|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 越    7  避 | 百 病 中 醫 自 我 療 長 靠 書 | 老 年 病  **菜**  刘 **辇** 著 |

**百病中医自我疗养丛书**

**老** **年** **病**

**吕** **光** **荣**

刘 楚 玉

著

**人** **民** **卫** **生** **出** **版** **社**

百病中医自我疗养丛书

**老** **年** **病**

吕光荣 刘楚玉 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版 (北京市崇文区天坛西里10号)

北京燕山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×i092毫米32开本 4印张84千字

1987年4月第1版 1987年4月第1版第1次印刷

印数：00,001-11,900

统一书号：14048-5460 定价：0.66元 〔科技新书目142—94〕

**出** **版** **说** **明**

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药 防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织 编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原 则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及 如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中药、 针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、调养 护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确 切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应 用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适 宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者 阅读，也可供中西医务人员参考。

**前** **言**

我国是世界上老年人口最多的国家，保证老年人的健康 长寿是医学面临的一个实际问题。如何才能增进健康，延年 益寿呢?重要的是防治老年病。但如何防治老年病呢?专业 老年医学工作者，站在第一线防治老年病是重要的方面。而 广大老年人了解自己的健康状况，积极防治，也不能忽视。 为了帮助老年人学习老年病防治知识，提高老年病防治水 平，应用中国传统的老年养生法防治自身所患疾病，以延年 益寿，我们特编写《百病中医自我疗养丛书 ·老年病》一书。

本书分为十一章，第一章论述老和老年分期，老年生理 变化，衰老的成因；第二章叙述老年气功养生法的功效应 用，具体作法，注意事项；第三章介绍传统老年摄生药的服 用方法；第四章说明老年保健灸的常用穴位及作用、灸法； 第五章以后各章，简述老年呼吸、心血管、消化、泌尿、神 经、内分泌等系统及五官科常见多发病的临床特征，辨证要 点，治则处方用药，并附有调养和预防措施，旨在让老年人 根据身体健康情况和病情，选方选法应用，自我防治。

本书突出辨证论治和气功养生法的应用。对于辨证论治 的意义，已为广大群众所熟知。而气功防治老年病，今人却 有不同的认识和理解，有必要加以说明。随着医疗卫生事业 的发展，外因(生物因素)引起的传染病已逐步得到控制。而 内因(精神因素所致的内环境失调)引起的神形失调，即今所 谓心身性疾病则有增加的趋势，而老年病又多是心身性疾 病，如高血压病，冠状动脉硬化性心脏病，脑血管病，新尿

病，骨质疏松，老年性白内障等。这些疾病，目前合成药物 的治疗，疗效尚难提高。气功调节精神与形体的关系，补脑 安神，益气和血，调节脏腑功能，稳定情绪，对心身性疾病 有长足的优势。因此，对老年病防治也有实际作用。可以说 目前诸多抗老措施中，气功是首选的协调内环境，安全而 又有实效的方法。本书所以列为防治老年病的重点加以说 明，原因正在于此。由于编著者理论水平有限，本书缺点错 误，在所难免，敬望同道指正。

**目** **录**

[**第** **一** **章** **老** **与** **老** **年** **机** **体** **变** **化** ( 1)](#bookmark1)

[第一节 老和老年分期 ( 1)](#bookmark2)

[第二节 老年机体变化 (3)](#bookmark3)

[第三节 衰老的成因 (6)](#bookmark4)

[**第二章** **气** **功** **养** **生** **法** (9)](#bookmark5)

[第一节 周 天 功 (9)](#bookmark6)

[第二节 神 功 ( 15)](#bookmark7)

[第三节 气 功 (21)](#bookmark8)

[第四节 气功养生法的注意事项 (24)](#bookmark9)

[第五节 气功养生法的两个关键问题 (25)](#bookmark10)

[**第三章** **老** **年** **摄** **身** **保** **健** **药** (28)](#bookmark11)

[第一节 老年期用药原则 (28)](#bookmark12)

[第二节 摄生保健药 (30)](#bookmark13)

[**第四章** **老** **年** **保** **健** **灸** (39)](#bookmark14)

[第一节 保健灸与老年病防治 (39)](#bookmark15)

[第二节 保健灸作用原理 (40)](#bookmark16)

[第三节 常用灸穴的位置及作用 (42)](#bookmark17)

[第四节 灸 法 (48)](#bookmark18)

[**第** **五** **章** **老** **年** **呼** **吸** **系** **统** **常** **见** **病** (51)](#bookmark19)

[第一节 感 冒 (51)](#bookmark20)

[第二节 慢性支气管炎 (54)](#bookmark21)

[第三节 肺 炎 (56)](#bookmark22)

[**第六章** **老** **年** **心** **血** **管** **系** **统** **常** **见** **病** (59)](#bookmark23)

[第一节 高血压病 (59)](#bookmark24)

[第二节 冠状动脉硬化性心脏病 (G2)](#bookmark25)

[第三节 肺原性心脏病 (66)](#bookmark26)

[**第七章** **老** **年** **消** **化** **系** **统** **常** **见** **病** (70)](#bookmark27)

[第一节 溃 疡 病 (70)](#bookmark28)

[第二节 慢 性 胃 炎 (72)](#bookmark29)

[第三节 便 秘 (74)](#bookmark30)

[第四节 腹 泻 (76)](#bookmark31)

[第五节 肝 硬 化 (77)](#bookmark32)

[第六节 胆囊炎、胆石症 (79)](#bookmark33)

[**第八章** **老** **年** **泌** **尿** **系** **统** **常** **见** **病** (82)](#bookmark34)

[第一节 慢性肾炎 (82)](#bookmark35)

[第二节 肾盂肾炎 (84)](#bookmark36)

[第三节 尿路结石 (86)](#bookmark37)

[第四节 前列腺肥大 (88)](#bookmark38)

[**第** **九** **章** **老** **年** **神** **经** **系** **统** **常** **见** **病** (90)](#bookmark39)

[第一节 脑血管病 (90)](#bookmark40)

[第二节 更年期综合症 (93)](#bookmark41)

[第三节 老年性痴呆 (95)](#bookmark42)

[**第** **十** **章** **老** **年** **内** **分** **泌** **及** **其** **他** **系** **统** **疾** **病** (98)](#bookmark43)

[第一节 糖 尿 病 (98)](#bookmark44)

[第二节 骨质疏忪症 ( 100)](#bookmark45)

[第三节 肩关节周围炎 ( 101)](#bookmark46)

[第四节 老年性关节炎 ( 103)](#bookmark47)

[第五节 震颤性麻痹 ( 105)](#bookmark48)

[**第** **十** **一** **章** **老** **年** **五** **官** **科** **常** **见** **病** ( 108)](#bookmark49)

[第一节 老年性耳鸣耳聋 ( 108)](#bookmark50)

[第二节 老年性白内障 ( 111)](#bookmark51)

[第三节 老年充血性青光眼 ( 114)](#bookmark52)

[第四节 老 视 ( 116)](#bookmark53)

[第五节 老年牙齿脱落 ( 118)](#bookmark54)

**第一章** **老与老年机体变化**

老与老年机体变化的研究，是老年病防治的重要问题。 只有认识老与老年机体变化，才能理解什么为老，老年以后 机体与青壮年有什么不同?衰老的原因是什么?延年益寿的 措施有哪些?这样，才能通过自我观察，采取于自己有效的 养老及防治老年病的措施。

第一节 老和老年分期

按照我国人民的生活习惯，及对老年生理的认识， 一 般所谓老，多指年龄超过六十岁而言。人年过六十岁以后， 形体和精神、内脏器官和功能都发生较大变化，气血不足， 功能失调，精力衰退，适应外界的能力降低，容易遭致外邪 的入侵而引起疾病。因此，祖国医学把六十岁以上称为老年 期，说明已进入老年。进老年期后，每增加十岁，有一个名 称，说：“七十曰耄”,“八十曰耋”,“九十曰鲐背”,或曰“黄 蓄”,“百年曰期颐”。

现代，为了进一步探索衰老的奥秘，认识老年各个时期 的生理变化，观察老年各个时期的发病规律及其防治情况， 将老年按年龄进行分期， 一般五十至六十岁，称为老年前 期，六十岁至七十岁称为老年期，七十至八十岁称为高年 期，八十岁以上称为超高年期。

人的正常寿命是多少?历来是老年医学研究的中心。祖 国医学认为人的正常寿命是百年以上，故《灵枢经 · 天年篇》 有“人之寿百岁”的认识。晋 · 陆机作《百年歌》十首，论述人

体生长壮老的规律，认为人的寿命是百岁以上。

附：百年歌十首(见《陆机集》卷第七)

一十时，颜如葬华哗有晖，体如飘风行如飞。夔彼孺子 相追随，终朝出游薄暮归，六情逸豫心无违。清洒浆炙奈乐 何，清酒浆炙奈乐何!

二十时，肤体彩泽人理成，美目淑貌灼有荣，被服冠带 丽且清，光车骏马游都城，高谈雅步何盈盈。清酒浆炙奈乐 何，清酒浆炙奈乐何!

三十时，行成名立有令闻，力可扛鼎志干云。食如漏卮 气如熏，辞家观国综典文，高冠素带焕翩纷。清酒浆炙奈乐 何，清酒浆炙奈乐何!

四十时，体力克壮志方刚，跨州越郡还帝乡。出入承明 拥大珰。清酒浆炙奈乐何?清酒浆炙奈乐何!

五十时，荷旄仗节镇邦家，鼓钟嘈瓒赵女歌。罗衣绛粲 金翠华，言笑雅舞相经过。清酒浆炙奈乐何?清酒浆炙奈乐 何!

六十时，年亦耆艾业亦隆，骖驾四牡入紫宫，轩冕纳那 翠云中，子孙昌盛家道丰。清酒浆炙奈乐何?清酒浆炙奈乐 何!

七十时，精爽颇损膂力愆，清水明镜不欲观。临乐对酒 转无欢，揽形修发独长叹。

八十时，明已损目聪去耳，前言往行不复纪，辞官致禄 归桑梓，安车驷马入旧里，乐事告终忧事始。

九十时，日告耽瘁月告衰，形体虽是志意非，言多谬误 心多悲。子孙朝拜或问谁，指景玩日虑安危，感念平生泪交 挥。

百岁时，盈数已登肌肉单，四支百节还相患，目若浊镜

口垂涎，呼吸频蹙反侧难，茵褥滋味不复安。

这首《百年歌》描述了人生长、壮盛到衰老的生理变化， 形体特征，精神状态，明确提出人的寿命为百年以上。虽为 文学作品.也有一些不恰当的认识，但晋代就有这样的观 察，说明其论述是有实践基础的，可为认识老年各个时期的 变化作参考。

根据近代生物学研究，认为动物的正常寿命是其成长期 的五倍。人类的成长期是20～25年，其正常寿命应是100~ 125年。古代老年学者的认识，与近代生物学研究，结论基 本相同。据第三次全国人口普查汇总数字，我国已有百岁老 人三千七百六十五人，占全国总人口的百万分之三点八，即 全国平均每百万人口中，有三点八名百岁老人。随着医药卫 生事业的发展，老年医学及老年病诊疗水平的提高，更多的 人争取“百岁乃得终”,或享更高的年寿是可能的。

第二节 老年机体变化

老年以后，由于年龄的增加，全身各部开始变老，出现 各种老化征象。

**一、脑的老化**

老年以后，脑气不足，精神耗减，脑实质也发生变化， 即今所谓“脑萎缩”,祖国医学称之为“脑渐空”(见《医林改 错》)。脑为身之元首，主神明，为髓之海，协调全身各部， 内而脏腑，外而肢节，均在脑的作用下行其正常生理功能。 脑气不足，常见头昏目眩，耳鸣齿摇，发白或秃，健忘失 眠，烦躁易怒，思维迟钝，呢喃独语：甚则失语偏瘫，木僵 痴呆，妄语惊悸。正如《灵枢经 ·海论》曰：“髓海有余，则 轻劲多力，自过其度；髓海不足，则脑转耳鸣，胫疫眩冒，

目无所见，懈怠安卧”。说明脑功能不足，精神意识思维障 碍，不仅出现脑自身的老化，还能引起内在脏腑功能失调 以至引起心肝脾肺肾胆的疾病。

**二、内脏的老化**

1. 心：老年以后，心气逐渐衰退，心脉随之老化，不 能为全身健康地通流气血，血液环流受到影响，出现血行瘀 阻，运行不畅。《灵枢 ·天年篇》说：“六十岁，心气始衰，苦 忧悲，血行懈惰，故好卧”。元 ·邱处机也说：“人年六十， 心气衰弱”。(引自《摄生消息论》)明确指出老年以后，心脏变 化，功能减弱，实质也有所改变。现代医学认为，老年以 后，心肌萎缩，血管弹力减低，心肌负荷增加，与祖国医学 的论述基本一致。

2. 肝：肝气衰减，肝叶变薄，藏血和疏泄功能减退。 《灵枢 ·天年篇》说：“五十岁，肝气始衰，肝叶始薄，胆汁 始灭，目始不明”。对老年以后肝脏的变化讲得极为明晰，既 论功能变化，也述实质改变，与现代医学认为老年以后肝脏 萎缩，重量减轻几相一致。

3. 脾：脾胃气虚，运化和统血的功能明显与青壮年不 同，磨谷与吸收水谷精微的能力减退。《灵枢 ·天年篇》说： “脾气虚，皮肤枯”即是指老年后脾胃的变老征象。与现代医 学所谓“胃粘膜变薄”,“分泌各种消化酶的腺体萎缩”,“胃及 大小肠扩张”的认识并无两样。

4. 肺：肺气损伤，纳气和治节失常，气体交换，水液 循环受到影响，外纳清气，内出浊气的机能降低，日久损伤 肺气而致虚。唐 ·孙思邈说老年多患“肺胀”,而症见“虚而 满喘咳，目如脱状，其脉浮大”。(见《备急千金要方》卷十 七)。近代研究，认为老年以后，由于肺内异物沉着，肺组

织纤维化而致肺最大换气量减少，气体分布障碍等。

5. 肾：肾气不足，肾阴肾阳虚衰是老年后常见肾变老 征象。正如《素问 ·上古天真论》说：“肾气衰，发堕齿槁”, “天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极”。此时肾体和膀胱的重 量减轻，功能减退。

**三、骨骼、肌肉、器官的变化**

1. 骨骼：老年以后，骨质疏松，骨骼变脆，身长减低。 明 · 龚廷贤说：“年老之人，阴虚筋骨柔弱无力……足膝无 力”。又指出老年以后“气耗血竭，筋骨柔弱”。(引自《寿世 保元》)。说明老年以后，筋骨发生变化。

2. 肌肉：老年以后，肌肉萎缩，皮肤粗糙松弛，或肥 胖不适，是明显的变化特征。宋 · 陈直说：“尊年之人.肌肉 酸怯，腠理开疏”。(引自《寿亲养老新书》)即指此而言。

3. 器官：老年以后，器官变化最明显的是眼、耳、鼻。 眼花、远视、视物不明、迎风流泪、干涩胀痛；耳鸣，耳 聋，或听力下降；鼻流清涕，不闻香臭。《素问 · 阴阳应象 大论》说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣。年五十，体重， 耳目不聪明矣。年六十，阴萎，气大衰，九窍不利，下虚上 实，涕泣俱出矣”。明 ·李梃更具体发挥，指出“年老精血俱 耗，平居七窍反常，鼻不嚏而出涕，耳无声而蝉鸣，吃则口 干，寐则涎溢，溲不利而自遗，便不通而或泻，昼则对人瞌 睡，夜则独卧惺惺……”(见《医学入门》卷四),对老年器官 的变化作了扼要的说明。

4. 毛发：脱发，头发断折，或见头发胡须变白，是老 年毛发的变化征象。正如《素问 ·上古天真论》说：“六八，阳 气衰竭于上，面焦，发鬓颁白”。指出头发的变化与衰老有 关。平常所谓“寿星头”,即是指年老额头头发脱落，为年老

的征象。

第三节 衰老的成因

衰老的秘密，历来为人注目。因为健康和长寿是人们共 同向往的，而对长寿的致命威胁是衰老，机体为何会衰老 呢?祖国医学认为衰老形成的原因是：

**一、神虚精耗，脑力衰退**

神是脑的功能，是脑一切思维活动的总称。从生理方面 说神是：魂、魄、意、志、思、虑、智；从功能方面讲，脑 神协调脏腑功能，平衡全身运动。精为生命起源和生长发育 的物质基础，“夫精者，身之本也”(见《素问 ·金匮真言论》) 正指此而言。

精与神的关系，《灵枢 ·本神篇》说：“故生之来，谓之 精，两精相搏谓之神”,明 ·张景岳释之曰：“两精者，阴阳 之精也”。说明精生神，精为阴，神为阳。由于精的作用，才 能生成精神意识活动，精神是生命活动的最高体现，精神充 沛，则思维灵活，聪明练达，脏腑功能胁调，全身保持稳定 状态，即所谓“精神内守，病安从来”,“阴平阳秘，精神乃 治”,生命旺盛，具有活力。反之，精神损伤，思维迟钝，头 脑昏蒙，五脏六腑皆摇，活动失调，稳态破坏，身体力怯， 整个机体出现衰老。

精所以耗，神所以虚，脑力所以不足，原因是多方面 的，但主要是“不时御神”,为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊 所伤，情态失调，耗伤精神。唐 ·孙思邈说：“善摄生者，常 少思，少念，少欲，少事，少语，少笑，少愁，少乐，少喜， 少怒，少好，少恶。行此十二少者，养性之都契也”。(引自 《备急千金要方》卷二十七 ·养性)。强调不正常的思维活动，

能损伤精神；正常的、协调的精神意识活动，是“养性之都 契”,是卫生保健的首要问题。

**二、气血不足，气虚血损**

气血，是人生之根本，是人体生命活动的物质基础。气 血充足，运行通畅，则能“滋脏腑，安魂魄，润颜色”,七窍 聪明，肢体灵活，筋骨和柔，肌肉丰盛，形体强健，精神安 康。机体的健康成长与气血的盛衰有密切关系，可以说气血 是生命的能源。气血不足，不能荣养全身，脏腑经络失去滋 养，营卫不和，经脉失濡，出现一系列脏腑、经络、筋骨的 损伤。不仅如此，还能引起早老而见衰老的征象。

气血所以损伤，有先天因素，有后天因素，均可导致生 化之源不足。所以老年摄生，宜宁心安神，补脑滋肾，健脾 益肺，养肝和血，滋化源而益气血，变不利为有利，是要特 别重视的问题。

**三、阴虚阳耗，阴阳俱衰**

阴阳与机体生长发育、衰老死亡有密切的关系。《素问 · 阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变 化之父母，生杀之本始，神明之府也”。阴阳和平，精神充 沛，才能形体强壮，轻身延年。

人到中年，由于阴阳逐渐失去平衡，机体遭受各种致病 因素的侵袭，引起各种疾病，出现衰老。《灵枢 ·根结篇》说 的“阴阳俱竭，血气皆尽，五脏空虚，筋骨髓枯，老者绝灭， 壮者不复矣”,正是说明阴阳损伤，可以引起衰老。临床所 见，由于阴阳虚损，或阴阳失调，多种疾病交错于一身，纵 然年未半百，也见衰老之象，“人年五十以上，阳气日衰，损 与日至，心力渐退，忘前失后，兴居怠惰”(见《千金翼方》), 说明随着年龄的增加，阴阳失去平衡，机体也即出现衰老征

象。

**四、五脏虚损，形体皆极**

五脏虚损，筋骨懈惰，肢节、肌肉、皮毛损伤，也是早 老的原因。五脏虚衰，脏腑功能失调， 一不能御外来之邪， 二不能调节内在精神活动，阴阳失调，气血逆乱，不仅罹患 各种疾病，而且还能引起衰老。

但是，五脏虚衰並不呈同步性，不是五脏中一脏衰，其 他四脏也衰。老化往往首先在某些特定脏器中出现，按照祖 国医学传统的认识，五脏之中，肾脏先衰，也有人认为脾肾先 衰。因此，老年摄生预防中，除对自身整体的观察之外，还 要重视局部问题的了解，尤其是薄弱环节。认识自己的薄弱 环节，才能培补不足，祛除病邪，平衡阴阳，胁调脏腑功 能。

**第二章** **气功养生法**

气功养生法集医学、心理学、医疗体育学于一炉，是祖 国医学防治学的精华。实践证明，气功抵抗早老，防治老年 病有独特的疗效。为了老年摄生预防，健康形体，增益精神， 延年益寿。特此向老年人介绍气功养生法，以便掌握应用， 提高防治水平。

第 一 节 周 天 功

周天，原为天文学术语，言日月星辰的变化，在一定的 轨道上作循环运动，如太阳白天出，夜间入，如环无端。故 孔颖达《礼记 ·月令篇疏》曰：“凡二十八宿及诸星，皆循天左 行，一日一夜为一周天”。以后借喻人身精气运行，从手太阴 肺经始到足少阳胆经止，循环往复，昼夜不舍，而成周天之 功。

周天，历来记载较多，功法各异， 一般常见的有子午周 天功和卯酉周天功两类，子午周天功常见的有小周天和大周 天两法，卯酉周天功只述其一，即卯酉周天法。

**一、小周天**(《**医方集解**》)

1.姿式：自然盘膝坐，单盘膝或是双盘膝均可，亦测米4达 取自由坐式。注意坐时要脊柱自然竖直，胸膺内含，/王颏

收，轻闭口唇，舌顶上腭，垂睑闭目。双臂下垂，双手自然示

放在大腿上，或双手指方向相对，手心相重叠，放于下腹 部 近耻骨联合处。(见图1、2、3,自由坐式见图4)

2.调气：调整呼吸，应用正呼吸。(又名顺呼吸),或迎



图1 自然盘膝坐



图2 单盘膝坐



图3 双盘膝坐

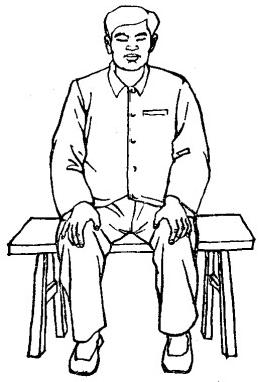


图4 自由坐

呼吸。正呼吸吸气时，自然之气入内，腹皮鼓圆。呼气时，废 气出外，腹皮瘪凹，腹肌向内导引。逆呼吸与正呼吸在吸气 时，腹皮鼓凹方向相反，常用鼻吸鼻呼。

3.调神：调节精神，逐渐安宁平静，进入意境。最初可 意守丹田，即意识集中于丹田，用意守丹田的念头，排除其 他杂念，以“一念代万念”,使意识活动集中而不分散。初练 气功，意识与呼吸结合，即是吸气时，气沉丹田，腹皮鼓圆， 意念往丹田导引，意守丹田。呼气时，丹田之气缓缓而出， 腹皮随之瘪凹，意念亦随之导引，内入丹田。腹皮不断鼓 瘪，但意念始终内守丹田。

随着练功深入，丹田逐步发热(主要是神与气合的作用), 这种热感称为先天真气。以后练功加深，热感增大，使丹田 热气盈满。此时，当是意念与真气合而为一，使真气循经前 进，贯经流行，向下导引真气过毛际，穿过肛门，当际应收 腹提肛，促使真气通过尾闾，这叫通关(尾闾部称为尾闾关)。 通过尾闾关后，真气沿督脉上行，过夹脊，上循玉枕(夹脊 部称为夹脊关，玉枕部称为玉枕关)。从尾闾到夹脊，上达玉 枕，叫做通三关。三关通后，真气上贯注百会，然后由百会 向下，真气运行到人中，过鹊桥(舌顶上腭，沟通任督、名 曰鹊桥),从督脉到任脉，经咽，下行到膻中，再向下入丹 田。这样，真气顺任督二脉流行灌注，遍行一周，而成周天 之功。因真气循灌任督二脉一周，任督二脉系身体子午线的 最小环周，故称为小周天。

4.注意：习练本法，意识与真气应有机结合，合而为 一。不可意运周天，即是意识循经运行而真气未到。意识只 能在通过三关时稍作引导。同时要注意火候，顺应自然，循 序渐进、水到渠成，切忌急于求成。当真气归元，还于下丹

田时，自觉有一种吸力，把腹皮向内收紧，很象腹皮着脊， 自觉丹田之气有似香烟缭绕，悠然自在。此时应注意待内收 的真气无力，不再紧收为度，不可用意干扰。

5.收功：练完之后，,意念与真气分开，或使意念出离丹 田。全身放松，睁眼转睛、眨动眼皮，吞咽津液，並以意送 至丹田，然后搓面叩齿，缓动肢节、躯体，即可收功。

6.效用：小周天功能调和阴阳，协调脏腑功能，通疏经 络，补肾益元，多适于阳虚、气虚的患者。老年以后，下元 虚惫，上实下虚，身患高血压病，冠状动脉硬化性心脏病，

中风，老年性痴呆，糖尿病，肝硬化，肿瘤，慢性肾炎，腹 泻或便秘，证见头昏眩晕，胸胁疼痛，胀闷不适，心悸不安， 气短懒言，畏寒肢冷，食欲不振，腰痛遗溺，脘腹冷痛，消 化不良，肠鸣腹泻，尿多尿频，水肿等有较好的治疗作用。

平素无病，可作为摄生预防保健法“散彻四肢滞气”,增 加身体抵抗力，预防疾病、强健身体。

**二、大周天**

姿式，调气、调神均同小周天，基本练法一致，只是真 气运行时，沿十二经脉灌注，在身体子午线环周运行的极圈 增 大 。

方法：从前画运于脐轮，神与气合，真气流灌.盈于丹 田，由小而大，由大而小，不断精练，然后热气流在意念导 引之下，工璇玑穴，向左臂打圈而下，至曲池，经内关溯掌 心及指尖，出手臂外关，而上肘后肩井，上大柞而下，至尾 闾，由下复上，过玉枕，逾昆仑泥丸，经面部，上鹊桥，降 重楼，达胃口过脐，经玉柱，复到气海.行于右腿，历膝 关，穿足背，至趾间，转涌泉踵后，上运过阴谷，绕过尾闾，复至 顶门。如前下鹊桥，依行到左腿，与循右腿经脉一样，下落

涌泉，又升至泥丸及璇玑穴右行，亦同左手经脉一样运行， 贯昆仑而下摄元海，如此真气灌注一周，而成大周天之功 (见于《杂病源流犀烛》运动规法)。

还有人认为大周天的精气运行环周如下：真气流在丹田 盈满之后，以意念导引真气流向会阴穴流注，折而更走尾间 关，再由尾闾关分而为两支流动，夹脊上行，通过背肩、颈 部，达玉枕关。真气流运行至此，其势较缓，通过时相对缓 慢，以后复由玉枕关上行，达百会，与足厥阴肝经气脉相合， 並前行，由额颅向面颊下注，与手三阳经气脉大会于山根、 额中(此又名祖窍),由月窟下入目中，复出于龙宫，循鼻两 旁过鼻孔，下至上唇，右则转而向左，左则转而向右，交叉 于人中而过，与任脉相会(女性会于乳根),再从此而下前项 部横纹，循人迎、气口两穴，下入缺盆，与全身气脉会于膻 中，从膻中分主从二支，主支从内里直下，归入下丹田，从 支由乳根自胸膈而下行，入于脐中两旁凹处，还合于下丹 田，八窍归元。真气循经灌注一周(见于《气功服食疗法与救 治偏差技术》)。

以上二法，可根据自己的需要选择习练。注意事项，收 功方法，防治效用与小周天同。但必须在有经验者指导下练 功，以免发生偏差。

**三、卯酉周天功**(《**性命圭旨全书**》)

1.姿式：正坐，自然坐式，或单盘膝，或双盘膝。上体 正直，竖脊含胸，下颏内收，口唇轻闭，眼睑闭合(闭目), 舌顶上腭，双臂下垂，双手交结，掌心朝内，轻放于下腹部 前。

2.调气调神：调息凝神，意守上丹田(即两眉正中之印 堂穴),平息止念，安养精神。练功时，呼气下腹凹瘪，意念

与气相合，从右内入丹田，下沉坤腹(脐下腹部),稍停，吸 气入，下腹鼓圆，神运精气从左上升至乾顶(百会穴周围的 头顶部)。左升右降，然后从乾顶下坤腹，如此为一度。反复 三十六次：是为进阳火候。随即气沉坤腹，吸气时入内，向 下导引入腹，腹部鼓圆，神运精气从右上至乾顶。稍停，呼 气时腹肌向内导引，腹部瘪凹，神运精气从左降至坤腹，如 此为一度，反复行功二十四次，是为退阴符候。

进阳火候与退阴符候各作完一周，即可收功。收功时意 念与真气分开，然后咽津搓面，舒展肢节，活动关节。

3.效用：卯酉周天功主要平秘阴阳，和合四象(调节内在 脏腑功能，四象指心肝肺肾，四脏合会于中土脾以维持稳定协 调之意)。中老年身患慢性支气管炎，肺气肿，肺原性心脏病， 肺结核，老年性腰腿痛，动脉硬化，老年性耳鸣耳聋等病， 证见胸闷气短，消化不良，咳嗽痰阻，失眠健忘，倦怠无 力，惊悸不安，口舌干燥，食欲不振，可行本功。若平素並 无明显疾病，也可作为摄生预防习练，久行能使耳目聪明， 面生光华，精神和悦，腰壮肢柔，身体健康，延年益寿。

第 二 节 神 功

以调节精神为主的功法，称为神功，过去名为性功。行 功时，“致虚极，守静笃”,或曰“固守虚无”,精神意识思维 活动相对静止，即所谓“内外相忘”之意。或精神专一，静守 一处，即过去所说的“守一”,精神意识活动相对集中不使其 分散。这类功法较多，现举其常见功法，简述如下：

**一、归一清静法**(《**气功服食疗法与救治偏差技术**》)

1.姿式：盘膝正坐，自然坐亦可，竖脊含胸，两眼睑轻 闭，口唇相合(闭口),舌顶上腭，双臂下垂，两手交结，掌

心向上，头身躯干四肢放松。坐定之后，长呼气三口，舒畅 胸膈，放松脏腑，之后调匀呼吸，以后行功(指后面调神)即 可不再注意呼吸。

2.调神：意识集中，透过限睑，意使眼神向前，与地面 成45°角射出，默默观看两膝之前一片地方，此称为“牛眠 之地”。由于意识集中，在眼前自然出现脏腑经脉的“幻景”。 因为个体差异，所见幻景颜色不同， 一般多见茫茫如雾的白 色，或如夜幕群星闪动之象。随着练功深入，蒙蒙如雾的白 色，逐渐光洁清亮，如明亮的月光。此时，当把意识与白光 合一，自觉浩月当空，遍体清凉。

见到白光，是纯正的颜色 ·说明此种功法的习练已到“清 凉境界”,所谓“光即是我，我即是光”,白光与身躯合而为 一，自觉通体光明，空无一物，不知有我，唯觉一轮明月， 明亮生辉。

3.注意：观看光色要从容自然，不可追求有光。光色发 现后，不应过于注意。此时重要的是意念集中，不使分散， 平平淡淡，任其自然，逐渐五色退去，只见一团白色光辉， 明明朗朗，说明功夫已到第二阶段。如此阶段观见的白光中仍 有杂色(青、赤、黄、黑色)光影出现，须用吹字诀，“撮口顶舌”, 对准杂色光影轻吹，杂色光影化净，唯余白光方可。如所见 为光亮紫色，颜色鲜艳，柔和，不可去吹，仍是行练归一清 静法的正常光色。所以出现杂色光影，为杂念未尽，除上述 吹字诀外，还可用“呸”字诀，当杂色纷来，妨碍入静时，可 轻念呸字诀，排除干扰，导引入静。

4.收功：行功40～50分钟，即可收功，收功时将意识与 光色分开，自然停止。

5.效用：归一清静法有养阴益元，补脑安神，调节内脏

功能之效。阴虚血虚，阳亢之人宜行此法。老年以后，身患 高血压病，高血脂症，肺结核，肿瘤，中风，糖尿病，肝硬 化，慢性肾炎，肺原性心脏病等，证见烦躁不安，口舌干 燥、月睛红赤，面赤升火，烘热潮热，手足心热，小便短 赤，大便秘结，易于激动，或躁动不安等均可练本功。

由于归一清静法有养阴平秘阴阳之功，平素仅有“上实下 虚”如头重脚轻，上体不适，下肢无力；上咽干眼涩口燥，下 腹泻尿多脚重；或未检查出明显疾患，自觉身体欠佳，精神 不振等也可以习练，可强身益志，增进健康，益寿延年。

**二、内炼法(**《**太极祭炼内法》**)

内炼法，分为太极、火炼法、水炼法三法。各有特长和 适应症，中老年以后，可根据自己身体状态，选作不同的功 法。

**太极法**

1.姿式：选择安定环境。室内空气流通(又要无风),明 净、清洁。端坐行功(自然坐或单盘膝，或双盘膝均可。

2.调神：端坐，调平气息，澄心止念，凝神寂然良久， 意引气左升右降九转，再右升左降九转，逐渐丹田真气盈 满，鼓荡有热感，口中津液满口，然后将津液内咽，润泽五 脏。

以后不断习练，使丹田气流渐成“真火一丸”,上升绛宫 (心),並意识存想炎炎流火焚身，遍身温温然。良久，引真 气流上登十二重楼，再上入泥丸宫，真气内注泥丸，存神泥 丸。

3.收功：行功约30～50分钟，即可收功。收功时将意识 从泥丸引出，稍作休息。

4.效用：太极法能振奋精神，调和阴阳，行功后能使全

身温暖自如，活泼舒适。又能从阳引阴，增加津液，润泽脏 腑肢节，故对平素老年虚火炎上之阴损有调节作用。身患老 年病也可经常习练。

**火炼法**

1.姿式：正身端坐，与上法同。

2.调神：坐定之后，平定呼吸。意想两肾中间一点真 气，须臾如大红日轮，精神意识集中于此，神与大红日轮 相合为一。良久，肾水上升，心火下降，水火既济，口腔中 津液满口，並缓咽下。渐至神与日轮上升绛宫，日轮发出灿 灿流金之火，烧遍全身，自觉全身温暖，遍体温暖适宜。存 想良久，意引绛宫之火，过泥丸宫，透出顶门，光灿灿赫赫 如日，顿觉通体火光灼灼，无身无我，唯觉一团热流，光彩 照耀。

3.收功：练功约40分钟，缓缓回目下视，导引精神意识 向下，安宁良久，自觉口腔中津液满口，分次咽下，休息片 刻，即可收功。

4.效用：火炼法壮阳益气，增益精神，适用于阳虚或气 虚不足诸病。老年以后，阳气虚损，身患神经衰弱，老年性 痴呆，更年期综合症，胃、十二指肠溃疡，腹泻，慢性支气 管炎，老年腰、背、腿痛，风湿性心脏病等，证见头昏心 悸，气短无力，肤冷自汗，四肢腰背冷痛，肠鸣腹泻，咳嗽 痰多，腹腔冷痛，尿多淋漓，下肢重着等，均可习练。补阳 並不伤阴，高年之人可作保健功推广，亦较适宜。

**水炼法**

1.姿式：正身端坐，与上式同。唯双手相抱，掌心向 内，自然放于下腹前。

2.调神：坐定调息后，意想两肾中间，有一点晶莹洁

净，光明闪耀，须臾如浩月当空，明亮如水晶，精神集中于 此，神光相合而为一。良久，肾水上腾，心火下降，水火既 济，自觉津生满口，並缓缓吞咽而下。

然后意引月轮上升泥丸，出顶，悬挂于前顶之上，如十 五满月，明洁如水，此时当存想月在天空正中，自觉肾水随 督脉夹脊上升贯顶，並升灌天空正中，与月色相合，激生津 液满口，浸润上腭，流于舌上，甘润香美，然后咽下。

3.收功：练功约30～50分钟，微微回目下视，口中津液 自然不见，安定平息，即可收功。

4.效用：补益真阴，炼育真髓，膏润颜色，平衡内外。 中老年以后，阴虚不足，身患冠状动脉硬化性心脏病，心律 失常，糖尿病，肾炎，肺原性心脏病，慢性支气管炎，肝硬 化，便秘，甲状腺机能亢进，肺结核等病，证见五心烦热， 口舌干燥，心悸怔忡，烦热不安，失眠多梦，尿赤便秘，头 昏耳鸣，健忘惊悸，胸胁疼痛，脉细数弦，舌红少苔等可练 此法。身体並无疾病，亦可行水炼法，以摄生预防，平秘阴 阳，增进健康。

**三、五龙盘体法**(《**性命圭旨全书》**)

1.准备：行功前，作好准备。 一般老年养生防病，随时

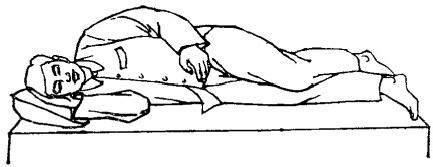


图 5 佣卧式

可行此法。如能以每天夜静子时(夜里23时~1时)行功为最 好。行前端身正坐，叩齿36次，搅舌后鼓漱扫腔，乔咽津 液，轻搓涌泉穴左右各99次，然后松宽衣带，放松形体。

2.姿式：作好上述准备之后，东首而卧，面向右侧，枕 头高低适中，以松软为好。闭目或半闭目，口唇轻闭，舌抵 上腭，右上肢外展，曲肘仰掌于枕上，手指微曲。左上肢曲 肘，左掌心劳宫穴正对脐心。右下肢伸直(保持自然弯曲， 放松),左下肢曲膝为45°,双足趾内收(不用力，用意),含 胸，躯干内弯，形如弓状(见图5)。

3.调气：自然呼吸，调匀即可，以后调神不必注意呼 吸，任其自然。

4.调神：排除杂念，安静身心，眼神内视脏腑，意识活 动袍桨中于所视脏腑，即意守脏腑。到底内视(意守)哪一 鞋，可根据病情选择， 一般哪脏有病选哪脏。

5.效用：交通心肾，引心火下降，导肾水上升，水火既 济，阴阳平衡，健脑安神，纳气归根，调和气血。老年期 (或老年前期)身患神经衰弱，更年期综合症，老年性白内 障，老年性青光眼，老年性耳聋、耳呜，老年性精神病，老 年性痂架，动脉硬化，证见失眠健忘，头昏眼花，心悸怔 忡，烦躁不安，易于激动，胸胁胀痛，头额胀痛，便秘尿 赤，或遗溺等，可行此法。部分老年体弱多病，不能练坐 功、站功、动功者，行此法更为安全方便。

6.注意：行功时不宜在功中入睡。但入睡也可、听其自 然，忌执着紧张。

7.收功：行功30～60分钟收功。收功时意识离开内视脏 腑，然后安心静躺片刻，即可入睡，或起坐身体，舒展肢 节，但动作要缓慢柔和。

第 三 节 气 功

以运气，调节呼吸为主的功法称为气功，过去名为命 功。行动时以呼吸节律均匀，气出入细缓，深沉丹田，周期 延长为佳。功法较多，现举其常见简易者说明如下：

**一、龟行气**

1.姿式：选择空气新鲜，冷暖适宜的地方，或室内，端 身正坐，以木凳或椅子为好，坐时尾闾着凳或椅，留出前 阴。双臂下垂，手掌自然放于大腿之上，双腿与躯干成直 角，大小腿之间成直角。胸膺内含，下颌微内收，口唇轻 闭，两目微闭合，或半闭合。

2.调气：坐定之后，长呼气出，腹肌上提，把身内原有 宿气吐尽，然后深吸深呼，反复九次。吸气时腹部鼓胀，

呼气时腹皮凹瘪，鼻吸鼻呼，以意引气，使气下沉丹田，上 通泥丸。

正坐九息之后，缓慢低头俯身，从左到右旋转，同时以 鼻呼气，头转至身体正中时呼气定。头继续向右旋转，随即 吸气，吸气到丹田气满时，头旋向右侧。如此为一周，又为 一息，反复做九周(九息)之后，缓缓低头，从右到左旋转， 同时以鼻呼气，头转至身体正中时呼气定。头继续向左旋 转，随即吸气，吸气到丹田盈满时，头旋向左侧。反复九周 (九息)。左右各九息之后，逐渐抬头正坐，再进行前俯身呼 吸。即是先低头缓缓呼气，並向前引颈，呼完之后吸气，吸 时缓缓缩颈抬肩，到丹田盈满时为止，如此为一周(一息), 反复九次。开始可作三次，身体较差者亦只作三次(见图

6、7)。



图 6 龟行气坐式(正面)



图 7 龟行气坐式(侧面)

上述旋转、俯身呼吸后，正坐，安定精神，身体放松， 意识宁静，坐5~10分钟即可收功。收功后睁开眼睛，起身 站立，轻展手臂即可。

3.注意：呼吸都要缓慢，愈缓愈好，切忌太快，昔谓“真 气至柔”。阴虚患者，内热较甚，每息之间，宜呼长吸短； 阳虚患者，沉寒于里，每息之间，宜吸长呼短；作为养身防 病之呼吸，应呼、吸均等。

收功静坐时应精神沉静，相对集中，可意守丹田，或印 堂，或自然景物亦可。

4.效用：龟吸法能调节脏腑机能，有益气养血之效。久 久行之，补益心肺，补脑安神，强健身体。老年身患呼吸系 统、消化系统、神经系统等常见病，如慢性支气管炎、肺气 肿、肺结核、消化性溃疡，慢性胃炎、心脑血管病都可习练， 有较好的治疗作用。

**二、胎息法(**《**性命圭旨全书**》)

1.姿式：选择空气新鲜，冷暖适宜的环境，或室内亦可， 取坐式，端身正坐，或盘膝坐，轻闭口唇，眼睛半睁或轻 闭，双臂自然轻放在下腹近前面，掌心向内，手指交接。

2.调神：坐定之后，安定精神，排除杂念，精神意识活 动注意呼吸。

3.调气：清气缓缓吸入(由鼻),内沉丹田，意引气到 足跟，然后呼气出，意念引气入泥丸。呼吸以缓慢、绵长、 深远为佳。如静夜行功，以耳不闻呼吸之声为最好。调气之 中，与意念合而为一。

4.效用：益气宁神，调和营卫，补益气血。老年身患慢 性疾患，如癫痫、震颤性麻痹、骨质疏松、老年性腰腿痛、 慢性支气管炎、肺气肿、心律失常、老年性耳聋耳鸣等均可

习练本法。亦可作为保健强身法习练。

5.注意：行功时间以夜23时到凌晨1时，早晨5时到7时， 午时11时到13时，晚上17时到19时为最好(即子、午、卯、 酉四时)。行功时，主要应调节呼吸，以呼吸时“吐惟细细， 纳惟绵绵”为好。並要在生活中“戒以喧杂，忌以腥痘”。

第四节 气功养生法的注意事项

**一、明白基本知识，不断深人实践**

进行气功锻炼，首先要学习气功的基本理论，掌握各种 功法的基本要点和注意事项。如祖国医学的脏象、经络、精、 气、神的基本概念，气功的作用原理，以及调身、调气、调 神的基本方法等。

练功中要经常检查自己对基本功法的理解，姿式是否正 确，调气、调神是否合乎原则，身体能否适应，情绪能否稳 定。要多争取医师和有经验者的指导。如有偏差或副作用， 应及时纠正，以提高气功功法的实际作用。

**二、循序渐进，持之以恒**

气功养生，虽说“旬日可验”,仍不如药物治疗速效。见 效缓慢，周期较长，常使习练气功导引者在较短的时间内不能 达到意想的效果。此时，或见中途停顿，或见产生速效的念 头。中途停顿者，前功尽弃；要求速效者容易产生偏差，偏 差得不到及时纠正，往往产生副作用。因此，进行气功锻 炼，不管选择什么功法，都要建立信心，培养毅力，坚持不 懈，“寒暑不易，晨昏无间”。长久不废，才有深功。最后才 能达到“身体悦泽，面色光华，鬓毛润泽，耳目聪明，令人 食美，气力强健，有病皆去”。

**三、松静自然，行为坦荡**

进行气功养生，应全身轻快，心情逸悦，做到“松静自 然”。松的含义有二， 一是精神放松，二是形体放松。如精 神紧张，则形体难于放松。首先精神放松，才有形体放松。 精神和形体均放松，才能做到：从内到外，从上到下，从左 到右，从右到左，上下左右，头脑躯干，脏腑经络，肌肉关 节，宽舒安适，坦坦然然。

静的含义有三， 一是精神活动的宁静；二是精神活动的 集中；三是精神活动的相对静止。精神活动的宁静才能“独 立守神”,安神于脑；精神活动的集中，才能使全身各部分 高度协调统一；精神活动的相对静止，才能守神于内，减少 身体能源的消耗，驻颜抗老。因此，应从以上三方面调节精 神，导引入静。初学气功者，精神活动集中较为容易做到， 可首先选择习练。

松静自然，是练气功要注意的问题。但松静是相对的， 不是绝对的，因气功锻炼，本身就带有强制性，是人为的自 我控制。要求对松静自然，要自觉接受，正确理解。所说的 松，不是松懈，应松中有紧，紧而不僵。所说的静，不是静 止，应静中有动，动中有静，动静相兼。

第五节 气功养生法的两个关键问题

进行气功养生，关键问题有二，即调神与调气。调神又 名调心，或叫意守。调气又名调息。

**一、调神**

调神，即调节精神意识活动。方法：

守一法：即意识活动相对集中于一点， 一片， 一个事 物，或自然景物。方法很多，现简述意守丹田与意守命门、 意守自然景物三法。

1. 意守丹田：即意识活动集中在丹田。丹田的部位， 有认为“丹田在脐下三寸”,又有人认为肚脐为丹田。此外还 有上中下三丹田之说：上丹田在两眉中(印堂穴处),中丹田 为脐(或脐下三寸，下丹田在前后二阴之间(会阴穴)。

2. 意守命门：即是意念活动集中在命门。命门的具体 部位在背脊，第十四椎下。正常体型的男性，身体胖瘦适中， 命门与肚脐相对。

3. 意守自然景物：即是意念集中在自然景物。如意守 浩月当空，或蓝天白云，或湖光山色，或灿烂阳光，或空中 太和之气，或意守松、竹、梅等。

除有上述意守目标以外，还应有意守的方法。 一是选定 意守点后，精神活动应相对集中于此，保持稳定。二是排除 杂念，或把意守点从杂乱无章的精神活动中独立出来，使意 守点单一化。循序渐进，不断深化，自然而然守住目标，精 神高度集中统一。但意守又不能过于执着、紧张。昔将意守 是否得宜称之为“火候”,即是指意守之中，既不能太过，也 不能不及，恰在自然安适之中。

**二、调气**

调气，即调节呼吸，方法有二：

1. 自然呼吸：又名正呼吸。鼻引清气，口吐浊气，鼻 深吸自然之气于内，导引入丹田。吸时舌抵上腭，气流从舌 两边流出，或吸入，控制呼吸的枢机是腹而不是鼻(或口), 即气随腹肌的鼓、凹而出入。

2. 逆呼吸：鼻引清气，口吐浊气，腹肌鼓时气从腹部 丹田出，腹肌凹时气从鼻而入。初学气功者，宜练自然呼吸， 待有功夫后再练逆呼吸。因为逆呼吸不易为初学者掌握。

呼吸的方法选定后，应注意呼吸与意识活动相结合，如意

守丹田，则气出入丹田，即控制呼吸的枢机为丹田，以意识 导引气流。又如意守命门，则气出入命门，即控制呼吸的枢 机在命门。意守与呼吸结合，不仅调节呼吸，还可以帮助入 静。之外，如练动功，还要注意呼吸与动作结合，动作缓慢 柔和，呼吸绵绵不断，既帮助入静，又锻炼呼吸的节律。

**第三章** **老年摄身保健药**

药物防治老年病，祖国医学有着悠久的历史和成功的经 验。为了便于老年人掌握常用服食治疗药的性味、功效、服 法，自我应用。现将老年用药原则，常用服食治疗药物介绍 如 下 。

第一节 老年期用药原则

老年期以后，由于内脏机能减退，所以在用药调治，祛 邪治疗等方面，与青壮年明显不同，不能大补，也不可峻 攻，正如宋 · 陈直说：“上寿之人，血气已衰，精神减耗…… 大体老人药饵，止是扶持之法，只可用温平、顺利、进食、 补虚，中和之药治之”(引自《寿亲养老新书》)。因此，用药 选方，要从老年期身体的实际情况出发。

**一、在医师指导下选用摄生保健药**

应用摄生保健药时，宜先进行休格检查，以了解老人之 体质、精神面貌、疾病现状、防御外邪侵袭能力，以及其他 老年期易出现的情况。如上虚下实，上头昏眼花，下尿多便 秘(或溏)等。然后根据身体的需要选用不同作用的药物。神 衰精神躁动，选用养神安神药方；气血不足，选用补气益血 药方；阴阳亏损，选用补阴壮阳之方。道听途说，凭简单的 说明即选方用药，常致药不对证，徒劳无功，甚则致害。

选用药方以后，要详细观察(或体察),了解服药以后的 效用，如服药后体质增强，疾病好转，精神和悦，饮食有昧， 睡眠安适则继续服用。反之即须停药，分析原因，找出问题

之所在，改进服药的方法，或变更药方，或选用其他防治方 法。

摄生预防药的使用，要反对盲目迷信。药物防治疾病的 效用，只能在一定的范围内调节身体阴阳的偏差，即使是补 药，也有一定的适应症，用之不当，也会引起不良后果。因 此，用药总以对症为好，能否对症用药，要看对症的认识是 否清楚，在自己没有把握的情况下，应在医师指导下用药，

尤其是开始选用摄生保健药的时候。

**二、勿用攻伐，择和平温良为上**

老年以后，除内脏机能减退之外， 一般都患有一种以上 慢性疾病，阴阳平衡失调，在摄生预防及治疗时，选用药物 药力太猛，攻伐太甚，体不任攻，会影响治疗效果。明 · 李 梃说：“任有外邪，忌大汗吐下，宜平和药调之”(引自《医学 入门》),即是老年的用药原则。

老年摄生保健，周期较长，需要长时间观察药效，应选 择药物作用和平，性味温良之药方。这样既便于长期服用， 也不必再去进行复杂的加工炮制。要注意单味药物的使用， 除中药典籍记载的药效稳定可靠者之外， 一般宜少用，尤其 是那些对药物性味功效认识不透彻，只在个人或局部地区使 用认为有效的药物，更要慎用。

**三、尽量少用药**

药物的效用， 一分为二，既有有益于身体能治病的方 面，也有有害于身体妨碍治病的方面。即使属于自然药物的 中药，也同样具有上述的二重特点，只是不甚显著而已。但 服用药物的时间长了，也会产生不良作用。因此要注意，老 年摄生预防(服食)应尽量少用药，特别是应少用补药。

补药，一般对虚弱的身体有强壮滋补作用。用药对症，

入时，药效是显著的。若用药不明身体状况，脏腑虚实，不 对症，不入时，如阳虚用养阴药，夏天服温补药，不仅无效 而浪费药材，还能造成身体阴阳的偏差，使虚者更虚，实者 更实。“任是衰老，不宜峻补”,“人参鹿茸，误用致害”,说 的即是这个道理。因此，服用补药，应按照补药的使用规律 办事，冬进温补，夏饮清凉，春秋二季选用和平之药；阳虚 壮阳，阴虚养阴。阴阳和平之人择用不寒不热，不腻不燥， 扶正固本之药方。尽量从身体的实际情况出发，选择适宜的 方药。

第二节 摄生保健药

具有摄生保健作用的药物，称为摄生保健药。所谓摄生 保健，含有预防摄生，延缓衰老延年益寿之意。摄生保健 药，具有补脑安神，协调脏腑功能，养阴壮阳，益气补血，调 和营卫，通利血脉的作用，为老年医学养生预防的重要组成 部分。现按照祖国医学传统认识，择常见(用)摄生保健药论 述如下。

**何首乌**

何首乌是防治老年病，养生预防具有显著效果的药物。 人到老年，变化最大的是心脑，何首乌主要作用在心脑，故 首乌作为摄生保健药向为人们所珍视。

性甘，味苦涩，微温，具有补脑安神，养心益脉，补益 肝肾的作用，又能通便解毒，消痔消肿。据现代药理研究， 认为何首乌含大黄酚和大黄素，卵磷脂及粗脂肪、淀粉。具 强壮神经、养心强心、降低血脂、通便解毒的作用，用治老 年高血脂症、动脉硬化、肝硬化、老年性痴呆、更年期综合 症、神衰综合症、习惯性便秘等病有较好的效果。之外，老

年须发早白、秃头、头昏眼花、气短无力、胸闷隐痛、腰膝 酸软、精神短少、失眠健忘等证选用何首乌服用，也较为对 症。

常用剂量9克(每日煎剂量)。可单用或入复方中使用。 单用只须用沸水浸泡何首乌，约五至七分钟后即可服。或将 何首乌研为细末，为散剂服用。或将何首乌细末制成片剂服 用也好， 一般每日量4克。可预防心脑血管病的早发，並有 治疗心脑血管病的作用。老年习惯性便秘，高血脂症服之， 亦有较满意的疗效。入复方使用，以每日量何首乌4克、枸杞 2克、人参2克、杜仲4克、五加皮4克、蜂蜜适量的比例配制 “首乌延寿丸”服用。治疗心脑血管病，如冠状动脉硬化性心 脏病，高血压病，中风等。制作方法是先将上药按比例配 好，共研为细末，炼蜜为丸，如桐子大，日三服。十日为一 疗程，连服一月。最好一月制药一次，剂量按前方比例增 大。



服药时，不食葱、蒜、猪血、萝卜，制作“首乌延寿丸 时，忌用铁器。

**五加皮**

五加皮作为强壮药，有悠久的历史。其性味辛温，有壮 筋骨，祛风湿之功。根据现代药理研究，尤其是刺五加，“在 增强机体抵抗力方面，作用相当广泛，能增强机体对有害刺 激因素的抵抗力”(引自《中药大辞典》五加皮条)。常用于治 疗脑、心、肾、骨骼的病变。临床老年人证见(或自感)烦躁 不安、头晕心悸、喘满虚烦、失眠健忘、胸闷不适、胸痛隐 隐、脘腹胀闷、饮食不振、腰膝酸痛、手足无力等，有较好 的效果。亦可用治神衰综合症、骨质疏松、老年性腰腿痛等 病。

常用剂量12克(水煎剂量)。多入复方使用。五加皮与杜 仲相合，等分为末，酒糊为丸，如桐子大，每服三十丸，温 酒送下，治腰痛(引自《卫生家宝方》五加皮散)。或用五加 皮、枸杞根、地榆各等分，浸酒内服，有补益强壮之功，能 治虚劳不足，手足无力，腰膝酸软等。或用五加皮12克，加 桂圆肉15克，冰糖适量煎汤内服，有固齿之效。老年以后， 齿牙松动、脱落，服之甚好。或用五加皮12克、仙灵脾15克、 紫丹参10克、缩砂仁9克(研为细末，入药汤后服)。生黄芪 15克、浮小麦10克、桑寄生12克、柏子仁10克、怀牛膝12克， 名五灵养心汤，水煎服，日三次。治疗老年身患冠状动脉硬 化性心脏病，心悸胸痛，烦躁不安，精神短少，气短无力， 失眠健忘等症。

五加皮服药期间，无特殊禁忌。

**仙灵脾**

仙灵脾是久负盛名的补肾强壮药。人到老年，脏器功能 发生变化，一般比较显著的是肾，古代养生家常把补肾作为 防治衰老的重要措施，仙灵脾应用之所以广泛，其道理也正 在于此。本品性味辛温，具有补肾壮阳，强筋健骨，祛风除 湿，止咳平喘之功。据现代研究，其成分含淫羊藿甙，並含 甾醇、生物硷、挥发油、维生素E等。对实验动物有促进精 液分泌的作用，对大白鼠实验性高血糖有明显降血糖作用。 临床常用仙灵脾治疗腰痛、胸痛、半身不遂、手足无力、健 忘、头昏、心悸、咳喘、气短、尿频、下肢瘫痪等有较好的 治疗作用。

常用剂量15克(水煎剂),作散剂或丸剂，每次可服9克。 单用或入复方服用。单用多作酒浸剂内服，用仙灵脾100克， 酒浸二、三日后服，用于治疗老年半身不遂、皮肤不仁、偏

风头痛、手脚无力。或用仙灵脾为细末，作散剂，每日二次。 每次9克，治疗冠状动脉硬化性心脏病，心痛隐隐，气力短 少、精冲疲倦、尿频便溏等症。入复方用，用仙灵脾、栝蒌 等分为末，每服6克，以茶汤送下，日二次，有治疗老年性 白内障及头昏很花之效。近来，多用治老年神衰综合症、慢性 支气管炎，单用或与五味子合用，效果也较显著。

**枸杞**

枸杞早在汉代就有记载，说枸杞“久服坚筋骨，轻身不 老，耐寒暑”(见《神农本草经》)。充分肯定了枸杞在老年摄 生预防中的作用。其性味甘平，具有补益精气，强筋壮骨， 除烦热消渴，去诸虚劳损的作用。据现代药理研究，枸杞内 含丰富的胡萝卜素、核黄素、萘酸、抗坏血酸，味甜酸适 口，对厌药的老年人， 一能疗疾，二能补益健身。临床常用 于治疗消渴、老年性白内障、骨质疏松、腰腿痛、老年性耳 聋耳鸣及心脑血管病。

常用剂量15克。常入复方使用。如应用枸杞子酒摄生预 防，抵抗早老，强筋健骨，“疗虚羸黄瘦不能食”,制作简 单，其方法是：枸杞子150克、生地黄90克、大麻子150克。 先蒸麻子令热，摊开散去热气，与地黄、枸杞相合，装入绢 袋，以酒浸之，密封春夏七日，秋冬十四日，取出即可服 用，量多少不拘，服至稍感头昏微醺最好。另外，枸杞与地 黄、山萸、茯苓、山药、丹皮、泽泻、菊花配伍，共为细 末，炼蜜为丸，名“杞菊地黄丸”(有成药出售),治疗老年肝 肾不足，目涩昏花，干涩刺痛。老年其他阴虚不足(舌干口 燥、头昏耳鸣、失眠健忘、五心烦热)服之，也有较好的效 果。还有杞圆膏，以枸杞2500克、桂圆2500克，用水在砂锅 内慢慢熬之，渐渐加水(用文火)煮至桂圆无味，去渣，然后

再用慢火熬成膏，瓷罐贮备。时时服用，长于安神养血，滋 补强壮，润泽肌肤，驻颜抗老。多作抵抗早老的食补药 用。

一般无特殊禁忌，不仅药用，还是营养佳品。

**黄精**

黄精性味甘平，功在补中益气、润肺益气、养心补血、 安神补脑、滋阴润燥。主治五劳七伤，诸虚不足，气血虚 损，中气不足，须发早白等症。据现代药理研究，内含粘液 质，淀粉及糖分，临床观察有降低血压的作用，常用于治疗 高血压病、冠状动脉硬化性心脏病。

常用剂量12克。临床应用，常将黄精制成膏服食。其方 法是：先将黄精1000克洗净打碎，煮熟过滤得汁，复煎汁， 去汁上浮沫，加干姜50克、肉桂20克(均为细末),微火煎 熬，视微黄，撤去火，待冷却后盛瓷器中备用，用时以酒兑 服，阳气不足的老年人较为适宜。或用“黄精酒”壮筋骨，益 精髓，变白发，明耳目，固牙齿，其制法是：用黄精、苍术 各四斤，枸杞根、柏叶各五斤，天门冬三斤煮汁，同魏四 斤，糯米100斤，如常酿酒法制黄精酒服。也可用黄精、枸 杞配合(同等分),捣为饼，复晒干为细末，炼蜜为丸，空心 温酒送服，补中益气，益精补损，补脑安神。

**地黄**

“轻身不老”,是《神农本草经》对服食地黄的概括总结。 其性味甘寒，有滋阴补血，“填骨髓，长肌肉，生精血，补 五脏内伤不足，通血脉，利耳目，黑髭发，男女五劳七伤……" (引自《本草纲目》地黄)的作用。据现代药理研究，地黄能 降低血糖，利尿强心。临床广泛用于治疗老年期所患的糖尿 病、高血压病及其他衰弱性疾病。

常用剂量12～15克。多入复方应用。以黄芪、茯苓、天 花粉、甘草、麦冬各15克，水煎服，日三次，治疗老年糖尿 病。以地黄15克、丹参15克、桑寄生15克、山药12克、丹皮 9克、泽泻10克、茯苓12克、黄精12克、炙首乌12克配合， 名地黄丹寄汤，水煎服，日三次，治疗冠状动脉硬化性心脏 病、高血压病属阴虚内热型。还有用地黄30克、黄芩30克、 白芍60克、阿胶60克(捣碎，炒令黄燥)、当归30克、伏龙肝 60克，共捣为散剂，糯米饮送服3~5克，治疗老年期结核 病，咳嗽咯血，精神不振。

地黄从阴分防治老年病，临床辨证为阴虚不足诸症都可 应用，无特殊禁忌。

**胡麻**

胡麻即市售之黑芝麻，又名巨胜子。性味甘平，《神农 本草经》说胡麻“主伤中虚羸，补五内，益气力，生长肌肉， 填髓脑，久服，轻身不老”。以后，历代医家都将胡麻作为 抵抗早老，防治老年病的药物。据现代药理分析，胡麻富含 油脂、萘酸、蔗糖、卵磷脂、戌聚糖、蛋白质和多种钙，可 提供给植物油及其他营养。既可作营养佳品，又可作食疗、 药疗应用。

常用剂量15克。临床使用较为广泛。晋。葛洪有“服食 胡麻法”,制法简便，可为今用。用胡麻250克(可按法制，量 小亦得),淘净甑蒸，令气遍后晒干，又蒸又晒，反复九次， 捣去上皮，炒香为末，白蜜为丸，温酒或白汤送服，日三 次。服之能补五脏，安魂魄，滋肝肾，益脑髓，除痼疾，乌 须明目，面生光华，身体轻健，耐老延年。或用胡麻九蒸晒 后，汤浸布裹，接去上皮，与糖米同煮，称为巨胜子粥， 为调治良方，能益脏腑，补虚损，坚筋骨，除健忘，安精

神。

复方使用，与桑叶配伍，相等分，或巨胜子三分，桑叶 二分亦得，炼蜜为丸，名桑麻丸，“老人服之步健眼明，须 白返黑，又能消肿生津，补髓添精”。用于治疗老年性白内 障，糖尿病，秃发，神衰综合症，老年性痴呆等。或用胡麻、 核桃仁等分为末，每服一汤匙(开水冲服),治头昏，老年人 患高血压病服之有效。

**人参**

人参，以其根外形有如人形而得名。性味甘，微苦， 平。据现代药理研究，人参作用于神经系统，特别是高级神 经系统，有特异作用，能增强机体对各种有害刺激的防御能 力，兴奋内分泌机能，对糖代谢有一定影响，强心降压，对 血液系统也有调节作用。常用于治疗冠状动脉硬化性心脏 病，高血压病，慢性胃炎，糖尿病，精神病，神经衰弱、阳 萎及五官科诸疾。

但应用人参防治老年病，“气虚神虚”是必须明辨的。一 般气虚可见呼吸气短，自汗乏力，手足萎软，精神短少，舌 淡苔白，脉细沉弱。此时应用人参较为合适。老年以后，自 感气短无力，外无风寒或风热表证；神虚证见精神不振，倦 怠无力，健忘惊悸，心神不安，言语首尾不接，不相连贯 等，虽无明显内脏疾病，也可酌用人参。

常用剂量3～15克。临床单用煎汤内服，名独参汤，大 补元气，主要用于急、危重症的抢救。作为滋补服药， 一般 单用，多含咽，或为膏内服。复方应用，常以人参配伍白 术、茯苓、甘草等分为末(剂量视病情或需要而定),每服6 克，白汤送服，能治营卫气虚，脏腑祛弱，心腹胀满，全不 思食，肠鸣泻泄，呕秽吐逆。老年体弱食少，服之强壮身

体。

人参7克合附片10克，名“参附汤”,煎汤内服，煎时加 生姜12克，对阳虚气短，自汗肢冷，身倦无力，畏寒尿多的 疾病有治疗作用，如老年肺原性心脏病，风湿性心脏病，慢 性肾炎，慢性肠炎等。从预防出发，老年如自感气短、畏寒 肢冷，全身衰疲也可作为强壮剂服用。

人参与栝蒌同用，等分为末，炼蜜为丸，如梧桐子大， 每服十丸，麦冬煎汤送服，可治糖尿病，消渴引饮，精力疲 乏，气短无力等。老年人轻型或重型糖尿病，按比例照上法 配制丸药，长期服用，有较好疗效，且无副作用。

人参应用贵在得宜。若有阴虚火旺之症，如烦热、胸 闷、腹胀及外感表症有寒热症时忌用。

**杜仲**

杜仲性味甘温，有补脑安神，益肝滋肾，强筋壮骨，健 脊补髓之功。据现代药理研究，杜仲有降低血压、利尿作 用，临床常用治高血压病，效果稳定平和。用治老年性腰腿 痛、骨质疏松、老年性痴呆、震颤性麻痹也有一定疗效。

常用剂量15克。临床单用，选好杜仲300克，炙黄，分 作十剂，浸酒或煎服，有强壮作用。中老年腰膝萎弱，小便 频数，精神短少，手足无力等服之有效。亦可作为老年服食 药用。复方以杜仲10、牛膝15、黄柏9、知母9为比例，增加 药量。为末，炼蜜为丸，如桐子大，每服十丸，温酒送服，

有补肾强腰之功，老年腰腿痛或无力，头晕耳鸣，尿有余 沥，服之有治疗作用。还可用杜仲15克、仙灵脾15克、丹参 15克、炙首乌15克、茯神12克、柏子仁15克及川断12克合 用，煎汤内服，治疗高血压病、老年冠状动脉硬化性心脏病。 或可用杜仲30克、川断25克、牛膝30克、枸杞30克，浸酒内

服，治老年腰腿痛。

**茯苓**

茯苓生长在松树根旁，抱松根长的名茯神。性味甘平， 功在补脑安神，健脾补中，利水渗湿。据现代药理研究，内 含茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白质、卵磷脂、组胺酸等，有缓慢 而持久的利尿作用，又能镇静和降低血糖，临床广泛用于治 疗心脑血管、泌尿系疾病。

常用剂量15克。常作为服食药用，唐 · 孙思邈有“饵茯 苓方"、“茯苓苏方"、“茯苓膏方”,制作服法相同，现选择 “茯苓膏方”介绍如下：茯苓、松脂各六斤，松子仁、柏子仁 各一斤，研细为末，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服七丸，增 益精神，轻身健体，聪耳明目。又宋、苏东坡用茯苓与蜂蜜 作面，称为茯苓面。以茯苓300克与蜂蜜300克合为面，每服 15克，日二次，温开水送服，益身健体，抵抗早老，又可消 痔疾。此外还可与白术配伍，等分为末，每服8克，平补脾 胃；与芝麻等分作散剂服食，益身强壮，也是服食良法，还 可治疗老年性痴呆，老年性精神病，冠状动脉硬化性心脏 病、更年期综合症等。

作为复方治疗，用茯苓12克、丹参15克、檀香7克、台乌 9克、百合12克、砂仁7克、炙黄精10克、仙灵脾15克、杜仲 12克、泽泻10克，煎汤内服， 一日一剂，一剂三服，可用治 冠状动脉硬化性心脏病、高血压病、老年性痴呆、更年期综 合症等病。证见阴虚内热，烦躁不安，烘热口干，头昏耳 鸣，气短无力，尿少便秘，胸腹胀满，为对症之方。或用茯 苓15克(为细末),苡仁30克，与粳米适量煮粥，每日服用， 利尿通淋，可治老年小便不利，下腹不适，头昏眼花，精力 减少。

**第四章** **老年保健灸**

老年保健灸，简便易行，疗效显著。为便于老年掌握应 用，现将保健灸的作用，常用灸穴的位置、功效及灸治的方 法简述于下。

第一节 保健灸与老年病防治

灸法，远在春秋时期就有应用。隋唐以后，更广泛的用 于防治疾病，故唐 ·孙思邈说：“吴蜀多行灸法”。俗语说： “若要安，三里常不干”。常灸足三里，可强壮体质，增进健 康。

宋 · 王执中灸治气海、关元等穴，疗“脏气虚惫，真气 不足，一切气疾”。他说：“予年逾壮，位寒夜观书，每觉脑冷， 饮酒过量，脑亦疼甚，后因灸此穴(即囟会穴，在头部正中 线上，前额与顶骨陷者取穴)而愈”(见《针灸资生经》第三 · 虚损)。还有窦材，在应用保健灸防治老年病方面也很有成 效，其论曰：“余五十时，常灸关元五百壮……渐至身体轻 健，羡进饮食。六十三岁时，因忧怒忽见死脉于左手寸部，

十九动而一止，乃灸关元、命门各五百壮，五十日后，死脉 不复见矣。每年常如此灸，遂得老年康健”(见《扁鹊心书》卷 上 ·住世之法)。

明清，针灸著述日渐增多，发展了灸法的理论，在老年 病防治中，积累了丰富的经验，不仅重视理论研究，在应用 针灸预防疾病方面也提出了有效的简便易行的方法，使保健 灸的应用更加具体。明 ·杨继洲说的“一论中风，但未中风时，

一两月前……不时足胫上发酸重麻，良久方解，此将中风之 候也。便宜急灸三里，绝骨四处各三壮。后用生姜、薄荷、 桃柳叶四味、煎汤淋洗。灸令祛逐风气自疮口出，如春交夏 时，夏交秋时，俱宜灸，常令二足有灸疮为妙”(见《针灸大 成》卷之九)。便是成功的一例，可为老年病防治之借鉴。

基本理论的认识上，杨继洲亦有论述，认为灸治，不仅 壮阳，还能补气、益阴、泻经络邪气。确立施灸补泻的原 则，说：“气盛则泻之，虚则补之。针所不为，灸之所宜， 阴阳皆虚，火自当之。经陷下者，火则当之。经络坚紧，火 所治之，陷下则灸之”。灸法具体应用明确，提出“以火补 者，毋吹其火，须待自灭，即按其穴。以火泻者，速吹其火， 开其穴也”(见《针灸大成》卷之九),为灸法的推广应用提出 了理论依据，介绍了施灸方法。

第二节 保健灸作用原理

**一** **、补火助阳，振奋精神**

保健灸，以艾炷着火灸之。艾为辛温芳香，阳热之物。 助以火，火为阳，两阳相得，补阳壮阳，振奋精神，温散寒 邪，祛除痼冷。宋 · 窦材说：“年四十而阳气衰而起居乏， 五十体重，耳目不聪明矣。六十阳气大衰，阳萎，九窍不利， 上实下虚，涕泣皆出矣。夫人身之真元，乃一身之主宰，真 气壮则人强，真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，艾 灸第一”(引自《扁鹊心书》卷上)。明确指出，老年以后，阳 气衰弱，取艾灸补火助阳，有较好的效果。

**二** **、健脾补中，培补后天**

临床所见，老年患者，脾虚食少，肠鸣腹泻，腹胀便 秘，脘腹冷痛，精神萎糜，灸治中脘、足三里，常能获得满

意效果。故宋 · 王执中说：“凡饮食不思，心腹膨胀，面色 萎黄，世谓之脾肾病者，宜灸中脘"(引自《针灸资生经》第 三),说明灸治中脘，可以温补脾肾，补中益气，增进食欲。 “脾为五脏之母，后天之本属土，生长万物者也”(引自《扁鹊 心书》),宋 · 窦材以此说为据，创灸治命关法以健脾补中， 培补后天，说明灸法对脾有明显的强壮作用。

**三、补气益元，调和营卫**

灸法，不仅壮阳，还有补气益元，调和营卫的作用，临 床用以防治气虚患者，常能获效。明 ·赵献可说：“人于有 生之初，先生命门，胞系在脐，故气海、丹田实为生气之 源，十二经之根本也，故灸而效”(引自《医贯》卷之三),指 出灸法有益气强壮作用，能助生发之机，恢复脏腑功能。曾 治一营卫失调，卫表不固的患者，时有感冒伤风咳嗽、自 汗、倦怠、气短、恶风、食少、脉浮而虚，舌淡苔白，通过 灸治足三里、关元、命门等穴，经年反复感冒得到治疗。“七 年之病，求三年之艾",说的正是这个道理。

**四、除湿散寒，宣通经脉**

灸治，有除湿散寒，宣通经脉之效。临床常应用灸法治 疗老年性腰腿痛，正是取灸法除沉寒痼冷之效。故《圣济总 录》称誉灸法，认为“沉寒结冷”,“施之为宜”。对“阴寒湿气 滞留血脉，汤剂熨引不能独治”者，“唯火艾足以灼其势…… 运行阳气，祛除阴邪，其效有速于药石者耶。”充分肯定灸 治的作用，明确指出灸法散寒除湿之效在药物治疗及导引之 上。

由于灸法作用全面，临床常用于治疗各种老年性陈年痼 疾。如老年性腰腿痛，肩关节周围炎，慢性胃炎，慢性肠 炎，慢性支气管炎，慢性肾炎，慢性肾盂肾炎，中风脑溢血，

肺原性心脏病，老年性白内障等。

第三节 常用灸穴的位置及作用

常用保健灸穴，有足三里、关元、气海、命门、肾俞、 神阙、中脘等穴。这些穴位，体表标志明显，查找並不困 难。现将其具体位置，取穴方法，作用及适应证筒述如下：

**一、足三里**

1.位置：外膝眼下三寸，胫骨外侧，距前嵴一横指(见 图 8 ) 。



图8 足三里等穴

2.取穴：坐位曲膝，或卧仰平位，先找外膝眼(即犊鼻 穴),向下三寸，胫骨外下距嵴一横指外，即是足三里，或 曲膝垂足，从膝盖往下，摸到突出高骨(胫骨粗隆),外下缘 一寸的地方是足三里穴。

3.作用：足三里为强壮要穴，为合穴。温运脾阳，健胃 厚肠，固肾益精，调节精神，益气养血。作用于十二经脉， 心、脾、肺、肝、肾、脑等内在脏腑虚寒性疾病，作用尤为 明显。据现代研究，针灸足三里，对循环、消化、神经、血 液、泌尿、内分泌等系统的功能有调节作用。针灸足三里， 还可取到明显的强壮作用。

临床所见慢性结肠炎、胃炎、消化性溃疡，慢性支气管 炎、肺气肿、肺原性心脏病，神经衰弱综合症、老年性痴 呆、慢性肾炎、肾盂肾炎、老年性遗尿症等疾病，证见脘腹 胀痛，纳差食少，消化不良，肠鸣腹泻，呕吐腹泻。咳嗽痰 多，胸闷气短。头昏眩晕，心悸怔忡，神志紊乱，中风偏 瘫。脚气水肿，膝软腿痛，腰酸体倦等均可取足三里进行灸 治。

**二、气海**

1.位置：在腹部正中线上，肚脐下一寸五分，或曲骨上 (耻骨联合上)三寸五分(见图9)。

2.取穴：仰卧取之，肚脐下一寸五分处是气海穴。或干 腹部正中线上，曲骨上三寸五分处取穴。

3.作用：为灸治强壮要穴。灸治气海能安神补脑，壮阳 益气，固肾益精，健脾益胃，固冲任之气。主要治疗心、 脑、肾、脾胃诸疾，临床所见冠状动脉硬化性心脏病，肺源 性心脏病，老年性痴呆，慢性肾炎，慢性胃炎等病，证见心 悸头昏，气短无力，痰饮水肿，中风偏瘫，食少便秘，夜尿 不禁，腹痛泻泄，脱肛，健忘等，均可取气海穴灸治。此外 还可以灸治强壮身体，调节内脏机能，预防早衰。

**三、关元**

1.位置：腹部正中线上，脐下三寸(见图9)。

2.取穴：仰卧取穴，腹部正中线上，脐直下三寸(或四 横指),或曲骨上二寸取关元穴。

3.作用：为强壮要穴。主要用于治疗心.肾、脑及脾胃 诸疾。临床所见冠状动脉硬化性心脏病，肺原性心脏病，风 湿性心脏病，神经衰弱综合症，老年性痴呆，中风偏瘫及肠 胃系统疾病；证见胸闷胸痛，心悸怔忡，头昏健忘，气短无 力，阳萎遗精，小便频数，尿如膏而淋漓，泻泄脱肛，腹胀 食少，全身困倦，中风偏瘫，手足萎废等均可取关元灸治。 此外还可以作为预防灸治，以强壮身体，预防疾病，延年益 寿。

**四、神阙**

1.位置：脐中，即平常所说肚脐眼(见图9)。 2.取穴：仰卧取穴，在脐窝正中。

3.作用：补阳益气，温肾健脾，主治中风诸病，偏瘫失 语。脏腑虚损，正气亏耗。肠鸣腹痛，泻泄不止，脱肛。此 外各种原因引起的昏迷，肤冷自汗，四肢厥逆，二便失禁，

亦可用艾炷灸治神阙。

**五、中脘**

1,位置：巨阙下二寸五分。或上脘下一寸。或歧骨(剑 突)与脐连线正中点为中脘穴(见图9)。

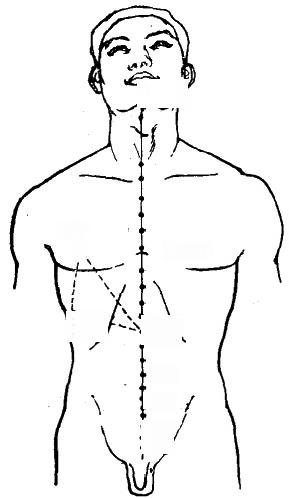
2.取穴：仰卧，脐上四寸，腹正中线上取之。

3.作用：健脾益胃，培补后天，增进食欲，养气益血。 主治消化系统的疾病。临床所见胃、十二指肠溃疡、慢性胃 炎，慢性肠炎以及其他系统疾病，证见食欲不振，纳食无 味，腹泻便溏，脘腹胀痛或冷痛，呕吐吞酸，四肢无力，虚 浮而无力，下肢轻度水肿等，均可选中脘穴灸治。

**六、命关**

1.位置：在身之侧面，胁下宛宛中。

2.取穴：坐位。首先取中脘穴，由中脘穴向乳中连线为 三角形之一边，作等边三角形，另一点即为命关穴(除中脘 及乳中之外。见图9)。

承 装

乳中



命关

膻 中

中胱

神阙

气海

关元 曲骨

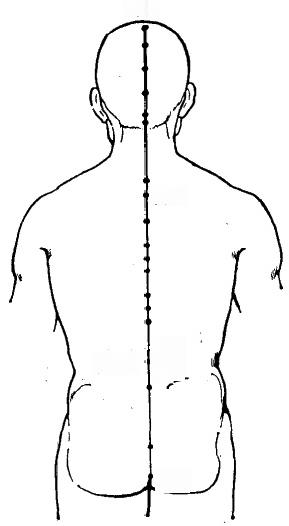
图9 气海、中脘、命关等穴

3.作用：补脾阳，益脾气，协调脾胃机能。主治脾胃系 统疾病，肺肾系病也可取穴治疗。临床所见老年大便不禁， 慢性肠炎，胃炎，慢性支气管炎，慢性肾炎，肾盂肾炎，老 年性遗尿症，前列腺肥大等，证见呕吐腹泻，食欲不振，脘 腹隐痛，气短无力，水肿胀满，均可选命关穴灸治。

**七、命门**

1.位置：在十四椎(第二腰椎)下。

2.取穴：俯卧，于十四椎下取穴。或正坐，在肚脐相对 处取穴(注意此种取穴法只适用于胖瘦适中和瘦的老年人， 见图10)。



百会

陶道

肾俞 命门

长强

图10 命门、肾俞等穴

3. 作用：补肾壮阳，健脾益胃，调节精神，强筋健骨。 主要用治泌尿生殖系统，消化系统，骨骼系统的疾病。临床 所见老年性遗尿，前列腺肥大，老年性腰腿痛，老年性痴

呆，慢性肾炎，肺源性心脏病，中风等病，证见关节疼痛，头 昏耳鸣，水肿心悸，腹泻食少，气短神怯，中风失音，手足 不遂，大风疴毒等，均可选命门穴灸治。

**八、肾俞**

1. 位置：在十四椎下(第二腰椎),两旁各一寸五分处 为肾俞穴(见图10)。

2. 取穴：俯卧取穴，第二腰椎下凹陷处旁开一寸五分 处取穴。或正坐，与脐相对处旁开一寸五分处取穴。

3. 作用：补肾壮阳，益精安神，健脾益胃，具强壮作 用，能振奋精神。主要用于治疗泌尿系统疾病，骨骼系统疾 病，消化系统疾病。临床证见虚劳羸瘦，面目黄黑，耳聋肾 虚，肾脏久冷腰痛，梦遗精滑，脚膝拘急，身热头重，振寒 心腹膜胀，两胁满痛引少腹，少气溺血，便浊淫泺，赤白带 下，月经不调，阴中痛，五劳七伤，虚惫无力，足寒如冰， 洞泻食不化，身肿如水，男女久积气痛，变成劳疾等。均可 取肾俞穴灸治。

**九** **、涌泉**



图11 涌泉穴

1. 位置：足心陷者中，或屈足踏指宛宛中(见图11)。

2. 取穴：港足曲指，于凹陷处取穴。亦可在足底前1/3 处取穴。

3. 作用：补肾壮阳，调节心肾功能，有强壮作用。主 治泌尿系统疾病，此外心血管系统、神经系统、内分泌系疾 病也可选灸涌泉。此外，体虚无力，精神短少者，可常灸治， 有保健益身之功。

**十、百会**

1. 位置：头顶部中央旋毛中，陷时可容豆(见图10)。

2. 取穴：正坐位，左右两耳廓连线中点取之为百会穴。 或在头顶部正中线(督脉循行线)上，头顶部中央旋毛处取之 即为是穴。

3. 作用：调节精神，疏通经脉，协调脑与全身的联系。 主治神经系统疾病。临床所见中风脑溢血，半身不遂。或老 年性痴呆，神情呆滞，健忘惊悸。或其他系统疾病，证见头 痛耳鸣，两目昏花，清涕鼻阻，突然昏迷，均可取百会穴灸 治 。

第四节 灸 法

灸法，种类较多，有艾灸、硫黄灸、灯火灸等。还有应 用药物敷贴穴位而达到治疗的灸法。老年保健灸一般用艾条 灸，因为老年健身是长期的事，老年病病程长，艾条灸较其 他方法简便，患者能坚持施灸。艾条可自行制作。

**一、艾叶的选择**

以春末夏初采者为好，除尽泥土，晒干贮存，年代愈久 愈好。用时将艾叶研细，做成艾卷，或艾炷使用。

**二、艾卷(或名艾条)**

艾卷有两种，一是单纯用陈年艾叶，研细后用纸卷好， 即为艾卷(条)。二是用药制成艾卷(条),艾与其他药物按一 定比例配制，称为雷火针灸，或太乙针灸。其配方制作如 下 ：

**1.** **雷火针灸：**

①药物组成：艾绒90克，沉香、木香、乳香、羌活、干 姜、穿山甲各9克，研为细末合匀，筛去粗梗及渣。

②制法：取棉皮纸一方卷好药末，按需要制成粗细艾 条，注意两端粗细相同，外以鸡蛋清涂固，阴干即成雷火针 灸艾条(卷)。

2. 太乙针灸：

①药物组成：人参120克、生三七240克、山羊血90克、 千年健500克、钻地风500克、肉桂500克、川椒500克、乳香 500克、没药500克、穿山甲240克、山药500克、苍术500克 · 陈艾2000克、甘草1000克、麝香120克、防风2000克，共研 细末，备用。

②制法：用桑皮纸二层卷好药末，按需要制成不同粗细 艾卷(条),两端粗细相同，如卷烟状存用。

**三、灸法**

1. 艾炷灸：分为直接灸和间接灸两种。燃烧一个艾炷， 称为一壮。直接灸即是将药末制成艾炷，直接着于皮肤之 上，线香点燃艾炷尖端，缓缓燃烧，待全部燃尽，除去灰 烬，印为一炷。视病情和需要可易炷再灸。间接灸是在需要 灸的穴位上，置姜、蒜、附子、盐等，然后放上艾炷，燃着 灸治，一般灸五～七壮。

直接灸多用于治疗哮证、肺劳。间接灸按病情需要选 择。如呕吐剧烈，腹泻不止，采用隔姜灸。肺劳咯血采用隔

蒜灸。阳萎遗尿采用隔附子饼灸。中风脱症采用隔盐灸。

2. 艾条灸：分为温和灸、雀啄灸、回旋灸三种。温和 灸是将燃着的艾条对准穴位，保持一定距离，以被灸者穴位 部有热感，至穴位部皮肤发红为度。雀啄灸是将燃着的艾条 对准穴位，上下移动如雀啄米状；回旋灸是将燃着的艾条在 选好的皮肤周围回旋移动，使受热面积较大。

**四** **、壮数与时间**

老年以后，耐受性降低，灸时在壮数及施灸时间上均应 比中青年酌减。具体施灸时，腹、背穴位，施灸时间宜长， 四肢胸部宜短。预防灸时间宜短，治疗灸时间宜长。春夏施 灸宜短，秋冬施灸可长。

**第五章** **老年呼吸系统常见病**

老年以后，由于肺卫功能减退，卫外不固，易受外邪侵 袭而患呼吸系统的疾病，常见的有感冒，慢性支气管炎，肺 炎。

第 一 节 感 冒

感冒是一常见多发病，终生未患过感冒病的人可以说是 没有的。一般说损害并不严重，但到老年，往往一次普通的 感冒，由于抵抗力不足，机体功能衰退，就会加剧病情，或 引发其他疾病，而成为致命损害的重要原因。因此，应积极 防治感冒。

治疗感冒，首先要分清是体实感冒还是体虚感冒，是风 寒还是风热，这是感冒在辨证论治中的基本点，分清楚了， 按照病情服药，效果才会好。

**一、体实感冒**

1. 风寒感冒：

①辨证要点：恶寒发热，头痛身重，或头项强痛，全身 不适，清涕鼻阻，或喷嚏连作，或声嘶鼻干。喜热饮热食， 咳嗽痰清，尿清而长。脉浮紧，或浮，舌质淡，苔白。有以 上征象，即是风寒引起的感冒， 一般称为风寒感冒。

②处方：辛温解表，疏散风寒。方用桂枝汤加味，即桂 枝9克、白芍9克、生姜10克、大枣10克、防风9克、苏叶9 克、荆芥9克、甘草7克。

2. 风热感冒：

①辨证要点：发热恶寒，头痛目赤，咽干口燥，或口若 干涩，咳嗽痰黄，鼻阻黄涕，尿黄少赤，大便时有干结。脉 浮，或浮数，舌红苔黄。有上述征象，即为外感风热引起， 一般称为风热感冒。

②处方：辛凉解表，疏散风热。方用银翘散，用成药， 或用汤剂。其组成是：银花9克、连翘9克、桔梗8克、竹叶9 克、荆芥9克、牛蒡9克、淡豆豉8克、薄荷9克、柴胡10克、 芦根10克。咽痛加板蓝根10克，热甚加黄芩9克，尿赤热加 车前子8克。

亦可用成药羚翘解毒片，或桑菊感冒片。

**二、体虚感冒**

由于老年多体虚，卫外不固，加之多有慢性疾患，感冒 后多缠绵难愈。因此，治疗感冒的同时，还要多从扶助正气 方面考虑，即是所谓体虚感冒， 一般常见的有以下两种。

:1. 阴虚感胃：

①辨证要点：素体阴虚，或久病，如患高血压病，冠状 动脉硬化性心脏病，糖尿病，结核病，慢性肝炎等，引起阴 虚。感冒以后，既有感冒的症状，又有阴虚的征象。临床可 见感冒缠绵不愈，头痛身烘热，微恶风寒，口渴咽干，心烦 不安，无汗或有汗不多，肢体酸痛，尿少便结。脉细数，或 浮细而数，舌质红绛，苔少无津，或薄黄。

②处方：滋阴解表，祛风。方用加减葳蕤仁汤，即葳蕤 仁9克、白薇7克、淡豆豉10克、葱头3枚、桔梗7克、薄荷7 克、炙草7克、大枣8克。

2. 阳虚感冒：

①辨证要点：素体阳虚，或久病，如患慢性肾炎、慢性 支气管炎、慢性胃炎、慢性结肠炎等，引起阳虚。感冒以

后，既有感冒的症状，又有阳虚的征象，临床可见感冒经久不 愈，咳嗽痰清，汗出恶风，气力亏乏，肢体倦怠，头身不适 或身痛，恶寒怕冷，四肢厥冷，每因气候剧变(冷)而发。脉 虚数，舌淡苔白。

②处方：助阳解表，祛风。方用玉屏风散加味，即防风 10克、黄芪10克、白术9克、桂枝9克、附片9克、生姜9克、 大枣10克、甘草8克。或用麻黄附子细辛汤，即附片9克、麻 黄8克、细辛8克、生姜9克，但要注意，身患高血压病，冠 状动脉硬化性心脏病者，不宜用此方。

**三、预防与调养**

感冒之后，治疗是主要的。但重要的是预防，防病于未 然，具体预防感冒的方法如下：

1. 搓面部及发际：即用双手掌轻搓面部，使面部有热 感。左手搓左面部，右手搓右面部，或左右同时搓。注意用 力不宜过大，只要手掌轻触面部即可。面部着力要均匀，搓 时速度要缓慢，两侧对称。搓完面部用食指轻揉迎香穴及鼻 旁四周，用力也要均匀，速度也需缓和。如已有感冒之兆， 再加搓发际，从前额发际到风府，左手搓左面发际，右手搓 右面发际。同样两侧用力及搓揉次数要对称平衡。

2. 平时调养：平时加强调养，多行日光浴，或温水浴， 以增强机体抵抗力。常到空气清新的地方呼吸新鲜空气。少 到人多，空气浑浊不流通的地方去。

调节饮食，如有感冒之兆，应适当少食辛辣燥火之品， 食量也宜减少；宜食清淡饮食，最好食用粳米粥，以保护小 便清长为好。注意冷暖，冷则衣被应厚暖，热则缓缓减去衣 被，不要大增大减，应逐步为之。

第二节 慢性支气管炎

慢性支气管炎，属于祖国医学“咳嗽”久咳的范畴。临床 上以长期咳嗽痰多为主要特征，多在秋冬天气寒冷，或天气 变化剧烈时发病(春夏稍好，症状减轻)。初期咳嗽并不重， 中后期咳嗽加剧，痰量增加，呈粘液样及脓样，并有呼吸 气短、胸闷等症。

起病原因，祖国医学认为系外感风寒，或风热，损伤卫 表，肺气不宣，或失其肃降所致。日久不已，而成慢性支气 管炎。辨证论治主要分为外感风热、风寒及肺气虚，肺阴 虚，寒湿型等五型。现简介如下。

**一、风寒型**

1. 辨证要点：咳嗽痰稀，发音嘶哑，兼见发热恶寒， 鼻流清涕，头痛身痛，身冷肢厥(冷),尿清便溏，食欲不 振。脉浮紧，舌淡苔白。为外感风寒，肺气不宣所致，故常在 寒冷时起病。

2. 处方：疏散风寒，宣肺止咳。方用止嗽散加味。即 桔梗8克、紫菀10克、百部9克、荆芥10克、陈皮10克、白 前8克、大枣10克、防风10克、生姜10克、甘草8克。

**二、风热型**

1. 辨证要点：咳嗽痰黄，咳而不爽，同时伴有发热恶 风，口渴咽痛，头痛身痛，尿赤便秘。脉浮数，舌红苔白 黄，或黄。为外感风热引起，多在寒热气候剧变时发作。

2. 处方：疏散风热，清肺化痰。方用桑叶连贝散。即 桑叶9克、连翘9克、贝母10克、桔梗8克、栀子8克、竹茹8 克、山楂8克、陈皮10克、甘草8克。

**三、肺气虚型**

1. 辨证要点：久咳不已，口干痰少，自汗力怯，气短 无力，面目虚浮，咳则尿便自遗。脉虚数，舌淡，苔白，或 少苔。为久咳损伤肺气之象。

2. 处方：补益肺气，敛肺止咳。方用九仙散。即乌梅 9克、人参5~7克、桔梗8克、桑皮10克、贝母9克、阿胶10 克、罂栗壳10克、五味子9克、炙冬花10克。

**四、肺阴虚型**

1. 辨证要点：咳嗽痰少，或感气逆而喘，咽干喉干， 咳则面赤耳赤，咳引胸痛，心烦不安，口干不喜饮，烘热烦 躁。脉细数，舌红苔少，为久咳损伤肺阴之象。

2.处方：养阴清肺，止咳。方用补肺阿胶汤加味，即阿 胶10克、马兜铃9克、牛蒡子10克、杏仁9克、麦冬10克、糯 米10克、百合10克、甘草8克。

**五、痰湿盛型**

1.辨证要点：咳嗽日久，痰多粘稠，或多白沫，面目浮 肿，胸脘痞闷，气短懒言，夜尿频多，秋冬咳嗽加剧。久咳 不已，肺脾损伤，肺气不宣，脾湿不运，湿聚为痰所引起。

2.处方：健脾除湿，温肺化痰。方用附陈杏姜汤。即附 片9克、陈皮10克、杏仁9克、生姜10克。或用陈夏六君子汤 加味，即陈皮10克、法夏10克、茯苓10克、白术9克、人参8 克(或用党参15克代用)、杏仁10克、紫菀10克、苏叶10克、 甘草8克。

**六、预防与调养**

慢性支气管炎除治疗外，平素调养及预防极为重要。具 体方法如下。

1. 平素调养：戒烟，切忌浓烟熏染及有毒气体及粉尘的 吸入，保护呼吸道，避免受寒及冷风刺激。调节饮食，忌食

有刺激性的食物，如辣子、酒等。居室空气要流通。

2. 气功预防：习练气功，重点习练龟行气法(见气功养 生法章)。久久行之，既可治疗本病，又能增加身体抵抗力， 预防复发。

3. 冬病夏治(防):慢性支气管炎好发于冬季，夏秋培补 正气，增益身体卫外能力实属必要，因此介绍“先冬养阳法” (清 · 陈士铎《石室秘录》),具体作法如下：

①调身：自然坐式，或自然站式均可。

②调气：自然呼吸，行功中不必注意呼吸，可任其自 然。

③调神：每于夏秋子时行功，坐定之后，冥神定志，意 识活动集中于两肾之中(或肾中黑气),即是想着肾，目内视 肾，耳内听肾，全身思维活动高度集中于肾，使脑(控制中 心)与肾(受控部分)之间的联系保持协调稳定。良久(约20分 钟),口中津液生成，咽下，意念送至丹田。然后取坐位，两 手擦足心，待足心有热感(约100次左右)即可。注意擦时动 作缓慢、轻柔，不可用大力，同时还当注意擦两足心的力要 均等，次数相同。搓完后再咽津三口，仍以意念导引入丹 田。然后起身，活动片刻(动作以缓和为佳)即可收功。

第三节 肺 炎

肺炎，属于祖国医学“喘嗽”的范畴。由于老年以后， 卫表不固，外感风邪兼杂寒热之邪，常易引起本病。

临床表现，可见发热咳嗽，喘促胸闷，胸痛，呼吸困难， 咳嗽痰多，口唇舌尖青紫，脉细而数。但要注意，老年肺炎 与青壮年不同，大多不见高热及铁锈色痰，常为支气管肺炎， 症状也不典型。初期可见咳嗽兼及痰血，睡眠差，白天昏沉

入睡，晚上独卧惺惺，烦躁不安，或昏乱，呢喃独语。此时 要严密观察脉搏和呼吸次数， 一般都较平素快，有条件者， 应及时到医院检查，进行 X 线透视。

老年肺炎的治疗，因为老年体质变化，抵抗力不足，治 疗也应有所差别，虽然外有风寒，发汗解表药物要慎用，一般 多采用助阳解表，或益气解表法。

**一、风寒型**

1. 辨证要点：咳嗽有痰，胸闷气短，佬怠懒言，自汗无 力，睡眠欠佳，清涕鼻阻。脉细数，舌质淡，苔白。为老年 卫气虚乏，表邪入侵之象，证见表寒，并有虚证。

2. 处方：益气解表，方用玉屏风散加味，即防风10克、 黄芪15克、白术10克、人参7克、茯苓10克、马兜铃10克、 杏仁10克、荆芥10克、甘草8克。

**二、阳虚型**

1. 辨证要点：咳嗽不已，痰多有白沫，气短无力，自汗 畏寒，四肢厥逆，呼吸急促，口鼻气冷，小便多，面目虚 浮。脉细数，舌淡，苔白。为老年阳虚，肺气不足所引起。

2. 处方：回阳救逆，益气。方用参附汤加味。即附片10 克、人参9克、干姜9克、陈皮9克、杏仁9克。开水煎服(注 意有附片的药方，均用开水煎服)。

**三、气阴虚型**

1.辨证要点：咳嗽气短，痰少口干，面颊潮红，烘热烦 躁，胸痛胸闷，精力短少，自汗盗汗。脉细数，舌红，苔 少。为老年肺炎阴虚、气虚之象。

2. 处方：益气养阴润肺。方用生脉散合四君子汤。即人 参10克、麦冬15克、五味子9克、白术10克、茯苓12克、甘 草10克、阿胶10克、贝母9克。

**四** **、预防与调养**

除药物治疗之外，对老年肺炎还应积极预防。调养及预 防方法如下。

1. 平素调养：保护呼吸道，禁吸烟，防止粉尘及有害物 质吸入体内。室内保持空气流通(但不可直接受风)。既病之 后，饮食应清淡富有营养，安定精神，维持平和的情绪。注 意冷暖，起居有节，预防感冒。

2. 预防：每日进行干沐浴，即是每天清晨起床前，坐在 床上(沿),用干毛巾擦身，以毛巾擦身至周身皮肤有热感即 可。也可用自己手掌擦周身。重点部分，如迎香穴、膻中 穴、及背部俞穴(即身体背部正中线及两侧部)要多擦。搓完 之后。可揉按迎香，然后再拍打周身关节，左手拍右半身关节， 右手拍左半身关节，拍时要用力轻缓，双侧对称。

**第六章** **老年心血管系统常见病**

老年以后，心气不足，患心血管系统的疾病极为普遍， 常见的有高血压病，冠状动脉硬化性心脏病，肺原性心脏 病。

第一节 高血压病

高血压病，属于祖国医学眩晕的范畴。严重危害群众的 健康。更为严重的是，高血压病多引起中风脑溢血，不仅患 者抱病卧床，瘫痪后生活不能自理，还给家属、社会带来沉 重的负担。

临床上高血压病以头昏眼花，头痛耳鸣，心悸烦躁为特 征。甚则可见眩晕头痛，恶心呕吐，汗出肢冷等症。初患高 血压病，可无明显自觉症状，平素仅见头昏，四肢无力，神 形倦怠，失眠心悸。渐次加重，则见神情躁烦，面色苍白而 浮，或面赤升火，健忘惊惕，眩晕加剧，头胀头痛，头痛常 以额角为甚。终至头痛剧烈，眩晕昏蒙，怔忡不已，呕逆恶 心，焦虑悲忧，多惊多怒，躁扰不安。甚则晕厥扑倒，成为 难于挽回的局面。

祖国医学关于高血压病的治疗， 一般分为肾阴虚型、肝 阳上亢型、阴阳俱虚型论治。少有阳虚的现象。主张及早治 疗，同时结合精神、气功等法综合治疗。

**一、肾阴虚型**

1.辨证要点：头昏眩晕，精神萎靡，心悸烦躁，眠少梦 多。口干舌燥，腰膝酸软，手足心热，饮少或饮亦不多。尿

赤便不爽，或秘。夜热甚，平旦静，日晡剧。脉弦数，或细 弦数，舌红，苔少或干。证见以上特征，即是肾阴不足，肾 水不能上承，心火不能下交，上实下虚之象。

2. 处方：滋肾养阴。方用六味地黄丸加味。即山药15 克、山茱萸10克、丹皮10克、泽泻15克、地黄12克、茯苓12 克、桑寄生12克、丹参15克、炙鳖甲12克、麦冬10克。如症 见烦躁不安，还可酌加浮小麦15克、百合15克；头痛剧烈 者，宜再加菊花10克、桑叶10克；面赤升火者，宜加用牛膝 10克、木通10克、黄芩10克。

**二、肝阳上亢型**

1. 辨证要点：头痛剧烈，眩晕昏愦，性急多怒，心烦意 乱，躁扰不安。面部潮红，口干口苦，五心烦热，便结鼻 衄，尿赤涩痛。症多因恼怒而加剧。脉弦数，或见结代。舌 质红绛，苔黄干。为肝阳上亢之征。系五志过极，化火伤 肝，肝阳上亢，上扰清窍引起。

2. 处方：平肝潜阳，滋阴熄风。方用天麻钩藤饮。即是 天麻10克、钩藤9克、石决明10克、怀牛膝10克、杜仲12克、 桑寄生15克、栀子10克、黄芩10克、夜交藤10克、茯神 10克。火盛者，目睛红赤，面赤衄血时，加黄连9克、丹皮 10克；头剧烈痛者加牛膝15克、菊花10克；风盛，手足颤摇 者加牡蛎15克、珍珠母15克或龙骨12克。

**三、阴阳俱虚型**

1. 辨证要点：头昏眩晕，面色苍白，疲乏无力，神倦 懒言，呼吸气短，胸部不适，失眠多梦，或见头目昏沉，气 短无力，四肢懒软。脉沉细弦，或弱而无力。舌质淡，苔白， 或少苔。此为久病，阴阳俱伤，气虚血损之征。

2. 处方：补阴益阳，养血益气。方用金匮肾气丸加味。

即附片9克、肉桂9克、山药15克、山萸肉12克、茯苓10克、 泽泻10克、丹皮10克、干地黄10克、牛膝10克、黄芪15克， 开水煎服。便秘者可加炙首乌12克；眠少者加枣仁15克；呼 吸困难者加人参8克。

**四、预防与调养**

高血压病病程长，危害重，平素调养及预防摄生极为重 要。调养及预防方法如下。

1. 平素调养：注意饮食卫生，少食或不食厚腻、过咸的 食物。多食新鲜蔬菜、瓜果，坚持午睡，早睡早起，生活要 有规律。加强精神修养，注意应用安宁、平和、欣慰的情志 活动来转移急躁、恼怒、忧愁的情志活动，以保持精神活动 稳定、安适、愉快。

2. 预防摄生：既病以后，未病之前，还可应用“意守涌 泉法”防治。具体作法是：端正身体，自然坐于木凳或椅上 (自然站立也可),全身放松，双手放于大腿上，掌心向下。 意识活动集中于足下涌泉，意念导引向上浮躁的情绪下达涌 泉並意守涌泉。每日约10～15分钟，清晨作为好。

另外还可应用揉按百会法以预防高血压病。具体作法 是：自然站立，放松形体，平定精神之后，双手重叠于头顶 百会，左右手相对，劳宫与百会均在一点上。先左手在右手 下(女性右手在左手下),从左向右(女性从右向左)旋按9次，

然后换手，右手在左手下(女性左手在右手下),从右向左 (女性从左向右)旋按9次。左右各9次为一周，重复按5～9 周。然后双臂抬高，掌指自然分开，掌心向下(手掌高过百 会穴约15～20厘米),略停片刻，双手臂连掌向下导引，同时 膝关节弯曲，臀部下坐(程度视自己力量而定)10～15厘米。 如此反复作9次。注意作时，所有动作均是愈慢愈好，並要

使精神集中在动作之上。

第二节 冠状动脉硬化性心脏病

冠状动脉硬化性心脏病，简称冠心病。祖国医学名为 “真心痛”或“厥心痛”。随着我国医药卫生事业的发展，传染 病的逐步控制，老年人口的增多，发病率有增加的趋势，而 且病起急暴，危害极大，已被公认为是老年人健康长寿的大 敌。但是，冠心病并不是不可驾驭的野马，只要认识冠心病 的发病规律，搞好防治，如开展医疗体育、注意精神内守， 减少发病，恢复健康是大有希望的。

冠心病是怎样产生的呢?祖国医学认为一是精神刺激， 心气郁结，气机失调；二是饮食失节，痰湿内生，脉道闭 阻；三是内脏虚损，气血失调，心失所养，引起心阴心阳损 伤，脉络闭阻，心的功能和实质损伤而导致。

临床以心悸烦躁、胸闷胸痛、呼吸困难为主要特征。病 有轻重，轻时仅觉神疲无力，时有胸痛，气短自汗，手足无 力。爬高上梯或劳累后加剧，或饱食后引发。继后稍事操劳 即发病，或精神激动时则发，胸痛加剧，并向肩胛(左为甚)、 两臂内侧、喉间眉额、上腹胁肋放射，痛时烦热汗出或自汗 肢冷。甚则暴发胸痛，如《灵枢 ·厥病篇》说：“真心痛，手 足清至节，心痛甚，旦发夕死，夕发旦死”。治疗就比较困 难 了 。

冠心病常发于老年，已成为老年常见的心脏病。年龄在 60岁以上者，应定期进行体格检查，以便早期治疗。因为早 期发现，及时治疗，较后期发现，急躁求医，其成效迥然不 同。因此，有下列情况之一者，即使不到60岁，只要45岁以 上，均应到医院检查。

其一、近觉烦躁不安，胸闷胸痛，胸痛仅存在几十秒或 一分钟，或瞬时即过，医学上称为一过性或一时性胸痛，并 伴有心悸气短，不耐劳累等。

其二、近自感精神短少、呼吸急促，尤其是平素并无咳 嗽、哮症等明显呼吸道疾患，总觉空气太少，但得一吸为 快，继而呼吸困难，伴有胸部压榨感。或晚上睡觉时，家中 窗户需全部打开，仍觉空气不够，或熟睡中憋不过气来而惊 醒。

其三、自觉胸闷不适，脉搏每分钟只有60次以下，或脉 搏搏动时前后不一，有间歇感。或脉来较快，每分钟超过100 次，并伴有心慌、胸部闷胀，或时有疼痛。

其四、平素未见胸痛或不适，劳累困乏之后，或在精神 刺激，紧张焦虑，忧郁恐惧之时，或在大声喧哗，高声叫 吼，言语过多(又偏激)之中，自觉胸痛胸闷，疲乏困顿。

确诊为冠心病，要积极治疗。有的一时不能确诊，预防 措施一定要采取，不能掉以轻心，尤其是年龄在60岁以上 者，切不可等闲视之。随时观察自己身体的变化.总结自己 体力的盛衰，注意自己呼吸和胸部的不适，提供详细的资 料，供医师诊断参考。因为有些细微的变化，医师在诊治的 半小时(或更长的时间)是难于得到的。“自家有病自家知”, 在疾病的初期，更有道理。

治疗的方法，祖国医学注重在辨病的基础上辨证论治， 一般常见的冠心病分下列四种证型进行治疗。

**一、阴虚型**

1.辨证要点：除胸痛气短等主证外，尚有烦热不安，头 晕耳鸣，口干舌燥，大便秘结，尿短而赤，手足心热，脉细 数，舌质红，苔少或于。

**2.处方：**养阴清热。方用炙首乌12克、黑芝麻10克、女贞 子12克、旱莲草10克、麦冬10克、台乌10克、百合15克、桑 寄生15克、炙黄精15克、泽泻12克、炙鳖甲10克。烦热甚时， 可酌加地骨皮10克、丹皮0克；胸痛甚者，酌加川芎12克、 丹参15克、瓜萎10克、薤白10克；眠少不安者，可加柏子仁 (冲)15克、枣仁(炒冲)15克。

**二** **、阳虚型**

1.辨证要点：除具有胸痛等主证外，还有气短自汗，畏 寒肢冷，手足厥逆，乏力困倦，面色苍白，食少便难或溏， 尿多。脉细弱，舌质淡，苔白。具有上面诸症，即以阳虚论治。

2.处方：补气壮阳，强心。方用附片10克、桂枝12克、 人参8克(可用党参15克代)、茯神10克、黄芪30克开水煎服。 四肢逆冷，肤冷自汗者可再加干姜10克或生姜15克、上肉桂 末10克冲服。眠少不安者，可加五味子10克、炒枣仁15克 (冲)。胸痛甚者，可加入降香末10克冲服。

**三、血瘀型**

1.辨证要点：除具有本病之主证外，尚有胸痛连及肩胛 (左甚)、眉额等。脉结代，舌质青紫，或有瘀斑，苔白或 干。具有上述各症，即是血瘀阻络之象。

2.处方：活血化瘀。方用川芎12克、丹参15克、当归15 克、降香末10克(冲服)、赤芍10克。兼气滞郁闷、烦躁 者，酌加乌药10克、川楝10克。食少不化，口干者加山楂15 克。

**四、痰湿型**

1.辨证要点：胸闷胸痛，脘腹胀闷，口苦口干，大便不 爽，食欲不振，脉结代或沉迟，舌质淡苔厚腻。具以上特征， 即是痰湿内盛。

2.处方：治宜除湿化痰，开胸。方用瓜蒌10克、薤白10 克、法半夏9克、陈皮10克、茯苓15克、苡仁15克、苍术10 克、木香10克。胸闷胸痛甚者，可酌加丹参15克、桂枝15克 或肉桂10克。食少者，可加砂仁10克、神籼10克、山楂15克。

除服以上方药外，患者家中可常备方便易服，有效的成 药，如冠心丸、冠心苏合丸、冠心二号、三七冠心宁、复方 丹参片、生三七粉等药，随时服用。

**五、预防与调养**

本病的调养及预防极为重要，老年以后，不论有无冠状 动脉硬化性心脏病，均应注意。具体方法如下：

1. 生活调养：饮食适宜，不要过饥过饱，少食油腻食 物及动物内脏，多食新鲜蔬菜瓜果。切忌过饱，尤其是晚间 饮食要特别注意， 一般六、七分饱即可。保持足够的睡眠，

起居有节，冷暖时宜，生活要有规律。

2. 定神法：稳定情绪，正确对待疾病，既来之，则安 之，增强信心，积极防治。不急不躁，平心静气，避免精神 刺激及大声长时间讲话，保持身心的相对稳定。具体可采用 安神法。即是选择(患者)较为喜欢的事物作为意守目标，如 日光、月光、盆花、云霞等，自然坐定，意识活动(意守)集中于 选定的目标，日光，或是月光，或是盆花，或是云霞(意守目 标只能是一种),使意识活动与选定目标保持相对稳定。但 注意使用本法，精神活动要单一，不能联想。

3. 按摩涌泉法：按摩涌泉，交通心(劳宫)肾(涌泉), 调节心肾功能，对预防治疗本病有一定的意义。具体作法如 下：每日晨起时，或是临睡时作。正身自然坐在床沿边， 一 只脚垂床沿下，一只脚盘脚坐，先搓盘脚的足底涌泉，然后再 换脚搓。左手搓左足底涌泉，右手搓右足底涌泉，使掌心劳

宫对准涌泉。用力要缓和均匀，搓时精神要集中，不要分散。

4.自制气功操习练：自制气功操，活动筋骨，流通血 脉，调节精神与形体，有助于防治本病。具体编制的原则 是：编制的功法与自己兴趣爱好一致；编制的功法动作要对 称(上下、左右、内外动作对称):自作功法时，动作要缓慢 (越慢越好)、柔和；自作功法时，注意力要集中在动作上， 不要分散。以每天半小时作功为宜，作后如能达到心跳(脉 搏)、呼吸不加快为佳。

第三节 肺原性心脏病

肺原性心脏病，简称肺心病。属于祖国医学胸痹、咳喘 的范畴。为久有咳嗽，损伤肺气肺气不利，气血运行不畅， 使心气损伤，心肺俱病，而引起本病。

临床所见，反复咳嗽，偶有外感则发，发则胸闷气短， 呼吸困难，继而逐渐加重，咳嗽痰喘，呼吸气促，张口抬 肩，,颈脉动甚，胸痛彻背，不得平卧。甚则面色灰暗，唇 舌青紫，目睛无神，眼睑或全身浮肿，下肢肿满。

本病的形成有一个缓慢的过程(急者较少见),后期诊断 并不困难。即使后期诊断明确了，治疗也并不那么容易。因 此，对肺原性心脏病，重要的是及早治疗咳嗽，预防肺心病 的发生发展。

肺心病包括久咳复发的辨证论治有如下几型：

**一、风寒型**

1.辨证要点：咳嗽痰壅，胸闷胸痛，咳嗽痰挟白沫，畏 寒肢冷，不欲饮水。每当天气剧变而引发，发则兼有发热恶 寒，头痛身痛，骨节疼烦，小便清长。脉浮紧数，舌质淡 或青紫，苔白。证见上述诸症，即是外感风寒或外感风寒伏

肺，损伤肺气，气逆痰壅之象。

2.处方：疏散风寒，温肺化痰。方用麻黄附子细辛汤， 即麻黄9克、附片10克、细辛7克，开水煎服。痰壅甚者，再 加白芥子10克、莱菔子10克、苏子12克、法夏10克、陈皮10 克、茯苓10克、甘草8克。喘甚者，可再加沉香7克(研末冲 服)、砂仁10克、生姜10克。

**二** **、风热型**

1.辨证要点：咳嗽喘促，胸闷胸痛，更见发热恶风，咳 痰黄稠而粘，口干口苦，喜凉恶热，尿赤便结。脉浮数，舌 质红降，苔黄腻或黄厚。以上诸症即是风热袭肺之象，可作 为肺心病风热型论治。

2.处方：疏风散热，止咳平喘。方用桑叶连贝散，即桑 叶10克、连翘10克、贝母10克、栀子9克、竹茹10克、山楂 10克、陈皮10克、桔梗8克、甘草6克。症见发热甚者，还可 再加牛蒡子12克、鱼腥草10克、菊花10克。咳嗽甚者，再加 葶苈子7克、杏仁10克。尿短赤，咳嗽痰黄甚者，再加车前 子10克、淡竹叶8克。

**三、痰湿型**

1. 辨证要点：咳嗽痰壅，呼吸不利，动则尤甚，胸脘 痞满，面浮肿胀，形寒肢厥，甚则呼吸气促，喘息不续。唇 舌青紫，胸闷欲绝，不得平卧，下肢肿胀。脉滑数，舌青 紫，苔白润。以上即肺心病日久，痰涎壅阻之象，辨证的要 点即是要掌握住这些特征。

2. 处方：温肺化痰，补益心阳。方用附陈杏姜汤，即 附子10克、陈皮12克、杏仁10克、生姜15克，开水煎服。痰 甚者可加茯苓12克、法夏9克、橘红10克。肿甚者可酌加茯苓 15克、白术12克。喘甚者酌加沉香8克(研末冲服)、砂仁10克。

**四、阴虚型**

1. 辨证要点：心悸怔忡，胸闷胸痛，呼吸气短，咳嗽 痰少，或咳粘稠痰，排吐不利。口干舌燥，躁扰不安，五心 烦热，尿赤便结，潮热烘热，面虚浮，少气无力。脉细数， 舌质红绛或青紫，苔少而干，甚则光亮无苔。以上诸症，即 是肺心病日久，肺阴心阴俱损之象。

2. 处方：滋阴清热，除烦养心。方用八仙长寿丸，即 山药12克、山茱萸10克、丹皮9克、泽泻12克、地黄10克、 茯苓10克、五味子10克、浮小麦10克。烦热甚者，可加入地 骨皮10克、炙鳖甲15克、百合10克。喘息甚者可加入黄芪10 克，或酌加少许人参， 一般3克以内。

**五、血瘀型**

1. 辨证要点：胸满喘息，咳嗽多痰，时夹血丝。面赤 唇紫，指甲、趾甲青紫。烘热晡热，烦躁闷乱，胁下胀痛， 头昏眩晕，心悸怔忡。脉弦数，舌质青紫，苔白而干，或苔 黄而燥。以上即血瘀型的主要征象，有上述诸症，即可按血 瘀型论治。

2. 处方：活血祛瘀，宁心安神。方用失笑散加味，即 蒲黄10克(布包煎)、五灵脂10克、丹参15克、台乌10克、砂 仁10克、檀香7克(冲服)、百合10克、川芎10克、当归9克、 川楝10克。喘促甚者，可酌加黄芪12克。

**六、预防与调养**

本病病程长，老年以后对外邪的防御能力降低，常易发 作。因此，调养和防治措施要跟上，并应坚持。

1. 生活调养：调节生活，注意起居，每于天气变化和 转换季节时要适当增减衣服。禁止吸烟，防止烟尘吸入，居 住环境要避免噪音，居室空气要流通(冷暖适宜，不能有风),

面向阳光。

2. 按摩迎香、面部：感冒是肺原性心脏病复发的诱因， 防治本病，先要防治感冒。防治感冒有效的方法是按摩迎香 穴、面部。具体方法是：每日清晨，平定呼吸，放松精神和 形体后，用双手掌轻轻搓面部一百次，然后轻轻按摩迎香穴 (用双手食指，其余四指自然内握)。注意搓面及按摩迎香 穴，动作均要柔和，不能用力，搓后只消面部有热感即可。 平素如遇冷风吹拂、雨淋，或其他原因，有感冒征象时应及 时搓面及按迎香穴，同时再加搓发际四周，加重搓迎香的力 量，以局部(迎香穴位及四周)发热、轻有灼痛为度。

3. 鼓腮炼气液法：鼓腮炼气液法，调理气机，补肺安 神，对防治本病有一定临床意义。具体作法是：自然坐正， 或自然站立，放松形体和精神后，鼻微微吸气，鼓腮漱炼气 液2～3次后咽下，意识送气液到丹田，然后以口(从口)缓缓 吐气。一吸一吐为一息 吐息的时间最好相等，或吸气时间 略长于吐气时间。但得气沉丹田，并逐渐降低呼吸次数 (一般老人呼吸次数每分钟20次左右),能控制在作上法时每 分钟呼吸十次左右为佳。注意降低呼吸次数要循序渐进，不 能急躁，并需持之以恒。



**第七章** **老年消化系统常见病**

脾为后天之本，脾胃健运与否，与健康长寿有密切的关 系。老年以后，脾胃功能不足，较易罹患消化系统的疾病。 一般常见的有溃疡病，慢性胃炎，便秘，腹泻，肝硬化，胆 囊炎、胆石症等。

第一节 溃 疡 病

溃疡病，属祖国医学“胃脘痛”、“便血”、“呕血”的范 畴。患者多是青壮年起病，未及时治疗而延续下来，老年后 脾胃气弱，常易反复发作，“人老病相随”,而成为老年常见 多发病。

临床常见胃脘当心而痛，隐隐发作，或绵绵作痛。但多 数老年，疼痛不显，而见体重减轻，食欲不振，嗳气吞酸， 且疼痛与进食无明显关系(青壮年患溃疡病，多在饭后半小 时，或饥饿时发病)。因此，要随时注意脾胃功能变化，经常 到医院检查。

祖国医学治疗溃疡病，常见以下两型。

**一、脾胃虚寒型**

1. 辨证要点：上腹疼痛，食冷加剧，食欲不振，嗳气 吞酸，精神不振，形体消瘦，面色咣白。脉沉细弱，舌淡， 苔白。为脾胃虚寒，健运失常所致。

2. 处方：健脾益胃，温胃散寒。方用理中汤加味。即 白术10克、炮姜10克、人参7克(可用党参15克代用)、炙甘 草8克、黄芪12克、砂仁8克、木香6克、陈皮9克、法夏9克。

寒甚者，可加上肉桂5克，为末，冲入药汤内服；呕酸水者加 煅瓦楞12克。

**二、气滞血瘀型**

3。辨证要点：脘腹疼痛，口苦多梦，精神抑郁，呕血 便血。脉弦，或沉弦，舌质红绛，苔少。若便血多，脉多 数，失血愈多脉愈数，病愈重。为气滞血瘀，脉络阻滞所引 起。

2. 处方：疏利气机，活血祛瘀。方用失笑散加味。即 蒲黄10克(布包煎)、五灵脂10克、丹参10克、檀香8克(为 末，冲入药汤内服用)、白芍10克、川楝10克、白术10克、 炮姜9克、当归10克、黄芪15克。

**三、预防与调养**

本病除用药治疗外，调养和预防有益于患者健康，具体 方法如下。

1. 饮食调养：注意饮食卫生，定食定量，少食多餐，食 谱宜广(忌偏食)。不食生冷及有刺激性的食物，烟酒尤当 忌。空腹不宜饮浓茶(淡茶也要注意)。

2. 精神调养：安定精神，保持心情舒畅，注意劳逸结 合。注意不要在吃饭时高声讲话，发脾气；睡觉前不看剧情 激烈的电视、电影、戏剧。

3. 针灸防治：艾条灸中脘、足三里，每日一次，每次 约15～20分钟。病重的可重灸，直接灸或隔姜灸，每日一 次，每次3~5壮。预防性灸，时间还可少些，7～9分钟即 可。

4. 揉腹：轻揉腹部，以脐为中心，双手重叠，劳宫穴 相重，对准肚脐，顺时针，由小到大转圈揉36次，反时针由 大到小转揉36次，最后定点在脐。注意转揉最大圈时，上到

剑下，下到耻骨联合，不要再加大。揉时用力轻缓，手掌触 及腹皮(及衣服),腹皮有感觉即可。

第二节 慢性胃炎

慢性胃炎，属于祖国医学“胃痛”的范畴。是老年常见 病。起病的原因多为饮食失调，情志所伤，临床常见上腹部 隐隐作痛，时或剧烈疼痛，脘痞腹泻，呕逆吞酸，食欲不 振，精神短少，便血，或大便不爽。

本病的辨证治疗，常见的有以下几种。

**一、脾胃虚寒型**

1. 辨证要点：脘腹部隐隐作痛，呕逆嗳气，食欲不振， 形体消瘦，倦怠无力。脉沉细无力，舌淡苔白。为脾胃虚 寒，健运无力所致。

2. 处方：温中健脾，散寒。方用香砂六君子汤加味。即 木香8克、砂仁8克、陈皮9克、法夏9克、白术10克、党参12 克、茯苓10克、苍术9克、甘草8克。

**二、气滞血瘀型**

1. 辨证要点：上腹疼痛胀满，呕逆吞酸，食欲不振，精 神不安，时有便血，面色暗滞。发病与情绪变化有关，怒则 痛剧，怒则痛发。脉弦紧，舌质淡青，苔白。或见舌质有瘀 点，苔少或干。为胃气滞塞，经络不通所引起。

2. 处方：理气和胃，祛瘀通络。方用柴胡疏肝汤加味。 即柴胡9克、陈皮9克、川芎9克、香附9克、枳壳?克、赤芍9 克、川楝9克、蒲黄9克(布包)、五灵脂9克。

**三、胃阴虚型**

1. 辨证要点：胃脘部灼热疼痛，呕逆或干呕，虚烦夜 热，似饥不食，口燥咽干，大便秘结，脉细数，舌红绦无苔

或苔少。为胃阴不足不能濡养所引起。

2. 处方：养阴清热和胃。方用益胃汤加味。即沙参9 克、麦冬10克、地黄10克、玉竹9克、石斛9克、丹参15克、 檀香8克(为末，后放入汤内服)、百合10克、冰糖适量。

**四、预防与调养**

除用药治疗外，应结合适宜的调养，还有积极的预防。 方法如下。

1. 生活调养：节制饮食，注意卫生，定时定量，细嚼慢 咽。多食新鲜菜蔬。每天早晨饮牛奶一杯。保持精神愉快， 情绪稳定。睡眠充足，劳逸结合。

2. 摄生预防：可采用站桩功和脾胃导引法预防本病的 发生。站桩功的作法是：自然站立，两脚分开与肩同宽，膝 关节微曲，放松腰髋，上体正直(保持自然，不宜强行伸直), 含胸(不挺胸),头平正，眼略下视(不睁眼),双臂抬起相抱 (如抱一个纸球),既不用力(用力则纸球挤破),也不能松懈 (松懈则两手下垂),手指自然分开如握球状。保持全身松紧 适度，站立约15分钟即可。如不慎饱食，腹脘不适时，可多 站2～3分钟。每日一次。

脾胃导引法的作法是：自然站立，放松精神、形体。 一 只手掌心向上，缓缓上托， 一只手掌心向下，缓缓下压。然 后交替换手上托下压，反复进行， 一般15～25次。早晚作都 行。

3. 针灸足三里、中脘：每天针足三里、中脘，亦可单针 足三里。手法用补法，或平补平泻。亦可灸足三里。针则不 灸，灸则不针。

第三节 便 秘

便秘，指大便秘结不通，排便时间延长，超过一天以 上，或虽有便意，排便困难而言。虽然不能说便秘是一个具 体的病，但对老年人健康危害极大，历来都认为便秘是长寿 的大敌。便秘的成因，老年人多为气血亏损，津液不足；或 久病初愈，损伤气血，气虚引起大肠传导无力，血虚津枯， 不能濡润大肠；或年老体弱，大肠功能不足，蠕动减慢等即 可引起本病症的发生。

临床特征主要是排便困难，并有食欲不振，精力疲乏， 脘腹胀闷。排便间隔2～3日不等，有的可延长为一周以上不 排便。祖国医学治疗便秘，有以下几种方法。

**一、气虚型**

1. 辨证要点：大便秘结，或大便干硬，排时无力努挣 挣则汗出气短。平素面色胱白，精力不够，肢倦神疲，呼吸 气短。脉沉弱或细弱，舌淡，苔白。证见上述诸症，即为气 虚，按气虚论治。

2. 处方：益气健脾。方用四君子汤加味。即人参9克 (可用党参15克代)、白术12克、茯苓12克、黄芪15克、黄精 10克、当归12克、柏子仁10克(冲)、松子仁10克(冲)、甘草 7克。

**二、血虚型**

1. 辨证要点：大便秘结，干燥难排，面色无华，头晕 目眩，心悸不适。舌淡苔白，脉细。为老年血虚，津亏所 致。

2. 处方：补血润燥。方用四物汤加味。即当归12克、 川芎10克、白芍10克、地黄12克、炙首乌12克、火麻仁20克

(冲)、黄芪15克、檀香7克(研末后放入汤药内冲服)、山药 15克。

**三、气滞型**

1. 辨证要点：便秘难排，脘腹不适，胀闷或痛，胁肋 不适，呃逆嗳气，食欲不振。脉弦，舌质青，苔白。常与情 绪失调有关。为老年气滞，腑气不通所致。

2. 处方：顺气导滞。方用六磨汤，即大黄6克、槟榔10 克、枳实7克、木香7克、乌药9克、沉香7克(研末冲服)、陈 皮9克、茯神10克、法夏10克、苡仁10克。高龄老人，大黄 宜改为炙首乌10克。

**四、预防与调养**

便秘的治疗还应结合体育疗法。平素还当注意调养，预 防宜早，具体方法如下。

1. 下蹲排便法：每日下蹲15~20次，以强壮腹肌，身 体素质好的老年，还可再增加10次以上。以日行50次左右为 好。但作时动作要缓和，切忌在急躁的精神状态下作下蹲运 动。

2. 单服首乌法：每日以炙首乌15克，泡开水当茶饮。

3. 饮食调养：调节饮食，多食纤维较为丰富的食物， 如白菜、萝卜之类。主食精粗粮适当配合。同时注意少食油 腻食物及糖类食品。

4. 鼓腹淘气法：每日清晨或晚间睡觉前，自然站立(或 自然坐式),意使呼吸之气入腹，腹部觉气盈满后，再缓缓 吐出，吐尽宿气之后，再吸入清气，如此反复若干次。但要 注意运气出入应缓和。

第四节 腹 泻

腹泻，也是老年以后较常见的症状。以大便稀薄、排便 次数增加，反复发作，日二次以上不等为特征。多为老年以 后，脾胃功能不足，命门火衰所致。临床除腹泻之外，还有 气短无力、食欲不振、精神短少、头昏消瘦等症状。

祖国医学治疗，有以下两种常用方法。

**一、阳虚型**

1. 辨证要点：腹泻常在鸡鸣前，泻后则安，腹部畏寒， 有时腹胀，下肢觉冷，平素体质较差，稍食生冷或被冷风侵 袭腹部即作。脉沉细，舌质淡，苔白。为老年脾胃气虚，肾 阳不振所致。

2. 处方：健脾温肾。方用四神丸加味。即补骨脂12克、 肉豆蔻10克、五味子10克、砂仁9克、仙灵脾15克、苍术15 克、肉桂10克、甘草8克。

**二、气虚型**

1. 辨证要点：大便时溏时泻，完谷不化，食欲不振， 面色萎黄，神情倦怠，食后不舒。常因受寒饮冷，或食入不 易消化的饮食而发作。舌质淡，苔白，脉沉细弱。为老年脾 胃气虚所致。

2. 处方：健脾益胃，补气。方用六君子汤加味。即陈 皮10克、半夏10克、党参15克、白术10克、茯苓10克、苍术 10克、砂仁8克(研末，冲入药汤内服)、木香7克、扁豆10克、 山药12克、甘草7克。

药物治疗之外，灸治有较好疗效。主要灸中脘、足三里 (穴位取法参见保健灸章),用艾条灸。每天约灸10分钟，以 穴位局部红，有灼热感为度。

**三、预防与调养**

本病的调养和预防亦属重要，具体方法如下。

1. 饮食调养：忌食生冷瓜果，注意腹部保暖。饮食定 时定量，细嚼慢咽。平素应多食热量充足的食物，可用党参、 干姜炖羊肉、牛肉食用。确属肾阳虚衰畏寒，四肢冷，下利 清谷者，还可用附片9克、干姜15克炖牛肉、狗肉服。

2. 摄生预防：摄生预防腹泻的发病，可采用意守阳光 法。具体作法是：自然坐定，长呼浊气三口，意使体内浊气 排尽，然后放松形体，意想自己坐在温暖的阳光下，全身暖 洋洋，舒适自然。注意作时念头要专一，只想“阳光照着 自己”,余外念头尽皆排出。约15分钟左右即可收功。收功 后搓揉腹部，搓法同溃疡病揉腹。

3. 健牌导引法：自然盘膝坐床上，然后伸一只脚，届一 只脚，两手向后，以腰脊为轴，左右摇摆。注意两脚屈伸交 替进行，次数左右相等。做完后起身，活动肢体，缓慢任意 而 为 。

4. 药熨法：用吴茱萸100克，艾叶100克，与盐15克同 炒，趁热用粗布袋装好，熨烫下腹部关元穴附近。药冷后再 炒，再熨，每日一次，可连作七次(七次为一疗程),一疗程 后还可再作。

第五节 肝 硬 化

肝硬化，属于祖国医学“臌胀”的范畴。近年来，老年肝 硬化发病率有增加的趋势。引起的原因复杂。临床特征主要 可见患者腹胁胀痛， 面色萎黄，腹筋暴露，黄疸，腹水肿 胀，尿少便溏，食欲不振，厌食油腻食物，精神短少，烘热烦 躁。

本病较为复杂，初期如无明显肝炎发病史，常不自觉，” 待到腹胀痛兼有腹水时，为时已晚，治疗较难。因此要注意 对自身的观察。有过肝炎病史的患者，更要特别警惕，随时 (半年到一年)体检一次。祖国医学治疗多从疏肝理气入手，

兼活血祛瘀，清利湿热，同时扶正，攻补兼施。具体方法如 下 。

**一、气滞血瘀型**

1. 辨证要点：腹胀腹痛，腹水肿胀，时有低热，食欲 不振，小便短赤，大便不爽，面颈胸部有赤斑、红痣。脉弦 滑，舌质暗，有瘀点，苔少。

2. 处方：理气疏肝，解郁，活血祛瘀。方用四逆散加 味。即柴胡10克、枳壳10克、赤芍9克、丹参15克、炙首乌 15克、红花4克、神曲10克、木香7克、甘草8克。

**二、肝肾阴虚型**

1. 辨证要点：腹胁疼痛，肝区灼热，心烦不安，烘热 口干，不欲饮水，失眠焦躁。脉沉细弦，舌红少苔。

2. 处方：滋肾养肝。方用一贯煎加味。即当归10克、枸 杞12克、川楝10克、沙参10克、麦冬10克、生地10克、炙鳖甲 10克、山药10克、百合10克、猪苓10克、桑寄生15克。

**三、脾阳虚型**

1. 辨证要点：腹胁胀痛，腹水肿胀，下肢浮肿，食欲 不振，小便不利，精神疲乏，气短无力，脉沉，舌淡，苔白， 为久病，肝病累脾，脾阳虚衰所致。

2. 处方：温脾益阳，利水除湿。方用茵陈术附汤加减 治疗。即茵陈15克、丹参12克、附片9克、茯苓10克、白术

10克、台乌10克，开水煎服。 四 、湿热内蕴型

1. 辨证要点：发热黄疸，腹胁胀大，口干口苦，食欲 不振，小便短赤，大便干或不爽。脉弦滑，舌红绛，苔黄腻。 为湿热内蕴，不能宣泄所致。

2. 处方：清热除湿，疏肝。方用茵陈蒿汤加味治疗。 即茵陈15克、栀子10克、大黄8克、丹参15克、炙首乌10克， 赤芍9克、猪苓9克、车前草10克、连翅9克。

**五、预防与调养**

本病除药物治疗外，调养尤为重要。具体方法如下。

1. 生活调养：注意精神稳定，避免精神刺激。起居适 宜，保持有规律的生活习惯。节制饮食，少食油腻食物，多 食富有营养又容易消化的水果、蔬菜。忌烟酒及辛辣之 品。

2. 预防摄生：预防肝炎，避免接触活动性肝炎患者， 消毒食具积极开展体育锻炼，可进行太极拳、八段锦锻炼， 每日约半小时。注意作各种体育活动时都要放松形体，安定 精神。

3. 托天运气法：主要用以增强体质，增进健康，加强 肝经的功能活动。具体作法：自然站立，机体重心在足跟， 双臂下垂。然后两臂自然抬起，双手指相叉，抬到前额处时 翻掌心向上，用力(逐渐增加气力，切忌猛然用力)向上托 天。托时吸气入腹，並要收腹提肛。稍停片刻，呼气外出 (缓出),双手臂亦同时放下(缓慢)如原状。如此反复作九次， 每日早晚习练。

第六节 胆囊炎、胆石症

胆囊炎、胆石症属于祖国医学“胆黄”、“胆胀”的范畴。 为老年多发病。原因较多，为外感湿热之邪不得清解，内伤

情志未能疏导引起。临床表现以右上腹疼痛，並放射到右肩 胛区，及发热黄疸，恶心呕吐。发病典型，认识並不困难。 但老年人反应差，疼痛、发热均较年青人为轻，临症应注 意。

本病的治疗，主要从清热、理气入手，具体方法如下。

**一、湿热型**

1.辨证要点：上腹剧烈疼痛，发热黄疸，或寒热往来， 口苦咽干，头目昏眩，恶心呕吐，食欲不振。脉弦滑，舌 红，苔黄腻。为湿热内蕴，失却清解之证。

2.处方：清热除湿，退黄排石。方用金钱草15克、木香 10克、茵陈10克、枳壳9克、栀子9克、黄芩10克、法夏9克、 柴胡9克、青皮10克、丹参12克。大便秘结者加大黄7克；发 热甚者加黄连9克、车前子10克(布包煎)。

**二、气滞型**

1.辨证要点：右上腹胀痛，右胁及腹胀剧痛，部分患者 可无黄疸，恶心呕吐，食欲不振，大便不爽，精神躁扰。脉 弦，舌红绛，苔白。为情志不舒，气郁不解所引起。

2.处方：理气解郁，排石。方用四逆散加味。即陈皮9 克、柴胡10克、枳壳10克、青皮10克、郁金10克、姜黄10克、

茵陈10克、金钱草15克、台乌10克、木香10克。

针灸治疗，取阳陵泉、内关、章门三穴(双侧),用泻 法，每日一次，每周一疗程。

**三、预防与调养**

调养预防对治疗及防止发病有实际作用，方法如下。

1.饮食精神调养：注意饮食卫生，不食或少食油腻。以 多食新鲜水果蔬菜为佳。避免精神刺激，稳定情绪。生活中 适当参加体力劳动，如养花、植树、种竹，打扫庭院卫生。

2,、导引利胆法：导引利胆法可疏理胆经滞气，预防胆病 发生。具体作法是：盘膝坐定，放松形体，稳定精神。然后 左手向左前方自然伸出，右手亦随之伸向左前方，头身向右 扭摆，同时呼吸一次；接着右手向右前方伸出，左手亦随之 伸向右前方，头身向左扭摆，同时呼吸一次。如此，左右各 九次。每日作二次。注意头身扭摆时以腰脊为轴，不能偏 斜、俯仰。

**第八章** **老年泌尿系统常见病**

肾主骨，藏精，通脑，为先天之本。老年以后，肾气不 足，功能失调，常易引起多种肾与膀胱的疾患，常见的有慢 性肾炎，肾盂肾炎，尿路结石，前列腺肥大等。

第 一 节 慢 性 肾 炎

慢性肾炎，属祖国医学“水肿”、“尿血”的范畴。为老年 常见病。一般病程长，预后差。若能明白慢性肾炎的发病机 理，临床特征，自我调治，可以获得较好效果。但要注意，

老年慢性肾炎，常无既往病史，发病时即较为严重，因此严 密观察甚为重要。

祖国医学认为系外感风邪，肺气损伤，不能通调水道， 下输膀胱；或劳伤肾经，精神过用，肾气内伤，不能司开合 之权，水液滞塞所引起。临床多见面肿，眼睑浮肿，高血 压，血尿，蛋白尿，面色苍白，头昏眩晕，腰痛身倦，下肢 水肿，食欲不振，厌食恶心等。轻者，上述症候不明显，而 仅见头面轻浮，下肢重滞，腰酸不适，经常感冒，气短无 力，纳呆食少，恶心呕逆。

辨证用药治疗，主要以补肾为主，兼以利水。辨证应分 清肾阳虚，肾阴虚两种情况。

**一、肾阴虚型**

1. 辨证要点：水肿，腰痛，尿血，口舌干燥，精神不 振，心悸不安，烘热烦热，手足心热，便结难排，头闷头昏。 脉弦数，或弦细数，舌红绛，苔少。为肾炎久病，肾阴虚所

引起。

2. 处方：补肾益阴，利水。方用六味地黄丸加味。即山 药15克、山萸10克、丹皮10克、泽泻12克、生地10克、茯神 15克、龟板胶9克、地骨皮10克、桑寄生12克、白茅根15克。

**二、肾阳虚型**

1. 辨证要点：面肿足肿，尿少或混浊，腰痛身倦，畏寒 肢冷，少气无力，大便溏泄。脉沉细弱，舌质淡胖，苔白。 为肾阳虚损之象。

2. 处方：补肾益阳，行水。方用真武汤。即附片10克、 白芍9克、茯苓12克、白术10克、仙灵脾15克、泽泻10克、 车前子10克(布包煎)、台乌10克、怀牛膝15克、生姜10克， 开水煎服。

**三、脾胃虚型**

慢性肾炎，病程较长，由于肾虚不能温运脾土，加之用 药之后，常有脾胃损伤之象。症见呃逆恶心，食欲不振，水 肿倦怠无力，故治疗应同时兼顾脾土。在治疗中，间用陈夏 六君子汤加味，即陈皮9克、法夏9克、木香7克、砂仁7克、 党参15克、白术(土炒)15克、茯苓10克、苡仁10克、黄芪12 克、甘草8克。

**四、预防与调养**

1. 饮食调养：平素饮食宜清淡，治疗中禁食咸味食物， 以后病愈咸食也要酌减。少食辛辣食物，忌饮烈性酒。油腻 食物也应不食或少食。

2. 精神调养：保持心情愉快，避免精神紧张、恐惧。

3. 锻炼身体：适当参加体育活动，锻炼身体。老年人可 打太极拳，或散步，做体操，切忌运动量过大。增加身体抵 抗力，防治感冒和化脓性感染，预防本病。

4. 按摩肾区：按摩肾区，补肾益精，预防本病的发生。 具体作法是：两手掌复肾区之上，上下来回轻搓肾堂，左右 各八十一次。注意两侧搓时用力均等，次数一样，速度缓 慢。

5. 兜肾法：兜肾法，实际是按摩会阴法，补肾固精，预 防本病的发生。具体作法是：用手轻搓睾丸，左手搓左侧睾丸 基底部，右手搓右侧睾丸基底部，各81次。然后一手兜外肾， 一手搓会阴，左右换手，各81次。注意事项同上。

第二节 肾 盂 肾 炎

肾盂肾炎，是老年以后的常见病，为肾盂及肾间质发炎 的肾脏疾病。在祖国医学属于“淋证”的范畴。由于临床症候 不同，有热淋、血淋、气淋、膏淋、劳淋等证型。

其发病原因，祖国医学认为多系外感湿热之邪及内伤肾 气所引起。临床以发热，或低热，尿急、尿频，尿道刺痛为 特征。发病较急，但老年患者，临床常呈慢性发作，反复多 变，没有上述典型的特征，而反应为尿频急，无热或热不 高，头面胀闷，轻微浮肿(以下眼睑为甚),腰酸不适，下肢 重滞轻肿。还有的尿路症候不明显，而仅见头昏不适，精神 疲乏，面部紧胀，食欲不振，下肢轻肿。医院检查见蛋白 尿，脓球或红、白细胞，或高血压。

本病的治疗，早期发现，早期治疗是一个关键。祖国医 学按下列几型辨证论治。

**一、肾经湿热型**

1. 辨证要点：发热身困，尿急尿频，尿血，尿道不利， 或尿道刺痛，少腹胀满，腰痛不适。甚则高热寒颤，烦渴引 饮，头痛身痛。脉滑数或濡数，舌质红，苔黄或黄腻。为湿

热内蕴，下注膀胱引起。

2. 处方：治宜清热除湿，利水通淋。用小蓟饮子，即小 蓟9克、当归9克、炒栀子9克、蒲黄9克(布包)、滑石9克(布 包)、竹叶9克、木通9克、生地10克、藕节10克、甘草8克。 高热甚者，用白虎汤加四生丸，即生石膏15克、知母9克、 粳米10克、甘草8克、生侧柏叶8克、生荷叶8克、生艾叶8 克、鲜生地9克。部份患者，除有尿急尿频、尿道刺痛之外， 还常见寒热往来，口苦咽干之象，此时可采用小柴胡汤加 味，即柴胡9克、法夏9克、黄芩9克、党参10克、生姜8克、 大枣9克、木通9克、银花8克、神曲8克、甘草6克。

**二** **、肾气虚型**

1. 辨证要点：小便淋漓不爽，尿急尿道不适，头昏眩 晕，面目虚浮，全身倦怠，四肢无力，恶心食少，腰痛绵绵。 脉沉细或沉弱无力，舌质淡，苔白。为肾气虚损所引起。

2. 处方：治宜益气升提。用补中益气汤加淫羊藿，即黄 芪9克、白术9克、陈皮8克、升麻8克、柴胡8克、党参10克、 当归9克、甘草8克、淫羊藿12克。

**三、肾阳虚型**

1. 辨证要点：尿急尿频，淋漓不宣，尿道涩痛，点滴难 出，额面紧胀，下眼脸浮肿，腰痛足肿，畏寒肢冷。脉沉， 舌淡，苔白腻。为寒湿内盛，损伤肾阳所引起。

2. 处方：温肾除湿，通络。用生附散加味。即附片9克、 滑石10克、瞿麦10克、木通9克、半夏9克，开水煎服。

**四、预防与调养**

1. 生活调养：平素保持尿路清洁，通畅，多喝茶水，不 忍尿。注意多食蔬菜、瓜果、萝卜、白菜、西瓜、梨等。常 用生黄芪、白茅根各30克煮汁(去渣)熬粳米粥喝。或用绿豆、

茯苓、苡仁各20克，合粳米适量，文火煮粥，每日清晨服用。 如暑天，应多喝。

2.适度劳动：劳动要量力而行，注意在劳动中不要出汗 过多。体育活动也应该少出汗。以保持水液代谢的平衡。

预防主要是加强身体锻炼，注意尿路清洁卫生。做肾区 按摩，具体方法参看慢性肾炎预防条。

第三节 尿 路 结 石

尿路结石，属于祖国医学“石淋”的范畴。引起尿路结石 的原因为外感湿热流注下焦，损伤肾与膀胱，加之精神失调， 郁火内盛。日久湿热煎熬水液，即可引起本病。临床表现以腰 痛，多见于腹侧部，尿急尿频，尿血或见尿流中断，尿中结 有砂石为主要特征。

治疗以利水通淋，排石为主。老年多肾虚精耗，常见肾 虚，即是肾阴虚型，肾气虚型。

**一** **、肾阴虚型**

1. 辨证要点：腰痛，尿出砂石，头昏眩晕，耳鸣心悸， 烦热不安，手足心热，唇焦口燥。脉细数，舌红，苔少而 干。为久病肾阴亏损之象。

2。处方：养阴，滋肾，排石。方用六味地黄丸加味，即 山药12克、山萸9克、丹皮8克、茯苓15克、泽泻15克、地黄 10克、金钱草15克、台乌10克、琥珀9克(研末和药汤吞服)、

白茅根10克、木通8克。

**二、肾气虚型**

1. 辨证要点：腰痛，尿急频，尿道疼痛，少腹坠胀作痛， 或见排尿无力，面色苍白，精神不振，纳呆食少。脉细弱， 舌淡苔白。为久病肾气亏损所致。

2. 处方：益气升阳，排石。方用黄芪汤加味，即黄芪15 克、人参9克(可用党参15克代)、麦冬15克、枸杞15克、熟 地10克、金钱草15克、海金砂10克(布包煎)、仙灵脾15克、 川断9克。

**三、气郁型**

1. 辨证要点：腰痛连及下腹胀痛，尿道刺痛，尿出砂 石，或尿流中断，口苦咽干，心烦欲呕。脉弦、舌淡、苔 少。为肝郁气滞，损伤肾经之象。

2. 处方：利气疏导，排石利尿。方用柴胡10克、木通10 克、台乌10克、枳壳10克、金钱草15克、石苇10克、滑石10 克(布包煎)、扁蓄10克、茯苓15克、黄芩8克、甘草8克、海金 沙10克(布包煎)。

**四、预防与调养**

本病预防复发及防治方法如下：

1. 生活调养：本病防止复发主要应保护尿路清洁，调节 尿路功能。适当饮水(白开水为好),不忍尿，保持水液循环 通畅。在夏季炎热时，或在近炉火工作时，出汗多，适当多 喝开水。或用金钱草，或白茅根当茶饮。或用白茅根汁(去 渣)煮粥喝。

2. 转腰法：转腰法可壮腰健肾，对防治本病有一定意 义。具体作法是：自然站立，两手叉腰，旋转臀部连腰动， 左右各九次为一周，可连作五～九周。作时要精神集中，放 松形体。

3. 按摩肾区：自我按摩肾区，每日进行一次。作时自然 站立，或自然坐也可。双手掌按摩肾区，然后转至腹侧，下 腹耻骨联合处。注意各处按摩的时间、次数、力量都要相 同。注意力集中，呼吸要平和。

第 四 节 前 列 腺 肥 大

前列腺肥大，为前列腺增生而引起的排尿异常。属于祖 国医学“癃闭”的范畴，是男性老年常见病之一，其临床特 征，主要是排尿困难。初期患本病，常有会阴不适，下腹胀 闷，夜尿频多，渐至排尿困难，尿频尿急，有残余尿。甚则 尿急难排，或夜尿完全不能排出。患者烦躁不安，极为苦 痛。

引起的原因，祖国医学认为多系外感“风寒湿邪，久客 膀胱，使膀胱虚寒，气化失常”及“喜怒不时，虚实不调，则 脏腑不和，致肾虚而膀胱热也，水不上不下，停积于胞”所致 (见于《圣济总录》胞痹)。

治疗主要采用中药与针灸配合，中药应辨证施治，针灸 多行灸法。

**一、阳虚型**

1. 辨证要点：尿滴沥不尽，残尿不出，下腹不适，或见 尿急难排。面色苍白，全身冷汗，手足逆冷，精神萎靡。脉 沉弦，舌质淡，苔白。为阳气虚弱，膀胱气化不宣所致。

2. 处方：补肾壮阳，化气行水。方用济生肾气丸，即附 片10克、桂枝9克、山药12克、丹皮9克、泽泻15克、茯 苓10克、山茱萸9克、地黄10克、炙首乌10克、怀牛膝10 克、车前子10克(包煎)、沉香6克(冲服),开水煎。

**二** **、阴虚型**

1. 辨证要点：尿急尿频，或尿急难排，口干欲饮，饮水 不多，烦躁不安，心悸头痛，手足心热，大便秘结。脉细 数，舌红绛，苔少或无苔。为阴虚内热伤津所致。

2. 处方：滋肾养阴，固肾精。方用六味地黄丸加味，即

山药12克、丹皮9克、泽泻10克、茯苓10克、地黄10克、 山茱萸9克、怀牛膝10克、炙首乌15克、猪苓10克、台乌 1 0 克 。

**三、血瘀型**

1. 辨证要点：尿塞而不通，小便不出，或尿急尿频，下 腹胀痛，口燥咽干，腰痛不适。脉沉涩，舌质红，有瘀斑， 苔少。为血脉瘀阻，尿路闭塞不通所致。

2. 处方：活血祛瘀，通络利水。方用桂枝茯苓丸加味，即 桂枝10克、茯苓10克、丹皮9克、桃仁9克、赤芍9克、怀牛膝 10克、诃子10克、五倍子10克。

针灸治疗，主要应用灸法。重灸肾俞或关元，每日一次， 每次10分钟。病重者可采用直接灸， 一般1～3壮。或视年龄 及耐受性强弱而定。灸后局部起泡，可涂一般消炎药膏，用 消毒纱布敷盖即可。水泡干后结痂，痂脱后再灸，如此反复 进行若干次。

**四、预防与调养**

1. 生活调养：平素要保持精神愉快，生活起居有一定的 规律。调节饮食，不饮酒，不吃有刺激性食物，少食咸味， 多食蔬菜、水果。通畅大便，流通小便，不忍尿。

2. 按摩会阴法：局部按摩会阴、肾囊、下腹部。按摩时 左右对称，用力均匀，动作缓慢柔和。每天一次，每次左右 各八十一次。注意按摩时精神要集中于按摩，不要分散。

**第九章** **老年神经系统常见病**

神经系统属于祖国医学脑的范畴。临床所见，老年较多 发的是脑血管病，危害也较大。其次有更年期综合征、老年 性痴呆等。

第 一 节 脑 血 管 病

脑血管病，是较多见的老年病之一，是造成死亡，或留 下后遗症的主要原因。祖国医学称为中风。形成的原因， 一 是精神紧张，兴奋和抑制失调，引起经脉闭阻，气血涩滞， 经脉失濡，气血横溢于脑；或久病体虚，营血不足，不能上 濡高巅脑窍；或痰湿素盛，壅阻不化，阻塞经隧，气血运行 受阻，而引起脑血管病。

脑血管病，常见的是脑溢血，其原因为高血压病，脑动 脉粥样硬化。主要症状是突然意识丧失，迅速“中风扑倒”, 神志昏迷，口眼歪斜，瞳孔散大或缩小，半身瘫痪，二便失 禁。其次是脑血栓形成，症可见头痛、眩晕、健忘、肢体无 力、言语謇涩等。常在休息、安静时发病。晨起感觉肢体无 力、疲乏倦怠，逐渐形成半身不遂，口角歪斜，部分言语謇 涩。

治疗的方法主要是辨证论治，常见的有阴虚型、气虚 型、痰湿型。未病之先及既病之后，均可按其症候确立治疗 原则而施治。

**一、阴虚型**

1. 辨证要点：头晕头痛，心悸怔忡，两颧红赤，烦热不

安，口干口苦，大便秘结，小便短少，手足心热，自汗盗 汗。脉细数，舌红绛或青绛，苔少或白苔而干。证见上述诸 症，即可作为阴虚施治。若阴虚再加烦躁易怒，口苦咽干， 面赤升火，头胀痛剧烈，则为阳亢之征。

2. 处方：养阴清热，除烦，潜阳。阴虚方用首乌葛根 汤，即炙首乌15克、葛根10克、桑寄生15克、丹参15克、杜仲 15克、怀牛膝15克、芝麻10克、旱莲草15克、菟丝子10克。 阳亢者，方用天麻钩藤饮方，即天麻10克、钩藤10克、石决 明15克、栀子10克、黄芩10克、益母草10克、茯神10克、夜 交藤10克、牛膝10克、杜仲12克、桑寄生15克，可再加牡蛎 15克、龙胆草10克、泽泻15克。

**二、痰湿型**

1. 辨证要点：头昏眩晕，以胀为主，胸脘痞闷，口苦口 干、或涩，食欲不振，便垢腻不爽，或见惊厥，痫症样发病。 脉弦滑，舌质淡青，苔白腻。证见上述诸症，即为痰湿内阻 之象，即可按痰湿型辨证治之。

2. 处方：除湿化痰，通络。方用温胆汤加味，即陈皮10 克、法夏10克、茯苓10克、枳实9克、竹茹一团、苡仁10克、 木通9克、桑叶9克、车前子10克(包煎)神釉10克、甘草8克。 头昏胀痛者，还可以再加苍术10克、菊花10克；有惊痫症象 者，可加入炙南星10克、蝉退10克、疆蚕10克。

**三、气虚型**

1. 辨证要点：头昏眩晕，精神不振，心悸不安。时有自 汗，气短无力。脉细弦数，舌质淡，苔白。

2. 处方：益气升提，安神。方用举元煎加味，即人参10 克、黄芪15克、白术12克、升麻9克、甘草8克、川芎10克、 丹参10克、黄精10克、茯神15克。

脑血管病扑倒或偏瘫之后，祖国医学称为中脏，又以脱 证和闭证论治。闭证又分为阴闭、阳闭两类。

阳闭

辨证要点是突然昏扑，或久患脑血管病呕吐，头痛后发 病，不省人事，面赤气粗，痰声漉漉，声如曳锯，大便闭 涩，烦躁浮动。脉弦数，舌红绛，苔黄燥。为阳热实证。

处方：透脑宣窍，先用至宝丹，或安宫牛黄丸(成药), 继用天麻钩藤饮(方见阴虚型)。

阴闭

辨证要点是突然昏扑，大便闭涩，面唇青紫，静而不 烦，四肢逆冷，肌肤不温。脉弦滑，舌红绛，苔白，为阴盛 阳虚之象。

处方：豁痰通络，通闭开窍。方用苏合香丸(有成药出 售),继用神仙解语丹，即小白附子12克、全虫10克、羌活12 克、木香10克、石菖蒲10克、炙远志8克、炙南星10克、甘 草6克。

脱证

辨证要点是中风扑倒，口吐涎沫，手撒遗尿，目睛直视， 额汗淋漓，气息微微。或见气脱、神脱，面青唇青，或摇头 上窜：面赤如妆。脉细微或结代，左右不一。舌体萎缩或歪 斜，舌质红绛，苔少或无苔，苔白。此为脱证气脱之象。

处方：宜益气回阳，育阴益元。方用四逆散合生脉散， 即附片10克、甘草9克、人参10克、干姜9克、麦冬12克、五 味子9克。

**四、预防与调养**

脑血管病预防是很重要的，因为一旦发病，轻则残废， 重则死亡。即使经治疗病愈，欲恢复病前的健康状况几乎是

不可能。因此，积极预防此病发生有重要意义。 预防的方法如下：

1. 中老年人，不论有无疾病，都应坚持体育锻炼。患 高血压病或脑动脉硬化之时，更应加强身体锻炼，每天清晨 或晚间习练太极拳、八段锦，或体操、慢跑。但要注意作上 述运动后，不宜出大汗及心跳太快(不超过平时心律的15% 为宜)。

2. 四季摄生：人与自然有密切的关系，自然界春夏秋冬 四季变化，寒暑燥湿的自然气候，直接影响生长发育与健 康。因此，注意四季摄生，有助于预防脑血管病。春三月， 早卧早起，行走散步，健康老人还可作轻缓慢跑，顺应生长 之势，使元气升发；夏三月，早卧早起，避免精神刺激，保 持情绪稳定。运动时宜缓慢，勿过于使汗外泄；秋三月，早 卧早起，安定情志，收敛神气，保持精神愉快、安适、自 然；冬三月，早卧晚起，保暖防潮，精神内守。

3. 意守丹田：具体作法是，自然坐好(或站、或卧)精 神集中在丹田(以肚脐为圆心的一片),耳内听丹田，眼内视 丹田，鼻对准丹田。使精神意识活动高度集中在丹田，保持 脑与丹田之间协调稳定，以安定精神，排除杂念。每日作 10～15分钟，作完后轻搓面部36次，活动一下全身。

第二节 更年期综合征

更年期综合征，属于祖国医学“躁症”的范畴，是人类从 壮年向老年过渡时期特有的病症。临床常见精神易于激动， 健忘失眠，多梦易惊，烦热不安，头昏眩晕，眼花，齿牙松 动，惊悸怔忡，面色苍白，倦怠无力。妇女更兼见闭经或不 规则子宫出血，乳房胀痛等。本病女性多发于男性，50岁以后

者常见。

治疗主要是调平阴阳，补益气血， 一般可分为如下儿型 论治。

**一、气郁型**

1. 辨证要点：烦躁不安，心悸怔忡，健忘失眠，口苦 咽干，食欲不振。女性更兼见月经不调，经前后头痛或乳房 胀痛等。脉弦，舌青苔白。为气郁、气滞不得宣通所致。

2. 处方：理气解郁，除烦。方用逍遥散加味，即当归 9克、白芍9克、柴胡9克、茯苓9克、白术10克、甘草8克、 生姜9克、薄荷9克、百合15克、浮小麦15克、台乌9克。

**二、阴虚型**

1. 辨证要点：面颊烘热，头昏耳鸣，手足心热，口苦咽 干，健忘失眠。女性闭经，或经血淋漓不断。脉细数，舌红 苔少而干。为老年阴血不足所引起。

2. 处方：养阴除烦。方用首乌汤治疗，即炙首乌10克、 白芍10克、旱莲草10克、女贞子10克、百合15克、炙鳖甲15 克、丹参12克、牡蛎10克、桑寄生15克。

**三、气虚型**

1. 辨证要点：精神不振，倦怠无力，呼吸气短，腰膝 软弱，畏寒肢冷，面白自汗，食少便溏。脉弱，舌淡苔白。 为气虚不足之象。

2. 处方：补气健脾温肾。方用保元汤加味，即黄芪15 克、人参7克(或用党参15克代用)、甘草8克、肉桂9克、仙 灵脾10克、白术10克、酸枣仁15克、桂圆肉15克。

本病除药物治疗外，还可用保健灸治。主要灸关元、足 三里、三阴交(三阴交穴在内踝上三寸，胫骨后取穴)。每日 一次，五次为一疗程。

**四、预防**

预防更年期综合征的方法，较好的是气功养生法(参看 气功养生法),还可采用观鼻法预防。具体作法是：端身自然 坐，手臂松放于两腿之上，掌心向下。竖脊，下颌微内收。 双目静静地看着鼻端(尖),精神意识活动集中于鼻端，排除 杂念，专心一意观看鼻端。每天作15～20分钟。作完后活动 肢体，但动作要和缓、有规律。

或用数珠法。备绿色玻璃珠一千颗，分为四组。每天数 珠一次。中途不能间断，如间断要重数，直至数清；数珠速 度要缓和，从容，不能急躁。数后自编加减乘除法运算。如 1000÷4=250,250+250+250+250=1000,250×4=1000,

1000-250=750……反复进行若干次。如无玻璃珠，也可用 绿豆或大豆代用。数目还可再大一些，如备一万颗，每日数 清，同样中途不能停止(停止后重数)。数时从容自然，缓和，

可不作计算。

第三节 老年性痴呆

老年性痴呆，是老年常见精神病之一。为脑组织弥漫性 萎缩，和退行性病理改变而发生的慢性进行性智力缺损。属 于祖国医学老年性头昏耳鸣、失眠健忘、精神呆钝等范畴。 其多因老年以后“髓海不足”,复因精神刺激，忧虑烦劳所 致。

临床表现，初期倦怠无力，气短懒言，头昏耳鸣，眼花 目瞑，易于激动，心烦意乱，失眠健忘。继则逐渐加重，可 见手足麻木，语言障碍，行动迟缓，并伴有言语单调，重复 啰嗦，反应迟钝，固执己见，忧郁嗜卧，精神呆滞，彻夜不 眠，日夜颠倒，思绪杂乱无章。或见木呆，神情淡漠或萎靡

不振，大小便不能自理等。

老年性痴呆的治疗，主要分肾阴虚、气虚、痰湿盛等三 型。

**一、阴虚型(也称为肾阴虚型)**

1. 辨证要点：头晕耳鸣，烦躁易怒，手足心热，口苦： 咽干，健忘多梦，心悸不安，继则言语不利，神情呆钝，两 目呆滞，肢摇肌强，面色暗滞。脉细数，舌质红绛，苔白 干。

2. 处方：滋阴补肾。方用三甲养心汤，即牡蛎(煅)15 克、鳖甲15克、龟板15克、桑寄生15克、丹参10克、百合10 克、竹茹10克、酸枣仁(冲)16克、桂圆肉15克，还可再加女 贞子15克、山药15克。

**二、气虚型**

1. 辨证要点：头晕耳鸣，气短无力，自汗肢倦，时或 畏寒肢冷遗尿，腰膝酸软，面色苍白，健忘失眠，言语东拉 西扯。脉沉弱，舌淡苔白。

2. 处方：补气固肾安神。方用举元煎加味，即人参10 克、黄芪15克、白术12克、升麻10克、甘草8克、川断10克、 仙灵脾15克、枸杞10克、黄精15克。

**三、痰湿型**

1. 辨证要点：头昏脑胀，体胖腹大，舌强流涎，健忘 失眠，啼笑无常，面色黄浮，大便秘结或不爽，食欲无味。 脉弦滑，舌质淡，苔白。

2. 处方：健脾除湿开窍。方用半夏白术天麻汤，即法 夏10克、陈皮9克、天麻9克。白术10克、茯神10克、甘草8 克，再加石菖蒲9克。骨碎补12克、炙远志8克。

**四、预防与调养**

调养预防的方法较多，主要以调节精神为主。

1. 精神调养：乐观开朗，坦然无忧。幼而壮，壮而老， 新陈代谢，乃宇宙间不可抗拒的自然规律。要正确对待，不 以风烛残年悲观，不以晚风夕阳而颓唐，不因疾病衰老而忧 虑。

2. 生活调养：动静交养，形与神俱。动以养形，锻炼 形体；静则养神，调节精神。可采取早晨散步，或练八段 锦、太极拳(剑)。中午坚持午休，晚上11时至12时作气功 (以静功为主，采取功法见后)。部分老年可坚持田间劳动，

以力所能及者即可，如间苗锄草、养蜂种菜。城市居民可养 花植竹，钓鱼观景，读书观画，听琴奕棋。培养情趣，动静 结合，既强健体魄，又修养精神。

3. 起居有常：起居要规律，日出而作，日入而息，这 是人们长期形成的自然规律。白天机体气血旺盛，轻劲有 力，能胜任多种工作。晚上阳气伏藏，倦怠疲乏，精神较 差，需要休息，养精蓄锐，以待来日工作。建立符合老年人 生活习惯的作息制度，防止老年性痴呆的发病，有深远的意 义。

切忌懒睡久眠，久卧伤气。更忌时常变换作息时间，杂 乱无章。

4. 饮食调养：中老年后，忌饮烈性酒，最好不吸烟。 少食或不食辛辣及油腻之品，宜多食新鲜蔬菜水果，保持大 便通畅。多食鱼及富含蛋白、氨基酸的食品。

5. 气功预防：可选择周天功、神功各法习练，具体可 参看气功养生法。结合自己体质、爱好选择功法。

**第十章** **老年内分泌及其他** **系统疾病**

老年以后，可引起内分泌失调，临床常见有糖尿病。其 他系统常见病有骨质疏松症、肩关节周围炎、老年性关节炎、 震颤性麻痹等。

第一节 糖 尿 病

糖尿病，祖国医学称为消渴症。除遗传因素之外，精神 损伤，五志过极是其主要诱因。此外，饮食所伤，体育运动 缺乏，性欲不节，肾虚精耗等原因也有一定关系。临床以口 渴引饮，多食善饥，多尿如脂而甜为主要特征。此外还能并 发痈疽、目疾、牙疾、皮肤瘙痒、癣疥以及冠心病、胆囊 炎、肺结核、末梢神经炎等疾患。本病病程较长，病势缠 绵，严重损害患者的身体健康。

病情较为复杂，常因疲劳、情绪紧张、再患其他疾病而 加剧。故以综合防治，全面治理更为实际。既病之后，治疗 是主要的，平时预防复发又属重要。由于糖尿病的病程较 长，学会自我护理，掌握治疗的方法，对患者和社会都将是 有益的。

治疗的方法，首先是饮食疗法，忌食糖食、咸食及面 食，保证脾胃健运，五味调和，不偏食厚味食物，保持大便 通畅。少吃多餐，定时定量，饮食起居必须有一定规律性。 阴虚患者，证见烘热较甚的，平素饮食宜清淡而有营养， 应多食含糖量不多的新鲜蔬菜、水果。如白菜、青菜。增加 植物脂肪、蛋白等食物。阳虚患者，证多见畏寒、气短无力

者，动物脂肪及蛋白可多食，但要注意消化能力，保持脾胃 功能正常。

药物治疗，主要针对阴虚、气虚进行施治。

**一、阴虚型**

1. 辨证要点：多饮而渴不止，口舌干燥，尿频而多。 面颊潮红，烦热不安，手足心热。或见尿频量多，尿如脂膏 而甜，烦渴引饮，口舌干燥，五心烦热，甚则心悸怔忡，面 容憔悴。脉细数，舌红少苔或光亮如镜。

2. 处方：养阴清热，生津止渴。方用消渴方，即黄连 10克、天花粉9克、生地10克、藕汁、牛乳(适量),还可再 加麦冬10克、百合12克、女贞子12克。

若证见阴虚，阳热亢盛，口渴引饮，尿频量多，烦躁心 悸，烘热易怒等证，还可用生地八物汤，即生地10克、山药 10克、麦冬10克、黄连9克、黄芩10克、黄柏9克、丹皮9克、 薄荷10克，再加地骨皮10克、炙鳖甲10克、葛根10克。

**二、气虚型**

1,辨证要点：饮少溲多，尿如脂膏或甜。形体肥胖， 气短懒言，精神倦怠，或见面色暗黑。自汗盗汗，多食善 饥，畏寒肢冷。脉沉细无力或沉弱，舌质淡，苔白。

2. 处方：益气固肾。方用生脉散加味，即麦冬12克、 五味子9克、人参10克、黄连10克、黄芪12克、白术9克、枸 杞10克、生地15克、仙灵脾12克。

**三、预防与调养**

糖尿病由于病程长，易引起或并发其他疾病。又由于糖 尿病初期，症候多不典型，常常是中后期才发现，除糖尿病 对自身的损害之外。其他并发症也难治疗。因此，对于本病 要加强防护。具体措施如下：

1. 早期诊断：50岁以后，有不明原因的口舌干燥，多食 易饥，多尿而频，要及时到医院检查，早期诊断，早期防 治，维护健康。

2. 精神调养：正确对待疾病，心情开朗，达观，愉快。 注意避免精神刺激，学会平定精神的方法。烦躁时用轻缓的神 志来协调，愤怒时用平静的心境来缓和，愁忧用欢快的音乐来 稳定，适当转移矛盾，安定神形，稳定情绪，平和精神。

3. 生津液法：生津液法，养阴增液，补脑安神，协调 脏腑功能，可用于防治本病。具体作法是：自然正坐，或自 然站立，放松形体，平和呼吸，意识活动集中在舌下，良久 津液自生，然后咽下。如此，反复若干次，为时约15分钟为 佳。

4. 气功预防：经常习练“归一清静法”,具体作法参见 气功养生法章。

第二节 骨质疏松症

骨质疏松症属祖国医学“痹症”腰背疼痛的范畴。临床以 老年人腰背疼痛，尤其是下腰痛为主要特征，部分脊柱外形 改变，可见脊椎后凸，身体变矮等。

引起骨质疏松症的原因，祖国医学多认为系年老肾气不 足所引起，以其“肾主骨”,肾虚骨骼损伤而出现本病。治疗 主要以补肾为主，常见的有肾阳虚和肾阴虚两个方面，现简 述如下：

**一、肾阳虚型**

1. 辨证要点：腰背疼痛，痛处皮肤有冷感，全身畏寒， 四肢逆冷，气短无力，脉沉细弱，舌质淡，苔白。为年高肾 阳虚衰，不能温养骨骼的缘故。

2. 处方：温肾回阳，方用桂枝附子汤加味，即附片10 克、桂枝12克、白芍10克、生姜12克、大枣10克、仙灵脾15 克、川断15克、牛膝12克、甘草8克，开水煎服。

**二、肾阴虚型**

1. 辨证要点：腰背疼痛，腰脊部自感灼热，五心烦热， 心悸烦闷，头昏耳鸣。脉细数，舌红，苔少。为老年肾阴不 足，阴虚内热之象。

2. 处方：滋肾养阴，清热。方用大补阴丸加减，即地 黄10克、炙龟板12克、知母9克、黄柏8克、桑寄生10克、炙 首乌12克、甘草8克、泽泻10克、鸡血藤10克。

**三、预防与调养**

1. 生活防护：注意保暖防潮，天气剧变时衣被要得宜。 生活起居有节，饮食定时定量，维护脾胃运化水湿的能力。 精神愉快，行走、运动平适自然，切忌急躁。

2. 全圆运动：全圆运动活动一身，疏通经络，协调一 身，可预防本病。具体作法是：自然站立，放松精神，从头 颈开始，继而腰背，肩肘腕指，髋膝踝趾，各关节作正反两 个方向运动。每个方向作九次。从头颈到指趾各节运动一周 为一次全圆运动，每次作3～5个全圆运动。注意作时动作要 和缓有序，平顺自然，全身放松，动作切忌过快，应保持缓 慢(可以说愈慢愈好),柔和。若进行中，疼痛较重的部位，

要忍痛多作。

第三节 肩关节周围炎

肩关节周围炎，属于祖国医学“痹症”的范畴。中老年后 较为常见，为肩关节周围疼痛，并有活动困难为主要特征的 疾病。疼痛夜间甚，发作时肩关节活动受限，外展、后伸、

内收、上举等均受影响。祖国医学认为引起本病的原因是外 感寒湿，阻滞经络所致。

治疗本病，主要应祛除风湿，疏通经络。老年以后，由 于筋骨懈堕，除审因论治外，还要加强补肾、强筋、壮骨的 药物。

**一、虚寒型**

1. 辨证要点：肩关节疼痛，活动受限，局部冷痛，或全 身畏寒，精神倦怠。脉弦紧，或弦，舌质淡青，苔白。为老 年体虚，外感寒邪之象。

2. 处方：强筋壮骨，祛除寒邪。方用独活寄生汤加味， 即独活15克、桑寄生15克、秦艽10克、防风10克、北细辛7 克、川芎9克、当归10克、地黄10克、白芍10克、桂枝12克、 茯苓12克、杜仲15克、牛膝15克、姜黄10克、川断10克、桑 枝9克。

**二、阴虚型**

1. 辨证要点：肩关节疼痛，局部有灼热感，全身烦躁 烘热，心悸不安，手足心热，口干口苦。脉弦数，或细弦 数。舌红，苔少无津，或无苔。为阴虚不足，血不养筋之 征。

2. 处方：养阴清热，益脉壮筋。方用秦艽鳖甲散加味，即 秦艽10克、炙鳖甲10克、地骨皮10克、柴胡9克、黄芩9克、 青蒿9克、桑枝12克、姜黄10克、川芎9克、桑寄生15克、五 加皮12克。

除药物治疗外，可行针灸治疗。也可以既服药，又进行 针灸治。主要选用肩髃穴(肩髃穴在肩峰与肱骨大结节间，上 臂外展至水平方向时，当肩锁关节出现两个凹陷时，在前方 凹陷中取穴)、曲池穴、外关穴。用针宜平补平泻。用灸只

取肩髃穴，艾条灸5~7分钟即可。但灸只适宜上述虚寒型患 者。

**三、预防与调养**

本病除药物、针灸治疗外，还应加强防护，具体方法如 下。

1. 生活调养：注意保护肩关节。入睡时不要将肩关节 暴露在外；暑天大热，不要用冷水直接淋洗肩关节；冬季严 寒，宜厚衣被，保暖防潮，不使肩关节受寒风潮湿侵袭；平素 多活动肩关节，经常外展、内收，旋上、旋下以通血脉。

2. 按旋拍肩关节：按旋拍肩关节，活动肢节，疏通经 络，预防本病。具体作法是：自然站立，或自然坐定， 一只 手下垂，另一只手手指自然松开，掌心正对肩关节，轻按住 肩关节，下垂的手臂作外展、内收动作，随即按关节的手掌 抬起，轻拍肩关节7～9次。作完后换手旋、按、拍。如此反 复若干次，为时约15分钟为好。注意作时上臂外展、内收、 拍打的动作要和缓，有节律，同时精神要集中，从容自然。

第四节 老年性关节炎

老年性关节炎，属于祖国医学“痹症”的范畴。为老年后 肾气亏虚，复感风寒湿之邪所致，起病缓慢，常在不知不觉 中加重，初期受损关节疼痛，休息后疼痛减轻，继而逐渐加 重，关节时见肿大。 一般常在负重较大的关节起病，如脊椎 之间。

本病的治疗，主要是强壮肾阳，补益肾精，药物治疗分 为肾阳虚、肾阴虚两类，针灸治疗多用灸法，近年还采用体 育、按摩等法综合治疗。

**一、肾阳虚型**

1. 辨证要点：关节部分疼痛，腰背疼痛，畏寒肢冷，疼 痛部位触之有冷感。脉紧，舌青，苔白。气候变冷时加剧。 为阳虚不能温煦所致。

2. 处方：温肾壮阳，通络。方用右归饮。即熟地9克、 山药9克、枸杞9克、山萸7克、炙甘草7克、肉桂7克、杜仲9 克、炙附子10克，开水煎服。本型还可用仙灵脾15克、炙附 子9克、羌活12克、桂枝12克、牛膝12克、五加皮15克、当 归10克、川芎12克、苍术12克、独活15克，适量酒浸， 一周 后取药酒服用，每日一次，量自己掌握。

**二、肾阴虚型**

1. 辨证要点：腰背疼痛，或见踝、膝、髋关节疼痛，疼 痛部位有灼热感，烦躁不安，头晕耳鸣，脉弦数，舌红绛， 苔少。为肾阴不足所引起。

2. 处方：养阴清热，健骨舒筋。方用虎潜丸，即黄柏9 克、龟板10克、知母7克、熟地10克、陈皮10克、白芍10克、 锁阳7克、虎骨7克、干姜7克，或用虎潜丸、壮腰健肾丸， 早晚各服一丸，温开水送服。

针灸治疗，肾阳虚型行灸法，肾阴虚型行针法，平补平 泻手法。取关节疼痛部位的穴位。即环跳、阴陵泉、足三 里、昆仑，或者取关节疼痛部位，以痛点为主，即所谓阿是 穴。

**三、预防与调养**

1. 生活调养：调节饮食，减轻体重。注意保暖防潮。 起居有节，早睡早起。起床后到空气清新的地方作体育活 动，养成习惯。

2. 水浴法：取热水浴，并用热毛巾擦身，重点擦疼痛 的关节部位。有条件的时候，到温泉水浴，每天一次，每次

10分钟左右为好。

3. 太极拳：坚持太极拳运动，可活动一身关节，并安 定精神，动静相兼，调节精神与形体，维持全身协调稳定。 但作为本病的预防，太极拳习练时，速度要最大限度减慢，

精神集中于每个动作而不分散。

第五节 震颤性麻痹

震颤性麻痹，属于祖国医学“类风”的范畴。以手足颤摇， 肌肉强直，活动迟滞为特征。起病之初，手指颤摇，情绪激 动，精神集中时加剧。做起事来，注意力转移，颤摇反倒平 静下来。行走时躯干前屈，活动迟滞，双臂肘关节微屈而不 动，步履细碎，向前迅速摇走，呈所谓“慌张步态”而不能白 止，容易跌倒。

震颤性麻痹形成的原因，祖国医学认为主要是肝肾虚 衰，虚风内动，或气血不足，血不养筋所引起。其治疗主要是 滋补肝肾，养血舒筋。临床常以肝肾阴虚、气血不足两型论 治。伴有心血管病者，还有血脉瘀阻之象，常以活血通络论 治 。

**一、肝肾阴虚型**

1. 辨证要点：手臂颤摇，精神易于激动，头晕耳鸣， 烘热烦躁，大便秘结。脉弦，舌红绛，苔少而干。为老年肝 肾亏虚，阴虚不足，肝风内动之象。

2. 处方：滋补肝肾，养筋。方用大定风珠加味，即白 芍10克、阿胶10克(烊化)、生龟板12克、干地黄15克、麻 仁7克(冲)、五味子7克、生牡蛎12克、麦冬15克、炙甘草12 克、鸡子黄2枚、鳖甲12克。

**二** **、气血不足型**

1. 辨证要点：手臂动摇，躯干前屈，面色黄白而浮， 气短自汗，倦怠乏力。脉弦数，舌质淡苔少。为气血不足， 不能荣养筋脉所引起。

2. 处方：补益气血。方用十全大补汤加味。即当归9 克、川芎9克、白芍9克、熟地黄9克、人参7克(可用党 参15克代)、白术9克、茯苓12克、炙甘草7克、黄芪15 克、肉桂9克。

**三、血脉瘀阻型**

1. 辨证要点：手臂抖颤，面色紫暗，易激动，心悸怔 忡，烦闷不安。脉弦，舌红有瘀斑。苔少而干。为血脉瘀 阻，血不养筋之象。

2. 处方：活血祛瘀，通络。方用补阳还五汤加味，即 黄芪15克、当归9克、川芎9克、桃仁9克、红花8克、赤 芍12克、地龙10克、鸡血藤10克、姜黄10克、桑枝9克。

**四** **、预防与调养**

1. 生活调养：避免各种诱因，如保暖防潮；调节饮食， 防止过饥过饱，减少甜食及油腻食物的摄入；注意精神 调养，避免精神刺激，稳定情绪；经常作简单重复的动 作。

2. 防止烫伤：本病因为年老感觉迟钝、行动不便，容 易烫伤。且烫伤后肢端营养不良，不易恢复。因此，平素生 活要防止喝烫开水，防止烫伤手足。

3. 预防：预防的方法主要采用“水潮法”,灌溉全身脏 腑、经脉，增进肢端营养。具体作法如下：每日清晨起床 后，端坐床沿，凝神调息，舌抵上腭，闭口闭目，调匀呼吸 后，调节精神，使意识活动集中在舌下，良久(约5~7分钟) 口腔内津液自生，渐至增加，口腔内盈满后，以意识送入丹

田。可照上法作3次。若静候舌下而不生津液，为有杂念之 故，故作本法时要注意排除杂念。作完后起身，活动肢体、 关节，平素不动或少动的关节要多活动。

**第十一章** **老年五官科常见病**

眼耳齿的疾病，老年以后较为多见。如老年性耳鸣、耳 聋，老年性白内障，老年充血性青光眼，老视，老年齿牙脱 落。加强这方面的防治，不仅眼明，耳聪，齿固，还能促进 脏腑间的相互作用，获得健康。

第一节 老年性耳鸣耳聋

老年性耳鸣、耳聋是指听力随年龄增长而逐渐衰退的现 象。但发生的年龄和发展的速度则人各不同。有的在中年时 就出现耳鸣、耳聋，而有的七老八十听力仍很好，并无什么 病变。有人认为老年性耳鸣、耳聋的发生可能与经常接触噪 声刺激和循环系统疾病有关。故同为老年人，远居乡野，环 境幽静者较久处闹市的城市居民听力为佳。

耳鸣指病人自觉耳内鸣响，妨碍听觉，其响者如蝉鸣， 若钟响，若火煸熵然，若流水声，或晚上睡着，耳内如打战 鼓，如风入耳等。耳聋则是指不同程度的听力减退，轻者耳 失聪敏，听而不真，声音较大才能听见，称为重听；重者全 然不闻外声，则为全聋。祖国医学认为“耳鸣者，聋之渐也。 惟气闭而聋者则不鸣，其余诸般百聋，未有不先鸣者”(引自 《杂病源流犀烛》),故将耳鸣、耳聋合为一病论述。

老年性耳鸣、耳聋的原因，为老年人情绪不稳定，易于 激动，如暴怒伤肝，肝郁气结；情绪抑郁，肝失疏泄而致肝 胆之火上扰清窍则发。或嗜食醇酒厚味，脾胃受伤，聚湿成 痰，痰郁化火，痰火阻塞气道亦成是病。或肾元亏损，肾气

不足，肾精不能上充清窍。或平素过食寒凉，损伤脾胃，致 使脾胃虚弱，气血生化之源不足，不能上奉于耳，即可导致 耳鸣、耳聋。

其治疗肝火上扰者，宜清肝泄热，开郁通窍，痰火郁结 者，宜清火祛痰，和胃降浊。肾精亏损者，补肾益精。肾阳 虚者，宜温补肾阳。脾胃虚弱者，健脾益气。

**一、肝火上扰型**

1. 辨证要点：耳鸣如闻潮声或风雷声，或重听，或耳 聋。每于郁怒后耳鸣、重听加重。或兼耳胀耳痛，头痛眩 晕，面赤目赤，口苦咽干，躁扰不宁，或有胁痛，大便秘 结，小便黄赤，舌红苔黄，脉弦数。

2. 处方：清肝泻热，开郁通窍。处方龙胆泻肝汤，即 龙胆草9克、栀子9克、黄芩10克、泽泻10克、木通9克、车 前子9克(包煎)、当归10克、柴胡9克、生地10克、甘草7 克。或用龙荟丸，即龙胆草9克、芦荟9克、当归10克、栀 子9克、广木香8克、黄连9克、黄芩9克、麝香0.1克，按 此比例，制成丸药服用。

**二、痰火郁结型**

1. 辨证要点：双耳鸣响不断，或唿唿作响，或两耳闭 塞不闻人声，头重头昏，胸脘胀闷，咳吐痰延，口苦或腻， 二便不畅，舌红苔黄腻，脉弦滑。

2. 处方：清火化痰，和胃降浊。方用加味二陈汤，即 法夏10克、陈皮10克、茯苓12克、甘草6克、黄芩9克、黄 连9克、薄荷9克、生姜10克。或用清气化痰丸，即陈皮10 克、杏仁9克、枳壳9克、黄芩9克、瓜蒌仁10克、茯苓10 克、胆南星10克、法夏10克。

**三、肾阴虚型**

1. 辨证要点：耳鸣如蝉声，或重听，耳聋，体虚烦失 眠，头晕目暗，腰膝酸软，两颧发红。舌质红而少苔，脉细 弱或细数。

2.处方：补肾益精，滋阴潜阳。方用耳聋左慈丸，即熟 地黄12克、怀山药10克、山英肉10克、牡丹皮9克、泽泻12 克、茯神10克、五味子9克、磁石10克(先煎)。

耳鸣、耳聋偏于肾阳虚者，证见下肢作冷，舌质淡，脉 虚弱者，宜温肾壮阳，可用补骨脂丸，即磁石10克(先煎)、 熟地黄10克、当归10克、川芎9克、肉桂9克、补骨脂15克、 菟丝子15克、川椒7克、白蒺藜15克、胡芦巴10克、杜仲15 克、白芷10克、石菖蒲6克。

**四、脾胃虚弱型**

1. 辨证要点：耳鸣、重听或耳聋，伴耳内突然有空虚 或发凉感，劳累时加剧，自觉倦怠无力，纳差，食后脘腹不 适，大便溏泻，面色萎黄。舌淡苔白，脉虚弱。

2. 处方：健脾益气升阳。方用补中益气汤，即黄芪12 克、炙甘草9克、党参10克、当归10克、陈皮9克、升麻9 克、柴胡9克、白术10克。或用益气聪明汤，即黄芪10克、 党参10克、蓖荆子9克、黄柏8克、白芍9克、炙甘草9 克、升麻9?克、葛根9克。上二方均可加石菖蒲。

**五、预防与调养**

调养的方法有二，主要从生活与精神着手。

1. 生活调养：提倡素食，低脂肪、低胆固醇的食物为 好，多食新鲜瓜果、蔬菜。忌烟酒、炙博之物。生活要有规 律，作息时间要稳定，保证足够的睡眠。避免噪声干扰，居 住环境以清幽为好。适当参加力所能及的活动，如养鸡、栽 花 等 。

2. 精神调养：安定精神，晚间不要看激烈剧情的电 视、电影。多想愉快的事，稳定情绪，保持心情愉快，安宁。

3. 预防：预防本病，可采用导引法。具体作法是：取 自然坐式，或站式。先安定精神，调和呼吸，继以两手掩两 耳，摇头5～7次，但用力不能过猛。然后存想气血从下上 升入脑，约10分钟即可。作完后按摩耳门，只用食指，其余 四指内握。食指按摩时两边用力一致，缓和均匀，切忌急躁。

第二节 老年性白内障

老年性白内障，属祖国医学圆翳内障范围。首先是瞳仁 内晶状体部分混浊，视力逐渐下降，继而晶体全部混浊，最 终导致失明。是老年人常见眼病。有的甚至40岁即患本病而 失明。

老年性白内障的成因，为老年肝肾不足，脾胃气虚，气 血损伤所致。气血不足，不能上荣于目，目失濡养，渐次形 成本病。老年内脏功能减退虽是一因，但与精神失调，营养 障碍，运动较少，气血流通阻滞等也有关。因此对本病的治 疗，除要培补内脏之外，还要注意精神调养，饮食和调，经 常运动。

临床特征，初起常自觉视物不明晰，或微昏。或视近清 亮，视远昏蒙。或在光亮处视物蒙蒙，昏暗处视物清晰。或 暗处清晰，亮处昏蒙。渐至视物蒙蒙，如在薄烟轻雾中。或见 眼前有黑点，或条索状阴影。患眼不红不肿，不痛不痒，视 力日渐下降，终至完全失明，只能见光。老年人自己发觉这 些症状，应立即引起注意，到医院检查，以便早诊断，早治 疗。

一旦医院诊断，发现晶状体密度增高，或晶体有点片状

白色混浊者，是老年性白内障初期。混浊严重者为中期。晶 体全白，已失明者为成熟期。白内障成熟后，为时过久为过 熟 期 。

治疗：初中期多内治，加局部用药。肝肾亏损，精血不 足者，补肾益精血，使气血上荣于目，部分患者可提高点视 力。若已失明，诊断为成熟期白内障，则应行白内障手术治 疗。若眼底无其他病变，则手术后确有一刀即重见光明之效。

**一、内治**

1.肝肾虚型：

①辨证要点：视力逐渐下降，视物昏糊，头昏眩晕。腰膝 酸软，耳鸣耳聋，齿牙动摇，烘热烦躁，盗汗，目干涩。脉 弦数，舌红绛，苔少。

②处方：补益肝肾，益精养血明目。用杞菊地黄丸，即 熟地15克、山萸肉10克、山药15克、泽泻10克、茯神15克、丹 皮10克、枸杞15克、菊花10克。或用石斛夜光丸，系成药， 医院或药店皆有。

2.脾胃虚型：

①辨证要点：视物日渐模糊，视力逐渐减退，精神萎靡， 肢体倦怠，胃呆纳少，大便溏泄，面黄肌瘦。脉沉细或虚 弱，舌质淡苔白。

②处方：健脾益胃，补气养血明目。方用补中益气汤， 即黄芪12克、炙草9克、人参8克、当归10克、陈皮10克、升 麻8克、柴胡9克、白术9克。或用益气聪明汤，即蔓荆子9克、 黄芪10克、人参8克、葛根10克、白芍9克、黄柏9克、升麻9 克、甘草8克。以上三方均可加入蝉退8克、谷精草9克、石决 明10克等药，亦可常服磁朱丸(成药)。近年新出的障眼明片 也有一定疗效，药店有售。

**二** **、其他治疗**

1.局部用药：可滴用卡他林、法可林、白可明、白内停 等眼药水。

2.针灸治疗：针刺双侧臂孺穴，每日或隔日一次，8~10

*次为一疗程。*

3. 水针治疗：选用维生素C穴位注射，取合谷、曲池、养 老、足三里等穴。每日一对穴，每穴注射0.5毫升，10天为一 疗程。

**三、预防与调养**

既病以后，应加强调养，平素应积极预防，减少发病。 具体作法如下。

1。生活调养：平时多看绿树，花草，蓝天，湖海。不要 过用眼力，切忌在日光下看书报。多食富含维生素C 的 食 物 ， 保持大便通畅。避免精神刺激，注意头部，不要撞击硬物。 睡眠要足，注意劳逸结合。

2.运睛除障法：应用运睛除障法，预防老年性白内障。 具体作法如下：

取自然坐式或自然站式。先调节精神，调和呼吸，之后 作眼球的轮迥运动，即顺时针转9次，反时针转9次，随即用 力闭眼，猛然睁开。如此反复作若干次，每日一行或二行、 三行。注意运眼球转动时，速度要慢，用力要均匀，持续时 间要长。

3.熨眼除障法：熨眼除障法对预防老年性白内障有一定 效果。具体作法是：自搓双手掌，待手掌发热后，将手掌放 置眼球之上，以眼部有热感为佳。每日三次，每次熨9回以 上。注意放置手掌时，劳宫正对眼球。

第三节 老年充血性青光眼

老年充血性青光眼，属于祖国医学“绿风内障”的范畴。 本病为眼压急剧增高，瞳神散大，头痛如裂，目胀痛如脱， 视力突然下降的极为凶险的眼病。 一旦发作后，不仅视力丧 失，使病人极端痛苦，给生活带来诸多不便。若不彻底根治， 还会反复发作，连未发作眼也会再病。

老年充血性青光眼的成因，除生理因素外主要为情志所 伤，多数病人常在吵架、生气、思虑、忧郁、悲伤等情况后 诱发。气郁日久化火，灼伤血络，引起血脉瘀阻可暴发本病。 气郁导致湿郁，经脉阻滞，气血不能濡养于目，也是不能忽 视的原因。中老年后，正气日损，阴虚或阳虚，内在脏腑功 能失调，再受精神刺激，或痰湿之患，或劳神过度而引起本 病。

临床特征为发病急骤，来势迅猛，眼压急剧升高， 一般 为40～50mmHg以上。白睛红赤，眼内涩痛。同侧额角痛，

鼻根发酸。目视灯火有彩虹环，视物昏蒙，如隔大雾。眼珠 胀痛如脱，头痛如裂，痛连眼眶、鼻颊颞侧。并伴恶心呕吐’ 神情躁烦，视力急降，或只存光感，甚则失明。多一眼先患， 而后另眼发病，间隔时间1～10年不等，亦有双眼同时发作 者。老年人有上述感觉，均不可认为是感冒头痛、胃炎或暴 发火眼而延误时间。应马上到医院，向医生讲明眼部、头部 主要症状。力求及早诊断，积极治疗。

治疗，郁火内甚者清热泻火解郁；气郁血瘀者理气活血 通络；后期气血亏损，精血不足者，补气养血，调和阴阳以 治。寒湿内聚者，温肝散寒以治。由于本病与精神损伤有关， 故治疗中安养精神，避免精神刺激很有必要。

**一、内治**

1.肝郁化火，火盛生风型：

①辨证要点：眼眶疼痛，目睛胀痛如脱，头痛面赤。白 睛红赤，瞳神散大，黑睛混浊。视物模糊，口干口苦，恶心 呕吐。胁肋胀痛，性情急躁。大便秘结，小便短赤。眼压升 高，以手指压眼球坚硬如石。舌红苔黄，脉弦滑或弦数。

②处方：清肝明目，解郁泻火。用绿风羚羊饮，即玄参 10克、防风10克、茯苓15克、知母8克、黄芩8克、细辛7克、桔 梗8克、羚羊角1.5分、车前子9克(包煎)。

2.阴邪内盛，寒滞肝脉型：

①辨证要点：眼眶及眼球胀痛，白睛红赤，黑睛混浊， 瞳神散大。视物模糊，头痛连额。呕逆恶心，吐涎沫，纳呆 食少。精神萎靡。四肢不温，眼压升高，以手指压眼球坚硬 如石。舌苔白，舌质淡青，脉虚弱或沉弦。

②处方：温肝散寒，降逆除湿。方用吴茱英汤，即吴萸 9克、人参8克、大枣10克、生姜10克。证情稳定后改用调中 益气汤，即当归10克、党参10克、黄芪10克、炙草8克、陈皮 10克、升麻10克、柴胡10克、白术10克、白芍10克、五味子 1 0 克 。

3. 肝肾亏损，阴虚火旺型：

①辨证要点：头旋头胀痛，目睛胀痛，视物昏糊。腰膝 酸软，耳鸣咽痛，烦躁不安。面赤升火，形体消瘦，五心烦 热。舌红苔少，脉细数或细弦数。

②处方：滋补肝肾，养阴清热。方用知柏地黄丸，即知 母9克、黄柏9克、山药10克、山萸肉10克、丹皮9克、地黄10 克、泽泻10克、茯苓10克。或用大定风珠，即白芍10克、阿胶 10克、龟板10克、地黄10克、麻仁10克(冲)、五味子8克、生

牡蛎10克、麦冬10克、炙草9克、鸡子黄1枚、鳖甲15克。

若病来急骤，不能立即到医院者，可自己在家服用蜂蜜 或50%甘油以治。

**二、外治**

针灸治疗，取合谷、太阳、攒竹、太冲、行间、风池、 列缺、内关、足三里、内庭。手法用泻。每次取2～3穴(对称), 一周为一疗程。注意，行此法宜在医生指导下进行。

**三、预防与调养**

1.生活调养：调节饮食，多食维生素丰富的食品，如瘦 肉、新鲜蔬菜、水果。忌食有刺激性的食物，如咖啡、浓茶、 烈性酒。按时就餐，饭前最好食一汤匙蜂蜜。控制饮水量， 不暴饮暴食，生活要有规律。少在光线暗处活动，不适宜作 暗室工作，多观看绿地蓝天。不宜参加重体力劳动，洗澡时 间不要太长，禁洗冷水澡。保持环境温度适宜，注意保暖防 寒。

2.精神调养：注意精神卫生，正确对待疾病，遇事不急、 不躁、不怒、不忧、不愁，保持心平气和。

预防的措施主要在于稳定精神，气功养生法有较好的作 用，具体作法参看气功养生法。

3.睡眠卫生：睡眠时枕头要高一些，这样高枕无忧，对 降底眼压有一定好处。要有足够睡眠，不宜睡得太晚及开夜 车。

第四节 老 视

凡平素视力正常，到40岁以后，开始不能看清近在30厘 米以内的细小物体。或感觉阅读、缝纫困难，越拿近视力越 不好，拿远点反而清晰时，称为老视。民间又叫老花眼。老

视对于远距离视力并无影响。祖国医学称为“能远怯近症”。

老花几乎是每一个人到老年必然出现的现象，特别是年 轻时视力较好的人(即正视眼)症状比较突出。它虽不致给老 年人带来失明的危害，但会给本人带来视力疲劳，头昏眼胀， 眉骨酸痛及工作、娱乐不便之苦。

老视的成因，祖国医学认为系老年“阴精不足，阳光有 余”(见《审视瑶函》能远怯近症)。或由于老年或病后，或失血 后气血亏损所致。

**一** **、治疗**

本病的治疗，主要是配制适度的老花眼镜。配好后， 在阅读、缝纫、视近时戴，在行走，看远时则不戴。另外是 补益气血，处方用八珍汤加味，即人参7克(可用党参15克代)、 白术12克、茯苓10克、当归10克、川芎9克、白芍10克、熟 地12克、甘草8克、沙菀蒺藜12克。或用杞菊地黄丸，即枸 杞12克、菊花10克、山药15克、山萸肉10克、丹皮8克、泽 泻10克、茯苓10克、熟地10克，或用成药。杞菊地黄丸适用 肝肾两虚的老视，患者除有老视之外，更有眼睛干涩，精神 不振，头昏耳鸣，手足心热，咽干不欲饮者。

**二** **、预防与调养**

平素注意眼的调养，如多看蓝天、绿地，少用眼力，做 近距离、小目标的工作时要注意劳逸结合。反复运动眼球， 方法参看老年性白内障“运睛除障法”。

预防主要是加强身体锻炼，调节脑与眼的关系。除气功 养生法章介绍的功法外，还可应用凝神明目法预防老视的发 病。具体做法是：选择一盆翠绿的花作为意守目标，双目注 视盆花，精神凝聚在盆花，每天静观15～20分钟。使脑与眼 及盆花之间保持相对稳定状态。久久行之，既可稳定精神

还能增加眼的视力，并调节眼的功能。另外坚持太极拳锻炼， 多做太极拳中的云手动作。做时，双眼注视劳宫穴(随手的 交替而交替注视),可预防老视。

第五节 老年牙齿脱落

老年以后，牙龈萎缩，牙齿摇动，牙根的血管和神经出 现退行性改变，逐渐牙齿脱落。牙齿脱落，老之将至，其他 方面也都会出现不同程度的老化，不仅如此，牙齿脱落，不 能咀嚼食物，加之老年肠胃功能不足，消化食物能力下降， 因而使全身营养也受影响。因此防止过早牙齿脱落，对促进 老年健康有深远的意义。

**一、内治**

1.辨证要点：老年以后口干苦，或干涩，牙龈萎缩，齿 牙动摇，并伴有烦热面赤，心悸怔忡，目赤耳鸣。脉弦数，舌 质绛，苔白或干。为老年上实下虚，阴虚内热之象。

2.处方：养阴清热，固齿。方用杞菊地黄丸，即山药16 克、泽泻10克、猪苓10克、丹皮10克、地黄10克、茯苓10克、 枸杞15克、菊花10克、露蜂房10克、骨碎补10克。如大便干 结，尿赤者，可加入炙首乌10克、淡竹叶10克。

**二** **、预防与调养**

平素注意饮食调养，饮食宜松软并富含营养。早晚漱口， 保持口齿清洁。

预防齿牙脱落，一是叩齿，每日早晚各一次，上下牙轻轻 叩击36次；二是搅舌，舌尖伸出，外卷在齿龈部施舔，于不 同方向各36次，按摩齿龈；三是鼓漱，口唇轻闭，两腮作漱 口动作，鼓漱36次，待口中津生，咽下，以意送至丹田。 一

般先叩齿，接着搅舌，最后鼓漱，三项口齿运动一齐作。亦 可单作其中一项。注意作上述口齿运动时，精神意识要集中， 动作均需缓和平稳。