替

补治疗。如果妇女健康状况良好，那么老年并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮能力的丧失，她们仍具有良好的性功能。

但年轻妇女性兴奋时出现的乳房增大，受到性刺激后，阴道后三分之一扩张较差，性高潮时常伴有子宫收缩痛。

正常男性 50 多岁起精子形成减少，从 60 岁起，循环血液中的睾丸酮产生水平逐渐下降，老年男性阴茎勃起需要较长时间，对生殖更加直接的刺激，勃起硬度有所减弱，射精强度降低。也有许多老年男性每次性交时，性活动能够被激起并得到性满足，但往往没有射精现象发生。

总之，老年夫妇的房事，第一，要多加节制，其行房次数应视体质强弱加以调节；第二，有性要求，不必因有顾虑而强忍，要适可而止；第三，体弱者及患有较疾病严重者则要禁忌房事。

至于老年人性交姿势的选择应以体力消耗小，体位舒适为原则，以适应其兴奋性慢，体力不充分的特点。

第七章 合理饮食与养生保健

一、饮食与保健

1. 食具选择

食具与人们的生活、健康关系密切，现代科学研究证明，选择卫生的食具的重要性，并不亚于对食品种类、质量的先择。由于人们对食具选择与使用的忽视，使有害物质侵入人体而导致各种疾病的事例，已屡见不鲜。

我国人民很早就开始用铁、铜制成餐具使用了。由于铁易产生铁锈，铜易产生铜锈，对身体不利，因此出现了瓷制食具。

瓷制食具光洁、坚固耐用，也便于洗涤、消毒，不易沾染污垢和病菌。但也有它的缺点，这便是表层釉的配方中铅的成分较多，如烧瓷温度较低，铅离子就易被食品溶出而危害身体。

使用瓷制食具，必须设法把铅除掉，简易的方法便是把新买的碗碟，用醋酸加 10 克水煮 2~3 小时，使铅溶出就可达到除毒的目的。

搪瓷食具由于耐用、轻便、美观而受到人们喜爱，也是人们常用的食具。它不易生锈，但由于搪瓷食具表面涂的珐琅质中含有硅酸铅之类的化合物，故也不利于健康。

因此，如果有破损、裂纹、孔隙或珐琅质涂镀不均的搪瓷食具、补修过的搪瓷食具，最好不要再用作食具，以防带

来污染。

近年来，发展较快的食具是铝制品与塑料制品。它轻巧、传热快，已被普遍用来制造水壶、钢精锅、饭盒等家庭食具。由于铝很容易与其他物质发生化学变化，特别容易被空气氧化而产生氧化铝薄膜，它能溶解于酸、碱性溶液中，因此不宜用铝容器盛放酸、碱食物或含盐、酱烧的菜、汤等。

塑料食具现已走进每个家庭，由于它重量很轻，又不易损坏，为广大人民所喜爱。常用来制作食具的材料是聚乙烯、聚丙烯等，它们大多是无毒的，但聚氯乙烯制品则对肝脏有害，不宜使用。区别它们的方法是：如用手摸上去有润滑感，火烧时出现黄色火焰，并伴有石蜡气味的为无毒塑料制品，而摸去有粘腻感，遇火难燃，呈绿色火焰并伴有呛鼻怪味的则为有毒塑料制品。

近年来，世界卫生组织的营养学家向人们发出忠告：少用铝、铝合金或不锈钢为材料的食具，而多用铁锅煮饭做菜。大量的医学调查资料表明，近十几年来尽管人们生活水平日益提高，但患缺铁性贫血的却愈来愈多，原因是铝合金餐具使用率很高，而铁质补充渠道被割断了。

虽然在鱼、肉、动物肝脏及蛋类、豆类、海带、芹菜等食物中也含有铁质，但这都是有机铁，有机铁仅有 10% 左右能被肌体吸收；而铁锅的铁是无机铁，极易被人体所吸收利用。

在使用新铁锅前，要把覆盖在表面的一层锈（氧化铁）除去。其方法是先将新铁锅加满水，再放 100 ~ 150 克白矾，煮沸 1 小时后再把水舀出，趁热涂上食用油，即可使用。

此外，食具中还有筷子，那种漆筷虽然精细、美观、但极易“脱皮”影响健康，油漆筷应放弃使用。

食具中还有保温杯，常常看到人们用它来沏茶，也是不适宜的，它会导致消化系统、心血管和造血系统的多种疾病发生。这是因为茶叶中有大量鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素，只宜在 70~80℃ 的开水中冲泡；如用保温杯沏茶，使茶叶长期浸泡在高温、恒温的水中，茶中的维生素就会被破坏，芳香油大量挥发，鞣酸、茶碱被大量浸出，大大降低茶的营养价值，使茶叶无香味、苦涩，有害物质增多。

关于食具的洗涤也有讲究，它不宜用洗衣粉来洗涤，也不宜用化纤物来洗涤。

由于洗衣粉是由烷基苯磺酸钠、纯碱、漂白剂、磷酸盐等成分配成，是有着中等毒性的化学剂；另外洗衣粉也有致癌作用，用洗衣粉洗涤食具时如果漂洗不净，对人体肝、脾的损伤是不可忽视的。

常用的化纤都是用化学原料“聚合”而成的高分子化合物，如用来洗食具，一些难以被肉眼发现的细小纤维就会沾上食具，如随食物一起进入体内，就易诱发胃肠道疾病。

最好用本色的旧毛巾或旧口罩来洗涤，即使少量的纯棉纤维进入体内，也能被胃酸和生理活性酶等分解生成单糖。

2. 怎样增进老年人的食欲

营养是长寿的重要因素。老年人的营养摄入与其口腔情况有密切关系。现从口腔科角度出发提出以下几点，如能注意则能帮助老年人增进食欲，摄取足够的营养。

咀嚼。随着年龄增长，老年人的味觉功能普遍降低，

食欲不佳。为了改善这种状况，进食应当多咀嚼，因为咀嚼唾液，唾液可增加味觉，而味觉又可增加食欲。老年人吃饭时，对小片的肉、胡萝卜、青菜、芹菜等食物均应充分咀嚼；饭后能吃些新鲜水果，如苹果、梨等则更好，也应充分咀嚼。

调味。鲜美可口的食物可以刺激食欲。在烹调食物时，适当加入一些调味品或作料，可刺激味觉以增加对食物的兴趣。但应注意不要太咸，其他的调味品也不应过量。

口腔卫生。一个不清洁的口腔是尝不出食品的滋味的。老年人在刷牙时可刷一刷舌头。刷舌头不仅对味觉是重要的，而且可以减少舌背部微生物，对预防龋齿也有帮助。戴有假牙的老年人，晚上应把假牙放在冷开水里，并用有强烈气味的牙膏洗刷。

戒烟。吸烟引起的口臭在任何年龄都是令人不快的，对老年人则更有害。吸烟不但污染口腔，而且影响味觉，即使是进食美味佳肴也觉得平淡无味。因此，必须戒烟。

治疗牙病镶假牙。老年人的龋齿多为不能填补的残根，应及早拔除，一般拔牙后二至三个月镶假牙为宜，以便恢复咀嚼功能。

3. 老年吃肉要讲究

我国孟老夫子是主张老年人要吃肉的。但是到了现代，有些养生家怕肉类食品含胆固醇高了，会导致动脉硬化、血压高和心血管疾病等，所以他们想吃肉，又怕吃肉。

肉类蛋白质含有人类所必需的八种氨基酸，属于完全蛋白质，容易为人体所吸收利用。蛋白质进入人体后，其被利用的程度称为生理价值。运动蛋白质的生理价值高于植物蛋

白质,如鸡蛋蛋白质生理价值为 94%,鱼蛋白质为 83%,牛肉蛋白质为 76%,猪肉蛋白质为 74%,而黄豆蛋白质为 64%。

可见动物蛋白质的营养价值高于植物蛋白质,而且对于大脑的营养,植物蛋白质远远不如动物蛋白,所以肉类食品对于人类是十分重要的。

但是由于老年人的生理功能逐渐衰退减弱,不能像青壮年时期那样随意贪吃,所以必须十分注意吃肉的讲究。

吃肉,不要忘记吃蔬菜,这是一个合理搭配的问题。肉与蔬菜之比以多少为好呢?肉与蔬菜之间的配比比例并不十分严格。合理搭配,对老年人是十分有利的。

一是有利于体内的酸碱平衡。肉、蛋、鱼、米、面食等食品属于酸性食品,蔬菜、海带、茶、水果等属碱性食品。多吃蔬菜可防止老年人酸中毒,以免易患神经痛、血压增高、动脉硬化等病。

二是有利于蛋白质的互补作用,提高营养质量。肉类中蛋白质和主食及蔬菜中的蛋白质能起互补作用,提高整个蛋白质的生理价值。

三是蔬菜能补充人体所需的多种无机盐,如钙、磷、钾、镁、铁、铜、碘等及人体必需的稀有元素;可以补充大量的维生素,特别是胡萝卜素和维生素 C;可以补充植物纤维素,它能促进肠的蠕动,帮助及时排出粪便及大量有害物质。

肉食多样化,才能增添食趣。作为老年人的肉食来说,以鱼、奶、蛋为主,再辅以其他肉制食品。由于猪、牛、羊、鸡的内脏胆固醇高,老年人应该少吃。鸡蛋的胆固醇也是很高的,如 100 克可食部分,鸡蛋含胆固醇 680 毫克,而猪腰

为 405 毫克，墨鱼为 275 毫克，鸡肉为 117 毫克，肥猪肉为 107 毫克，鲫鱼为 93 毫克，瘦猪肉为 77 毫克，瘦牛肉为 63 毫克。但是蛋黄中卵磷脂（强乳化剂），可以帮助胆固醇和脂肪乳化成为极细的颗粒透过血管壁，而不致沉积受害。

值得特别留意的是，不可多吃那些少见的野味，品尝一点就可以了。对于有某种异性蛋白质过敏史的人，就更注意慎吃了。

所以吃肉（包括内脏）要掌握一个原则，少量品尝，多样化，既能尝到各种美味，而且营养丰富，又不致受其损害。有些老年人，对肉食畏之如虎，也是大可不必的。

也有不应多吃肉的时候。老年人之所以要食肉，目的在于从肉食中吸取优质蛋白质。但是蛋白质对于急性肾炎病人，却是十分不利。因为蛋白质在人体内的代谢产物尿素要经肾脏排出体外，增加了肾脏负担。所以急性肾炎病人忌食高蛋白的肉制食品，也忌食植物性食品中的黄豆、豆浆、豆腐等豆类食品。

如果老年人因病累及到消化功能，有时也要少食油腻的畜类肉制食品，而要以鱼、蛋为主。

老年人在患感冒时，不能多吃鸡肉，或者暂时禁吃鸡肉，否则会使感冒迁延时日，长久不得痊愈。因为感冒有发热、多痰或咳嗽等症状，而鸡肉能加深这一症状。我国《本草纲目》记有“鸡性补，能助湿中之火，病邪得之，为有助也。”

中医认为，外感不除，不能施补，所以对于发热量较高的其他肉制食品也不能进食，例如羊肉、狗肉等。

烹调莫忘备葱、姜。葱、姜是厨房中两味常用的调料，

它们不但能使菜肴增添美味，而且像两位保健大夫一样，使人们健康地、愉快地享受肉食佳肴。

姜有健胃、发表、散寒、止呕、解毒的作用，是一味常用的中草药材。孔圣人在老年周游列国时，做到“每食不撤姜”，足见姜之可是了。当然，多吃姜也会不好，引起口干咽痛。

至于大葱，有一股扑鼻而来的辛香味，不管是南方人还是北方人都爱吃。大葱的作用也是很大的，能健胃止痛、发汗解表，祛痰利尿，可以说许多小病在平时饮食中就消失了，这也是吃葱的作用。

老年人患了感冒时，可在平时的饮食中多放一些大葱，对缓解感冒症状很有帮助。

4. 豆浆比牛奶好

豆浆含有很丰富的蛋白质、脂肪和铁质等，不但价廉物美，且营养丰富，比牛奶好得多。豆浆没有传染结核病的危险，而消毒不完全的牛奶，反而有传染的可能。

豆浆所含的铁质，超过牛奶4倍以上，经常依靠牛奶作主要饮料的婴儿，长期没有其他适宜食物来补充，很容易患贫血。豆浆所含的铁质比较多，对于贫血病的抵抗力也比牛奶强。

牛奶进入胃里以后凝结成大而硬的块状，豆浆在胃里只成小的薄片，而且较松不坚韧，因此，豆浆比牛奶易消化。

有很多婴儿和吃流食的人，对牛奶敏感，不喜欢牛奶气味，而豆浆并没有这种缺点。

豆浆里含有丰富的脂肪和蛋白质，但若喝法不当，就得

不到营养，还会闹病。

豆浆一定要煮透，最好在煮沸后再以小火煮 3~5 分钟，把豆浆里的胰蛋白酶抑制物破坏以后，才能喝。喝了未煮透的豆浆，会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

豆浆不宜冲鸡蛋，鸡蛋里的粘液性蛋白质和豆浆里的胰蛋白酶结合，使两者都失去营养价值；豆浆里不宜加红糖，因红糖里的有机酸能与豆浆里的蛋白质结合，会产生变性沉淀。

不要过量饮用豆浆。一次喝豆浆过多，会引起过食性蛋白质消化不良，出现腹泻、腹胀等不适症。

豆浆不能用暖瓶装，因豆浆中的皂甙能脱保温瓶里的水垢，时间稍长，细菌容易繁殖，使豆浆变质。

5. 长寿食品——甘薯

甘薯又叫红薯、红苕、地瓜、白薯等。甘薯味道鲜美、粮菜兼用，是老少咸宜的保健食品。

甘薯营养丰富，每 500 克甘薯中，含糖 145 克，蛋白质 11.5 克、钙 90 毫克、磷 100 毫克、脂肪 1 克，以及多种维生素和氨基酸等。甘薯中大量维生素 A 和 C 是大米和面粉中所没有的。

甘薯所含的淀粉和维生素，在肠内可吸附大量水分，增加粪便体积，有通便功效。它不仅可预防便秘，还能减少肠癌发生。并有助于减少胆固醇的形成，预防冠心病。甘薯可中和食物产生的过多的酸性物质，调解人体的酸碱平衡，有利于胃肠溃疡面的愈合。

甘薯的食用方法很多，蒸，煮，烤，味道都很好。科学

的方法是：开水下锅，久煮久蒸，可将大部分氢化酶破坏，减少二氧化碳的产生；吃甘薯不要过饱，最好和米面搭配吃，或同豆类搭配吃，同时吃一些咸菜或喝点咸汤，可减少胃酸产生。

把切好的甘薯放到明矾或淡盐水中浸泡 10 分钟，洗净再煮，可破坏氧化酶，吃后腹胀、返酸水现象会大有减少。

6. 第二面包——土豆

土豆学名马铃薯，又名山药蛋、洋芋。土豆营养丰富，每 500 克土豆内含蛋白质 10.1 克，糖 73 克，脂肪 3.1 克，粗纤维 3.5 克，钙 74 毫克，磷 282 毫克，铁 5.5 毫克，并含有丰富维生素，如维生素 B、B₂、B₃ 和可分解产生维生素 A 的胡萝卜素。从营养角度上讲，它比米、面具有更多的优点，可供人体大量热能和较全面的营养素。可以说，土豆是“十全十美”的食物，在欧洲被称其为“第二面包”。

土豆做主食，可做成馒头、面包和其他烤食。它还可加工成 400 多种主副食品。在我国土豆还可以当蔬菜吃，尤其在春天青黄不接的蔬菜淡季，它可做为“战备菜”。一般常见做法有，土豆炖肉、土豆丝炒肉丝、素炒土豆丝、拔丝土豆等。土豆有大量的钾，可以治疗消化不良。

购买土豆时，应选购外形完好，平滑坚实，而且没有变色、裂痕、碰烂、发黑、发软及发绿的。土豆在食用前，应放在干燥、通风、避光的地方贮藏，每隔一段时间翻看有无腐烂生芽等现象。

吃了发芽变绿的土豆，可引起食物中毒，轻者口干、发麻、恶心、呕吐、腹泻，重者发生麻痹，抽筋、发烧、昏迷。

孕妇吃了有毒的土豆可引起流产。

对已发芽变绿的土豆，可把芽去掉，挖去芽眼，削去变绿部分，在水中浸泡 10 分钟，烹炒时适当加些醋，就可以平安无事了。

7. 要多饮水

老年人体内容易失水。但由于大脑中干渴感觉器同人体其他感觉神经一样，随着年龄的增长，反应变得迟钝了，往往缺水时不能得到足够的补充。

身体长期缺水，不仅会引起皮肤干燥，皮肤弹性降低，皱纹增多，加快皮肤衰老，而且还会严重危害老年人的身体健康。

首先，缺水会影响唾液、胆汁、胃液的分泌不足，不能满足消化、吸收的需要。易产生食欲不振、精神萎靡乏力，严重的甚至还会引起肠梗阻。

其次，患有冠心病、心绞痛的老年人，体内水分丢失过多，易使血粘度增加，血管腔也因血流量减少而变窄。这样易诱发心绞痛、冠心病、心肌梗塞等症。

据观察，冠心病所致的心绞痛、心肌梗塞，往往在清晨及上午发生。其原因是人经过一夜的睡眠，体内水分丢失较多，血液变稠所致。肾脏由于缺水，也会影响排泄毒物的功能。

再次，据医学专家们研究认为，老年人头晕、糊涂、大脑血流不畅、循环和消化障碍、便秘等，都与人体长期缺水有关，不一定是由疾病引起的。实际上，只要摄入足够的水分，上述症状常常可以得到缓解。

因此，医学专家建议，每位老年人每天至少要喝 1 ~ 1.5 升水。一些患有高血压及心肾疾病的老年人，还应根据医生的嘱咐饮水。

二、营养与进补

1. 中年人所需营养素

中年是人体一生中由盛而衰的转折点，衰老也是自然现象，问题在于中年时，要根据每个人的健康状况而加强保养，使老化速度减慢，少生疾病。《景岳全书》提出：“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚余强半”。

中年人应根据生理改变和工作负担的特点，在饮食营养方面作相应的调整，从而达到增进健康与推迟早衰的目的。为了防止中年人营养不良（包括营养不足或营养过度），供应给中年人平衡膳食，主要包括两类饮食：

一类为保护性饮食，就是使身体能维持体内各种物质的平衡，从而使组织细胞的代谢和各种生理功能正常进行。这类饮食如肉、鱼、蛋、奶、大豆类和新鲜的蔬菜、水果。

另一类是提供能量的饮食，如各类蔬菜、粮食、干豆类、油脂和糖类。

对中年人来讲，每日能量供应不宜太多，可根据体力活动强度而定，一般脑力劳动和轻体力劳动者，每日 9000 ~ 11000 千焦即可。

随着年龄的增长，食物中蛋白质利用率下降，中年人对蛋白质的利用能力不如青壮年。因此，中年人蛋白质的供应量应高一些，每日每公斤体重不少于 1 克，而且优质的动物

性和豆类蛋白质约占 5% 为好。

中年人应适量限制脂肪的食入，特别要控制动物脂肪，动物脂肪能增高血脂浓度，进而形成动脉粥样硬化。植物油中含亚油酸等饱和脂肪酸较多，有降低血脂的作用，对防治动脉硬化和冠心病有益处。中年人每日脂肪供给量不应超过 60 克，其中大部分应是植物脂肪。

中年人在限制热能时，首先控制碳水化合物的摄入，尤其精制食糖更应控制，否则易发生肥胖和高血脂症。

食物中纤维素对中年人有重要的功能，不仅能防治便秘，而且具有防治高血脂、动脉粥样硬化、胆结石、糖尿病的作用，因此，中年人膳食中应多食用蔬菜、水果、粗粮、豆类和藻类等食品。

维生素 A、E、C 和维生素 B 族对中年人尤其重要，可以促进代谢，增强抵抗力，提高机体的适应性，供给量要充足。每日供给量维生素 A2200 国际单位、维生素 E30 毫克，维生素 C70 毫克、维生素 B₁1.2 毫克、生素 B₂1.2 毫克。

中年人饮食中的无机盐主要是增加钙、铁，限制钠盐，预防骨质疏松症、贫血和高血压的发生。钙、铁每日供给量分别不少于 600 毫克和 12 毫克，食盐每日摄入量以 5~6 克为宜，最多不超过 8 克。

2. 几种抗衰老食物

蜂乳，又名蜂王浆，对细胞再生具有促进作用，可促进新生细胞代替衰老细胞，促进代谢，促进生长。能刺激间脑、脑下垂体、肾上腺，有促进肾上腺皮质激素作用和促进甲状腺功能。

蜂乳中还含有促进性腺激素物质，能提高性机能。此外，尚能促进血液循环，改善组织供氧，振作精神，消除疲劳。服法：40~80 毫克，每日二次，空腹口服。

花粉，常用的有松花粉、油菜花粉、桂花粉、玫瑰花粉、菜花粉等。花粉能增强记忆和睡眠，有抗衰老作用，能降低血脂，治疗动脉硬化；能改善前列腺功能，防治前列腺肥大，治疗更年期综合症。

香菇、平菇、草菇、蘑菇所含香菇嘌呤，能抗血管硬化和降低胆固醇。

鱼类，含丰富的蛋白质和较多的不饱和脂肪酸，能防治动脉硬化，鱼肉里含促进血液循环、抗血凝物质，对防治中年人动脉硬化，心肌梗塞有益。

芝麻含较多的不饱和脂肪酸，能降脂，防治动脉硬化。中医认为“久服轻身不老”，明耳目、耐饥、延年。

牛鞭子为牛之阴茎，中医用以治疗阳萎、性机能不足、中年早衰。

蒲笋香蒲嫩根，能当食物，“坚齿、明目、聪耳，久服轻身耐老”。

杨子仁、松子仁二味均为古代常用之养生延年益寿之品，能食能药。杨子仁“包服令人润泽美色，耳目聪明，不饥不老，轻身延年。”松子仁“久服轻身，延年、不老”。

3. 多喝水健身防病

国外医学专家建议，老年人为了保障身体健康，应该多喝水（包括各种饮料），即使在没有干渴感的时候，也要每天至少喝 1.5 升水。因为老年人喝水太少，就不能满足“生产”

唾液、胆汁、胃液或肠液的需要，肾如果缺水也难以完成分解和排泄的作用。

临床实验表明，老年人头晕糊涂，大脑血流不畅，循环和消化障碍，以及便秘等，都与身体长期缺水有关。在许多情况下，只要摄入足量的水就能缓解病情。

4. 人到中年要补钙

骨质疏松症是老年常见的疾病。骨质疏松是因为骨质中钙的排出增多，吸收减少的缘故。40 岁以上，年龄愈大，发病率愈高。老年人往往一摔就骨折，就是因为缺钙的原故。所以人到中年，就要多供给含钙丰富而又比较容易吸收的食物，如乳类、豆类、蔬菜、水果和海带、紫菜、乌贼、虾等无机盐食品。

大多数食物中，均含丰富的钙，只要不偏食，就不会造成缺钙。

维生素 D 有促进钙化，影响钙磷代谢，以及使骨骼正常发育的功能。中年以后，供给一定量的维生素 D，增加户外活动，适时晒晒太阳，均有利于钙的吸收。

5. 中老年人须防骨质疏松和骨质增生

人体内的钙质主要来源于食物。从初生儿到 20 岁前，骨骼生长旺盛，对钙质的吸收超过排泄，骨骼成为钙的贮存库。

但人过 20 岁，骨钙便逐渐开始丢失，40 岁以后，由于生理性衰老、内分泌腺活动减退、肠道吸收钙能力衰退及老年人活动能力降低等原因，使钙的丢失更为严重，引起骨质因脱钙而疏松，脆性增加，稍遇外伤即可骨折。

同时因骨钙的丢失，人体代偿性加速新骨形成，然而代

偿形成的新骨，远不能代替机体大量丢失的“旧骨”，而只是在骨骼的关键部位，形成各种肥大性关节病变，即骨质增生，引起关节疼痛、活动障碍等病症。

因此，中老年人骨质疏松和骨质增生是缺钙引起的一种孪生病，其根治方法是补充钙质。

一方面，饮食中应富含钙质。多食些富含钙的绿叶蔬菜、豆类、瘦肉、鸡蛋、乳类，如牛奶及奶制品等，另一方面，适当补充钙质。可每日口服适量乳酸钙片、维生素D。同时在生活中应小心，防止摔倒或碰撞，减少意外事故发生。

6. 中老年人应少吃酸性食物

食物的酸性和碱性，是指某种食物溶解于水后所呈现的性质来确定的。先是经过消化，吸收之后，其中所含的钙和钾等能使血液变成碱性的食物，如水果、蔬菜、海藻等，叫做碱性食物。凡是食品经过消化，吸收之后，能使血液变成酸性的叫作酸性食物，如肉、鱼、蛋等。

中老年人食入过多的酸性食物，会使人体内的矿物质含量发生变化。当微量元素缺乏时，会导致许多酶的丢失或降低其作用，容易使蛋白质、激素、维生素的合成和代谢障碍，致使高血压、动脉硬化、脑溢血、冠心病、肿瘤等多种疾病的发生。因此，中老年人应多吃碱性食物，少吃酸性食物。

7. 中老年人要合理安排晚餐

我国民间常说：“早饭要饱，午饭要好，晚饭要少”，“晚饭少一口，活到九十九”。事实证明，这些话不无科学道理。

当前，在中年以上的人群中，体型肥胖，大腹便便的人慢慢多起来。他们为体型不便而苦恼，更为进入老年后的身

体健康而担忧。何况，人过中年体发胖，往往会由此引出许多毛病来。

中老年人身体肥胖后，不仅给工作和生活带来许多不便，而且会影响呼吸运动和血液循环，人极易疲乏，呼吸短促，不能耐受较久的体力劳动，并且经常头昏、心悸、腹胀等不适感。

人过中年身体发胖，原因是多方面的。如机体生理的变化，身体活动量的减少，包含多方面的因素等。其中，饮食方面特别是晚餐吃得过饱，是引起肥胖及各种疾病产生的重要原因。

晚餐吃得过多与肥胖有直接关系。一个人每天早上一次摄入 2000 卡路里的食物，对体重影响不大，而晚上摄入同样的食物，体重就会明显增加。

晚餐吃得过多，可使冠心病的发生率明显增高。晚餐吃得太多或太油腻，可致血脂猛然增高，由于睡觉后人的血液流速明显减低，大量血脂容易凝滞在血管壁上，容易造成动脉粥样硬化，从而产生冠心病、高血压等疾病。

晚餐吃得过多可导致糖尿病的发生。机体处理糖的能力是随年龄的增长而逐渐下降的。年轻力壮的人，对机体吸收入血的糖能迅速进行处理，使血糖保持在一定水平。

人过中年后，如果长期晚餐过饱，会大量分泌胰岛素。胰岛素是调节糖代谢的主要激素，这种激素大量分泌后，会造成分泌胰岛的细胞提前衰竭，进而产生糖尿病。

晚餐吃得过多是发生直肠癌的主要原因之一。直肠癌的发生与大肠内毒素产物的多少有关。晚餐过饱后，一部分蛋

白质不能消化，小部分消化产物不能吸收，这些物质在肠内受到厌氧菌的作用，会产生胺、酚、氨、吲哚等毒性产物。

同时，晚餐高脂膳食会使胆汁分泌增多，而胆汁在肠道厌氧菌的作用下，可生成脱氧胆酸等致癌物质，直接刺激肠壁。

晚餐吃得过多可引起猝死。有些身强力壮的中老年人，晚餐酒足饭饱后，在睡觉中突然发生休克，死亡，经尸体解剖检查才发现是患了凶险的急性坏死性胰腺炎。

晚餐吃得过多，充盈饱满的胃及十二指肠，在躺卧时可压迫肝、胰及胆道口壶腹，使胆管、胰管压力增高；高脂食物和过饱还可加强排胆汁运动，促进胰腺分泌，肠壁胆道口壶腹受到压力。这些因素均可能引起十二指肠乳头水肿、括约肌痉挛，以致“共同通道”阻塞。

一旦胰管胰腺泡破裂，胰液逸出，或胆汁逆流入胰管，激活胰液中的胰蛋白酶原，使之转变成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果消化了胰腺本身组织和周围组织，引起休克以至死亡。

此外，晚餐过饱还可引起睡觉时做恶梦。这是因为饱胀的胃肠对周围脏器的压迫，胃肠、肝、胆、胰等脏器的紧张活动都会产生信息并传入大脑，使大脑组织相应部位的细胞活动起来，一旦兴奋的“波浪”扩散到皮质的其他部位，就会出现各种各样的梦。

因此，中年人的晚餐一定要安排合理，晚餐的量宜少，质宜清淡，坚持下去，有助于健康。

可以多食用含维生素 D 的食物。多吃一些酸牛奶、水果、

蔬菜，可以增加维生素的吸收。

每日口服 1 万国际单位的维生素 D，可以使血浆浓度维持在正常水平，一般可连用 6 个月，6 个月后可每日减少一半作为维持量，也可一次肌注 60 万国际单位量的维生素 D。

在补充维生素 D 的同时，可以结合补钙每日 1~3 克，补充氟化钠每日 40 克~100 毫克，或者补给少量雌激素，会有更明显效果。

9. 营养过剩可导致免疫功能下降

长期以来，人们认为营养不足可引起机体发生一系列的营养缺乏症，而削弱免疫功能，使人抵抗力降低。现在研究证明，营养过剩同样也会降低人的抵抗力，引起各种病症。

国外有人用野鼠做试验，发现凡营养越充分，吃得太多的野鼠，残废越早。若进食量增加 10%，死亡率提高 8%，其原因是进食多、营养过剩，其体内胆固醇和胰岛素增高，这两种物质增多，能抑制机体内具有免疫作用的淋巴细胞和巨噬细胞的功能，从而使免疫力下降。

营养过剩还可以引起糖尿病、肥胖、高血压、心脏病，促使机体老化、缩短寿命。另外，限制热量食物，可预防恶性肿瘤的发生。

所以，人们要适当控制热量的摄取，特别是对爱吃高脂肪、高蛋白的人来说，为了自身健康更应该重视这一点。

10. 中老年人勿擅自服药打针

“久病成医”已成为某些慢性病或多发病患者的口头禅了。他们患病期间往往在服药、打针上表现完全的自信，自作主张滥用药物。以致有的加重了病情，有的潜伏更大的隐

患。

一位老人患心脏病，住院服用地高辛片，很快转危为安。出院后求愈心切，托人买来地高辛片，在没有医生指导的情况下，自作主张大量用药，致使中毒死亡。另一位老者自以为患肾炎，便打链霉素针，半月后中毒耳聋了。后经医生确诊，他根本就没有患过什么肾炎！

还有位老年人因不时患感冒，买来磺胺药片数瓶，经常服用。殊不知，老年人机体衰弱，肾功能差，长期服用该药伤胃损肾，不久他就患了肾炎与胃炎。

医学是关系人们生命健康的科学，不能凭想当然办事。门诊医生处方用药，为何一般只给患者开三五天药量？这就是科学用药、合理用药的一种措施。

人的病因是很复杂的，处方用药总要随病情发展变化而灵活拟定，即所谓“辨证施治，对症下药”。在医疗上重视个体差异等学问是非常广深的。就是医科大学毕业生，学习3~6年后，还要经临床实习1年以上才能成为医生。

所以，多懂得一些医学知识是好的，但用药一定要遵医嘱，做到科学、安全、合理，以利康复，免生意外。

11. 冬季应补充维生素 B₂

冬季寒冷干燥，有的人嘴唇会出现干裂。严重者可发生口角炎、唇炎等。其原因主要是体内缺少维生素所致，故在冬季应注意多吃一些富含维生素 B₂ 的食物。

食物中维生素 B₂ 的含量以动物性食品较高，诸如肝、肾、心等，其次是牛奶及制品、禽蛋类；植物性食品中以豆类、豆制品中含量较高。

若已经发生了口角炎、唇炎等疾患，除增加膳食中维生素 B₂ 的摄入和注意局部卫生外，可在医生指导下服用维生素 B₂ 片（核黄素片）、酵母片等。

12. “上药养命”与“中药养性”

《神农本草经》是我国现存最早的一部药学专著，共载药品 365 个，分为上、中、下三品，即上药、中药、下药，分别归于上、中、下三经，并说：“上药主养命以应天”，“中经主养性以应人”，“下药主养病以应地”。

陶弘景《神农本草经集注》认为，“上品药性，亦能遣病，但势力和厚，不为速效，岁月常服，必获大益”，是以延命为主，兼可愈疾，符合“天道仁育”之德，故谓“应天”；中品药性，“疗病之辞渐深，轻身之说稍薄，祛患为速，延龄为缓”，既能祛病，又可调补，与“人怀性情”相合，故谓“应人”；下品药性，“专主攻击，毒烈之气倾损中和”，只能治病，不可常服，病祛即止，犹如“地体收杀”，故谓“应地”。

上药养命、中药养性的说法究竟有无道理？全书 365 味药中，被视为具有强身补益，延年轻身的药物，除上品的 120 种外，中品有 47 种，下品尚有 7 种，共约 174 种。

以此与现代研究相对照，上品药中确实有大量具有滋补强壮抗衰老的药物。其中益气的如人参、黄芪、山药、灵芝、白术、甘草、大枣等，温补药如肉苁蓉、杜仲、续断、巴戟、菟丝子等，滋阴药如玉竹、石斛、天冬、麦冬、枸杞子、女贞子、沙参、龟甲等，养血药如地黄、阿胶、桑寄生等，安神养心药如柏子仁、酸枣仁、茯苓、五味子等，固肾涩精药如藕、莲子、芡实、覆盆子等，已将现今常用的有效补品囊

括大部。中医药饵养生和阴阳、补血气、益脏腑为主，重在先天肾气、后天脾胃的调养。

养先天肾气，药宜苁蓉、菟丝子、枸杞、地黄、续断、巴戟之属；补后天脾胃，药宜人参、黄芪、白术、山药、茯苓、大枣、橘皮之类，均以上品为多。

从性味言，益寿药饵多长期服用，应以甘平为宜，甘者能缓，平者能和，最能得药养之道。上品诸药中属甘味者 56 种，微温、微寒，性味和平者有 60 余种。

再从历代摄生药饵名方看，如补气益阴之“琼玉膏”，由生地、人参、茯苓、白蜜四味组成，皆出于上品；有安养荣卫，补益五脏，和调六腑；滋充百脉，添精实体之功的“神仙不老丸”，由人参、牛膝、当归、菟丝子、巴戟、杜仲、生熟地、柏子仁、菖蒲、枸杞、地骨皮组成，除当归为中品外，余皆上品；有补肾清肝、驻颜润发之功的“益寿地仙丸”，方由甘菊、枸杞、巴戟、肉苁蓉四味组成，亦出上品；《丹溪心法》的“延寿丹”，为天冬、远志、山药、巴戟、柏子仁、泽泻、熟地、川椒、生地、枸杞、茯苓、覆盆子、菟丝子、牛膝、肉苁蓉、当归、地骨皮、人参、五味子 19 味药组成，其中除川椒、当归出自中品外，余 17 味皆在上品。上品之药确有益寿延年之功。

中品药中，在百合、玄参、山茱萸之滋阴，当归、龙眼之养血，鹿茸、狗脊、淫羊藿、狗肾之补阳，也是临床证实有效的补虚药物。但与上品相比，数量明显减少，药性偏颇也较大，与其有毒无毒，斟酌其宜。

至于下品诸药、如乌头、天雄、大黄、葶苈、巴豆、大

戟等，虽为疗病之良药，但确实药性猛烈多毒，不可过量久服。其中少数虽有“强筋骨，轻身健行”一类记载，但已成强弩之末，目前临床亦不轻用。由此可见，“上药养命”、“中药养性”、“下药治病”是有一定客观依据的。

上品药中，尤其是矿物药物，对养生延年也未必有益。这类药一般不宜久服，有的甚至有毒性，并非平和之物。如列为群药之首的丹砂，又名朱砂，有安神定惊之功，是治疗心悸失眠的常用药，一般与其他药物配合作小剂量短期服用。

该药主要成分是硫化汞，历代本草皆载有小毒。久服或过量服用易汞中毒。若遇火，便有水银析出，更有大毒。《避暑录》载二人因服丹砂秘方发脑疽而死者。

再如玉泉，既玉之浆水。玉为石之美者，李时珍说：“汉武帝取金茎露和玉屑服，云可长生，即此物也。但玉亦未必能使长生不死，惟使死者不朽尔。”

至于钟乳石、白石英、紫石英、五色石脂等，即晋代盛行的五石散的主要成份，服石发作之时无以药救死亡者极多，为祸甚烈。

中药品中所谓能轻身者如水银、雄黄、雌黄等皆有剧毒。

因此“上药养命”、“中药养性”只能看作是大体的划分，不能绝对化。尤其矿物类药物，因受时代局限，祈求长生不死，再加上臆测附会使然。如认为玉石之类，不易毁损，可以长存，对色泽美丽、晶莹有光者，更视为神品，以为可以饵之不死。历代医学家们通过研究、实践，对其流弊有了清楚的认识。

《神农本草经》十三条序录的最末一条说，内伤外感，

阴阳虚实，疾病的变化很复杂，用药关键是要了解“其间变动枝叶，各宜依端绪以取之”，需活泼泼地随证有施，不可胶柱鼓瑟，是完全正确的，也是十分重要的，养生药饵，亦须如此。

13. 适宜冬令进补的方药

冬令时节由于腠理的密固，既抵御了寒气的侵袭，又使其阳气内潜而汗泄减少，生理活动趋向于内，则有利于精气的蓄藏，这就是所谓“冬月伏阳”的意思。

从五脏的生理活动来看，冬天最有利于肾精的蓄养。这是因为人体随着气温的下降，其生理代谢也因之而降低。再加上肾“受五藏六府之精而藏之”，人体消耗的减少则有助于精气物质的封藏积蓄，所以中医称之为肾“通于冬气”。

在冬令适时进补，有利于机体对精微物质的吸收和储存，有益于肾精的充养和封藏，其对保持身体健康和延年益寿的积极作用是不言而喻的。所以在中医预防医学思想方面有“藏于精者，春不病温”之说，其影响之所及，则民间有“冬令进补，春天打虎”的俚俗。

冬令进补，既有强壮滋补的意义，更有调理和防治疾病的价值，对曾经患过各种急慢性疾患者、外科手术后有待于调理者，以及平时体质偏弱，经常感冒，动辄汗出，年老多病者尤为必要。许多人经过数冬的调补，不仅体质有所增强，即使是多年的痼疾也可由此得以缓解，甚而痊愈。

冬令补品繁多，诸如膏滋、药酒、各种中成药补品以及药膳等等，种类不同，功效亦异，服用不当不但无益，反而有害。因此，进补者最好是在医师指导之下，根据个人的病

情和体质特点选用。对身体健康者来讲，药补不如食补；可以用食疗的方法，选用若干药膳食品长期服用。

现将常用补品分述于下：

在现有的滋补方药中，膏滋药最为适合于冬令进补。各种膏方中，由于医师为患者专门开列的膏方切合服用者的情况，是最为理想、最能充分发挥滋补调理作用的进补方法。当然由于诸多因素不得其便者，在市售补膏成品中选用合适者也同样可以获得令人满意的疗效。

如偏于气虚而且体力衰惫、消瘦乏力、短气自汗者，可选用参芪膏、黄芪膏、人参大补膏等以人参、黄芪为主药制成的膏滋。

如偏于阳虚而见畏冷、腰膝酸软、精神萎靡、阳痿滑精等命火不足者，可选用又龙补膏、参鹿补膏等。

若为气阴不足，肺虚干咳，失血咯血，咽燥津枯之人，可选用著名古方琼玉膏（又称滋润琼玉膏）。方中生地滋补肾水，白蜜润养肺阴，人参、茯苓益气健脾，补土生金，滋而不膩，为润肺滋阴之佳品。

如若气血两亏，可选用由人参、熟地配制而成的古方两仪膏，以滋阴精益气补血，或选用八珍膏、当归补血膏等。

久病或大病之后虚损较甚，头晕目眩，身体消瘦乏力，饮食减少，面色萎黄，足膝酸软，耳鸣遗精者，可选用十全大补膏，有阴阳气血兼补之效。

如气血虚衰，兼有头昏目眩，记忆力衰减，腰膝酸痛，未老先衰，阳痿早泄等肝肾不足者，也可用健身长春膏、洞天长春膏、康福补等调补之。

此外，市售葆春膏、补气养血膏等都属益气养阴、补血和阳的平补膏方，对阴阳偏胜不明显之体弱者更为合宜。

如男子有遗精滑泄、小溲失禁滴沥下者，可选用金樱子膏固肾养肝，涩精止遗。

老年人便秘口干，足膝无力，头晕耳鸣者，可选止渴生津、养血润肠之桑椹膏。

近年来各种新生产的补膏品种繁多，而挑选适合自己身体状况的，关键在于充分了解其组成与功效。大凡由参、芪、白术等为主组成者偏于益气补脾；以熟地、当归、阿胶等为基础的则偏于养血；若有鹿茸、鹿角胶、附子、肉桂、补骨脂等，则偏于温补肾阳；如以生地、沙参、石斛、麦冬为主则重在滋阴生津；如见生熟地、山药、山萸肉、杞子、首乌、龟板、菟丝子、巴戟、苁蓉、杜仲之类，则多兼补肝肾。

了解其基本组成，然后依据自身情况选用，则可大致进行进补选择了。

药酒也是冬令常用补品。总体而言，药助酒性，酒张药威，以活血通络，温行阳气，祛风散寒除湿独擅其胜，常用于脉络痹阻，气血不畅，关节酸痛，腰膝酸软之治。

如参茸药酒，药近 60 味，有滋补强壮之功，用治虚弱、筋骨痿软、腰膝疼痛等症；周公百岁酒内有黄芪、人参、白术、山萸肉、杞子、龟板胶、生熟地、五味子、肉桂，宜于气弱阳衰、虚损劳伤、亡血失精之人。

又有防风、川芎、羌活等祛风通络，以治筋骨酸痛，诸风瘫痪，自非一般风湿药酒可比。市售药酒同样名目繁多，除祛风活血散寒通络外，其余一如滋膏之法选用即可，总从

体质偏于虚寒者较为合适。

此外，中成药补剂中，丸、散药居相当大的比例。如鹿茸大补丸，人参鹿茸丸、参茸卫生丸、三肾丸、全鹿丸、龟龄集等，均有强壮滋补、固精益气、补肾温阳的作用，适用于形寒畏冷，下元虚寒者；脾胃双补丸、右归丸等适用于脾肾阳虚，疲倦畏寒，纳少便溏之人；八珍丸、十全大补丸等于气血俱虚者为适用；人参固本丸滋阴益气，宜于气阴不足者；河车大造丸、左归丸等则宜用于腰酸肢软，潮热盗汗，梦遗神疲，耳鸣目眩之属阴虚者；遗精滑泄，小便余沥不尽则有金锁固精丸、茯菟丸等；血不养心，心神不安则有天王补心丹、柏子养心丸等；不育不孕，男有延龄广嗣丸、五子衍宗丸等，女有定神丹、毓麟珠丸、乌鸡白凤丸、八珍益母丸等。

一般丸药较易保存，四季皆可服用，但亦以冬季为更好。

由于科技不断发展，采用新技术精炼制成的各种口服液，如参芪精、归芪精、人参蜂皇浆、双宝素、青春宝、还精煎、生脉饮等等，如雨后春笋般不断涌现。这一类新的剂型，由于携带、服用方便，又不易变质，颇受青睐，由于其组方普遍采用阴阳平和之品，有祛病延年，抗老保健之功而无太大流弊。

三、中老年常见病的饮食调剂

1. 耳部疾病的防治与养护

一般健康的成年人，从40~50岁开始听力逐渐下降，当降到一定的程度，自己就感到耳聋、耳背了，这叫做老年性

耳聋。老年性耳聋开始的年龄因人而异，聋的速度、程度，也各不相同。

有的人正值壮年，听力即开始下降；但也有不少的人，虽年已近古稀、满头银丝，听力却基本正常。这告诉我们：老年性耳聋是可以推迟的。《灵枢》：“耳者宁脉之所聚也”；《素问》中说：“肾主耳”。“聪耳者，可使听音”。所以宁脉空虚的，津液不足的，都可以引起耳鸣、耳聋。说明耳的听力减退，不仅与肾气盛衰有关，而且还是全身机能减退的一种反映。

预防耳聋，关键是从年轻时做起，养成经常保持耳道卫生的良好习惯，不乱掏、灌水，不乱用药，避免耳道发炎，使听觉神经不受损伤，这是防止耳聋的主要原则。具体有以下几点。

不要乱掏和灌水。有些人闲暇无事总掏耳道，结果引起耳道充血发炎。也有的耳道内灌进水，不及时处理，以至引起耳道发炎。如因循失治，炎症就有可能由外耳向内蔓延，而引起耳聋。

防止噪音刺激。住在城镇的人，经常在汽笛声、喇叭声、机器声中过日子，弄得头晕耳鸣，坐卧不宁。噪音长期刺激，使人的听力在不知不觉中下降。此外，强声、爆震声，更应注意预防。

戒烟酒。烟酒不但招来呼吸系统疾病、循环系统疾病及某些肿瘤，而且也直接间接地危害听力。有人对 114 例老年人，进行电测听力检查，结果表明，有动脉硬化的老年组，比正常老年人组听力明显下降 10~15 分贝。

慎用有毒性药物。常用的链霉素、卡那霉素、新霉素和大寒大热性的中药等，对耳都有毒性。使用这些药物对听力均有不同程度的损害。

加强体育锻炼。长跑、舞剑、太极拳、健美操、散步等，能促进周身血液循环，改善内耳的血液供应，是积极的预防办法。

积极预防某些疾病的发生。伤寒、流感、脑膜炎、腮腺炎、流行性乙型脑炎、脊髓前角灰白炎、动脉硬化、中耳炎等，这些疾病都会影响耳的听力。

防止情绪激动。有一种突发性耳聋，也叫暴聋。就是因生气、“上火”引起的。当人情绪激动时，营养内耳的微血管发生痉挛，血液流动减慢，形成血栓闭塞，导致内耳听神经缺氧，损伤了可听神经的功能而致聋。所以，防止暴聋，应注意保持情绪稳定，以免遗恨终生。

耳保健功。一种是用手掌堵住外耳道按摩耳壳，并轻轻地用掌心向鼓膜方向按去又放松，如此反复进行，其手掌心鼓动的空气可以震动鼓膜，起到按摩作用。按摩动作要轻，每次按一只耳朵，交替进行。每次按摩二三分钟。次数由少逐渐增多，时间也可随之延长。

2. 鼻部疾患的防治与养护

鼻腔是人体与外界气体交换的门户。由于鼻部特有的结构，它可以对吸入人体的气体加温、加湿并滤过灰尘。鼻子还有嗅觉功能及发声共鸣等作用。

祖国医学认为，鼻是人体统一整体的一部分，它也是与五脏六腑密切相关的。《素问》中说：“肺主鼻”。《灵枢》中

说：“口鼻者，气之门户也。”可见，古今医学在鼻是人体与外界气体交换门户上是一致的。如果鼻部出现了病变，特别是一些占位性病变，如鼻息肉、肿瘤等，就会影响鼻的气体交换的门户作用，而进一步影响人体的健康。

鼻部有些病变，不仅破坏了鼻面部的美，而且影响了人体的生理功能。比如，肿瘤、鼻硬结病、寻常性狼疮、麻风、酒糟鼻和疖肿等，以及息肉、梅毒、慢性鼻窦炎，这些都是损鼻毁容的疾病，应当积极治疗与预防。现简单分述如下。

肿瘤

据有关资料，鼻咽部癌肿占全身肿瘤的 12.4%，而广州统计占 27.9%。

鼻咽部，是呼吸的要道。如果这个部位长上瘤肿，就会出现呼吸困难，鼻涕中带血，有的还出现耳鸣、耳聋，甚至出现眼睛部位上的症状等。

发现有以上症状应去医院检查。如果发现有肿瘤、应立即请医生治疗。据上海肿瘤医院报导，早期鼻咽癌的治愈率已达到 70%。说明多数病人如能较早地发现肿物，经过及时合理的治疗，可以不影响寿命。

鼻硬结病

为鼻硬结杆菌所引起，造成鼻部、咽部及附近组织逐渐变硬增大变形，不仅有碍美容，严重的可造成呼吸道阻塞或继发感染而死亡。

初起鼻分泌物增多、结痂，继而鼻部上腭、上唇发生硬结，不断增大，不疼痛，表面皮肤暗红或紫褐色，最后破溃形成毁容性损害。发现以上症状，应立即去医院检查治疗，

必要时需由整形外科治疗。

寻常狼疮

是由结核杆菌引起的一种疾病。又叫狼疮性结核（中医名流皮漏）。多见于青少年，面部、鼻、颊部发生者占80%，往往造成毁容性损害，甚至造成疤痕挛缩，使闭眼、张口困难、成为永久性缺陷，应引起重视。

寻常性狼疮的早期症状是皮肤上出现米粒到绿豆大的褐黄色丘疹、结节，用玻璃片压下去中央凹陷，呈“苹果酱样结节”，结节逐渐扩大融合成紫红色斑块，上面有鳞屑，最后破溃，溃疡自然愈合后形成萎缩性疤痕。

发现寻常性狼疮治疗愈早愈好。经治疗后有毁容性损害者可进行外科整形治疗。

疔肿

是由化脓球菌侵入毛囊深处而引起的。疔肿长在鼻部，中医叫白刃疔。开始皮肤发红，继而发紫，中心坏死，2~3天后中央形成脓栓，脓栓脱落成凹陷的肉芽疮面，长好后常留下疤痕。

疔肿防治，首先是要注意皮肤清洁卫生，避免外伤。其次是加强营养，锻炼身体，以增强身体抗病能力。得了疔肿，立即请医生治疗，切不可自行挤压，因为鼻子处于面部险要区，以免细菌进入血中，引起败血症、脑膜炎等病的发生。

酒糟鼻

是一种常见的损容性皮肤病，中医称为赤鼻。得了这种病，不仅影响美容，而且常因并发感染给病人带来痛苦。

得了酒糟鼻要到医院请医生正确治疗，同时还应注意：

勿食辛辣、油腻、酒、浓茶、咖啡以及过热过冷的食物饮料，情绪不要过于激动，生活要有规律，注意皮肤清洁卫生，治养配合是可以取得较好疗效的。

3. 牙齿疾患的防治与养护

牙齿如果掉了，不仅影响食物的咀嚼，影响消化，同时，也破坏了面容的美观。再说牙痛更可以使人寝食俱废、坐立不安。

牙病是一种常见病、多发病。它不仅给患者带来极大的痛苦，而且往往成为影响全身健康的主要因素之一。所以保护牙齿是十分重要的。

牙痛，牙齿最外面一层坚硬的物质叫牙釉，这层牙釉质没有什么感觉。牙釉质下面是象牙质，也没什么感觉，唯有牙齿中心牙髓部分，因为有丰富的神经，所以感觉灵敏。牙痛，往往是疾病变化侵入到牙的深部的表现。这样的牙病有许多种，如龋牙、牙髓炎、根尖周围炎及槽脓肿等。

龋齿。是牙痛最常见的原因之一，俗称“虫牙”或“蛀牙”。其实并没有什么虫子。造成龋牙的原因，一方面是由于体内缺少钙、磷、氟等矿物质，或缺少与钙、磷代谢密切相关的维生素了，因而牙齿的实质结构不好；另一方面是由于牙齿不卫生，存有食物残渣，特别是糖类的东西，在口腔内因细菌的发酵产生酸，酸侵蚀牙齿，就引起了龋齿的发生。

牙髓炎。引起牙髓炎的原因：一是由于咬了太坚硬的东西损坏了牙釉质，细菌以及其他化学物质刺激了可以侵犯牙髓；二是当龋齿发展到牙本质深层或透过牙本质时，细菌或毒素可以通过牙本质小管或穿髓孔进入牙髓；三是温度或

化学物质刺激，当牙齿因龋坏而进行充填时，填充材料无论是化学料还是金属料，都可以刺激牙髓，而发生牙髓炎。

得了这种病，会给人带来难以忍受的疼痛。更严重的是，牙髓炎进一步发展成牙根炎，可使面颊肿胀，全身发烧。在少数情况下，甚至细菌大量进入血液，发生危险的败血症。所以，对于牙痛是不可忽视的。

牙根是长在稳固的牙槽骨里面的，牙槽骨和牙齿之间有一层牙周膜把二者牢牢地固定在一起。如果牙周膜有病，就会引起牙齿脱落。

引起牙周膜炎症的原因，常是牙齿不清洁和牙垢的生成。牙垢长在牙齿靠近牙龈内的地方，是一种黄褐色坚硬如石的东西，是残存的有机物质与唾液中的钙质的混合沉淀物。它与残存在牙缝里的其他污物一样，都能刺激牙龈肉而引起炎症，进而侵犯到牙周膜，而造成牙松动或脱落。

此外，龋齿也是掉牙的重要原因之一。

牙病的预防。有条件时，每年最好请牙科医生检查一次，剔除牙垢和矫治缺点，防治牙病的要点如下：

要注意保护牙齿的清洁。经常剔除牙垢和牙缝里的食物残渣，不要让其停留，以免发酵而损害牙齿或周围组织。应提倡早晚刷牙，饭后漱口。

牙病早治、牙缺早补。龋齿早期，龋洞小而及时填补，就有可能治好；破坏大了，应该很快拔掉，以免引起牙根和牙槽骨的疾病。牙掉了要及时安上假牙，以免引起牙缝加宽，再患新的牙病。

养成良好卫生习惯。睡前不要吃东西，特别是甜食，一

夜之间容易发酵产酸损伤牙齿。牙缝塞进东西，要用水漱出或轻轻剔出，不要损伤龈乳头。此外，要采用正确的刷牙方法，并选用有效的药物牙膏；少吸烟，少饮酒，以免有毒物质刺激；增加营养，多食含维生素 C 和维生素 E 的食物等。

要给予牙齿必要的锻炼。多吃些纤维多的蔬菜和比较粗的食物，以及养成“慢吃细嚼”的习惯。因为这样能活跃牙槽骨、牙髓和牙龈肉的血循环，从而增进牙齿、牙龈和牙槽骨的强壮，防止过早萎缩。

4. 老年人怎样饮水可延年

老年人在生理上一个重要变化，就是体内固有的水分随着年龄增长而逐渐减少，出现生理失水现象。不爱喝水的中老年人，皮肤显得干燥，皱纹可能来得早而明显。由于皮肤变得干燥，分泌减少，皮肤的抵抗力减弱，皮肤上的细菌易于活动滋生，因而也容易引起疖、肿等皮肤病的发生。

老年人身体内的水分减少，引起大便干燥，粪便不易排出，并易使人头痛，精神不振。另外，饮水量少，排尿量也少。由于肾脏过滤的尿量少，加重肾脏的负担，容易引起肾脏器官疾病的发生。所以，水对老年人尤为重要。

许多长寿老人的实践证明，每天早起锻炼前，用凉开水或淡盐水漱口，后再徐徐饮水适量，如此持之以恒，硬实可以收到祛病强身的功效。

人体经过一夜的睡眠，胃和小肠储存的食物、食糜，废渣等，该消化的消化了，该吸收的东西吸收了，不能被吸收的东西都送到了大肠。这时候，胃和小肠基本上都已排空，喝了水后，排空的胃肠，就被洗刷一通，使胃肠十分清洁干

净，这就有助于当天吃进的食物更好消化和吸收。

清晨起床后饮水，还有助于排便的进行，常饮水的人，尤其清晨饮水的人，由于肠胃每天得到洗刷清理，粪便不会淤积干结，不易发生便秘。这是很多长寿者共同的体会。

清晨饮盐开水，比饮白开水对人体的作用更大，它除了有和白开水同样的洗刷肠胃的作用外，所含的盐分对口腔和肠胃还能起到一定的消毒作用，对预防口腔和胃肠疾病更为有益。

清晨喝了水，停一会儿，就去锻炼，这样，运动时身体的动作，腹部肌肉的收缩，这些都使水分在肠胃内来回晃动冲刷，这等于对肠胃来一次更有力的冲洗。

据日本学者研究，每天清早饮水适量，长期坚持下去，对便秘、神经衰弱、胃肠消化不良，甚至对痔疮、头痛等一些慢性病症，均有治疗作用。

不论是清晨饮水还是饮水疗法，最好都饮凉开水，因为凉开水是一种轻微的刺激，对于促进肠胃收缩有好处。如果不适应，用微温水也可以。但是，不宜用热开水，因为热开水不能很快就全部饮光，不能起到更好地冲洗胃肠的作用。

清晨饮用淡盐水，对一般人有好处，但盐的用量绝不宜多，略有一点淡淡的咸味就行了。一定要注意，高血压病，肾脏病，水肿或血压偏高的人，都不宜喝盐开水。

5. 气虚者养生

所谓气虚，即是指维持生命活动的各种功能低下，平素脉搏虚弱，舌淡苔白。平时表现为气短，动则即喘，浑身倦怠，体力，精力皆感不足，面色苍白，食欲不振，心慌、心

跳、健忘。

气虚患者的养生方法一是静养，二是饮食调节。静养，主要指精神上要清静，做到少私寡欲，使精神于内，而不耗散于外。要目清身静，眼耳目过用不清，而耗伤神气。气虚不宜过分活动，但也不能不活动。过逸会造成气机郁滞，同样可以伤气。“久卧伤气”就是说睡眠太多，会耗伤气。

饮食调养方面，主要是指应多食粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、灿米、莜麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、豆腐、鸡肉、兔肉、青鱼、鲢鱼等。气虚甚者，还可以选用“人参莲肉汤”补养。同时，还可服用四君子汤、参苓白术散、金匱薯蓣丸等，需视表而分别选用益肺或益肾之药。

6. 高血压病的饮食调养

高血压病是以动脉血压增高为主的临床症候群，是老年人常见疾病之一。一般 50 岁以上的人，其收缩压超过 20 千帕（150 毫米汞柱），舒张压超过 12 千帕（90 毫米汞柱）的就属于高血压。

高血压病的临床表现，初期主要是头痛头晕、记忆力减退、失眠、健忘、心悸、乏力等症状，并在工作紧张或用脑过度时，症状加重；晚期病人可发生心、脑、肾和视网膜的小动脉硬化和痉挛，可产生组织病理改变。

高血压病的病因至今尚不完全清楚，一般认为同遗传、长期精神紧张、肥胖、食盐摄入过量、吸烟等因素有密切关系。大量流行病学调查资料证明，许多营养因素，如热能、钠、钾、镉锌、脂肪、胆固醇、蛋白质、维生素及食物中某些其他成份，同高血压病的发病有关，并对高血压病的防治

具有积极意义。

因此，在高血压病的防治中，合理营养是十分重要的，其效果有时不亚于降压药物。通过膳食调节控制血压，能显著降低脑血管意外和冠心病的死亡率。饮食原则是：

控制热量和体重。肥胖是高血压病的危险因素之一，而肥胖的主要原因是热量入超造成的。体内多余的热量转化为脂肪，贮存于皮下及身体各组织中，从而导致肥胖。

有人观察超过正常体重 25 公斤的肥胖者，其收缩压可高于正常人 1.33 千帕（10 毫米汞柱），舒张压高 0.93 千帕（7 毫米汞柱）。

因此，控制热能摄入，保持理想体重是防治高血压的重要措施之一。

限盐。流行病学调查证明，食盐摄入量与高血压病的发病呈正相关，食盐销售量大的地区高血压病的发病率显著升高。故一般主张，凡有轻度高血压或有高血压病史家族的，其食盐摄入量最好控制在每日 5 克以下，对血压较高或合并心衰者摄盐量应更严格限制，每日用盐量以 1~2 克为宜。

控制膳食脂肪。食物脂肪的热能比应控制在 25% 左右，最高不应超过 30%。脂肪的质量比其数量有更重要的意义。

动物性脂肪含饱和脂肪酸高，可升高胆固醇，易导制血栓形成，使高血压脑卒中的发病率增加；而植物性油脂含不饱和脂肪酸较高，能延长血小板凝集时间，抑制血栓形成，降低血压，预防脑卒中。

故食用油宜多选食植物油，其他食物也宜选用低饱和脂肪酸，低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、全谷食物、鱼、禽、

瘦肉及低脂乳等。

多吃一些富含维生素 C 的食物，如蔬菜、水果。新近的研究发现，在老年高血压病患者中，血液中维生素 C 含量最高者，其血压最低。据认为维生素 C 具有保护血管内皮细胞免遭体内有害物质损害的作用。

保证膳食中钙的摄入充足。据研究报告，每日膳食，钙摄入 800 ~ 1000 毫克，可防治血压升高。流行病学调查资料证明，每日平均摄入钙量 450 ~ 500 毫克的人群比摄入钙量 1400 ~ 1500 毫克的人群，患高血压病的危险性高出 2 倍。

有人估计，人群日均摄钙量若提高 100 毫克，可使收缩压平均下降 0.33 千帕(2.5 毫米汞柱)，舒张压平均下降 0.173 千帕(1.3 毫米汞柱)。

为了预防高血压病的发生，或控制高血压病的发展，在食物选择上应注意以下几点：

控制热能，即控制主食及脂肪摄入量，尽量少用或不用糖果点心，甜饮料、油炸食品等高热能食品。

减少烹调用盐量，尽量少吃酱菜类盐腌食品。

少吃肥肉及各种动物性油脂，控制动物脑子、鱼子等高胆固醇食物。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油。

多吃一些蔬菜、水果，尤其是深色蔬菜。

适当增加海产品摄入，如海带、紫菜、海产鱼类等。

7. 冠心病的饮食调养

冠心病是冠状动脉粥样硬化心脏病的简称。冠状动脉是供应心脏自身血液的小动脉，当其发生粥样硬化后，血管壁

上可出现脂肪沉着，产生粥样斑块，使动脉管腔狭窄，造成心肌血不足，甚至可引起心肌缺血性坏死。

冠心病的主要临床表现是，心肌缺血缺氧而导致的心绞痛、心律失常，严重者可发生心肌梗塞，使心肌大面积坏死，危及生命。

冠心病是老年人最常见的疾病之一，是影响人民健康和长寿的主要疾病。据调查，我国人民因病死亡的原因，癌症不是最主要的，占首位的是冠心病等心血管疾病。随着人民生活水平的提高，冠心病的发病率和死亡率还有逐年上升趋势，这是值得注意的一个问题。

冠心病的病因还未完全弄清，目前多认为与体内脂质代谢紊乱有关。在冠心病发病的危险因素中，最主要的是高血压、高胆固醇血症、吸烟；其次是肥胖、糖尿病及精神神经因素；还有一些不能改变的因素，如家族遗传史、年龄、性别（男性）等。从上述因素看，冠心病的发病同饮食营养因素有直接或间接关系，因此，注意合理营养是防治冠心病的重要措施之一。

饮食原则是控制热量，保持理想体重。

控制脂肪摄入的质与量。许多研究证明，长期食用大量脂肪，是引起动脉硬化的主要因素。脂肪的质量对血脂的影响更大，饱和脂肪酸能升高血胆固醇，多不饱和脂肪酸则能降低血胆固醇。一般认为膳食中多不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸之比以 1:1:1 为宜。膳食胆固醇含量对体内脂质代谢会产生一定影响，应适当加以控制。

控制食糖摄入量。碳水化合物是机体热能的主要来源，

而碳水化合物摄入过多(我国人民膳食中主食量过多),可造成热量入超,在体内同样可转化生成脂肪,引起肥胖,并使血脂升高。

研究证明,碳水化合物有升高血脂的作用,果糖高于蔗糖,蔗糖高于淀粉。美国、加拿大等国,人们的食糖量可占一日热能的 15% ~ 20%,其冠心病发病率远高于其他国家和地区。

因此,要严格控制碳水化合物的摄入,尤其是控制食糖摄入量,一般以不超过总热量的 10% 为宜。

适当增加膳食纤维摄入。膳食纤维能吸附胆固醇,阻止胆固醇被人体吸收,并能促进胆酸从粪便中排出,减少胆固醇的体内生成,故能降低血胆固醇。在防治冠心病的膳食中,应有充足的膳食纤维。

提供丰富的维生素。维生素 C 能促进胆固醇生成胆酸,从而有降低血胆固醇作用;还能改善冠状循环,保护血管壁。尼克酸能扩张末梢血管,防止血栓形成;还能降低血中甘油三脂的水平。维生素 E 具有抗氧化作用,能阻止不饱和脂肪酸过氧化,保护心肌并改善心肌缺氧,预防血栓发生。

保证必需的无机盐及微量元素的供给。碘能抑制胆固醇被肠道吸收,降低胆固醇在血管壁上的沉着,故能减缓或阻止动脉粥样硬化的发展。常食海带、紫菜等含碘丰富的海产品,可降低冠心病发病率。膳食中钙、镁、钾、钠、铜、铬等也同冠心病发病有关。

少量多餐。切忌暴饮暴食,晚餐也不宜吃得过饱,否则易诱发急性心肌梗塞。

禁止饮烈性酒。酒精能使心率加快，能加重心肌缺氧，故应禁酒。

在饮食方面，应控制主食及脂肪摄入量，多吃新鲜蔬菜和水果，以提供维生素 C、B 族维生素和适量膳食纤维。

应多选用豆类及豆制品，这样既可保证优质蛋白质供给，又能提供必需脂肪酸，避免动物性食品饱和脂肪酸和脂固醇的过多摄入，黄豆含卵磷脂及无机盐，对防治冠心病有利。

适当增加海产品，如海带、紫菜、海蜇等，以便为机体提供丰富的碘。可多选用水产鱼类，因其蛋白质优良，易消化吸收，且对血脂有调节作用，与畜肉类食品相比更适合老年人特点，对防治冠心病有利。

可多选用冬瓜、萝卜、蜂蜜、山楂等食品。尽量少用动物肝、脑、肾、鱼子、墨斗鱼、松花蛋等含胆固醇高的食物以及含饱和脂肪酸高的食品，如肥肉、动物油脂、黄油、奶油等。

8. 高脂血症的饮食调养

高脂血症血中胆固醇或甘油三酯升高，高脂血症有原发性和继发性两种：原发性病因尚不完全清楚；继发性系由其他疾病所引起，如糖尿病、慢性肾病、痛风、酒精中毒等。不论原发性或继发性血脂升高，都与动脉粥样硬化的形成有密切关系，是诱发冠心病的主要危险因素之一。

血液中的胆固醇和甘油三酯一般与蛋白质结合，以脂蛋白的形成存在，故临床上又常将高脂血症，称之为高脂蛋白血症。脂蛋白有四种形式：

乳糜微粒，系食物来源的中性脂肪颗粒，主要含外源

性甘油三酯。

低密度脂蛋白，主要含脂固醇。

极低密度脂蛋白，主要含内源性甘油三酯。

高密度脂蛋白，主要含蛋白质、胆固醇、磷脂等，这种脂蛋白是防止动脉硬化的有利因素。

高脂血症的膳食对防治高脂血症有十分重要的意义，膳食控制是最重要的防治措施之一，对于减缓、高脂血症发展、减少动脉粥样硬化的发生，有积极作用。

高脂固醇血症的饮食原则是：

限制膳食胆固醇的摄入。忌食胆固醇含量高的食物，如动物脑、肝、肾、蟹黄、鱼子、蛋黄、松花蛋等。胆固醇摄入量每日应控制在 300 毫克以下，血胆固醇中度以上升高者每日膳食胆固醇应控制在 200 毫克以下。

限制动物性脂肪摄入，适当增加植物油。

膳食纤维可促进胆固醇排泄，减少胆固醇合成，能降低血胆固醇。所以食物不要过细过精，每日膳食不能缺少蔬菜、水果、粗粮等含纤维高的食物。

适当增加一些具有降血脂，降胆固醇作用的食物，如豆类食品、大蒜、洋葱、山芋、灵芝等。

饮食宜清淡。各种动物性食品中蛋白质量多而质优，但动物性食品胆固醇及脂肪含量也高，故应适当加以控制。特别是老年人，体内高节能力逐渐减弱，饮食清淡比肥腻更有利于控制血胆固醇升高。

高甘油三酯血症的饮食原则是：

保持理想体重、限制总热能摄入。体重超重或肥胖者，

应通过限制主食摄入的办法来达到减肥目的，一般应吃八分饱。减肥时应遵循循序渐进的原则，逐渐减重，切不可操之过急。

碳水化合物在总热能中以占 45% ~ 60% 为宜，尽量避免食用白糖、水果糖和含糖较多的糕点及罐头等食品。

胆固醇每日摄入应控制在 300 毫克以下。

在控制总热能摄入量的前提下，脂肪的热能比不必限制得过低，可占热能的 25% ~ 30%，但应注意不要摄入动物性脂肪。植物油应占食用油的大部分。

多吃蔬菜、水果、粗食等含纤维较多的食物，有利于降血脂和增加饱腹感。

节制主食，体重超重或肥胖者尤应注意节制。忌食纯糖食品及甜食。

多食用鱼类（尤其是海产鱼类）、大豆及豆制品、禽肉、瘦肉等，控制动物肝脏及其他内脏的摄入，对动物脑、蟹黄、鱼子等要严格限制。

多食用蔬菜、水果、粗粮等，保证适量食物纤维，维生素、无机盐摄入。尤应多食用含尼克酸、维生素 C、维生素 E、维生素 B₆ 等丰富的食品。

目前，已发现许多食品具有降血脂作用：

大蒜可升高血液中高密度脂蛋白，对防止动脉硬化有利。

茄子在肠道内的分解产物，可与过多的胆固醇结合，使之排出体外。

香菇及木耳能降胆固醇和甘油三酯。据研究，其降胆固醇作用，比降血脂药物安妥明强 10 倍。

洋葱及海带可使动脉脂质沉着减少,而海带中的碘和镁,对防止动脉脂质沉着也有一定作用。

研究人员发现,每天吃 115 克豆类,血胆固醇可降低 20%,特别是与动脉粥样硬化形成有关的低密度脂蛋白降低比较明显。

茶叶能降血脂,茶区居民血胆固醇含量和冠心病发病率明显低于其他地区。

鱼类中含大量高级不饱和脂肪酸,对降低血胆固醇有利。渔民冠心病发病率低于内陆居民,就是证明。

植物油含有人体必需的不饱和脂肪酸,对降血胆固醇有利,尤以芝麻油、玉米油、花生油等为佳。

其他食物,如山楂、芹菜、冬瓜、粗燕麦、苹果等,均有不同程度的降血脂作用。

9. 糖尿病的饮食调养

糖尿病是老年人常见的一种内分泌代谢性疾病,由于胰岛素相对或绝对不足,引起机体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱以及继发引起维生素、水、电解质代谢紊乱。

糖尿病按病因可分为原发性和继发性两大类。原发性糖尿病占绝大多数,病因尚未完全清楚,它又可分为胰岛素依赖型(不稳定型或脆性)糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病。继发性糖尿病占极少数,可继发于胰腺炎、胰切除术后,肢端肥大症、皮质醇增多症、嗜铬细胞瘤等疾病。

糖尿病早期可无症状,仅可见尿糖增多或空腹血糖稍高及糖耐量下降;症状期糖尿病患者临床可有“三多一少”症状,即多饮、多食、多尿,而体重减少,可伴乏力、消瘦、皮肤

瘙痒、四肢酸痛、性机能减退、便秘等症，易并发急性感染、肺结核、动脉硬化、视网膜及肾脏微血管病变、神经系统病变，严重者可发生酮症性酸中毒及昏迷，血糖在空腹时多超过 120 毫克，葡萄糖耐量明显降低。

目前对糖尿病的病因和发病机理的认识还不够深入，缺乏有效的防治措施。因此，膳食控制和营养治疗是各种类型糖尿病病人的基本治疗方法，它对纠正病人代谢紊乱，消除症状、延长寿命，有着积极的作用。

糖尿病的饮食原则应控制热量摄入，正常体重者一般可按每公斤体重 25 ~ 30 千卡，供给并可依据劳动强度不同作适当调整。对于肥胖病人应逐渐控制热量，使其体重下降至正常体重。

在控制总热能的前提下，碳水化合物的热能比可保持在 65% 左右，即热能比不过多限制。重要的是要严格限制单糖类的摄入，如蔗糖、麦芽糖、果糖等对其他的食品则不必过分限制，这样做可改善糖耐量，降低血胆固醇及甘油三酯，提高周围组织对胰岛素的敏感性，并能防止体内脂肪过度动员，导致酮症酸中毒。

供给充足的蛋白质，可把蛋白质的热能比提高到 15% ~ 20%，但并发肝昏迷，肾功能障碍的患者应另当别论。

脂肪摄入量可占热能的 20% ~ 25%，要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入，胆固醇应限制在每日 300 毫克以下。

保证从膳食中提供丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等 B 族维生素，以促进碳水化合物代谢。注意提供含钙、磷、

锌、铬、铜、碘等丰富的食物。

保证足够数量的膳食纤维，具有降血糖及改善糖耐量的作用。糖尿病病人用豆胶、果胶有显著疗效。

餐次分配，属胰岛素依赖型病情稳定的，早、午、晚餐及睡前加餐，按 2/7，2/7、及 1/7 比例分配热能；而病情不稳定的，早餐、加餐、午餐、加餐、晚餐、睡前加餐，按 2/10、1/10、2/10、1/10、3/10、1/10 比例分配热能。非胰岛素依赖型病人可按早、午、晚餐 2/7、2/7、3/7 或 1/5、2/5 或 1/3、1/3、1/3 的比例分配热能。

食物选择要点

含胆固醇低的优劣蛋白质食物可供选食，如奶类、蛋类、豆制品、鱼、瘦肉类食品，而动物肝及其他内脏应限制食用。

米、面、薯类，粉条等含淀粉高的食物在总热能比不提高的情况下可任意选食。但忌食白糖、巧克力、蜂蜜、蜜饯、糖浆、水果糖、含糖饮料，甜糕点等食品，烹调及食品加工时可以低热能的糖精，甜菊甙等甜味剂代替糖类。

增加膳食纤维摄入，除粗粮、含纤维高的蔬菜及水果外，还可食入豆胶、果胶、麦麸、藻胶、魔芋等食品。

保证新鲜蔬菜、水果供应，但对含糖量较高的蔬菜及水果应加以限制，如甘蔗、鲜枣、山楂、柿饼、红菜头、鲜黄花菜等。

糖尿病人摄入食物应严格限量。

10. 动脉硬化的饮食调养

动脉硬化是老年人的易发病，也是使人老化的标志。它

是高血压、冠心病的前奏。适当的体育活动、饮食调解和不吸烟、不饮酒，是防治动脉粥样硬化的重要措施。

下面推荐几种预防粥样硬化有较好作用的食物，供患者选用。

生姜：含有一种含油树脂，具有降血脂和血胆固醇的作用。通过动物试验证明，姜可抑制肠道对胆固醇的吸收，使血胆固醇下降。

牛奶：含有一定牛奶因子，能降低血清胆固醇浓度；牛奶中还含有大量钙质，也能起减少胆固醇吸收的作用。有人试验，每日喝 720 毫升酸牛奶，一周后血清胆固醇明显下降，并能持续 12 周左右维持在极低水平。

大豆：它的皂甙可以降低血液中胆固醇的含量，所以，高胆固醇血脂病人，多食大豆及豆制品有好处。

蘑菇：含有一种腺嘌呤衍生物，具有明显降血脂作用。有人曾经对 400 名志愿者给以大量奶油的同时，加用香菇提出物，结果血胆固醇不仅不增加，反而下降 30%。

大蒜：含挥发性辣素，可清除积存在血管中的脂肪，有明显降脂肪作用，是防治高血压脂症和动脉粥样硬化的良药。

洋葱：含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸，它在降低血脂、防治动脉粥样硬化和防治心肌梗塞方面有良好作用。洋葱无论生、熟吃均不影响其作用。

甲鱼：有滋补养阴和降低血胆固醇作用，动物试验的结果表明，它能降低高脂饮食后的血胆固醇含量。

海鱼：马面鱼等海水鱼类，其鱼油中有较多的不饱和脂肪酸，有降血脂功效。临床研究表明，多吃鱼者，其血脂降

低，因此有预防动脉硬化及冠心病的作用。

花生：实验表明，花生油有助于分解肝内的胆固醇，降低血中胆固醇，可多食花生油有好处。

蜜橘：含有丰富的维生素 C，有提高肝脏解毒能力，加速胆固醇转化，降低血清胆固醇和血脂的含量，防止动脉粥样硬化。

山楂：含三萜类和黄酮类成分，具有防止动脉粥样硬化的功效。

茶叶：含有咖啡碱与茶多酚，有提神、强心、利尿、消腻和降脂之功。经常饮茶，尤其饮浓茶，可以防止人体胆固醇的生高。

木耳：是高蛋白、低脂、多纤维、多矿物质的有名素食。近年发现它含有一种多糖物质，能降低血中胆固醇、减肥和抗癌。其干品长年可煎服，或常煮汤佐膳。

茄子：含有较多的维生素 P，能增强毛细血管的弹性，对防治高血压、动脉粥样硬化及脑溢血有一定作用。

白薯：可供给人体大量的胶原和粘多糖类，能保持动脉血管的弹性，预防动脉硬化。

南首蓂：俗称草头、金花菜，含有胡萝卜素，能清脾胃，近年发现它有一定的降低胆固醇作用。

燕麦：含有 B 族维生素、卵磷脂等，具有降低血胆固醇和甘油三脂的作用，常食可防治动脉粥样硬化。

此外，玉米油、海参、荚豆等也有一定降血脂作用，不妨适当选择食用。

如果能在食用上述食物时，配合口服降血脂药物，可提

高降血脂功效。中老年人及动脉粥样硬化患者不妨一试。

11. 脑血管意外的饮食调养

脑血管意外，是脑局部血液循环急性障碍导致的急性或亚急性脑损害性疾病，中医称之为“中风”。脑血管意外分为缺血性和出血性两大类：前者有短暂性脑缺血发作、动脉硬化性脑梗塞、脑血栓形成和脑栓塞；后者有高血压动脉硬化性脑出血和蛛网膜下腔出血。

临床表现以突然出现的意识障碍和肢体瘫痪最为常见，死亡率相当高，经及时抢救幸免死亡的患者大多留有不同程度的后遗症。

脑血管意外是中、老年人的常见病、多发病，其中动脉硬化性脑梗塞大多发生于60岁以上的老年人，尤其是患有高血压或动脉粥样硬化的老年人；而高血压性脑出血则多发生于50岁左右的高血压患者。

脑血管意外是影响健康长寿的最危险的疾病之一，在我国因脑血管意外死亡的人数高于心血管疾病和癌症，在致死疾病中占第一位。因此，预防脑血管意外的发病是老年保健的重要内容。在这方面，饮食调养具有十分重要的作用。

从预防的角度上看，脑血管意外的饮食原则与高血压、动脉粥样硬化、高脂血症病人的饮食原则一致。

急性期病人多伴有昏迷等意识障碍，不能正常进食，因此，在积极抢救的同时应及时补充营养，一般脑溢血病人在发病24小时后即可开始鼻饲流质饮食，即通过鼻腔下到胃内的管道给病人喂食。

中等身高、体重的病人可按每日8400千焦热量摄入。

碳水化合物的供给应保持适量的淀粉，作为主要热能来源，淀粉具有经济、节省蛋白质、保证脂肪充分氧化及通便作用。而蔗糖及其他单、双糖类每日以不超过 150 克为宜，过多易刺激胃酸分泌，导致胃肠胀气，且长期摄入不易保证维生素、无机盐等供给。

保持动、植物蛋白的适当比例，一般应以病人平时饮食为习惯为依据。

注意补充植物油，以防必需脂肪酸缺乏。可每日补充植物油 10 ~ 20 克。

每日进餐次数应根据病情而定，一般每次可喂 200 ~ 500 毫升，每日 4 ~ 8 次。

食物温度以 37 ~ 42 为宜，过冷或过热食物均可致病人不适，或因刺激胃肠蠕动，发生腹泻。

注意观察了解病人的消化吸收情况、大小便次数及性状。

食物内容可包括：以豆浆、牛奶、鸡蛋、糖类等为主配制的混合奶；将多种普通饭菜用粉碎机搅成粥状的匀浆膳；也可用素膳。

恢复期病人应根据病人后遗症情况采取不同的营养措施。

伴有吞咽困难者，可给浓稠的流质食物，喂饲要慢，防止误入气管。

生活能自理的病人，可逐步恢复正常膳食，饮食原则同发病前。

在食物选择上，急性期管饲病人可用牛奶、豆浆、浓米

汤、稀藕粉、冲稀的炒面、代乳粉、奶粉、麦乳精、蛋粉、鱼粉、肉粉、肉汤、鸡汤、蔗糖、麦芽糖、熟植物油、菜汁等配制而成。匀浆膳可选用软米饭、馒头、稠粥、牛奶、豆浆、熟肉、熟肝、煮蛋、豆腐、煮菜、煮水果、植物油、糖、盐等制备。

管饲病人一般时间较长，为保证膳食平衡，应力求食物多样化。

管饲食物应成流质状态，粘稠度以能顺利通过管道为度。

12. 几种肺病的饮食调养

慢性支气管炎是在内外因素反复作用下所发生的气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，其病因复杂，至今尚不完全清楚。发病以北方地区，尤以秋冬寒冷季节或急性呼吸道感染时，症状比较明显。

主要临床表现可概括或“咳”、“痰”、“喘”、“炎”四症，以长期反复咳嗽最为明显。患有多年慢性支气管炎的中老年人可并发阻塞性肺气肿，常可出现逐渐加重的呼吸困难。初时往往在活动后气短，渐至休息时也气促，在寒冷季节常因呼吸道感染使症状加重，甚至发生紫绀或呼吸衰竭。

由于长期反复咳嗽，使肺泡膨胀、压力增高，肺泡周围毛细血管受压而阻力加大，加重了心脏负担，久之可导致肺源性心脏病（简称肺心病）。

肺病的饮食原则，应保证充足的热能供给，热能摄入一般应与健康老人大致相等。

保证优质蛋白质供给，以提高机体免疫功能。各种鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及豆类食品，应尽可能保证，做到每餐荤

素搭配，粮、豆、菜混食。

鼓励病人多饮水，有助于排痰。

患严重肺心病或急性感染使病情加重时，可给清淡、易消化、低脂、低盐饮食，伴浮肿时应限制水的摄入。

注意选择富含维生素 A、维生素 C 和 B 族维生素的食物，如肝、蛋黄、绿叶及黄色蔬菜、鲜橘、橙、柑等。维生素 A 能维护气管粘膜上皮细胞正常功能，维生素 C 能增强机体抵抗力，B 族维生素能增加食欲，对提高细胞免疫力有一定的作用。

木耳、花生、丝瓜、竹笋、萝卜、藕、核桃、梨、蜂蜜、海带等食品有祛痰、润肺功能。

禁忌刺激性过强和过冷、过热的食物，如酒、茶、葱、辣椒等，还应戒烟。

13. 胃和十二指肠溃疡的饮食调养

胃和十二指肠溃疡的发病，同胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关，故称消化性溃疡。

其临床主要症状是慢性、周期性及节律性上腹痛，疼痛可表现为饥饿痛、钝痛、胀痛、灼痛或剧痛。胃溃疡疼痛多在餐后 1 小时左右开始，直至下次餐前；而十二指肠溃疡疼痛多在餐后 3~4 小时出现持续至下次进餐前，进餐后疼痛可缓解。发作多在初秋至次年早春，精神紧张、过度疲劳、某些药物的副作用可诱发疼痛。其他症状还有暖气、反酸、恶心、呕吐等。

胃和十二指肠溃疡的病人宜食用质软、易消化的食物，避免体积大、坚硬、粗纤维多的食物，以减少对溃疡面的机

械性刺激。

少量多餐、定时定量。少量，可减少胃酸分泌；多餐，要弥补食量之不足。一般每餐不宜过饱，以正常食量的 2/3 为宜，每日进餐 4~5 次。定时定量对维持胃液分泌和正常生理功能有重要作用。

为促进溃疡愈合，提供营养全面的膳食，特别要选用营养价值高的食品，如足够的热能、适量蛋白质、低脂、丰富维生素的膳食。

烹调方法应以蒸、煮、炖、烧、烩、焖等较好，不宜采用干炸、油炸、腌腊、滑溜等方法。忌过甜、过咸、过热及生冷食物。

避免能强烈刺激胃液分泌的食物，如咖啡、浓茶、可可、巧克力、浓肉汤、鸡汤、过甜食物、酒精、红薯等食物；一些香料及调味品，如味精、芥末、胡椒、辣椒、茴香、花椒等也应加以控制。

含粗纤维多的食物，如玉米面、高粱米等粗粮，干黄豆、茭白、竹笋、芹菜、藕、韭菜、黄豆芽等要加以限制。坚硬的食物，如腊肉、火腿、香肠、蚌肉、花生米不宜食用。

生葱、生蒜、生萝卜、洋葱、蒜苗等产气多的食物，对溃疡病不利。

14. 慢性胃炎的饮食调养

慢性胃炎是由不同病因引起的胃粘膜慢性炎性病变，其发病率随着年龄增长而增加。慢性胃炎有浅表性胃炎、肥厚性胃炎、萎缩性胃炎之分；按胃酸分泌多少又可分为高酸性胃炎和低酸性胃炎。

随病程迁延，个别患者可无任何临床表现，但大数病人可有程度不同的消化不良症状，并可有食欲不振或厌食，中上腹部饱闷感或疼痛，多于进食后立即出现。有的患者可伴有消瘦、贫血、舌炎等症状。胃酸分泌过多者可有烧心、反酸，而低酸性胃炎是诱发胃癌的危险因素。

饮食原则是注意调节胃酸分泌。高酸性胃炎禁用酸度高的食物及刺激胃酸分泌的食物，而低酸性胃炎患者可选食有刺激胃酸分泌作用的食物。

忌食生冷及酸辣食物。饭菜宜软烂、易消化，含纤维多的食物不宜太多，可粗粮细做。烹调方法宜选用蒸、煮、炖、烩等，忌煎炸等。

少量多餐，每日可安排 4~5 餐。

食物选择方面，主食可选用软米饭、面包、馒头、包子、馄饨等。

牛奶、奶油、淀粉、蔬菜、煮熟的瘦肉等不刺激胃酸分泌的食物，适于高酸性胃炎病人。

浓肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物较高的食物，能强烈刺激胃酸分泌，适于低酸性胃炎病人，而不适于高酸性胃炎病人。

新鲜而含纤维少的蔬菜及水果，如冬瓜、黄瓜、西红柿、土豆、菠菜叶、小白菜、苹果、梨、香蕉、橘子等比较适合胃炎病人食用，而芹菜、韭菜、黄豆芽、金针菜等含纤维多的食品宜少食。

为防止便秘发生，宜经常选食一些有润肠通便功能的食物，如琼脂（洋菜）制品、果子冻、蜂蜜、果汁、菜汁等。

酒精对胃膜有刺激作用，并能损伤胃粘膜防御机制，故应忌酒。

15. 便秘的饮食调养

便秘，俗称大便干燥，是食物残渣在结肠内滞留时间过久，水分被过多吸收，使粪便干硬，以至引起排便困难。大多数人大便间隔为 24 ~ 48 小时，一般间隔超过 48 小时可视为便秘。

便秘因病因不同，可分为痉挛性、阻塞性、无力性便秘。痉挛性便秘系肠受到刺激，使肠壁痉挛造成粪便通过困难。表现为阵发性腹痛、粪便呈深黑色球状；阻塞性便秘见于肿瘤、机械性肠梗阻等病人；无力性便秘系由腹壁及肠道肌肉收缩无力所造成，常见于老年人及久病卧床的病人，粪块粗大呈圆柱状、有排便困难及不适。

对痉挛性、阻塞性便秘，饮食原则应采用含纤维少的少渣膳食。含纤维高的蔬菜、水果、粗粮、干豆类食品宜少吃或不吃。忌用浓茶、咖啡、香料、辣椒等有强刺激性的食品。适当食用含琼脂的食品，如果冻等，以保持肠道中粪便的水分，使大便软润，易于排出。

无力性便秘，则宜食用含纤维多的高渣膳食，以激肠道蠕动。粗粮、干豆、蔬菜、水果、麦麸等食品，不仅含丰富的纤维，也能提供维生素，特别是 B 族维生素，并可促进肠蠕动及消化液分泌。洋葱、蒜苗、萝卜、豆类、黄瓜等产气性食物对防治便秘有利。

对各种类型便秘均适用的膳食原则为：多饮水，以利通便，可每日清晨空腹喝淡盐水或蜂蜜水，也可饮用果汁、菜

汁等饮料；适当增加脂肪摄入，适当增加豆油、花生油等烹调油量、有润汤作用，可使大便通畅；酸奶或红茶菌，有润肠防腐通便作用，有条件者可饮用；限制强烈刺激性食品摄入，如辣椒、芥末等。

16. 肝硬变的饮食调养

肝硬变是由于营养不良、慢性酒精中毒、病毒性肝炎、肠道感染、毒物作用等一种或多种致病因素，长期或反复损害肝脏组织所引起的慢性肝脏硬变疾病。

肝硬变早期，患者可有食欲不振、乏力、恶心、厌油、肝区不适等症，或无明显临床症状，肝功大多正常或轻度异常。

晚期肝硬变可因门静脉高压和肝功能减退引起一些临床症状，如：脾脏淤血而肿大及脾功能亢进，血液中红细胞、白细胞、血小板减少，食管下段及胃底静脉、脐周静脉曲张，不同程度的腹水等门静脉高压症状；而肝功能减退可引起食欲不振、厌食、恶心、呕吐等症状加重，易出现鼻衄、齿龈出血、紫癜、胃肠道出血等出血倾向，以及内分泌失常引起的男性睾丸萎缩、毛发脱落、乳房发育和女性月经失调、闭经、不育等，肝功能检查常有明显异常改变。

饮食原则宜高热量膳食，每日总热量一般不应低于 8400 千焦。

高蛋白膳食不仅有利于肝细胞的修复，而且对有低蛋白血症和腹水的患者更为适宜。每日每公斤体重可供给 1.5 克蛋白质，尤其应有足够数量的优质蛋白质。但晚期肝硬变伴肝昏迷患者则应减少蛋白质摄入。

应采用低脂肪、少产气及低纤维膳食，注意补充含维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 C 和 B 族维生素丰富的食物。酵母含丰富 B 族维生素，应注意供应。

有腹水者，应限制食盐摄入量。

胆碱、蛋氨酸等是超脂性物质，在小米、白面、牛奶、燕麦等食品中含量较丰富，应注意补充。

奶、蛋、鱼、瘦肉、豆制品等优质蛋白质食品，在每日膳食中应轮换供应。

可适当选用葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、果汁待易于消化的单、双糖类、以增加肝糖原储备。

忌酒精和一切辛辣及刺激性食品。

避免油炸及干硬食品。

少吃或不吃含纤维较多的食品以及产气多的食品，如芹菜、韭菜、黄豆芽、红薯、干豆类、汽水、萝卜等。

17. 脂肪肝的饮食调养

脂肪肝是指肝脏内中性脂肪过度积蓄所引起的肝病。健康人的肝脏中脂肪仅占肝重的 4% ~ 5%，其中大部分为磷脂，其次为中性脂肪，少量为胆固醇。由于营养过剩，特别是由于肝炎治疗中热量摄入和糖类食品摄入过多，可使中性脂肪在肝内过度蓄积，可超过肝重的 30%。

此外，长期酗酒，患有糖尿病的也易致脂肪肝。病理检查时可见肝细胞内有大量脂肪微滴。

早期和轻度的脂肪肝，患者可无明显症状，而且肝细胞的脂肪化经适当治疗和饮食控制可恢复正常。但严重的脂肪肝若持续时间长，肝功能则会受到严重影响，肝细胞也会发

生纤维化，最终导致肝硬化。

饮食原则应控制热量摄入，以便把肝细胞内的脂肪氧化消耗、肥胖者逐渐减肥，使体重降至标准范围内。以标准体重计算，每公斤体重可给热能 84 ~ 105 千焦。标准体重（公斤）= 身高（厘米）÷ 105 或（100），男性 165 厘米以上减 105。

限制脂肪和碳水化合物摄入，按标准体重计算，每公斤体重每天可给脂肪 0.5 ~ 0.8 克，宜选用植物油或含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类等；碳水化合物每天每公斤体重可给 2 ~ 4 克，食用糖的摄入不宜过多。

高蛋白饮食，每天每公斤体重可给 1.2 ~ 1.5 克，高蛋白可保护肝细胞，并能促进肝细胞的修复与再生。蛋白质供给，优质蛋白质应占适当比例，如豆腐、腐竹等豆制品，瘦肉、鱼、虾、脱脂奶等。

保证新鲜蔬菜，尤其是绿叶蔬菜的供应，以满足机体对维生素的需要。但含糖多的蔬菜及水果不可进食过多。

限制食盐，每天以 6 克为宜。

适量饮水，以促进机体代谢及代谢废物的排泄。

含有甲硫氨酸丰富的食物，如小米、莜麦面、芝麻、油菜、菠菜、菜花、甜菜头、海米、干贝、淡菜等食品，可促进体内磷脂合成，协助肝细胞内脂肪的转变。

忌辛辣和刺激性食物，如洋葱、蒜、姜、辣椒、胡椒、咖喱和酒类等；少用肉汤、鸡汤、鱼汤等含氮浸出物高的食物。

18. 胆囊炎和胆石症的饮食调养

胆囊具有浓缩、储存胆汁的功能。胆囊炎常因胆道内寄生虫或细菌感染、胆汁滞留或胰液向胆道反流等引起，也常继发于胆石刺激和梗阻。胆囊炎和胆石症常同时存在，互为因果，胆囊炎的炎性渗出物，可成为胆石的石核。

胆囊炎有急性和慢性之分；胆石症按结石的部位可有胆总管结石、肝内胆管结石和胆囊结石之分；按结石性质有胆固醇结石、胆色素结石和混合性结石之分。

临床表现主要为右上腹痛，急性发作时呈绞痛，多在油腻食物及饱餐后的夜间或清晨发作，而慢性病人疼痛呈隐痛。病人可伴恶心、呕吐、厌油、暖气等症。胆囊化脓时可有高热寒战、胆道阻塞可伴黄疸。病人一般呈周期性反复发作。

急性发作胆绞痛时应予禁食，可由静脉补充营养。

慢性或急性发作缓解后，可食清淡流质饮食或低脂、低胆固醇、高碳水化合物饮食。每日脂肪摄入量应限制在 45 克以内，主要限制动物性脂肪，可补充适量植物油（具有利胆作用）。胆固醇应限制在每日 3000 毫克以下。碳水化合物每日应保证 300 ~ 350 克。蛋白质适量，过多可刺激胆汁分泌，过少不利于组织修复。

提供丰富的维生素，尤其是维生素 A、维生素 C 及 B 族维生素以及维生素 E 等。

适量膳食纤维，可刺激肠蠕动，预防胆囊炎发作。

大量喝水或饮料，有利于胆汁稀释，每日可饮入 1500 ~ 2000 毫升。

少量多餐，可反复刺激胆囊收缩，促进胆汁排出，达到

引流目的。忌用刺激性食物和酒类。

合理烹调，宜采用煮、软烧、卤、蒸、氽、烩、炖、焖等烹调方法，忌用熘、炸、煎等。高温油脂中，含有丙烯醛等裂解产物，可刺激胆道，引起胆道痉挛急性发作。

食物温度适当，过冷过热食物，都不利于胆汁排出。

食物选择方面，选鱼、瘦肉、奶类、豆制品等含优质蛋白质且胆固醇含量相对不太高的食物，控制动物肝、肾、脑或鱼子等食品摄入。

保证新鲜蔬菜、水果的供给。绿叶蔬菜，可提供必要的维生素和适量纤维素。酸奶、山楂、糙米等食物对病人康复有利。

减少动物性脂肪摄入，如肥肉及动物性油脂，适量增加玉米油、葵花子油、花生油、豆油等植物油摄入比例。

忌食辣椒、咖喱、芥菜等强烈刺激性的食物，忌酒及咖啡、浓茶。

19. 瘫痪病人的饮食调养

瘫痪是由各种原因引起的以四肢肌肉活动障碍为主的一组症候群。由脑外伤、脑溢血、脑血栓等中枢神经系统疾病所致的瘫痪，多为一侧肢体，俗称半身不遂，病人往往伴有语言障碍、吞咽困难等症。

由脊髓横断损伤引起的瘫痪，表现为两下肢活动障碍，一般称之为截瘫，常伴有大小便失控；而周期性麻痹引起的瘫痪，表现为四肢肌肉不能活动，有时还可伴呼吸肌麻痹。

瘫痪是老年人的常见病症，病人多数生活上不能自理，精神上比较痛苦，在生活和饮食上需要得到亲人的更多照料

和体贴。病人由于长期卧床，体力活动显著减少，胃肠道蠕动相对减弱，消化吸收功能降低，易发生便秘，也使病人饮食具有许多新的特点。

饮食原则是，应吃营养丰富和易于消化的食品。必须满足蛋白质、维生素、无机盐和总热能的供给。

多饮水及常吃半流质食物。瘫痪病人常有害怕尿多不便而尽量少饮水的心理，这对病人是不利的。瘫痪病人应有充足的水分供应。病人清晨饮 1~2 杯盐水可预防便秘。日常膳食也应有干有稀、有饭有汤，尤以常吃粥为宜，还可适当吃点咸菜等咸食，以便能多饮些水。对少数不愿饮水者，可适当吃一些多汁的新鲜瓜果。总之，瘫痪病人适当多饮水，预防病人便秘及泌尿系感染性疾病发生。

忌浓茶、酒类、咖啡、辛辣刺激性食物。

根据引起瘫痪的病因，调整饮食宜忌。如脑中风病人应控制食盐、胆固醇摄入，增加含 B 族维生素丰富的食品；而周期性麻痹病人则应多食含钾丰富的食品等。

四、常用医疗常识

1. 如何使用温度计

人体通过消化吸收、肌肉运动和细胞的代谢不断产热，又通过皮肤的热辐射、汗液蒸发、呼吸及大小便等将热排出体外。产热和散热的差数就是体温。人的正常体温较恒定，这是由大脑皮层和丘脑下部体温中枢的调节维持平衡的。

各人的体温并不完全相同，一天内的体温也有高有低，一般在清晨 4~6 时最低，下午 5~7 时最高，相差不超过 1

摄氏度。口腔正常体温一般为 $36.5 \sim 37$ 。

患传染病、有炎症、受异性蛋白或某些毒素刺激，体温会升高。盗汗、大量体液或血液流失、进食太少、免疫力低等，可使体温降低。体温高至 43 或低于 35 ，生命即发生危险。

不是所有疾病都使体温发生变化，但体温有明显变化，足以说明是生病了。所以，感到不舒服时可用体温表测体温，通常称“试表”。体温异常时，应到医院就诊。

测体温用的体温表一般带有纸、金属塑料制作的管状盒。体温表不用时应放在盒内以免碰碎。

体温表的水银贮槽和细管联接处有一弯曲，可以阴挡上升的水银随温度的下降缩回贮槽，便于测温后读数。室温表没有这个弯曲，所以能随温度变化自由升降。

体温表有口表、腋表、肛表之分，主要是水银病的形状不同。口表呈柱状，表扁平以增加接触面，肛表呈球状，便于插入肛门。目前市售的多为口表。代用时，应在表盒上注明，特别是肛表，不可当作口表使用。

测温时，先看表上水银柱高度是否在 35 。如用后未用下，应握住表的上端，用前臂及腕力急速甩动，使水银下降至 35 。甩时四周不可同桌椅等碰撞以免破裂。不要甩至小弯以下，以免水银上升困难。

下列情况不可测口腔温度：张口呼吸、咳嗽或口腔有病的，进食、饮水或抽烟后半小时内，从寒冷的室外进屋不足 15 分钟的。

测口腔温时，将表的水银端放在舌下深处，闭口，不要

用牙咬，以免破碎。3 分钟后取出，用软纸擦拭后放在与眼同一高度，平持，慢慢来回转动，便可在玻璃三棱处看到放大的水银柱上升的度数。读表后，立即将水银甩下。用肥皂和自来水将表洗净，擦干后放回盒中。切忌用热水洗表。口腔正常温度在 $36.5 \sim 37$ 。

测腋下温度应将汗拭干，不可来回磨擦皮肤，以免影响皮温变化。表要贴身放在腋窝深处，与皮肤贴紧，水银端不可露在外面，将手搭放在另侧肩上使腋窝紧闭。5-10 分钟后取出读表。甩下水银柱后洗净放回盒中。洗澡后过 20 分钟方可测腋下温度。

过胖的人腋下脂肪多，温度往往偏低；瘦人腋下温度与实际体温差别较大。阳壮高热的腋下温度与口腔温度差别较小。

用肛表测温应避免下列情况：便后、灌肠后 20 分钟内，肛门有病，如痔疮及肛门手术后，测温前，先用凡士林或其他润滑油涂在水银端部便于插入。试表时，侧卧床上，上腿屈曲，将表的水银端插入肛门约 1 厘米长，用手扶好肛表的外端。3 分钟后取出，用软纸擦净，读表后甩下水银柱。洗净拭干后，放回标有“肛表”的盒中。

体温在生理情况下也有变化，如运动后会有一定程度的升高，静止后又下降；妇女排卵后期体温稍高，月经开始至排卵期体温略低。因此，如果没有明显症状，单为体温升高 $0.1 \sim 0.2$ 就疑为自己是否病了，是完全没有必要的。

2. 怎样测脉搏

脉搏是心脏收缩时血流注入动脉所引起的搏动。正常脉

搏每分钟约 60 ~ 80 次，节律是均匀的。发烧或激动时脉搏加快；剧烈运动时脉搏也可增加很多，但休息半小时后一般都能恢复正常。

测脉搏时不但要计每分钟的搏动数，还要注意其张力、强度和是否均匀。如果出律不齐，如二联律（即每跳 2 次歇 1 次）、三联律（每跳 3 次歇 1 次），多是病态表现，应去医院检查。血管硬化的人脉搏弹性小；高血压的人血管张力大；血容量不足的人管壁张力小，脉搏无力。通过测脉，可以了解心脏和血循环的情况。

常用来测脉搏的血管有桡动脉、颞动脉、颈动脉和肱动脉，有时还可用于股动脉或足背动脉。桡动脉在前臂拇指侧靠近手腕处可摸到脉搏。颞动脉在耳尖前、颈动脉在颈部气管外侧、肱动脉在肘窝处可摸到脉搏。桡动脉是测脉搏最常用的部位。

测脉时用食指、中指和无名指的指尖平放在测脉部位。不可用拇指，因拇指上有小动脉搏动，容易和被测者的脉搏混淆。触摸到搏动后不要急于读数，应先初步掌握其搏动的韵律和强弱，然后计数。搏动均匀，快慢无异常的计 15 秒的搏动数，乘以 4，即得每分钟脉搏数。韵律不正常的要数满 1 分钟。

如脉搏一直正常，忽然发现不正常时，可隔三四小时多测几次，仍不正常时应就医。

3. 怎样保持大便通畅

每日大便一次，是保持健康的良好习惯之一。适当的食物、足够的饮水、运动、精神愉快，都是保持大便通畅的重

要因素，而定时大便对防止便秘更为重要。

粪便主要是由食物渣滓、肠道微生物等组成的。它的量逐渐增加，对直肠壁的压力也随之增长，当压力到达 40 ~ 50 毫米汞柱时，便会引起便意。食量不足，含纤维素多的蔬菜、水果吃得不够，粪便量少，就不易产生便意。

每天的食物中应有蔬菜或水果。晨起饮一杯水，顺结肠行走方向，在腹部自右下向上、向左、向下按摩，也有助于刺激肠蠕动。更重要的是起床后应立即大便，养成习惯。

有的人习惯于隔日大便一次而无不适。如果两三天不排大便，就是便秘了。便秘会引起头昏脑胀、周身无力、食欲不振，甚至有发生反胃恶心的。这些症状是由于直肠胀满压迫神经引起的；粪便一旦排出，症状立即消失。

到了厕所排不出大便时，可用两手拇指用力按压天枢穴。天枢穴在脐的两旁，离脐约两指远的地方。按压时还可作按摩动作。这对刺激排便很有帮助。

排不出大便时可用肥皂头通便。将洗衣皂切下两节小手指大小的一块，削成圆柱状，一端修成钝圆。躺在床上、屈膝，一手套薄塑料袋，握住肥皂头，蘸水，从圆端将肥皂头塞入肛门内。略待片刻，肥皂会刺激肠壁引起蠕动，促使排便。市售的甘油栓也是用来通便的。用法与肥皂头相同，但不必蘸水。塞进肛门后，尽量保留至甘油融化再排便。甘油有吸水及润滑作用。

开塞露也是常用的通便剂。它由卵圆状带管的养料壳制成，内装甘油或山梨醇等药物。用时顺管的纵轴剪开；不要平地剪掉一截管子，以免塞入肛门时擦伤粘膜。插入肛门前，

先挤出少许液体流入直肠。要保留药液至不能忍时再排便。

家里如有灌肠筒或负压灌肠器，可用 20% 肥皂水或 9‰ 盐水灌肠。肥皂可先用刀削成薄片，煮化成糊状，1000 毫升温开水中加 4 汤匙，通过灌肠筒或将皂液放在盆内通过灌肠器灌进肠内。

水温以用前臂内侧皮肤测试不烫不凉为宜。水温太凉灌后易腹痛，太烫伤肠壁。插灌洗头前先涂润滑油。灌肠时床上应铺塑料布以免弄湿。侧卧，上腿屈曲。排出皮管内气体后，将灌头慢慢插入肛门内，将灌肠筒提高 60 ~ 70 厘米，或捏灌肠器的皮球，使灌洗液流入肠内。腹胀时减慢流速。

灌毕不要急于拔出灌洗头，以免刺激排便。稍待，拔出灌洗过头后，尽量憋住，使液体在肠内多留几分钟再排便。用过的灌洗用具要用肥皂水洗净，灌洗头应煮沸 5 分钟消毒。如果是给病人灌肠，灌后应将床铺整理舒服，弄湿衣被时要更换。

长期便秘者，每晨可喝一杯蜂蜜水，也可在睡前吃一大匙石蜡油。必要时，可吃一点缓和的通便药物，如：果导片、麻仁滋脾丸，先用小剂量，以免吃多了引起腹泻。

4. 怎样服中药

煎中药最好用沙锅、沙壶或搪瓷锅，铝锅少用，铁锅、铜锅忌用。

药剂内凡注明“选煎”者，若无特殊指定，则先煎 10 ~ 15 分钟，然后再放入其他药物；凡注明“后下”者，在其他药将要煎好以前 5 ~ 10 分钟再放入；“包煎”药（即注明布包或其他包的药），必须用布或其他指定的东西包好后再放药锅

内和其他药物同煎；凡注明“熔化”（即烱化），即用煎好后的汤药分次冲服。

煎药时，头一次加冷水应超过药面 1.5 厘米至 3 厘米，二煎水淹没药渣就可以了。

若无特殊指定，一般煎法为：头遍煎沸后再煎 20 分钟，二遍煎好后再煎 15 分钟即可。但如果药品质地坚实者，如牡蛎、生瓦楞子等可酌情多煎 5～10 分钟，清热解毒、发表药，煎的时间要短些，以免把有效成分过量挥发掉，影响治疗效果。煎药时，当水未沸前要用武火烧，煎沸后用文火（即小火）烧，并要不时搅拌。

每一次煎药汁 150 毫升左右，两遍共煎 300 毫升左右，前后两遍药汁混合后，分两次服用。服用时间按医生嘱咐，一般在早饭前或晚饭后服用。

中草药不能用开水煎熬。中草药的有效成分广泛存在于植物细胞中，如直接用开水去煎熬，细胞中的蛋白质、淀粉等成分，突然遇到高温，会马上产生凝固现象，这样使细胞不易破坏，有效成分也就会留在凝固体内，而不易被煎熬出来。

用凉水煎药，水温逐渐升高，其细胞会慢慢地膨胀并自行破裂，淀粉便逐渐扩散在药液中，有效成分便可充分地浸熬出来，这样所煎的药汁疗效提高而且可靠。

中药煎熬前要浸泡。中药煎熬的好坏，直接影响着治疗的效果。因此，为了煎取高质量的药汁，增强医疗效果，除了把握好火候、时间及特殊性药物的处理外，还应注意在进行煎熬前，先用冷水将药物浸泡半小时左右。

有些人怕麻烦，往往省略了这一步，这样不好。因为中药里含有很多蛋白质，药物表面的蛋白质，水沸后很快凝固，能妨碍有效成分的扩散。煎熬前若将药物用冷水泡上一段时间，使药物质地变软、细胞膨胀、有效成分便易于浸出，能提高所煎药剂的效力。所以，煎药前，把药物先浸泡一下为好。

滋补药的煎煮时间。要撑握好。滋补类中药不少是植物的根茎、果实、动物的角或甲壳，例如黄芪、党参、熟地、白术、鹿角、鳖甲等。这些药的特点是坚硬厚实、滋腻性强，要把其中的有效成分煎煮出来，就需要较长的时间。

一般来说，滋补类中药的煎煮时间为：头煎煮沸后的 1 小时，二煎煮沸后约半小时。在煎煮时可取出药片观察是否煎透，方法是把取出的药片折断，若还有白心，说明药还没有煎透，应煎至药片折开不见白心的程度。

5. 防治中老年人感冒的方法

感冒是困扰人类的很普遍的传染病。目前，人类对感冒尚无有效的防治办法。中老年人由于呼吸功能衰退，免疫调节能力也降低，就更容易导致感染。老年人患感冒往往引起一些并发症，甚至发生严重后果，这是和青年人不同之处。医学家们认为，中老年人的感冒有三大特点。

首先，中老年人患了感冒，症状常不典型，有的中老年人已发展到肺炎时，也可能不发烧，只表现为全身无力，精神萎靡或有些烦躁不安；有的人只表现心跳加快，有些轻微咳嗽，或咳出少量黄色脓性痰。因此，这些症状不容易引起人们重视。

其次，中老年人患感冒，病情发展很快，结果常出乎意料，普普通通的感冒，在年轻人身上，一般三到五天就会痊愈，而中老年人，则复杂得多，常常由于感冒而引起气管炎、肺炎、心肌炎、心力衰竭或心肌梗塞等严重并发症。

另外，中老年人因感冒引起肺炎，往往十分危急，病情凶险。由于中老年人反应能力差，常在发生中毒性休克时，或陷入昏迷状态时，才被人发觉，但已为时较晚。所以中老年人要特别注意预防感冒。

感冒是由病毒引起的。引起感冒的病毒，现在已知的至少有 10 大种 100 多个类型以上，其中最常见的是鼻病毒，约占 50% 左右。过去一直认为，病毒是通过病人打喷嚏、咳嗽、讲话时喷出去的飞沫，从呼吸道侵袭健康人的。近年来，这种看法有所改变，据一些专家研究发现，感冒主要是通过接触才传染的。当感冒病人与人握手时，就会把病毒传播过去，一旦那人再手揉眼睛或接触鼻腔，就会被病毒感染。

湿度也和感冒发病有关，加拿大的一项研究表明，在空气湿度较高的地方，感冒患病率要比湿度较低的地方要低。

以上这些发现为预防感冒提供了新的线索。在感冒多发季节（秋、冬、春季），中老年人尽量不要到人多的地方去，如电影院、商场等处。注意保持个人卫生，日常多用肥皂洗手，不用手去触摸鼻子和眼睛。居室注意通风，并注意调节室内湿度，保持在 50% 左右为适宜。平时注意增减衣服，还要加强运动锻炼，以增强体质，不要担心冬天外出活动会引起感冒，因为寒冷并不是感冒的原因，在气候寒冷的北方，感冒的发病率并不比相对暖和的南方高。

中老年人如有身体不适，应及早去医院检查，家人也应注意中老年人的精神、食欲、脉搏、体温等有无改变，如发现有轻微流清鼻涕，微咳或精神烦躁不安，应及时送医院就医，以控制病情发展。

第八章 中老年男性保健食疗方

一、药粥

药粥的应用较为广泛，具体的应用主要有预防疾病、延缓衰老、对一些病症进行辅助治疗等。

俗话说：“老人吃粥，多寿多福。”这话听起来似乎很平淡，实际上有一定的科学道理。

人到老年，真气日益耗竭，一切生理机能都表现出明显的衰退。由于老年人各器官组织已趋老化，胃肠道各部分的分泌能力减退，消化液中各种消化酶，如唾液淀粉酶、胰淀粉酶、胰脂酶、胃蛋白酶等，逐渐减少，胃的张力减弱，蠕动缓慢，加上老人口腔疾患，牙齿松动脱落，引起咀嚼困难，所以，消化吸收能力大为降低。这样，致使人体所需的营养物质，不可能充分吸收利用。

因此，绝大多数老年人，一旦生起病来，都呈现种种“虚证”。在这种情况下，如果滥用中西补药，往往会增加肠胃负担，甚至事与愿违，适得其反。若能合理地选用一些药粥，经常服食，确实能起到补益抗老、益寿延年的效果。

莱菔子粥

【原料】莱菔子 15 克，大米 100 克，调味品适量。

【做法】莱菔子炒熟，磨成粉末，与大米放沙锅内，加清水适量。用武火烧沸后，转用文火熬至粥成，加油盐调味。

【功效】祛湿理气，化痰止咳。

【应用】适用于支气管肺有湿痰者。

【用法】分2次趁热食用。

干姜茯苓粥

【原料】干姜6克，茯苓15克，大米100克，桂枝5克，红糖适量。

【做法】先煎干姜、茯苓、桂枝、去渣取汁，加大米同煮成粥，粥将成时入红糖，再煮片刻调匀。

【功效】温肺散寒，化痰止咳。

【应用】适宜用于支气管炎肺有寒痰者。

【用法】分2次趁热食用。

莲枣糯米粥

【原料】莲子肉30克，淮山药35克，大枣20克，糯米100克，红糖适量。

【做法】将莲子洗净，去芯，淮山药洗净，去皮，切成片；大枣用清水浸泡，去核洗净。

糯米洗净，置锅内，加水适量，再加入莲子肉、淮山药、大枣一并煎煮，用武火煮沸，更改用文火慢煮，至粥熟后加入红糖，再煮沸片刻即可。

【功效】补益脾肺，健胃安中。

【应用】适用于脾虚性慢性支气管炎。

【用法】每日1剂，分2次温热服食，连服5~7剂。

山药杏仁粥

【原料】山药、粟米各100克，杏仁20克，红糖少许。

【做法】将山药洗净，去皮切成片备用；杏仁去皮尖；粟米洗净。

三物一同放锅内，加入适量水，先用大火烧开后，再改小火煎煮，煮至熟后加入红糖调味服食。

【功效】宣肺止咳，补中益气。

【应用】适用于肺脾气虚所致急性支气管炎。

【用法】每日1剂，分3次食完，温热服食。

白果粥

【原料】白果仁25克，粳米、白糖各100克，桂花卤3克，清水1000毫升。

【做法】白果仁放入锅内，加热碱水反复去软皮，洗净，重新入锅内小火煮熟，捞出滤干水分。

粳米淘净，下锅加水火上烧开后，加入白果仁、白糖煮成粥，撒上桂花卤即成。

【功效】固肾补肺，止咳平喘。

【应用】适用于慢性支气管炎。

【用法】食粥，每日1次。

贝母粥

【原料】贝母粉10克，粳米50克，冰糖适量。

【做法】用北粳米、冰糖煮粥，待米开汤未稠时，调入贝母粉，改文火稍煮片刻(再煮二三沸)，粥稠即成。

【功效】化痰止咳，清热散结。

【应用】适用于急慢性气管炎、肺气肿。

【用法】每日早晚温服。

猪肺粥

【原料】猪肺500克，大米100克，薏苡仁50克，料酒、葱、姜、食盐、味精各适量。

【做法】将猪肺制净，加水适量，放入料酒，煮七成熟，捞出，切成丁，同淘净的大米、薏苡仁一起入锅内。

放入葱、姜、食盐、味精、料酒，先置武火上烧沸，然后文火煨炖至米熟烂即可。

【功效】补脾肺止咳。

【应用】适用于慢性支气管炎。

【用法】可当饭吃，经常食用效果显著。

四仁粥

【原料】白果仁、甜杏仁各 1 份，胡桃仁、花生仁各 20 克，鸡蛋 1 个。

【做法】将上 4 味药共研成末，加鸡蛋 1 个煮 1 小碗。

【功效】止咳平喘。

【应用】适用于中老年慢性气管炎。

【用法】清晨空腹食，连用半年。

薏苡梨粥

【原料】鸭梨 500 克，薏苡 100 克，冰糖 1000 克。

【做法】先将薏苡仁洗净，用水浸泡后一段时间后捞起，沥干；然后糖以及适量水一起煮粥即可。

【功效】清热除烦，生津解渴，止咳化痰。

【应用】适用于急性支气管炎。

【用法】每日 1 剂，分数次食用。

山药薏苡粥

【原料】山药、薏苡仁各 80 克，柿饼 25 克。

【做法】先将山药、薏苡仁捣料成泥，加适量煮熟；然后将柿饼切细碎，调入粥搅拌即可。

【功效】健脾润燥，止咳化痰。

【应用】适用于慢性支气管炎等。

【用法】随意食用。

枇杷冰糖粥

【原料】枇杷叶 20 克，冰糖少许，大米 50 克。

【做法】将枇杷叶用布包，加水煎，去渣取汁，与大米同煮粥，粥将成时加冰糖，再煮至冰糖溶化。

【功效】清肺化痰。

【应用】适用于热痰引起的咳喘。

【用法】分 2 次食用，连服 3~5 天。

黄芪橘皮粥

【原料】生黄芪 30 克，橘皮末 3 克，大米 100 克，红糖适量。

【做法】先将黄芪浓煎取汁，大米煮粥，粥将成时加入黄芪汁、橘皮末、红糖，再煮片刻。

【功效】健脾益气，养肺化痰。

【应用】适用于脾肺气虚引起咳喘。

【用法】每日 2 次食用，连服数天。

淮山药半夏粥

【原料】淮山药 60 克，半夏 15 克。

【做法】先煎半夏，去渣取汁，以汁煮淮山药为粥，加白糖少许调味。

【功效】健脾，化痰，定喘。

【应用】适用于脾虚痰多引起哮喘。

【用法】趁热食用，每日 1 次。

红枣南瓜粥

【原料】红枣（去核）20 枚，鲜南瓜 500 克，红糖少许。

【做法】南瓜去皮切块，与红枣加水煮烂，入红糖调味。

【功效】益气健脾，补虚平喘。

【应用】适用于脾虚引起的哮喘。

【用法】每日 1 次食用。

芡实核桃粥

【原料】芡实 30 克，核桃 20 克，红枣 10 枚，大米 50 克。

【做法】将芡实、桃仁、红枣洗净，与大米同煮成粥。

【功效】补肾健脾，纳气定喘。

【应用】适用于脾肾两虚引起的哮喘。

【用法】随量常服。

黄精粥

【原料】黄精 30 克，粳米 120 克，白砂糖适量。

【做法】先将黄精洗净，加水煎熬，去渣静置，待澄清后取汁；然后将粳米倒入黄精汁中，加适量水煮稀粥；最后加适量白砂糖调味。

【功效】健胃补脾，补中润肺。

【应用】适用于脾胃虚弱、体困乏力、消化不良、肺癆咳血等症。

【用法】每日 1 剂，分数次食用，5 天一疗程。

红枣花生粥

【原料】红枣、花生仁各 50 克，糯米 100 克，冰糖适量。

【做法】先将红枣洗净去核，花生仁捣碎；然后将红枣、

花生、糯米一起放入锅内，加水 500 克用旺火煮沸，再改用文火熬煮成稀粥；最后加入冰糖煮至溶化即可。

【功效】健脾开胃，润肺祛痰。

【应用】适用于咳嗽痰多、脾胃失调、营养不良等。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服用。

薤白葱白粥

【原料】薤白 10~15 克(鲜者 30~60 克)，葱白 2 茎，白面粉 100~150 克(或粳米 50~100 克)。

【做法】先把薤白，葱白洗净切碎，与白面粉用冷水和匀后，调入沸水中煮熟即可。

【功效】宽胸止痛，行气止痢。

【应用】适用于冠心病、心绞痛以及急慢性痢疾、肠炎。

【用法】3~5 天为一疗程，每日 2~3 次温热服。

大蒜玉米粥

【原料】玉米 50 克，大蒜 6 瓣，糖、醋知适量。

【做法】蒜瓣剥外皮后在糖醋中浸渍 1 日，玉米磨碎煮成粥，然后放入蒜瓣再煮片刻。

【功效】消脂行气。

【应用】适用于冠心病、高血脂病。

【用法】每日 1 次，趁热服用，连食 15 天。现煮现吃，不宜久放。

木耳粥

【原料】黑木耳、粳米各 100 克，猪肉末、白菜心各 50 克，虾米、香油各 25 克，盐、味精各少许。

【做法】先将黑木耳用温水浸泡、洗净、切丝，白菜心

洗妆、切细丝、虾米洗净。

将锅烧热，入香油，再加白菜心、猪肉末、黑木耳煸炒，调入盐、味精、盛盘。最后将洗净的灿米入锅，加水煮粥，粥成后加入木耳、白菜炒猪肉即成。

【功效】凉血止血。

【应用】适用于冠心病、高血压、便秘等。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

芹菜粥

【原料】新鲜芹菜 60 克，粳米 50~100 克。

【做法】将芹菜洗净，切碎，与粳米入沙锅内，加水 600 克左右，同煮为菜粥。

【功效】固肾利尿，清热平肝。

【应用】适用于高血压、糖尿病等。

【用法】每天早晚餐时，温热食。此粥作用较慢，需要频服久食，方可有效。应现煮现吃，不宜久放。

葛根粉粥

【原料】葛根粉 30 克，粳米 50 克。

【做法】粳米浸泡一宿，与葛根粉同入沙锅内，加水 500 克，用文火煮至米开粥稠即可。

【功效】发表解肌，清热除烦，生津止渴，透疹止泻，降低血压。

【应用】适用于高血压、冠心病、老年性糖尿病、慢性脾虚泻泄、夏令口渴多饮等。

【用法】当半流质饮料，随量服食。

菊苗粥

【原料】甘菊新鲜嫩芽或幼苗、北粳米各 50 克，冰糖适量。

【做法】将菊苗洗净切细，煎水取汁，约 100 克，入北粳米、冰糖，再加水 400 克，煮成稀粥。

【功效】清肝明目，降低血压。

【应用】适用于高血压、高脂血症。

【用法】每日 2 次，温食。

松花淡菜粥

【原料】皮蛋 1 个，淡菜 50 克，大米、盐、味精各适量。

【做法】皮蛋、淡菜、大米共煮粥，加盐、味精调味。

【功效】补益肝肾，益精血，除烦，降火。

【应用】适用于高血压病。

【用法】每日早晚温热服。

荷叶粥

【原料】新鲜荷叶 1 张，粳米 100 克，冰糖适量。

【做法】将鲜荷叶洗净后煎汤，再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。

【功效】清暑利湿，止血，降血压，降血脂。

【应用】适用于高血压、高脂血症、肥胖病以及夏天感受暑热致头昏脑胀、胸闷烦渴、小便短赤等。

【用法】可作夏季清凉解暑饮料，或作点心供早晚餐，温热食。

玉米粉粥

【原料】玉米粥 50 克，粳米 60 克。

【做法】玉米粥用冷水调匀，与粳米同煮粥，边煮边搅动，至粥熟即可。

【功效】调中，和胃，消脂。

【应用】适用于高血脂症。

【用法】每日1次，常食。

蘑菇降脂粥

【原料】蘑菇（干品）5克，（香菇干）5克，糯米50克，调料各适量。

【做法】把蘑菇、香菇、糯米分别预先熟化，向熟化的糯米中加蘑菇、香菇熟化品混合，另加调味品适量。

【功效】降脂，减肥，益寿。

【应用】适用于高血脂症。

【用法】食用时，只要以开水冲泡，焖5分钟即可。可作早餐经常服用。

决明子粥

【原料】草决明10~15克，白杭菊10克，大米50克。

【做法】草决明炒至微黄，与白杭菊共煎汁，去渣取汁，也大米同煮粥。

【功效】清肝明目。

【应用】适用于高血脂症。

【用法】每日1次服食。

发菜粥

【原料】发菜6克，粳米100克，皮蛋1个，西红柿1个，猪肉末50克，精盐、味精各少许，芝麻油10克，清水1000毫升。

【做法】清水浸泡发菜，洗净。皮蛋去壳，西红柿去皮，分别切成丁块。粳米洗净，入锅中加清水上火烧沸，加入发菜、西红柿、皮蛋、精盐，煮熟后调入味精、芝麻油即可。

【功效】消滞，化痰，软坚。

【应用】适用于高血压病。

【用法】食粥，每日 1 次

海蜇粥

【原料】海蜇皮、糯米、荸荠各 100 克，白糖 150 克，清水 1000 毫升。

【做法】海蜇皮切丝，清水浸泡，漂去异味，挤干水待用。荸荠洗净后，削皮，切成丁块。糯米淘洗净后，与荸荠、海蜇皮一同放入锅内，加清水大火烧沸，转小火熬煮成粥，放入白糖即成。

【功效】补虚润燥，化痰降压。

【应用】适用于高血压病引起的头昏脑胀。

【用法】食粥，每日 1 次。

菠菜皮蛋粥

【原料】菠菜 30 克，皮蛋 1 个，大米适量。

【做法】菠菜洗净、皮蛋去壳同大米一起煲粥，加盐、味精调料即成。

【功效】清热除烦，泻火降压。

【应用】适用于高血压引起的耳鸣、眩晕等症。

【用法】食粥，每日 1 次。

杞菊地黄粥

【原料】熟地黄 15 克，枸杞子 15~30 克，菊花 10 克，

大米 100 克。

【做法】先煎熟地黄、枸杞子，后下菊花，去渣取汁，与大米共煮粥。

【功效】滋阴清热，平抑肝阳。

【应用】适用于高血压病。

【用法】每日 1 次食用。

鹿茸肉苁蓉粥

【原料】鹿茸 3~5 克，肉苁蓉 15 克，大米 100 克。

【做法】将肉苁蓉，煮至粥熟。

【功效】补气血，益阴阳。

【应用】适用于高血压病。

【用法】每周食用 1~2 次。

杏仁陈皮苡仁粥

【原料】陈皮 6 克，杏仁 12 克，薏苡仁 30 克，大米 100 克。

【做法】先煎陈皮、杏仁取汁，将汁与大米、苡仁同煮粥。

【功效】健脾化湿。

【应用】适用于高血压病。

【用法】每日食 1~2 次

茵陈淡竹叶粥

【原料】茵陈 15 克，淡竹叶 5 克，冰糖适量，粳米 100 克。

【做法】先将茵陈、淡竹叶洗净，加适量水煎熬 20 分钟，去渣取汁；然后在茵陈、淡竹叶汁中倒入洗净的粳米。

加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；最后可适量加点冰糖调味即成。

【功效】清热利湿，平肝化痰。

【应用】适用于高血压症、冠心病、黄疸型肝炎等患者。

【用法】早、晚温热服用，2周为一疗程。

茭白猪肉粥

【原料】茭白、粳米各 100 克，猪肉末 40 克，香菇 20 克，盐、味精各少许，猪油 25 克。

【做法】先将茭白洗净切细丝，香菇用温水浸泡后切末。将锅烧热，下猪油，入猪肉末煸炒，加入茭白、香菇、盐、味精续炒片刻，盛盘。

最后将粳米加适量水，用旺火煮沸；再改用文火熬成稀粥；待粥将成时加入茭白肉丝，搅匀，续煮片刻即成。

【功效】清热解毒，除烦止渴，通利两便。

【应用】适用于高血压、大便秘结、心胸烦热、小便不利、湿热黄疸等。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

黑桑粥

【原料】黑芝麻 60 克，桑椹 60 克，白糖 10 克，大米 50 克。

【做法】将黑芝麻、桑椹、大米洗净后，一同放入盘中捣碎，再放入沙锅内加清水 3 碗，共煮成粥，加入白糖即可食用。

【功效】补虚抑燥。

【应用】适用于高脂血症。

【用法】每日服 2 次。

地骨皮粥

【原料】桑白皮 15 克，地骨皮 30 克，麦冬 15 克，面粉 100 克。

【做法】先煎 3 味药，去渣，取汁，与面粉共煮为稀粥。

【功效】清肺，生津，止渴。

【应用】适用于消渴(糖尿病)、多饮、身体消瘦。

【用法】渴即食之，不拘时。

枸杞子粥

【原料】枸杞子 15~20 克，粳米 50 克，白糖适量。

【做法】将上 3 味放入沙锅内，加水 500 克，用文火烧至沸腾，待米开花、汤浓稠时，停火焖 5 分钟即成。

【功效】滋补肝肾，益精明目。

【应用】适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

【用法】每日早晚温服，可长期服用。

天花粉粥

【原料】天花粉 30 克，粳米 100 克。

【做法】先煎天花粉，去渣，取汁，再入米煮作粥。

【功效】清肺，止渴，生津。

【应用】适用于糖尿病及肺热咳嗽。

【用法】随量食用。

猪肚粥

【原料】雄猪肚 1 具，粳米 100 克，豆豉、葱、椒、姜各适量。

【做法】先将猪肚洗净，煮后取浓汤，去肚，入粳米煮作粥，再下豉、葱、椒、姜等调料。

【功效】补中气，健脾胃。

【应用】可辅助治疗糖尿病。

【用法】随量食用。

玉竹粥

【原料】玉竹 15～20 克(鲜品用 30～60 克)，粳米 100 克，冰糖少许。

【做法】先将新鲜肥玉竹洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹煎汤去渣，入粳米，加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮至沸即成。

【功效】滋阴润肺，生津止渴。

【应用】适用于糖尿病或高热病后的烦渴、口干舌燥、阴虚低热不退；可用于各种类型的心脏病、心功能不全的辅助食疗。

【用法】每日 2 次，5～7 天为一疗程。

竹笋米粥

【原料】鲜竹笋 1 个，粳米 100 克。

【做法】将鲜竹笋脱皮切片，与粳米同煮成粥。

【功效】清肺除热，兼能利湿。

【应用】适用于糖尿病及久泻、久痢、脱肛等症。

【用法】每日服 2 次。

西瓜子粥

【原料】西瓜子、粳米各 50 克。

【做法】先将西瓜子加水磨碎，然后用水煎煮，去渣取

汁；接着与粳米一同入锅煮粥即成。

【用法】随意服用。

【功效】清热养胃，生津止渴。

【应用】适用于热病后烦渴喜饮症。

地黄花粥

【原料】地黄花 3 克，粟米 100 克。

【做法】先将地黄花阴干切碎剁末；然后将粟米加水煮粥；最后将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸时即成。

【功效】清热滋肾，除烦止渴。

【应用】适用于消渴、肾虚腰痛等。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

麦冬二皮粥

【原料】地骨皮 25 皮，桑白皮、麦冬各 15 克，面粉 100 克。

【做法】先将地骨皮、桑白皮、麦冬加水煎熬，去渣取汁；最后与面粉一同煮成稀粥即成。

【功效】生津止渴。

【应用】适用于消渴、多饮、身体消瘦等。

【用法】每日 1 剂，分数次服用。

羊肝粥

【原料】羊肝 60 克，大米 100 克，生葱 30 茎。

【做法】先将羊肝去膜去腺切片。锅内入生葱，炒片刻，加水煮沸后，加入大米，煮至大米开花，再放入羊肝，煮熟为度。

【功效】养肝明目。

【应用】适用于肝血不足所致糖尿病并发眼病。

【用法】供早、晚餐食用。

山药扁豆粥

【原料】鲜山药、粳米各 30 克，白扁豆 15 克。

【做法】将鲜山药去皮切片。先煮粳米、扁豆，后入山药，煮成粥成即可。

【功效】益气养阴，健脾化湿。

【应用】适用于糖尿病脾气虚者。

【用法】每日早餐食 1 碗，可常食。

萝卜缨薏苡仁粥

【原料】萝卜缨、马齿苋、薏苡仁各 30 克。

【做法】将萝卜缨、马齿苋、薏苡仁洗净，加适量水，煮粥。

【功效】清热祛风，凉血润燥。

【应用】适用于风热血燥、糖尿病并发皮肤瘙痒症者。

【用法】每日食用 1 次，1 个月为 1 个疗程。

胡萝卜小米粥

【原料】胡萝卜、小米各 50 克。

【做法】胡萝卜洗净切丝，与小米同煮粥。

【功效】益脾，明目。

【应用】适用于糖尿病并发视神经萎缩。

【用法】每日 1 次，连服 2 周。

鸽肉粥

【原料】鸽肉 90 克，粳米 60 克，猪肉末 30 克，料酒 6 克，食盐 4.5 克，麻油 10 克，味精、胡椒粉、葱姜末各适量。

【做法】鸽肉洗净置碗中，加猪肉末、葱姜末、料酒、盐拌匀，上笼蒸至肉熟。粳米洗净加水烧开，加入鸽肉共煮成粥，粥熟调入麻油、味精、胡椒粉即可。

【功效】滋肾益气。

【应用】适用于下消证。

【用法】每日1次食用，常服。

猪胰乌鸡膏粥

【原料】猪胰1具，乌鸡膏30克，粳米100克，葱、姜、盐各适量。

【做法】猪胰洗净切片，备用。粳米加水煮粥，粥熟后加入猪胰片、乌鸡膏、葱姜盐，稍煮2~3沸，即可食用。

【功效】养阴清热，被中益气。

【应用】适用于糖尿病。

【用法】每日1次，空腹食。

山药薏苡仁粥

【原料】山药粉60克，薏苡仁30克。

【做法】将上2味共米煮成稀粥。

【功效】益肾健脾。

【应用】适用于肾虚型糖尿病患者。

【用法】早晚温热食用。

二、药膳

药膳烹调的特点是：以保持药物和食物的原汁原味为主，适当的佐以辅料调制其色、香、味、形，做到既有可靠的效用，又有较鲜美的色、香、味、形来诱发人们的食欲，使其

乐意食用，从而使药膳的固有效用得到充分发挥。

羊头羹

【原料】何首乌 30 克，熟地、黑芝麻、山药各 10 克，天麻 2 克，当归、丹皮、泽泻、菟丝子各 3 克，黑豆 15 克，羊头 1 个，羊骨 500 克，葱、生姜、白胡椒、味精、盐各适量。

【做法】将羊骨、羊头打破，放入锅内(羊骨垫底)。将黑芝麻、黑豆淘洗干净，与其他各药用纱布袋装好扎口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒。

加适量清水。将锅置炉上，先用武火将汤烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片后，再放入锅中。

用文火炖 1 小时，待羊肉炖至熟透去骨，将药包捞出不用。然后加入食盐、味精即成。

【功效】滋阴补虚，乌发美须。

【应用】肾虚发须早白。

【用法】吃肉喝汤，随意食用，或佐餐食。

猪肾羹

【原料】猪肾 1 对，红米 100 克，葱白两根，酱油、食盐、姜丝各适量。

【做法】将猪肾去脂膜，洗净，切成薄片。红米淘洗干净。葱白切碎。

先用水煮熟猪肾，去白沫，下红米再煮，待米熟后，加入姜丝、葱末、酱油、食盐等原料即成。

【功效】补虚益肾。

【应用】适用于产后虚热、汗多、下利、出血不止等症。

【用法】随量温食，每日 2~3 次，3~5 次为 1 个疗程。

鹿肾羹

【原料】鹿肾 1 对，豆豉、粳米、五味调料各适量。

【做法】将鹿肾去脂膜，洗净，切成薄片。粳米淘洗干净。

将鹿肾片、豆豉、粳米同入水中煮，至鹿肾熟烂、米成粥后，加五味调料拌匀作羹。

【功效】补肾壮阳，益精暖宫。

【应用】适用于肾虚耳聋、耳鸣、阳痿早泄，腰膝酸软、女子宫寒不孕等症。

【用法】空腹温食，1 次食完，每周食 3~4 次，连服 1~2 周为个疗程。

海参龟板猪脊髓汤

【原料】猪脊髓 4 条，海参 200 克，龟板 50 克，牛膝、巴戟天各 25 克，胡桃肉 100 克。

【做法】海参用水浸发好，洗净，切丝；猪脊髓洗净，除去血筋，过水。

龟板、牛膝、巴戟、胡桃肉洗净，与猪脊髓放入清水煲内，大火煲滚后 1 小时，再下海参，慢火再煲 1 小时，加入调味品即可。

【功效】补肾益精，强壮腰膝。

【应用】适用于肾气不足、精血亏损、阳痿滑泄、小便频繁、腰膝瘫软、头晕耳鸣等。

【用法】佐餐常食。

杜仲猪尾汤

【原料】猪尾（连骨）1 条，杜仲 50 克，怀牛膝、花生

各 100 克，蜜枣 5 个。

【做法】取连尾骨的猪尾，刮净毛，切去肥肉，洗净，斩件；杜仲、怀牛膝、花生（去壳）、蜜枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，加盐调味即可。

【功效】补益肝肾，强壮筋骨。

【应用】适用于肝肾不足、腰膝酸软疼痛、肢体乏力、腰椎骨刺增生等。

【用法】佐餐常食。

杞枣煲鸡蛋

【原料】南枣 10 枚，西枸杞 30 克，鸡蛋 2 只。

【做法】将枸杞、南枣洗净后加水适量，文火炖 1 小时后打入鸡蛋，再煮片刻，做成荷包蛋即成。

【功效】用于滋肝补肾。

【应用】适用于肾气不足、头晕耳鸣等。

【用法】每日 2 次，饮汤吃蛋。

补髓汤

【原料】甲鱼 1 只，猪骨髓 200 克，葱、姜、味精适量。

【做法】甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头爪；将猪骨髓洗净，放入碗内。

鳖肉放锅内，加调料，大火煮沸，小火净鳖肉煮熟，再放猪骨髓，煮熟加味精制成。

【功效】滋阴补肾，填精补髓。

【应用】适用于精血亏损、阳痿滑泄、腰膝疼痛等。

【用法】佐餐食用。

茴香炖猪肾

【原料】茴香 15 克，猪肾 2 个，葱、姜、盐、黄酒各适量。

【做法】将猪肾洗净，在凹处切一口子，将茴香、盐装入猪肾剖口内，用白线缝合，放入沙锅内。

加葱、姜、黄酒、清水适量，文火炖熟。

【功效】益肾精，温血脉。

【应用】适用于肾虚腰痛。

【用法】食肉喝汤。

菟丝子羊脊骨汤

【原料】羊脊骨（连尾）1 条，肉苁蓉 25 克，菟丝子 18 克。

【做法】将菟丝子酒浸 3 日，晒干，捣末；肉苁蓉酒浸一宿；羊脊骨洗净、斩块。

把肉苁蓉、羊脊骨放入锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，调入菟丝子末，调味即可。

【功效】补肝肾，益精髓，强筋骨。

【应用】适用于肝肾不足之内外虚弱。

【用法】空腹酌量服食。

杜仲鹌鹑汤

【原料】鹌鹑 3 只，杜仲、山药各 30 克，枸杞子 15 克，生姜 5 克，红枣 10 枚，食盐适量。

【做法】鹌鹑去毛、内脏，与杜仲、山药、枸杞子、红枣同煮 2~3 小时，加盐调味即可。

【功效】补益肝肾，强壮筋骨。

【应用】适用于肝肾不足之腰膝软弱无力。

【用法】每日分 2 次服食。

羊肾黑豆汤

【原料】羊肾 2 只，黑豆 100 克，小茴香 5 克，杜仲 15 克，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

【做法】将羊肉去臊腺，切片，同上 3 味一起煨汤，加料酒、葱、姜，煨 30 分钟，加盐，味精调味。

【功效】补精填髓。

【应用】适用于肾虚耳聋、耳鸣、阳痿早泄等症。

【用法】喝汤，吃羊肾、黑豆。

鳖鱼滋肾汤

【原料】鳖鱼 1 只（300 克以上），枸杞子 30 克，熟地黄 15 克。

【做法】将鳖鱼放沸水锅中烫死，剥去头爪，揭去鳖甲，掏去内脏，洗净切成小方块，放入锅内。

放入洗净的枸杞子、熟地黄，加水适量，武火烧开，改用文火炖熬至鳖鱼熟透即可。

【功效】滋补肝肾，养血明目。

【应用】适用于糖尿病并发眼病者。

【用法】佐餐分次食用，每日 1 次。

核桃炖蚕蛹

【原料】核桃 100~150 克，蚕蛹 50 克。

【做法】蚕蛹略炒，核桃仁研碎，同放于炖盅内，隔水炖 1 小时。

【功效】补阳益阴，活血通络。

【应用】适用于高血压患者。

【用法】每周 2 次食用。

海蜇皮荠苳汤

【原料】海蜇皮 80 克，荠苳 200 克，苳菜 100 克。

【做法】将海蜇皮洗净，切成细条，用凉水浸泡片刻，捞出挤干。荠苳洗净切段，入沸水中煮 15 分钟，去渣取汁，与海蜇、苳菜共入锅中。

加水适量，煮汤，调入白糖，稍炖即可。

【功效】清热生津，化痰消食，利尿降压。

【应用】适用于阴虚阳亢型高血压病。

【用法】每日分 2 次服食，连用 7 天。

海蜇马蹄汤

【原料】鲜海蜇 50~100 克，马蹄 100~150 克。

【做法】马蹄洗净去皮，切成薄片，与鲜海蜇一同煎汤。

【功效】降血压。

【应用】适用于高血压病。

【用法】喝汤，每日 3 次。

决明海带汤

【原料】海带 100 克，草决明 30 克。或海带 30 克，冬瓜 100 克，薏米、白糖共煮成汤。

【功效】清肝泻火。

【应用】适用于高血压症。

【用法】每天 1 次，连服 4~5 天。

红花海鲜汤

【原料】藏红花 2 克，海参 30 克，鲍鱼 20 克，鲜虾仁

25 克，白菜 150 克，素油 30 克，葱 10 克，盐适量。

【做法】红花洗净，海参发好、洗净去内脏，切条状。白菜洗净切 4 厘米长段。

锅置火上烧热，加油烧七成熟，入葱、海参、鲍鱼、虾仁、白菜，加水适量，盐少许，煮熟即成。

【功效】活血祛瘀，通络舒脉。

【应用】适用于高血压有瘀血者。

【用法】隔日 1 次，吃菜喝汤，佐餐食用。

绿豆蒜汤

【原料】大蒜瓣 50 枚（50 岁以下者以 1 岁 1 枚计算），绿豆 100 克，冰糖适量。

【做法】大蒜剥去外皮，绿豆洗净，同放入锅内加水 500 毫升，用武火烧沸，改文火炖熟，加冰糖使之溶化。

【功效】清肝火，降血压。

【应用】适用于高血压所引起的面赤、头痛、眩晕、爱发脾气者。

【用法】每日 1 剂，分数次饮用，疗程不限。

苦瓜芹菜汤

【原料】苦瓜 60 克，芹菜 200 克。

【做法】将芹菜洗净、切段，与苦瓜共入锅，加水煎服。

【功效】清热凉血，平肝明目，降脂降压。

【应用】适用于高血压、高血脂患者。

【用法】每日 1 剂，可连服 10 天。

葱头银耳汤羹

【原料】葱头（洋葱）250 克，银耳 50 克，水 500 毫升。

【做法】将葱头剥去皮切成细丝，银耳清水泡软去除杂质，撕成小朵。

上物共入锅，加水用中火烧开后，改用文火煨至银耳软糯，加入冰糖待其溶化即成。

【功效】强心补脑，清热和血，补气提神，舒张血管及降低血压、血脂。

【应用】适用于高血压，高脂血症，心脏病患者。

【用法】每日1次，连用2周为1个疗程。

银耳贝杞羹

【原料】银耳(水发好) 枸杞子各10克，干贝15克(先发透)，鲜汤调料、水各适量。

【做法】银耳、枸杞子、干贝放入锅中，加水适量，并加鲜汤调料，用中火共烩煮成羹。

【功效】滋肾养阴，疏通脉络。

【应用】适用于肝肾阴虚型高血压患者。

【用法】1次食完，连食10日为1个疗程。

清脑羹

【原料】银耳、杜仲各10克，冰糖50克。

【做法】将银耳放入盆内，加温水适量，浸泡30分钟，然后拣去杂质、蒂头、淘去泥沙，撕成片状。

将冰糖放入锅内，加水溶化后熬至微黄色时，滤去渣待用。将杜仲放入锅内，加水煮熬3次，取药液1000毫升。

将药液倒入锅内，加银耳片和清水适量，置武火上烧沸，再用文火烧沸3~4小时，另少许猪油，使银耳羹更加滋润可口。

【功效】补肝肾，壮腰膝。

【应用】适用于肝肾阴虚引起的头昏头痛、腰膝酸软症。

【用法】可早晚随量服食。

黄瓜藤天麻猪脑羹

【原料】黄瓜藤 500 克，天麻 10 克，猪脑 1 个，食盐少许。

【做法】将黄瓜藤洗净，切成 1 厘米左右长的短节，用挤压机绞挤弃渣，取汁备用。天麻用淘米水泡 4 小时左右，取出洗净切成薄片。

然后将天麻和黄瓜藤汁入锅，用武火煮沸后改用文火煨 1 小时，加入猪脑、食盐、再煮沸即成。

【功效】清热止咳，祛湿活血，降压降脂，减慢心律。

【应用】适用于神经衰弱、神经性偏头痛、气管炎、高血压病、高血脂症等。

【用法】每日分 3 次食完，连服 3 日为 1 个疗程。

芹菜红枣汤

【原料】芹菜 500 克，红枣 100 克。

【做法】锅中放入以上 2 味后，加水适量煎煮成汤。

【功效】和中养血、利尿、除心烦热。

【应用】辅治高血压。

【用法】每日分 3 次服用。

葱姜黄瓜汤

【原料】生姜 15 克，黄瓜 150 克，葱白 3 根。

【做法】将生姜、葱白用水煎 15 分钟，黄瓜洗净，切成小块，用葱姜汤冲泡 10 分钟。

【功效】通阳行气，宽胸消脂。

【应用】适用于冠心病

【用法】每日1次，喝汤吃黄瓜。

双耳汤

【原料】白木耳、黑木耳各10克，冰糖30克。

【做法】将黑、白木耳用温水泡发洗净，放于碗中，加入冰糖及适量清水，共煮至木耳熟烂。

【功效】养血活血。

【应用】适用于冠心病。

【用法】吃木耳喝汤，每日1次。

薤白葱汤

【原料】干薤白10~15克（鲜者30~60克），葱白3根。

【做法】先把薤白、葱白洗净切碎，同时入锅内，加水适量煮。

【功效】行气宽胸。

【应用】适用于冠心病胸闷、心前区疼痛等症。发热患者不宜用。

【用法】每日分2~3次温服。

大枣冬菇汤

【原料】红枣15枚，干冬菇15个，生姜、熟花生油、料酒、食盐、味精各适量。

【做法】先将干冬菇洗净泥沙；红枣洗净，去核；然后将清水、冬菇、红枣、食盐、味精、料酒、姜片、熟花生油少许，一起放入蒸碗内，盖严，上笼蒸60~90分钟，出笼即

成。

【功效】适用于治疗各种虚症，如冠心病、胃、十二指肠溃疡等病症。

【用法】佐餐食用。

天山降糖羹

【原料】天花粉（栝楼根）12克，山药30克，白糖、水各适量。

【做法】将山药、天花粉洗净，切成薄片，共入锅，加适量水。

武火煮沸后，改用文火后再煮，同时加入白糖搅匀，煮沸即成。

【功效】补脾胃，滋肺肾，生津止渴，降血糖。

【应用】适用于糖尿病患者。

【用法】每日1次，连服2周为1个疗程。

羊肚羹

【原料】羊肚1具，梗米，胡椒，生姜，豆鼓，盐，生葱，各适量。

【做法】将羊肚刮去脂膜，洗净，煮至半熟，老起切成薄片。生姜，葱均洗净切成细丝。

先以水煮羊肚片，水开后加入淘洗干净的糯米，加胡椒末，生姜，葱，豆鼓，盐等原料，煮拌好即成羹。

【功效】虚老羸瘦、裨虚纳少、消渴、盗汗、神疲乏力、大便稀薄等症。

【应用】适用于糖尿病各期患者。

【用法】温热食用，每日2次，随意食。每周食羊汤肚2

只，2 周为 1 个疗程。

羊肺羹

【原料】羊肺 1 具，羊肉 100 克，熟猪油，盐，甜酱，醋，茴香各适量。

【做法】先将羊肉，羊肺洗净，以水煮熟后，分别切成细丝。锅置武火上，下熟猪油烧热，再放入羊肺丝，羊肉丝，炒后加入甜酱、茴香末、胡椒粉。

用煮熟羊肺和羊肉的原汤煮至烂熟，加精盐、醋和均后即成。

【功效】补益肺气，温气下元。

【应用】适用于肺肾气虚所致的消渴，小便频繁等症。

【用法】空腹分 2 至 3 次食完，每周食羊肺 2 至 3 具。

花粉樱桃羹

【原料】鲜樱桃 100 克，莲子 20 克，天然花粉 2 至 3 克，蜜玫瑰 15 克，白糖，冰糖各 3 克，水 500 毫升。

【做法】莲子除去皮和心后洗净，放入锅中，加入冰糖和水煮沸至可饮。

鲜樱桃洗净和白糖，蜜玫瑰一起放入锅中，再用文火煮沸片刻，加入花粉，搅匀。

离火片刻至冷，置冰箱冷冻 1 小时即可饮用。

【功效】补气养心，驻颜泽肤。

【应用】适用于糖尿病、肾结石、肝炎、贫血、失眠、心血管病等症。

【用法】随意饮食，每日 1 至 2 次，10 日为 1 个疗程。

苦瓜蚌肉汤

【原料】苦瓜 150 克，蚌肉 100 克。

【做法】将活蚌用清水养二天以去除泥沙，然后取出蚌肉同苦瓜煮汤，加适量调料。

【功效】有降血糖作用。

【应用】适用于糖尿病及高血压病症。

【用法】喝汤，吃苦瓜和蚌肉。

猪胰海参汤

【原料】猪胰 1 具，海参 1 个（泡发），鸡蛋 1 个。

【做法】三物按常法煮汤，加适量调料。

【功效】有降糖止渴的作用。

【应用】适用于糖尿病。

【用法】佐餐食。

淮山药绿豆羹

【原料】淮山药 50 克（鲜品 150 克），绿豆 50 克。

【做法】两物同煮至羹状。

【功效】健脾清热，有降低血糖、糖尿作用。

【应用】适用于糖尿病各期。

【用法】随量饮取。

鸡丝冬瓜汤

【原料】鸡脯肉 100 克，冬瓜片 200 克，党参 3 克，盐、黄酒、味精各适量。

【做法】将鸡肉切成细丝，与党参同放在沙锅中，加水 500 克，以小火炖至八成熟。余入冬瓜片，调加盐、黄酒、味精适量，冬瓜熟透即可。

【功效】健脾利水。

【应用】适用于糖尿病属脾气虚弱者。

【用法】佐餐吃肉喝汤，每日1次。

蘑菇木耳生姜汤

【原料】蘑菇50克，木耳、生姜各10克，盐3克。

【做法】蘑菇、木耳、生姜放入锅内，加水250毫升煮汤，汤熟加食盐调味。

【功效】健脾胃，活血脉。

【应用】适用于糖尿病。

【用法】每日2~3次，喝汤吃木耳、蘑菇。

猪胰淡菜汤

【原料】猪胰1具，淡菜80克，调料适量。

【做法】淡菜洗净，浸泡片刻，煲汽10分钟后，加入猪胰同煮至熟透，调味。

【功效】养阴滋肾。

【应用】适用于糖尿病患者的辅助治疗。

【用法】佐餐食，每日1~2次。

枸杞子炖兔肉

【原料】兔肉250克，枸杞子15克。

【做法】把兔肉切块，将上两物加水炖熟，加调料。

【功效】消渴、降糖，补气健肾。

【应用】糖尿病患者。

【用法】饮汤食肉。

猪肚羹

【原料】肥猪肚1个，葱白、豆豉、食盐各适量。

【做法】将猪肚洗净，放入锅中，在加适量水，置火上，

待猪肚煮熟后，用葱白、豆豉、食盐调味即成。

【功效】补脾益气。可辅治糖尿病。

【应用】适用于糖尿病患者。

【用法】空腹饮汤，食肚。

二冬汤

【原料】冬菇 30 克，冬笋 60 克，料酒、食盐、味精、花椒、水淀粉、香油、鸡汤各适量。

【做法】先将冬菇用水泡发好，择净杂质，洗净，对剖为两半。冬笋洗净，入沸水锅中煮透，切片备用。

在锅中加入鸡汤、料酒、味精、盐、花椒水和姜片，用武火烧开后，取出姜片，放入冬菇、冬笋继续烧开后，改用文火烧 5 分钟，用水淀粉勾稀欠，出锅淋上香油即成。

【功效】补中益气、生津止渴、清热利水、延年益寿。

【应用】适用于治疗脾胃气虚或胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎等病症。

【用法】佐餐食用。

南瓜汤

【原料】南瓜 1000 克。

【做法】将南瓜切块，加水适量，煮汤。

【功效】富含维生素，能降低糖尿病人的血糖，并能增加饱腹感。

【应用】适用于脾胃气虚、肾炎、糖尿病等症。

【用法】随饭饮用。

绿茶通草汤

【原料】绿茶 1~2 克，通草 5~10 克，小麦 25 克。

【做法】先将通草和小麦放锅内加水400毫升煮15分钟，用汁沏茶。

【功效】顺气化瘀。

【应用】对前列腺炎小便不通者有效。

【用法】分3次服用。

蛤蜊坤草汤

【原料】鲜蛤蜊肉150克，坤草（益母草）嫩苗500克，牛膝30克。

【做法】先将坤草与牛膝煎汤去渣，再将蛤蜊放入汤中煲熟，加适量调料

【功效】活血通闭。

【应用】对肥大的前列腺有软化作用。

【用法】喝汤食蛤蜊肉，可久服。

栗子煲乌鸡

【原料】乌鸡一只，栗子十数个。

【做法】将乌鸡去肠杂、毛，切块，洗净。栗子剥皮。鸡与栗子仁、海马及盐、姜同放锅内，加适量水蒸熟。

【功效】补益脾肾。

【应用】适用于前列腺炎。

【用法】分2~3次吃完。

益气补中汤

【原料】党参24克，黄芪30克，茯苓、王不留行各12克，莲子20克，车前子15克，肉桂6克，白果、甘草各9克，吴茱萸5克。

【做法】将以上各药洗净，水煎，去渣取汁。

【功效】益气健脾，温补肾阳。有补中益气、升清降浊、活血祛瘀、温肾利水之功效。

【应用】适用于前列腺肥大。

【用法】每日 2 次，连服 7 天为一个疗程。

白兰花猪肉汤

【原料】猪瘦肉 150 ~ 200 克，鲜白兰花 30 克（干品 10 克），食盐适量。

【做法】将猪肉洗净，切小块，与鲜白兰花加水煲汤，加食盐少许调味。

【功效】补肾滋阴，行气化浊。

【应用】适用于前列腺炎。

【用法】饮汤食肉，每日 1 次。

葵菜羹

【原料】葵菜叶 200 克，食盐、味精、淀粉适量。

【做法】将葵菜叶洗净，煮沸加入淀粉少量作羹，另以食盐、味精调味即成。

【功效】消炎解毒，清热利湿。

【应用】适用于慢性前列腺炎。

【用法】空腹食，每日 2 次。

人参圆肉羹

【原料】鲜人参片（或人参精 10 滴）3 克，冰糖 30 克，鲜桂圆肉、蜜樱桃各 10 克，白糖 20 克，水 400 毫升。

【做法】鲜人参切片后，入锅中，加冰糖和清水用文火煮沸片刻，即可离火放冷，置冰箱后食。

【功效】补气养血，益心安神。

【应用】适用于气血两虚所致的心神不安、心悸失眠、精神倦怠、食欲不振等症。

【用法】每日1次，10日为1个疗程。

桂圆莲子汤

【原料】桂圆、莲子各100克。

【做法】两物煮成汤。

【功效】具有养心、宁神、健脾、补肾的功效。

【应用】适用于中老年人失眠、神经衰弱等症。

【用法】随量服用，长期服用。

百合红枣汤

【原料】百合30克，红枣10枚，冰糖适量。

【做法】上三物放锅中，加水煮熟。

【功效】安神补脑。

【应用】适用于阴虚而引起的心悸、失眠、心烦等症。

【用法】每日一剂。

柏子仁炖猪心

【原料】猪心一个，柏子仁10克。

【做法】将柏子仁放入猪心内，加适量水，放蒸锅内蒸1小时，加适量调料。

【功效】安心定神。

【应用】适用于神经衰弱、失眠等症。

【用法】佐餐食。

莲子百合煲瘦肉汤

【原料】去芯莲子50克，百合30克，冰糖适量。

【做法】上三物加水烧成汤。

【功效】养神益气，清热去火。

【应用】适用于暑热、心悸、神经衰弱等症。

【用法】随意服用。本方夏季服用极佳。

莲子猪心汤

【原料】猪心 1 个，莲子 100 克，太子参 50 克，圆肉 15 克。

【做法】猪心要洗除积于血管内之瘀血；莲子（去心）、太子参、圆肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，加盐调味即可。

【功效】补心健脾，养心安神。

【应用】适用于心脾不足、精神衰弱、虚烦心悸、睡眠不安、健忘症等。

【用法】喝汤，猪心切片佐膳。

苦瓜排骨汤

【原料】排骨 500 克，鲜苦瓜 200 克，潮州咸菜 150 克。

【做法】苦瓜剖开去瓢，洗净切块；排骨洗净，斩件；潮州咸菜洗净。

将全部用料放入滚水锅内，大火煮滚，改慢火煲 2 小时，调味即可。

【功效】清热凉肝，泄火解毒。

【应用】适用于心肝有热、心胸烦热、夜卧不安、失眠易醒等。身体虚弱者慎用。

【用法】佐餐常食。

生蚝瘦肉汤

【原料】生蚝肉、瘦肉各 250 克，生姜 3 片，葱 1 根。

【做法】生蚝肉洗净，切块；葱洗净，切葱花；生姜洗净。

将生蚝肉、瘦肉、姜片一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲约 30 分钟，放入葱花，加油盐味即可。

【功效】滋养肝肾，养血宁心。

【应用】适用于肝肾不足、虚烦失眠、虚火牙痛、口舌生疮等症。

圆肉红枣猪心汤

【原料】猪心 1 个，圆肉、党参各 50 克，红枣 6 个。

【做法】猪心剖开切去肥脂，洗除血水；圆肉、党参、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，加盐调味即可。

【功效】补气益血，养心安神。

【应用】适用于气血两虚、虚烦失眠、心悸多梦、神经衰弱、风湿性心脏病等。

【用法】随量服用，外感未愈者不宜食用。

紫菜猪心汤

【原料】紫菜 30 克，猪心 1 个。

【做法】猪心切片，与紫菜入锅加适量水，同煮至烂。

【功效】养心安神。

【应用】适用于失眠、神经衰弱等症。

【用法】吃肉饮汤，宜常食用。

小麦百合生地汤

【原料】小麦 30 克，百合、生龙齿各 15 克，生地 15 ~ 18 克。

【做法】小麦用布包好，与余药同煎成汤。

【功效】养心阴、安心神。

【应用】适用于心阴不足之心烦不安、失眠等症。

【用法】每日 1 剂，分 2 次服。

鲫鱼汤

【原料】活鲫鱼 1 条，陈皮、生姜适量。

【做法】剖杀鲫鱼，取出内脏，加陈皮、生姜少许，加水文火炖至汤如乳汁。

【功效】清肺化痰，化痰止咳。

【应用】主治外邪犯肺、燥热伤肺等症，适用于咳嗽咯白痰者。

【用法】喝汤，每周三次。

胎盘羹

【原料】胎盘 1 个，淮山药 30 克，补骨脂 15 克，红枣 10 枚，生姜 9 克，白糖适量。

【做法】先将胎盘洗净，擦盐，入开水中煎透片刻，再用冷水漂洗数次，切块，入锅加白糖、姜汁炒透，再移至沙锅内加水与诸药炖至烂熟。

【功效】清热温肺。

【应用】适用于慢性支气管炎。

【用法】调味后分 2 次服食。每周 1 ~ 2 次，连服 10 次。

鱼腥草猪肺汤

【原料】鲜鱼腥草 60 克，猪肺 250 克，食盐少许。

【做法】将猪肺洗净切块，用手挤洗去泡沫，与鱼腥草同放沙锅内，加清水适量煮汤，汤成后加入食盐调味。

【功效】清肺化痰。

【应用】适用于支气管炎肺有热痰者。

【用法】每日 1 次，饮汤食猪肺，连用 3~5 日。

罗汉果猪肺汤

【原料】罗汉果 1 个，猪肺 250 克。

【做法】将罗汉果洗净，打碎；猪肺洗净，入沸水烫一下。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 1~2 小时，调味即可。

【功效】清热润肺，化痰止咳。

【应用】适用于慢性支气管炎、百日咳属肺中燥热者。

【用法】随量饮汤。

沙参麦冬瘦肉汤

【原料】猪瘦肉 250 克，北沙参 30 克，麦门冬 18 克，蜜枣 4 枚。

【做法】将北沙参、麦门冬、蜜枣（去核）洗净，猪瘦肉洗净切块。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】滋养肺阴，润肺止咳。

【应用】适用于慢性支气管炎、肺结核等症。

【用法】食肉，随量饮汤。

百合雪耳瘦肉汤

【原料】百合、雪耳各 30 克，猪瘦肉 250 克。

【做法】将百合洗净；雪耳用清水浸发，洗净；猪瘦肉洗净，切块。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时，调味即可。

【功效】润肺止咳。

【应用】适用于支气管炎属肺燥者。

【用法】食肉，随量饮汤。

荸荠川贝汤

【原料】鲜荸荠 30 克，川贝母 12 克，海蜇皮 50 克。

【做法】将鲜荸荠洗净，去皮，切成片；海蜇皮用清水浸泡、漂淡，洗净后切碎；川贝母打碎。

将全部用料放沙锅内，加入适量清水，置火上用武火烧沸后，再改用文火煎煮，煮沸约 20 分钟后即可服食。

【功效】清热生津，化痰止咳。

【应用】适用于肺阴虚型慢性支气管炎。

【用法】温热服食。每日 1 剂，分 2 次食完，连续服食 3~5 日。

花生黑枣汤

【原料】花生米、黑枣各 30 克，冰糖适量。

【做法】上物共炖服。

【功效】清热祛痰。

【应用】适用于慢性支气管炎。

【用法】每天 1 剂，分二次服，连服 3~5 天。

海蜇马蹄汤

【原料】海蜇 50 克，马蹄 100 克。

【做法】两物同煮汤。

【功效】补虚，祛痰。

【应用】适用于慢性支气管炎患者。

【用法】可常食。

冬瓜子豆腐汤

【原料】冬瓜子 30 克，豆腐 500 ~ 1000 克。

【做法】将豆腐切成块，与冬瓜子同入沙锅内，加适量水煮 20 分钟即可。

【功效】化痰止咳。

【应用】适用于咳嗽多痰、慢性气管炎。

【用法】食豆腐，饮汤。

牡瓦鸡肝汤

【原料】生牡蛎、瓦楞子各 15 克，公鸡肝 1 具。

【做法】先将牡蛎、瓦楞子研碎、煎煮 30 分钟；在将鸡肝切开，入锅中煮 30 分钟即成。

【功效】补肝益肾、消积化痰。

【应用】适用于慢性咳嗽、低热，以及慢性肺结核的辅助治疗。

【用法】食肉，饮汤。

冬笋雪菜黄鱼汤

【原料】冬笋、雪菜、肥肉各 30 克，黄鱼 1 条（约 500 克），葱、姜、花生油、香油、清汤、料酒、胡椒面、食盐、味精各适量。

【做法】先将黄鱼去鳞，除内脏，洗净，冬笋发好，切片，把雪菜洗净，切碎；猪肉洗净，切片备用。

将花生油下锅烧热，放入鱼两面各煎片刻。锅中加入清汤，放入冬笋、雪菜、肉片、黄鱼和佐料，先用武火烧开，后改用文火烧 15 分钟，再改用武火烧开，拣去葱、姜，撒上味精、胡椒面，淋上香油即成。

【功效】补气开胃、填精安神。

【应用】适用于体虚食少和肺结核，以及手术后病人的营养滋补。

【用法】佐餐食用。

黄鱼鱼肚汤

【原料】黄鱼肉 250 克，干黄鱼肚 150 克，熟火腿末 25 克，熟猪肥膘 30 克，葱末、花生油，肉汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【做法】将黄鱼肉洗净，斜刀切片；猪肥膘切片备用。锅中下花生油烧热，放入干黄鱼肚，约 2 分钟捞起（能折断即可），入冷水中浸至回软，再入沸水锅略煮片刻，捞出，洗净，切块备用。

锅内下猪油，放入鱼片略爆片刻，加葱、料酒、肉汤和盐少许，再把鱼肚、肥膘倒入，煮沸，加入味精，淋上香油，盛入汤盆，撒上火腿末、葱末和胡椒粉即成。

【功效】填精，大补元气，调理气血。

【应用】适用于消化性溃疡、肺结核、肿瘤等症。

【用法】食肉，饮汤。

三、药酒

人的生长、发育、衰老与肾气的关系极为密切，因为衰老与否，衰老的速度，寿命的长短，在很大程度上决定于肾气的强弱。若肾气充实，人就会生机勃勃，富有生命活力；若肾气虚衰，人就容易衰老，甚至未到老年便老态龙钟了。

具体地说，肾气衰虚导致衰老的原因是：肾主藏精，它生殖发育，与遗传密切相关。肾气虚衰，则精少气亏，新陈代谢能力低下，易引起衰老；肾藏元气，为一身阳气之根，与机体免疫功能有关。肾阳衰微，火力不足，则生命活力渐减，可致衰老。精气是人体生命的动力，形体生化之源，人之五脏六腑、四肢百骸、五官九窍皆赖其不断充养。

药酒的抗衰老、壮肾强身的作用，早已为历代医学所重视，中医营养学认为，药酒可补肾健脾、滋养气血、填精生津、祛病疗疾。

安神补心酒

【原料】麦冬 60 克，伯子仁、白茯苓、当归身、龙眼肉各 30 克，生地 45 克，白酒 4000 克。

【做法】将上药切碎，盛绢袋中，入酒浸泡，窗口密封 14 天即成。

【功效】养血安神。

【应用】适用于阴血不足，心神失养所致的心烦、心悸、睡眠不安、精神疲倦、健忘等症。

【用法】随个人酒量饮之。

健脑益智酒

【原料】远志、熟地黄、菟丝子、五味子各 20 克，

石菖蒲、川芎各 15 克，地骨皮 25 克，白酒 500 克。

【做法】将上药浸入酒中，10 天后过滤，去渣取汁，倒入玻璃瓶中，密封，勿使气泄。

【功效】健脑益智，聪耳明目，安神定志。

【应用】适用于多梦健忘、心悸失眠、头痛耳鸣、腰膝酸软等症。

【用法】每日早晚各饮服 1 次，每次 15 毫升左右，20 天服完 1 剂。

提神醒脑酒

【原料】松叶 200 克，竹叶 100 克，蜂蜜 120 克，白酒 2000 克。

【做法】将松叶、竹叶洗净，切碎，晾干，与蜂蜜同放入白酒中，搅拌均匀，加盖密封，浸泡 30 天即可饮用。

【功效】消除疲劳，提神醒脑

【应用】对动脉硬化有辅助治疗作用。

【用法】每日饮服 2 次，每次 25 毫升。

桂圆补血酒

【原料】桂圆肉、鸡血藤、何首乌各 125 克，白酒 1500 克。

【做法】将鸡血藤、何首乌切成小块，与桂圆、白酒一起置于容器中，密封浸泡 10 天，过滤即成。

【功效】补血填精，养心宁神。

【应用】适用于贫血、容颜憔悴、须发早白、神经衰弱、健忘、失眠多梦等症。

【用法】每日早晚各饮服 1 次，每次 20 毫升。

三仙酒

【原料】龙眼肉 250 克，桂花 60 克，白糖 120 克，白酒 2500 克。

【做法】将上 2 味药与白糖、白酒共置容器中，密封静置浸泡。浸泡时间愈久愈佳。

【功效】益心脾，补气血，养颜。

【应用】适用于思虑过度、面色不华、精神萎靡、健忘、记忆力减退、失眠多梦、心悸头痛等症。

【用法】每日饮服 1~2，每日 20~30 毫升。

菖蒲酒

【原料】石菖蒲、白术各 250 克，白酒 1250 克。

【做法】将石菖蒲切碎蒸透，白术切细，共盛入绢袋，与白酒同置入容器中，密封浸泡。夏秋 7 日，春冬 14 日便可服用。

【功效】化湿开窍，健脾养胃。

【应用】适用于中老年人心脾两虚所致的早衰健忘、视力减退、耳鸣耳聋、心悸、食欲不振、腹胀便溏等症。

【用法】每日饮服 3 次，每次 20~40 毫升。

巨胜酒

【原料】薏苡仁 100 克，黑芝麻、生地黄各 125 克，白酒 3000 克。

【做法】将黑芝麻煮熟晒干，薏苡仁炒至微黄，两药合起略捣烂，后与切成小块的生地黄共装入纱布袋里，与白酒一起置入容器中，密封浸 12 天后即可饮用。

【功效】补肝肾，润五脏，填精髓，祛湿气。

【应用】适用于体质虚弱、神衰健忘、记忆减退、须发早白、皮肤毛发干燥、腰膝疼痛、倦怠无力等症。

【用法】每日早晚空腹各饮服 1 次，每次 10～20 毫升。

冠心活络酒

【原料】三七、冬虫夏草、当归各 18 克，西红花、橘络、人参、川芎、薤白各 15 克，白糖 150 克，白酒 500 克。

【做法】

将上药共捣为粗末，入酒内浸泡 15 天，每天摇动数次，然后过滤，再加入白糖，使之溶化后备用。所滤药渣可续白酒 500 克，浸泡 7 天，过滤后加糖再用。

【功效】养心益气。活血通络。

【应用】治冠心病或慢性冠状动脉供血不足所致的胸闷、气短、心前区疼痛等症。

【用法】每日饮服 3 次，每次 5 毫升。

四味补酒

【原料】山药、山萸肉、五味子、灵芝各 30 克，米酒 1200 克。

【做法】将上药加工粗碎，浸于米酒中，入坛加盖封严，置于阴凉处。每日摇晃 1 次，7 天后过滤即可饮用。

【功效】益肝肾，补心脾。

【应用】适用于体虚或神经衰弱、失眠者，及肝脾肾虚所致的遗精、尿频、白带多等症，可长期服用。

【用法】每日饮服 2 次，每次 25 毫升。

补心安神酒

【原料】麦冬 30 克，柏子仁、白茯苓、当归、龙眼各 20

克，生地 22 克，白酒 2500 克。

【做法】将上药切碎，盛于绢袋中，放入坛中，倒入白酒浸泡，加盖密封，置于阴凉处，10 天后开封，去掉药袋，过滤澄清即成。

【功效】滋阴安神。

【应用】适用于阴血不足、心神失养所致的心烦心悸、睡眠不安、精神疲倦、健忘等症。

【用法】每日饮服 2 次，每次 25 毫升。

固本酒

【原料】人参 30 克，枸杞子 30 克，天门冬 30 克，麦门冬 30 克，生地黄 30 克，熟地黄 30 克，白酒 4000 克。

【做法】将上药切碎后，与白酒共置于容器中，密封浸泡 15 天，过滤去渣即可饮用。

【功效】补五脏，养阴血。

【应用】适用于体质虚弱或气血两亏所致的面色不华、头昏目眩、失眠多梦、健忘、舌淡脉弱等症。

【用法】每日早餐前、晚餐后各饮服 1 次，每次 15～30 毫升。

灵芝酒

【原料】灵芝 100 克，好米酒或好白酒 1000 毫升。

【做法】灵芝切块浸泡于酒内封盖，7 日后饮用。

【功效】固本培元，填精补血。

【应用】适用于失眠、健忘等症。

【用法】每日早晚各 1 次，每次 1～2 小杯。

地黄年轻酒

【原料】熟地黄 100 克，万年青 150 克，黑桑椹 120 克，黑芝麻 60 克，淮山药 200 克，南烛子、花椒各 30 克，白果 15 克，巨胜子 45 克，好酒 2000 克。

【做法】上药共捣细，用夏白布包贮，置于净器中，酒浸 7 天后去渣取汁备用。

【功效】养肝补胃，抗衰老。

【应用】适用于肝肾亏损、须发早白、视听下降等症。

【用法】每次空腹温饮 1~2 杯，早晚各 1 次。

杞地人参酒

【原料】枸杞子 80 克，熟地黄 80 克，红参 15 克，茯苓 20 克，首乌 50 克，好白酒酒 1000 克。

【做法】将诸药浸于酒中，封口，半月后饮用。

【功效】养肝肾、益精血、补五脏、益寿延年。

【应用】适用于肾虚阳痿、眼花等症。

【用法】早晚各服一次，每次二小杯。

茶根糯米酒

【原料】老茶树根，洗净切片，每日 30~60 克，加适量的糯米酒。

【做法】盛入瓦罐内，加水，用文火煎 2 次。

【功效】和中养血、除心烦热。

【应用】使用于高血压性心脏病、冠心病、心律不全等症。

【用法】取 2 次浓汁，每晚睡前温服，徐徐服完。30 天为一疗程，可连续服 4~5 个疗程。

本方味苦，但禁止加糖调味，入糖则减低疗效。

菟丝巴戟天酒

【原料】菟丝子、巴戟天各 50 克，白酒 1000 克。

【做法】将上药加工粗碎，浸泡于酒中，加盖密封，经常振摇，置阴凉处。10 天后开封，即可饮用。

【功效】温补肾阳。

【应用】适用于肾阳虚所致的阳痿、小便频数、夜尿多、头晕等症。

【用法】每日饮服 2 次，每次 25 毫升。

兴阳酒

【原料】鹿茸 25 克，山药 100 克，白酒 1500 克。

【做法】将鹿茸、山药与白酒共置于容器，密封浸泡 15 天即可饮用。

【功效】补肾壮阳。

【应用】适用于性欲减、阳痿、遗精、早泄，肾阳虚弱之遗尿、久泻、再生障碍性贫血及其他贫血症。

【用法】每日饮服 2 次，每次 25 毫升。

三汁酒

【原料】枸杞子汁、地黄汁各 120 克，麦门冬汁 80 克，杏仁、白茯苓各 50 克，人参 40 克，白酒 2000 克。

【做法】先将后 3 味药捣碎，与前三汁共贮于净瓷罐(瓶)中，倒入白酒，封口，置于阴凉处。每日摇动 2 次，10 天后过滤即成。

【功效】滋养肝肾，补益精血。

【应用】适用于肝肾精亏所致的阳痿、耳聋目昏、面色无华等症。

【用法】每日早晚饭前务温饮 1 次，每次 20 毫升。

温肾助阳酒

【原料】楮实子(微炒)80 克，制附子、川牛膝、巴戟天、石斛、大枣各 50 克，炮姜、肉桂(去粗皮)各 25 克，鹿茸(涂酥炙去毛)15 克，醇酒 1500 克。

【做法】将上药共捣细碎，用夏布包贮，置于净器中，注酒浸之，封口，置阴凉处。每日摇动 3 次，10 天后取出药袋即成。

【功效】温肾助阳。

【应用】适用于肾阳虚损所致的阳痿滑泄、脾胃虚等症。

【用法】每日早晚各空腹温饮 1 次，每次 15～25 毫升。

石燕酒

【原料】石燕 270 克，醇酒 1000 克。

【做法】将上药洗净，和五味炒熟，用酒浸泡 3 天，去燕取酒。

【功效】温肾壮阳，添精，补髓，益气，润皮肤，暖腰膝，缩小便，御风寒，除瘴气，防瘟疫。

【应用】适用于治疗虚损、阳痿等症。

【用法】每晚临睡前饮服 60 毫升。

仙茅龙眼酒

【原料】仙茅、淫羊藿、五加皮、龙眼肉各 30 克，白酒 2250 克。

【做法】将上药捣碎浸泡于白酒中，3 周后过滤即可饮用。

【功效】壮阳补肾。

【应用】适用于男子虚损、阳痿等症。

【用法】每日早晚各饮服 1 次，每次 30～60 毫升。

瞿翁药酒秘方

【原料】生羊肾 1 具，沙苑蒺藜、桂圆肉、淫羊藿、仙茅、薏苡仁各 120 克，白酒 7000 克。

【做法】将羊肾去脂膜切碎，沙苑蒺藜炒黄，淫羊藿去边毛后用羊油拌炒至焦黄，仙茅用糯米的洗米水浸泡至水赤色后取出。最后将全部药物与白酒共置于容器中，密封浸泡，每日振摇 1 次，酿制 21 天即成。

【功效】益寿延年，乌须黑发。

【应用】适用于肾阳虚弱所致的肢冷畏寒、腰膝酸软、阳痿滑精、小便频数而清长、须发早白等症。

【用法】每日随量饮服 1～2 次。

对虾酒

【原料】鲜对虾 1 对，白酒 250 克。

【做法】将对虾洗净，放入酒罐中，再将白酒倒入其中，加盖密封，置于阴凉处，浸泡 7 天即可饮用。

【功效】补肾壮阳。

【应用】适用于性机能减退、男子阳痿等症。对食虾过敏及皮肤病患者忌服。

【用法】每日饮服 2 次，每次 15 毫升。

海马酒

【原料】海马 2 只，白酒 500 克。

【做法】将海马浸入白酒内，封固 14 天后即可饮用。

【功效】补肾助阳。

【应用】适用于精气久亏，因衰老而引起阳痿、腰膝酸

软等症。

【用法】每晚临睡前饮服 15~20 毫升。

万灵至宝仙酒

【原料】淫羊藿 150 克，当归 120 克，列当(亦可以肉苁蓉代之)、仙茅各 60 克，雄黄、黄柏、知母各 30 克，白酒 3500 克。

【做法】将上药切碎，与白酒共置入瓶内封固，以桑柴文武火悬瓶煮 6 小时，再埋地内 3 昼夜(去火毒)取出。待 7 日后将药挖出，晒干为末，稻米面打为糊丸(桐子大)，待用。

【功效】生精血，益肾水，进饮食，助阳补阴，强身健体。

【应用】适用于男子阳痿、遗精、滑精、小便淋沥不尽、性功能衰退等症。忌食牛肉，勿入铁器。

【用法】酒药同服，每日早晚各服药丸 30 粒，饮服药酒。

淫羊藿苁蓉酒

【原料】淫羊藿 100 克，肉苁蓉 50 克，白酒(或米酒)1000 克。

【做法】将上药加工粗碎，浸入酒中，封盖，置阴凉处。每日摇晃数下，7 天后开封即可饮用。

【功效】补肾壮阳。

【应用】适用于肾阳虚之阳痿、宫寒不孕、腰膝酸痛等症。

【用法】每日饮服 3 次，每次 10~15 毫升。

兔耳草壮阳酒

【原料】兔耳草 15 克，淫羊藿、仙茅各 9 克，白酒 500

克。

【做法】将上药浸泡酒中，密封1周即可。

【功效】补肾壮阳。

【应用】适用于肾虚腰痛、阳痿等症。

【用法】每日早晚饮服1次，每次15~20毫升。

鹿龄集酒

【原料】人参、熟地各15克，海马、鹿茸各10克，肉苁蓉20克，白酒1000克。

【做法】将人参、鹿茸研为粗末，再与其他药物一起用白酒密封浸泡1个月，即可饮用。

【功效】益气补血，补肾壮阳。

【应用】适用于气虚及肾阳虚所致的腰膝酸软、性欲衰退、耳鸣、由于肾阳虚而致的男性不育症，并对骨髓造血的机能有一定的促进作用。

【用法】每日早晚各饮服1次，每次10毫升。

固本遐龄酒

【原料】当归、巴戟天、肉苁蓉、杜仲、人参、沉香、青盐、木通、山茱萸、石斛、天门冬、熟地黄、陈皮、狗脊、菟丝子、牛膝、远志、鲜山药、酸枣仁、覆盆子各30克、枸杞子60克，川椒21克，神曲60克，白豆蔻、木香各9克，砂仁、大茴香、益智仁、乳香各15克，炙虎骨60克，淫羊藿120克，白酒3500克。

【做法】将糯米、大枣同蒸为粘饭，将鲜山药、生姜捣取汁，其余各药皆研为粗末，然后把山药、生姜汁、药末、炼蜜与粘饭和匀，分成4份，用4个绢袋盛装，与白酒共置

于容器中，密封浸泡 21 天即可饮用。

【功效】温阳补虚，益精健骨。

【应用】适用于身体羸弱、精神萎靡、倦怠乏力、腰膝酸痛、畏寒肢冷、性欲减退及阳痿等症。

【用法】每日温饮 2 次，每次 30～50 毫升。

脾肾两肋酒

【原料】白术、青皮、生地、厚朴、杜仲、破故纸、广陈皮、川椒、巴戟天、白茯苓、小茴香、肉苁蓉各 30 克，青盐 15 克，黑豆 60 克，白酒 1500 克。

【做法】将白术土炒，厚朴、杜仲分别以姜汁炒，破故纸、黑豆分别微炒，广陈皮去净白。上 14 味药捣为粗末，用白夏布或绢袋盛之，置净器中，倒入白酒浸泡，封口。春夏 7 日，秋冬 10 日后开取。

【功效】添精补髓，健脾养胃。

【应用】适用于脾肾两衰、阳痿。勿食牛马肉。

【用法】每日早晚空腹温饮 1～2 杯。

巴戟淫羊酒

【原料】巴戟天、淫羊藿各 250 克，白酒 1500 克。

【做法】将上药切碎，与白酒共置入容器中，密封泡 7 天后即可饮用。

【功效】壮阳祛风。

【应用】适用于神经衰弱、性欲减退、风湿痹痛、肢体瘫痪、末梢神经炎等症。

【用法】每日早晚各饮服 1 次，每次 20 毫升。